

あごのだし

冷やしそうめん(2人分)

- 1 水600ccにあごのだし2パックを入れて煮出し、薄口醤油40ccと味醂40ccを合わせ一煮立ちさせ、冷ましておく。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かして、そうめんを茹で、冷水でしめて水切りする。
- 3 器にそうめんを盛り、お好みの薬味を添えて、冷した合わせだしを着けていただきます。

とうもろこし御飯(3~4人分)

- 1 水600ccにあごのだし2パックを入れて煮出し、薄口醤油10ccと味醂10ccを合わせ一煮立ちさせ、冷ましておく。
- 2 米3合を洗い、ざるに上げておく。(30分)
- 3 とうもろこしは皮をむき、実をそぎ落としておく。
- 4 炊飯器に洗い米と剥いたとうもろこし入れ、合わせだし600ccを入れて普通に炊く。
- 5 とうもろこし御飯を茶碗に盛り、茹でたグリーンピースを散らす。

昆布だし

季節の野菜の焼き浸し(4人分)

- 1 水300ccに昆布だし1パックを入れて煮出し、薄口醤油15ccと味醂15ccを合わせ一煮立ちさせる。
- 2 茄子は一口大のカットし、水に浸してあく抜きする。
- 3 南瓜、パプリカは厚めにスライスする。
- 4 いんげんは、塩もみして1/2にカットする。
- 5 季節の野菜は、フライパンにサラダ油をひいて焼く。
- 6 器に盛って、合わせだしを掛ける。お好みで大根おろし、糸かつお、一味を加える。

オクラの胡麻和え(4人分)

- 1 水300ccに昆布だし1パックを入れて煮出し、薄口醤油15ccと味醂15ccを合わせ一煮立ちさせ、冷ましておく。
- 2 オクラは、塩もみをして茹で、氷水に取り冷ましてカットする。
- 3 ボールに練り胡麻を入れて合わせだしを少しずつ入れて胡麻だれを作り、オクラを和える。
- 4 器に盛って、いり胡麻を振る。

特選極みだし

出汁巻き玉子(4人分)

- 1 水300ccに特選極みだし1パックを入れて煮出し、薄口醤油10ccと味醂10ccを合わせ一煮立ちさせ、冷ましておく。
- 2 ボールに玉子4個を割り入れ、合わせだし180ccを入れて溶きのばす。
- 3 玉子焼き鍋にサラダ油をひき、3~4回に分けて出汁巻き玉子を作る。
- 4 器に切り分けて盛り、染めおろしを添えていただく。

ちりめんととろろ昆布の吸物(4人分)

- 1 水300ccに特選極みだし1パックを入れて煮出し、薄口醤油10ccを合わせ一煮立ちさせる。
- 2 ちりめんを電子レンジで軽く水分を飛ばしておく。
- 3 お椀にちりめんと、とろろ昆布を入れて熱い合わせだしを注ぐ。
- 4 小梅を入れ、三つ葉を散らして、いただく。

朝一番だし

新じゃがと油揚げの味噌汁(4人分)

- 1 水600ccに朝一番だし2パックを入れて煮出しておく。
- 2 新じゃがは、皮をむいて厚めにスライスして、水につける。
- 3 油揚げは熱湯で油抜きをして、適宜に切る。
- 4 2と3を朝一番だしに入れ、じゃがいもが柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。
- 5 お椀に張り、小口葱を入れる。

煮込みうどん(2人分)

- 1 水600ccに朝一番だし2パックを入れて煮だし、薄口醤油20cc、味醂20ccを合わせ一煮立ちさせる。
- 2 合わせだしに、お好みの野菜とうどんを入れ煮込む。
- 3 上がりに溶き玉子、葱などを加えて仕上げる。

鯛のだし

揚げ出し豆腐(4人分)

- 1 豆腐は一口大に切って、水切りしておく。
- 2 全体に、まんべんなく小麦粉をつけて180℃に熱したサラダ油で揚げる。
- 3 水600ccに鯛のだし2パックを入れて煮出し、濃口醤油30ccと味醂50ccを合わせ一煮立ちさせる。
- 4 器に揚げ出し豆腐を盛り、大根おろし、刻み葱をのせて、合わせだしを掛ける。

焼き鯛のだし茶漬(2人分)

- 1 水600ccに鯛のだし2パックを入れて煮出し、薄口醤油20ccと味醂20ccを合わせ一煮立ちさせる。
- 2 鯛の切り身にうす塩をして、グリルで焼き、荒くほぐしておく。
- 3 茶碗に御飯を盛り、ほぐした鯛、刻み葱、大根おろし、山葵、もみ海苔をのせて、熱い鯛のだしを掛けてだし茶漬としていただきます。