

八方だしを作ってみませんか？

佐賀市食生活改善推進協議会

【準備するもの】

みりん	1 / 2カップ
酒	1 / 2カップ
かつおぶし	1カップ (10g)
だしこんぶ	5cm 1枚 (5g)
しいたけ(干)	2~3枚 (8g)
濃口しょうゆ	1カップ



【作り方】

- ① しょうゆ以外の材料を鍋に入れ、一晩ほどおく。
- ② ①にしょうゆを加え、火にかけてひと煮立ちさせ、弱火で3分ほど煮る。
- ③ ②をこす。

※乾燥させた容器に移す。

冷蔵庫で保存し、できるだけ早く使い切る。

【使い方】

- ・ そうめんのつゆ・・・2～3倍にうすめて
 - ・ 天ぷらのつけづゆ・・・2～3倍にうすめて
 - ・ おひたし・・・1～2倍にうすめて
 - ・ 煮付け・・・だしなどで4～5倍にうすめて
- ※応用・・・煮物、どんぶり、かけしょうゆなど

