

# 「簡単水出しだし汁」と「万能合わせ酢」

市民のひろば 令和2年3月号掲載「簡単水出しだし汁」「万能合わせ酢」の作り方や、これらの活用法をご紹介します。旬の野菜で美味しく食べましょう♪

## ”簡単水出しだし汁”の材料と作り方



昆布



煮干し

水につけておだけ。忙しい時でも、簡単にだし汁が作れます♪



### 材 料

水 … 1750cc  
昆 布 … 17.5g  
煮干し … 17.5g

○水と材料の割合は100:2。

○干し椎茸や鰹節などでも応用できます。

### 作 り 方

- ① 2リットルの容器に、材料をすべて入れる。  
★煮干しの頭や内臓を取る下処理は不要です。
- ② 6時間以上、冷蔵庫に保存したら完成。  
★水でゆっくり抽出するので、下処理をしなくても、雑味の少ない上品な味に仕上がります。

## ”簡単水出しだし汁”の使い方いろいろ

定番として、みそ汁や煮物のだし汁に。めんつゆにも応用できます。

### 簡単水出しだし汁をつかった「めんつゆ(つけだし)」の作り方

- ①しょう油：みりん：だし汁を1：1：3の割合で用意。
  - ②しょう油とみりんを合わせて煮立ててから、だし汁で割る。
- ★かけだしにする時は、だし汁や水でお好みの濃さに調整してみてください。

## ” 万能合わせ酢 ” の材料と作り方



### 材 料

米酢	…	300cc
砂糖	…	90~100g
塩	…	30~35g

### 作り方

容器に材料をすべて入れ、砂糖と塩が溶けきるまで混ぜる。

余ったら、使い終わった米酢の容器などで保存すると便利です。



## ” 万能合わせ酢 ” のいろいろな使い方



### サラダ（写真右）のドレッシングに

①万能合わせ酢とオリーブオイルを3：1の割合で混ぜて、ドレッシング完成。

②写真では、大根と人参の薄切りにドレッシングをかけ、からし菜を添えました。

### なます（写真左）

①千切りにした大根と人参を軽く塩で揉む。

②10分ほどしたら水を切って、「簡単水出しだし汁」で使った昆布の千切りを混ぜ、万能合わせ酢で味付け。

味が強いと思われたら、「簡単水出しだし汁」で少し薄めると、美味しく食べられます。

### その他こんな活用法も

- 酢飯 … ご飯茶碗4杯分（約600g）に大さじ5杯
- 唐揚げの漬け込み液 … 鶏もも肉1枚あたり、50~75mlに漬け込む。  
（竜田揚げにする時はしょう油少々を加える。）
- 冷麺のつけだれ … めんつゆ+水+ごま油に、万能合わせ酢で味を調整。