昆布出しの適切な温度

1リットルに対して10～20％が目安で昆布の下処理方法は

（表面の白い粉は万ニットという旨味成分）濡れタオルでさっとふき取る程度

昆布の種類

**・真昆布（上品な香りと旨味の住んだお出しで家庭向き）**

水出し、火入れともに、**香りは穏やかだけれど、上品な甘みとクセのない澄んだうま味が口の中に広がる味わい**。４種の中でいちばん上品なだし。

**・羅臼昆布（風味も旨味も強いが癖のない香りと旨味）**

**厚みのある濃厚なうまみと甘みを感じる、コクの強さが特徴のだし**。水出しでも他と比べて十分その傾向があるが、火入れするとより濃厚さが増す。だしの色は多少黄色みを帯びている。

**・利尻昆布**　…　甘みは真昆布ほどではないが**ほのかな昆布の香りと、じんわりと広がるクセのないうま味がある**。羅臼や真昆布に比べて、キレがある印象（水出し、火入れとも同じ）。

**・日高昆布**　（磯野香りが強めで旨味が弱めのおだし）

**昆布のよい香りというより、磯の香りに近い風味が強く、淡い甘みやうま味が出るものの、後に広がりが続かないので少し物足りなさを感じる**。水出しの方がなぜかはじめに甘みを強く感じる（それも後にはひかずにストンとなくなる感じ）。

**スーパーのものはカビなし・カビありの2種類が存在します。**

**裏面表示の部分にかつおぶしとかいてあるか、カツオ枯節と記入されているかで見てください。最近は小パックのものでもこの2種類存在しますが価格は少々お高めです**

**（花かつおと記入はカビなしです）**

**カビ付き→香りが上品でまろやかでうまみも強い**

**カビなし→香りが魚っぽさや燻臭の混ざったこもった感じで旨味自体は控えめ**

**料理の味わいを引き立てやすい真昆布、羅臼昆布、利尻昆布が家庭向き**

**カビ付き枯節**　…　こした後も白濁がなく、クリアな状態（写真左）。香りがふくよかで、まろやかさを感じる。うま味は荒節よりも強いが、雑味がない分、すっきりとした上品な仕上がりに感じられる。※だしがクリアなのは、荒節の状態からカビ付けすることで、節の中の脂肪分が分解されているから※

**カビなし荒節**　…　こした後に少し白濁する（写真右）。かつお自体の持つ酸味や魚の脂肪分など、いろいろな味わいが混ざった風味がするので、魚臭の残る、少しこもった香りに感じる。うま味自体はひかえめで、持ち味の風味と合わさることで、枯節に比べると魚の風味の強さなどのパンチはあるが、少しぼんやりとした印象のだしとなる。※節によっては白濁しにくいものもあります※

**極上茶わん蒸し（昆布だし）**

**極上天だし（昆布＋カツオ＋シイタケ）**

**サムゲタン（鳥ガラスープ＋スープで炊くご飯夏の薬膳）**

**魚だし**