

かつお・こんぶの 混合だしのとりかた

生後
7~8ヶ月
頃から

材料 水…1,000cc / こんぶ…5cm×10cm(約5g) / かつおぶし…15g

和食の基本とも言われる混合だし。かつおのイノシン酸とこんぶのグルタミン酸の相乗効果で味も栄養価も上がります。



- 1 こんぶを固く絞った濡れ布巾で拭く。
- 2 30分以上水につけてから火にかけ、沸騰したらすぐ火を止めてこんぶを取り出す。
- 3 かつおぶしを入れて再び火にかけ沸騰直前に火を弱める。アクが出たら取り除き火を止める。
- 4 かつおぶしが沈んだら、布巾かペーパータオルで静かにこして出来上がり。



子どもの味覚をつくる
日本の「だし」パワー

だしをとるといふことは「時間がかかって面倒…」などという声がかきおこされてきまします。でも、身体のため、健康のために必要な成分が凝縮されているだしをとることは自然の恵みを頂くことなのです。こんぶ、かつお、いりこ煮干し、全て日本の四季を味わえるものです。お母さんのお腹の中から飲食物が赤ちゃんの舌に与える味、すなわち味覚が養われるといわれています。だしを少し多めに作って保存しておくとう能に使える便利なものに変身します。

(魚のまち長崎応援女子会 中嶋美穂)

いりこだしのとりかた

生後
8ヶ月頃
から

材料 水…1,000cc / いりこ…30g

鮮度の良いいりこを選んで頭とはらわたをきれいに取れば風味豊かなだしに仕上がります。カルシウムが豊富で良質なタンパク質も多く含んでいます。



- 1 いりこの頭とはらわたを取り除く。
- 2 いりこを軽く洗って水につけ、2~3時間置く（一晩浸けても良い）。
- 3 中火にかけ、いりこが軽く泳ぐ程度の火加減で7~8分煮出す。
- 4 布巾かペーパータオルで静かにこして出来上がり。



こんぶだしのとりかた

生後
5~6ヶ月
頃から

材料 水…1,000cc / こんぶ…5cm×10cm(約5g)

母なる海と同じミネラルを含んでいる植物性のこんぶだしは、赤ちゃんにとって初めてのだしに最適です。



- 1 こんぶの表面を固く絞った濡れ布巾できれいに拭く。
- 2 鍋に水とこんぶを入れる。
- 3 30分以上つけてから火にかけ、沸騰したらすぐ火を止めてこんぶを取り出して出来上がり。

※水だしの場合…フタ付きの密閉容器に水とこんぶを入れて冷蔵庫に一晩置くだけでもだしが出ます。必要量だけ容器から出して使用してください。



＼あら！便利！/
だしの保存方法

まとめて1週間分のだしをとり、保存袋に小分けして入れ、冷凍すると便利です。解凍は袋のままレンジで半解凍か、流水で溶かして鍋に移して使用してください。