



世界のだしを味わおう！

「だし」とは肉や野菜、乾物等を「水で煮出してうま味を溶出させた汁」のことを言い、日本に限らず世界中にも存在しています。だしの特徴は、素材のよさを引き出すことにありとされています。

日本



日本料理のだしは漢字で「出汁」と書きます。

乾燥昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸などから1～2種類を組み合わせで煮出します。
みそ汁や煮物、炊き込みご飯などに使われています。

中国



中華料理のだしは「湯」と言います。

鶏や豚の肉や骨、干貝、干エビ、ねぎ、生姜、香辛料を合わせて煮込みます。
スープやあんかけ料理に使われています。

フランス



フランス料理のだしは2種類あり、「フォン」・「ブイヨン」と言います。

「フォン」は肉や骨を焼き付けてから長時間煮込みます。

ソースや煮込み料理のベースに使われています。

「ブイヨン」は鶏や牛の肉や骨、香味野菜を長時間煮込みます。

透明なスープのベースに使われています。ブイヨンに肉や野菜、卵白などを加えて煮詰め、澄んだスープにしたものが、コンソメです。

顆粒だしを使って世界のだしを手軽に味わおう！

肉と野菜を煮込み、顆粒だしと調味料を変えて加えるだけで、世界の「だし」を楽しめます。
煮込んだ肉と野菜は、具として利用します。

〈材料〉(4人分)

鶏もも肉	1/2 枚
玉ねぎ	1/2 個
じゃが芋	1/2 個
きゃべつ	1/6 個
人参	1/2 本
椎茸	2枚
水	800ml



〈作り方〉

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
野菜はそれぞれ大きめに切る。
- ②①を鍋に入れ、水を加えフタをして、20分位煮る。

※鶏もも肉と野菜を食べやすい大きさに切って利用する。

みそ汁



和風だしの素とみそで味を調える。

中華風スープ



塩、しょうゆ、中華スープの素で味を調え、ごま油で風味をつける。

コンソメスープ



コンソメスープの素で味を調える。