

昆布だしの作り方

だし昆布	10cm角
水	1

濡らしたキッチンペーパーで昆布の表面を軽く拭く。

分量の水を入れた鍋に昆布を入れて、20～30分浸ける。

沸騰直前、昆布が大きく膨らんできたら取り出して、ひと煮立ちさせる。



こんぶに切れ目を入れると、だしが出やすくなる



ぬめりが出るので、昆布は沸騰前に取り出す



冷凍保存できるので、一度に作り置きも可

昆布だしのポイント



- ・ 3時間以上水に浸しておけば、沸騰させなくてもだしは取れます。
(冷蔵庫にて一晩浸しておいてもOK) 離乳食には加熱利用します。
- ・ 市販の顆粒だしは塩分が多く、離乳食には不向きです。
- ・ 初期は昆布だしや干しいたけだし、タンパク質食材を食べられるようになったころからかつお節や煮干しのだしも使えます。