

「だし」のきほん

「だし」は、香りとうま味で、食べ物をよりおいしくしてくれます。

「香り」と「うま味」を味わう力は、離乳食の頃から身につくものです。

昆布だし・野菜スープは初期から、かつおぶしや煮干しのだしは7か月頃から使えます。

多めに作って冷凍しておくとう便利です。

製氷皿に入れて凍らせ、冷凍用の保存袋に入れて使うのがおすすめです。

冷蔵庫で3日ほど、冷凍庫で1週間ほど保存できます。使う時は加熱しましょう。

ぜひ、離乳食に取り入れてみてください。

～初期におすすめ～

昆布だし 素材を煮たり、のぼしたりするのに便利

◆作りやすい分量

昆布 10cm角、水 3カップ(600cc)

◆作り方

- ① 軽く汚れをふき取った昆布を水に入れて、30分ほどおく。
(前日から冷蔵庫で一晩おくと、うまみがじっくり引き出せます)
- ② ①を鍋に入れ、中火にかけて煮立ったらすぐに火を止めて昆布を取り出す。



野菜スープ 素材のうま味がたっぷり！

◆作りやすい分量

・キャベツ、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、かぼちゃなど

3～4種類合わせて200～250g位

・水5～600ml位

◆作り方

- ① 皮をむいた野菜は適当な大きさに切る。
- ② ①の野菜と水を鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら火を弱めて、野菜がやわらかくなるまで20分くらい煮る。
- ③ 汁と野菜にわけると。



こしたあとの野菜も
離乳食に使えます。

汁

具の野菜

～中期以降におすすめ～

こんぶとかつお節の和風だし

◆作りやすい分量

昆布 10cm角
かつお節 10g
水 3カップ(600cc)



◆作り方

- ① 軽く汚れをふき取った昆布を水に入れて、30分ほどおく。
(前日から冷蔵庫で一晩おくと、うまみがじっくり引き出せます)
- ② ①を鍋に入れ、中火にかけて煮立ったら昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び煮立ったら火を止めて、かつお節が沈んだらザルにあげてこす。
(ペーパータオルを使うとよりきれいにこせます。)

みずだし 水出汁

水からもどして簡単！お手軽だし！

◆作りやすい分量

昆布10g、かつお節10g、水1リットル

◆作り方

- ① かつお節は、だしパックに入れる。
- ② 麦茶ポットのような容器に材料をすべて入れて、一晩置く。
- ③ 水に昆布とかつお節を入れて一晩置くだけでおいしいダシができます。

このまま、味噌汁やだし巻き卵などに使えます。

※使う前は必ず加熱してください。

煮干しだし

◆作りやすい分量

煮干し 10～20g
水 3カップ (600cc)



◆作り方

- ① 煮干しは頭と内臓を取り、水に30分ほど浸す。
- ② ①を鍋に入れ中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にする。5分ほど煮て火を止めて煮干しを取り出す。

簡単！かつおだし

茶こしにかつお節を1～2g入れて、熱湯を1/2カップ注ぐだけで、手軽にかつおだしができます。



市販の「顆粒だし」は塩分や添加物を含んでいる場合があるので、使用する際は成分表示を確認し、使う量に気をつけましょう。