

# 手軽に使おう！「昆布水」



「昆布でだしをとるにも手間がかかって…」という方に

## 昆布の水だし「昆布水」の作り方

- ・ 鍋やピッチャーなどに水と真昆布を入れ、冷蔵庫で2時間以上置いたら真昆布を取り出してください。
- ・ 水1リットルあたり真昆布20g程度でOKです。
- ・ ピッチャーに入れてだしを取ると便利です。ただし昆布の入れっぱなしにはご注意ください。

手軽に料理のだしに使えるほか、余ったら冷凍保存もできます。ミネラルや水溶性食物繊維が豊富なので、そのまま飲んだり、これでお米を炊くのもおすすめです。

### 一口メモ

## 昆布の表面の白い粉はうま味成分

その白い粉は「マンニット」という名のうま味成分です。だから昆布は水洗いせず、表面をかたくしぼったぬれ布巾で軽くふく程度でOKです。



出典：北海道漁業協同組合連合会HP



「函館真昆布」