

八方だし

〔材料〕

醤油	500cc
みりん	500cc
干しシイタケ	4枚
昆布	15cm
かつお節	90g



〔作り方〕

- ① 材料を一晩つけておく。
 - ② さっと煮たてる。
 - ③ 冷めたら、こして瓶に入れる。
- ★常温で保存できる。
★昆布はからいりするとぬめりが出ない。

〔使い方〕

八方だし1に対して

お浸し・冷奴 そのまま、水1~2倍でうすめる

めんつゆ・天つゆ 3~4倍に薄める。

ポン酢 酢1 (レモン、ゆず)

ドレッシング 酢1+油1

中華風たれ 酢1+ごま油 (+ニンニク+ショウガ・ごま)

ごまだれ

〔材料〕

<約1カップ分>

練りごま	大さじ3
すりごま	1/3カップ
醤油	1/3カップ
砂糖	1/3カップ
酒	大さじ2

〔作り方〕

- ① ボールに練りごま、砂糖、すりごまを入れ、酒を少しずつ加えながら、よく混ぜる。
- ② よく混ぜたところに醤油を少しずつ加えながらよく混ぜる。

★ 鍋物のたれ、茹で野菜に。

レモンだれ

〔材料〕

レモン	
塩	レモンの20%



〔作り方〕

- ① レモンを輪切りにする。
- ② 瓶に、塩、レモン、塩と交互に詰めていく。

★焼肉、チキンソテー、野菜サラダに。