

今月の食材 「吹田商店の山出し昆布」

今回お届けする山出し昆布は、北海道・南かやべ地区の白口浜で採れる上質な天然の真昆布です。真昆布の中でも高品質で知られており、すっきりと上品なそのだしは、素材の味を格上げする品格を持ち合わせています。「昆布でだしを引くのは面倒」と感じる方も多いかもしれませんが、一番簡単なだし「昆布水」なら、ひと晩水につけておくだけで、昆布自体も肉厚で食べごたえのある食感。だしを引いた後の昆布もおいしく食べきる簡単な調理法をご紹介しますので、ぜひご賞味ください。

編集・文/内田いづ子 撮影/川上輝明(bean) 料理・スタイリング/橋本彩子



水にひと晩つけるだけ。
水がわりに使って
おいしい「昆布水」



【昆布水の活用法】

- 毎日のお味噌汁やスープのだしに
- 煮物やご飯を炊くのにも使える
- スムージーに混ぜると味がまろやかに
- しょうゆなど調味料を加えて麺つゆに

料理の味を格上げする、品のいいだし。ぜひ日々の習慣に

煮出すより簡単で、しかも昆布のえぐみが生じることもなく、すっきりとだしが引ける昆布水。水1ℓに対して15～20gの昆布を入れて（切り目などは入れずに）、ひと晩冷蔵庫に置くだけ。昆布は入れたまま、冷蔵庫で5日程度は保存可能です。



昆布の栄養素

水溶性食物繊維や、カリウムやマグネシウムなどのミネラル、ビタミンA、B、D、Eなどがたっぷり。うまみの素、グルタミン酸も含まれているので、料理の他、そのまま飲んでもおいしくいただけます。

残った昆布はうま煮に

だしを引いた後の昆布にもうまみが残っています。保存袋に入れて冷凍保存し、2～3回分がたったら、右ページで紹介する方法でぜひ活用を。

昆布水のやさしいおいしさ。スープまで飲み干せる昆布スープのタンメン

材料(2人分)

昆布水	800ml
豚ばらしゃぶしゃぶ用肉	100g
白菜	1枚
玉ねぎ	1/4個
しいたけ	2個
にんじん	1/6本
絹さや	6枚
塩	小さじ1
ごま油	大さじ1
中華麺	2玉

作り方

- ① 豚肉と白菜は細切り、玉ねぎ、しいたけは薄切り、にんじんはなめ薄切りにする。絹さやは筋を取る。
- ② 深めのフライパンにごま油を熱し、豚肉を加えて塩少々(分量外)をふり、弱めの中火でうまみを引き出すようにじっくり炒める。玉ねぎ、にんじんを加えてひと炒めしたら、昆布水を加える。
- ③ ②が煮立ったら、残りの野菜を加えてさっと煮て、塩を加えて調味する。
- ④ 中華麺をゆでてよく湯をきる。器に③のスープを先に注ぎ、麺を入れて野菜をのせる。

昆布水で作る



だしを引いた後の昆布で作る

肉厚で美味！常備菜としていろいろ活用できるうま煮昆布

材料(作りやすい分量)

だしを引いた後の昆布	3回分
砂糖	大さじ1
水	350ml
しょうゆ、みりん	各100ml

作り方

- ① 昆布は2～3cm角に切る。
 - ② 鍋に水350mlと砂糖を入れ、さっと混ぜて昆布を加える。
 - ③ ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火で40分ほど煮る。
 - ④ ③に醤油を加え、さらに弱火で40分、やわらかくなるまで煮る。
- ※密閉できる保存容器に入れ、冷蔵庫で2～3週間保存可能。下記で紹介するチャーハンの他、細く切ってサラダや卵焼き、湯豆腐などに合わせても。

うまみが深く、塩分少なめでも満足！うま煮昆布のチャーハン

材料(2人分)

あたたかいご飯	400g
うま煮昆布	40g
卵	1個
万能ねぎ	2本
白いりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	適宜

作り方

- ① 昆布は細切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、ご飯を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を加えて強火でパラパラになるように炒める。①を加えさっと全体を炒め合わせ、白ごまをふる。味を見て足りないようなら、塩で味を調える。

うま煮昆布で作る

