

にも合うし、煮物などにも良さそう。次は、植物性の素材を使った野菜だしです。最初は、**うね乃の「緑のじん」**を試してみてください。だしそのものと、春雨と若布のスープで。

イイノ 魚介系のだしだとどうしても和風になってしまうけど、これはコンソメっぽくていろいろに使えそう。中身をたとえばそのままチャーハンの味付けに使ったりとか、調味料としても利用できそうですよね。

山下 ちょっととろろ昆布のような味も感じます。うちにも野菜だしパックがあるんですが、どうやって使っているかわからなかったんです。これのみでだしとして使うというよりも、味をさらに深めるような使い方がいいのかもしれないです。野菜に力がありないうちに、ちょっと旨味を足すとか。野菜スープとかにも良さそうです。

イイノ カボチャのポタージュのだしとかにも良さそう。

齋藤 野菜の旨味や甘みがかなり出て



だしつゆは、規定の倍数の希釈。それぞれ大根の固さが違うことを発見。

いますね。洋風にも応用がききそうです。野菜だしはもうひとつ。**サンワ調味の「精進だし」**です。

イイノ うわーっ、椎茸(笑)。椎茸の香りと味がきていますね。でも、後から昆布の味がわっときます。バランスは悪くないし美味しいです。茶碗蒸

山下カヨコさん
だし醤油、いいですねえ。簡単に味が決まってくれます。



好みの塩加減にできていいと思います。では、次はだしつゆです。井原さんには大根の煮物を作っていたので、それで味を比較してみてください。最初は**ダイエー食品の「金沢仕込み本格だしつゆ」**です。

山下 美味しいです。でも、少し甘みが強いかな。

イイノ そうですね。これで少し甘みが抑えられたらばっちりですね。

齋藤 薄め方次第で煮物汁物などいろいろと使えそうです。関西風のだしつゆですね。次は栄醤油醸造の「遠州栄醤油の鰯だしつゆ」。

イイノ 甘みが強くなって好きです。うちの煮物の味に近いかも。東京の味って感じ。だしもきいていて美味しい。

山下 私には醤油の味がちょっと強いな。関西の味で育った人には濃いかもしれません。

齋藤 やはり、小さい時から食べ慣れた味が美味しく感じるんでしょうね。

オーサワジャパンの「無添加オーサワだしつゆのもと」はいかがでしょう。

齋藤理子さん
だしつゆは甘み控えめだと、好みの味付けにできますね。



しとかに使ったら美味しそう。

山下 精進だしは初めてです。私は干し椎茸のだしで煮物をよく作るので、その味がします。馴染みのある味です。齋藤 だしパックの最後は、最近人気の焼きあごだしです。だしのみと、うどんで食べてみてください。まず、**有川漁業共同組合の「焼きあごだしパック」**から。

イイノ 私は濃いだしが好きなので、焼きあごだしはよく使っていますが、これはやや薄めかな？

山下 焼きあごだしも初めてです。焼いてある香ばしさがいいですね。うどんのつゆが美味しい。

齋藤 法村水産の「焼きあごだしパック」も試してみてください。

イイノ 魚のだしって感じがすごくします。この強い感じが好き。煮物とか強い味のものに合うと思います。

山下 魚の嫌いな人は苦手かも。でも、味がはっきりしていて私は好きです。

イイノさんは、焼きあごだしはどうやって知ったんですか？

イイノ これも甘さ控えめで好きです。**山下** あつさりしてますね。甘みが少ないので、自分好みの甘さに調整できそうな方がいいです。

齋藤 最後は七福醸造の「有機白だし」。

山下 表示通りの希釈だと、私には少ししょっぱいかな。

イイノ 東京の人間には関西風の味付けをするのが難しいので、そうした時には必ず白だしを使います。オーサワのものに比べて大根が柔らかいのは何故なのでしょう。

山下 あ、それ私も思いました。白だしの大根はとも柔らかく煮えていて美味しいです。

齋藤 井原さんによると、同じ条件で煮ても砂糖の分量で柔らかさに違いがあるそうです。そうしたことも知っていると上手く使いこなせそうです。そろそろ舌も疲れてきたと思いますが、最後はだし醤油を、ほうれん草のおひたしで味見してみてください。

山下 だしつゆとだし醤油ってどちらがうんですか？

だしつゆとだし醤油も便利。個性に合わせて使い分け。

齋藤 基本的に、希釈して使うのがだしつゆ、そのままかけたりつけたりして使うのがだし醤油だと思います。だし醤油も希釈はできますが、**カネイフ醤油の「無添加だし醤油」**からどうぞ。

イイノ 普通のお醤油より深みがあるっていいですね。

山下 うん、普通のお醤油よりおひたしがおいしくなります。

イイノ 長崎の友達に教わりました。それまでは私も全然知らなかったんですが、インパクトがあるだしの濃さにはまってしまっ。お味噌汁と煮物のだしはあごを使っています。

齋藤 お二人は、普段からだしパックはよく使われるんですか？

イイノ よく使います。だしをとるだけではなく、袋の中身を煮物にそのまま入れて食べたります。

山下 そういう使いかたもできるんですね。私は普段はあまり使わないし、いろいろあつてもどれも似たようなものだと思っていました。でも、こうやって食べ比べて見ると、全部とも違っていてそれぞれの美味しさがあるのに驚きました。

イイノ いつも適当な感じでだしをとっているんですが、ちゃんと分量と煮出し時間を守ったほうが美味しく作れることが今わかりました。

齋藤 無添加だと、雑味がなくて後味がすっきりしていますね。選ぶ時は、塩が入っていないものが、自分

イイノ ナホさん
だしパックの袋を破って、中身を料理に使ったりします。

齋藤 龍神自然食品センターの「だし醤油」はいかがですか？

イイノ 美味しいです。これ好きです。**山下** 私もこれ好きです。だし醤油、いいですねえ。面倒臭がりやには、すごくいい。

齋藤 最後は濱醤油醸造の「濱さんとこのこだわりだし醤油」。

山下 甘さ控えめで、醤油の尖った感じもなくて美味しいです。

イイノ づけとかにも使えそう。甘みが少ないので飽きが来ないと思います。

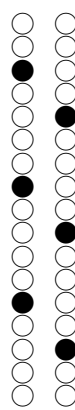
山下 他にどんな使い道がありますか。**齋藤** 肉の漬けダレや下味をつけたりするのに便利です。炒め物の隠し味にも使えますね。もちろん煮物にも。

イイノ こんなふうには食べ比べることってないので、だしの味がこんなに違うのを知って面白かったです。出しパック、だしつゆ、だし醤油それぞれに合う料理がありそうなので、上手く使ったら料理の幅が広がります。

山下 だしの味を見分けるなんて難しいと思うけど、ひとつずつに個性があつてすごく違うことに驚きました。時短と美味しいが同時にできるから、もっと活用していこうと思います。



ほうれん草のおひたしにだし醤油を少しつけて試食。少量でも旨味が増す。



だしつゆ
麵類のつゆだけではなく、様々に使える便利調味料。

金沢仕込み 本格だしつゆ
関西風のだしが手軽に。甘みのあるまろやかな味。

うどん、そば専門店に開発されたつゆを家庭用に販売。プロの味が簡単に作れると人気の万能だしつゆ。薄口の関西風で甘口タイプ。無添加・減塩。ダイエー食品工業株式会社 ● 石川県金沢市御影町22-22 ☎076・245・2206 500ml 630円。

遠州栄醤油の鰯だしつゆ
昔ながらの木桶で作る、天然醸造醤油が美味しい。

創業寛政7年の醤油醸造元が作る、本醸造醤油に鰯だしをたっぷりときかせた無添加だしつゆ。好みの希釈で様々な使い道。煮物や焼き物の割り下にも最適。(有)栄醤油醸造 ● 静岡県掛川市横須賀38 ☎0537・48・2114 900ml 1,082円。

無添加オーサワだしつゆのもと
シンプルですっきりした、植物性のだしつゆ。

昆布と椎茸のみを使用した、植物性だし100%のだしつゆ。砂糖を使わずに甘み調整できるので、料理によって自分好みの甘みに調整できる。オーサワジャパン ● 渋谷区代々木1-58-1 石山ビル3F ☎03・6701・5900 360ml 720円。

有機JAS白だし
食材の色を生かしたい時に。和洋中幅広い相性の良さ。

日本唯一の有機白醤油蔵元が作る、白だしとして初めて有機JASの認証を取得した商品。薄めればそのまま味深いお吸い物に。和風のみならず、パスタやチャーハンの隠し味にも。七福醸造 ● 愛知県安城市東端町南用地570 ☎0120・49・0855 000ml 000円。

だし醤油
生醤油より口当たりまろやかに。かけてもつけても旨味アップ。

無添加だし醤油
手間入らずで美味しく。味付けに最適なだし醤油。

もろみを2年間、木桶で天然熟成させて絞った醤油に、鰯と昆布のだしがたっぷり。かけ醤油はもちろん、白身やイカなど淡白な刺身のつけ醤油にも。カネイフ醤油本店 ● 和歌山県有田郡有田川町小川357 ☎0737・32・2149 300ml 682円。

だし醤油
厳選だし素材の旨味と、醤油のバランスが絶妙。

無農薬無化学肥料で栽培された梅を原料に無添加梅干しを作っている会社のだし醤油。砂糖を使っていないのですっきりしていてバランスがいい。(有)龍神自然食品センター ● 和歌山県田辺市龍神村西230 ☎0739・78・2060 200ml 650円。

濱さんとこのこだわりだし醤油
特産の干し海老を加えて、味に深みとコクを。

天然熟成杉樽仕込み醤油に、鰯節、さば節、昆布に加えて徳島県特産の干し海老をブレンド。海老の味が突出することなく、コクを深めている。濱醤油醸造株式会社 ● 徳島県小松島市立江町字若松34番地 ☎0885・37・1128 400ml 688円。

原材料本醸造醤油、みりん、砂糖、清酒、鰯節、昆布、海老エキス

原材料醤油、清酒、みりん、砂糖、昆布、干椎茸

原材料本醸造醤油、本みりん、砂糖、鰯節、昆布

本醸造醤油、麦芽水飴、本みりん、昆布、椎茸。

醤油、みりん、三温糖、鰯節、かつお、砂糖、食塩など。