

## だしの取り方 - 干しいたけだし【動画あり】

暮らしのtips編集部 [2015/11/29]

うま味が凝縮され、健康食材としても優秀な干しいたけ。ハレの日に欠かせない縁起のいい食材ですが、ここでは煮出しと水出しによる干しいたけだしの取り方(引き方)をお伝えします。



取りたての干しいたけだし(煮出し)

### 材料

水 1L

干しいたけ 30~40g



### 作り方(煮出し)

水と干しいたけをボウルに入れて、1時間以上つけておきます。



鍋に干しいたけを入れて中火にかけ、沸騰させたらアクを取りながら2〜3分煮出します。



ざるにふきんやペーパータオルを敷き、ボウルでうけてゆっくりと濾(こ)します。



できあがりです。



だしの取り方 干しいたけだし



## || 作り方 (水出し)

時間があまりない時は煮出しがいいのですが、水出しの方が一層、干しいたけのうま味を引き出すことができます。

材料は上記の煮出しと同じ。5℃ぐらいの冷水につけておく方法が、いちばんうま味を引き出すことができます。



つけておく時間は干しいたけの厚みによって異なりますが、香信 (こうしん: 傘が開いてから採取したもの。開き具合が8分~全開のもの) なら約5時間、どんこ (傘の開き具合が7分開きにならないうちに採取したもの) なら約10時間が目安。夏場は冷蔵庫に入れておいてもいいです。

## || 教えてくれたのは……

フードコーディネーター はらゆうこさん

料理家・フードコーディネーター。株式会社Vita 代表取締役。様々な食のシーンを作る手伝いを行っている。テレビCMやドラマ、雑誌などでのレシピ開発のほか、レストランコンサルティングなど幅広く活躍している。一般社団法人日本伝統食協会の代表理事でもあり、日本伝統の食材普及にも注力している。だしに関する詳しい情報やだしを活用した料理については、はらさんの著書「日本橋から伝える だしを味わう四季の料理」(マガジンランド刊)でたくさん紹介されています。



本稿の内容を実行したことによる損害や障害などのトラブルについて、執筆者および編集部は責任を負うことができません。記載内容を行う場合は、その有効性、安全性など十分に考慮いただくようお願い致します。記載内容は記事掲載日時点の法令や情報に基づいたものです。また紹介されている商品やサービスは、すでに提供が終了していることもあるほか、入手先など記事に掲載されている情報のみとなり、お問い合わせに応じることができません。記載内容を参考にしていただき、ご自身の暮らしにお役立ていただけますと幸いです。

ツイート

シェア { 1 }

ブックマーク { 0 }  { 0 }

{ 3 }