



お吸い物から煮物まで

すべての和食料理に

安くておいしい

かつおだし



か  
し  
お  
だ  
し

だ  
じ  
は  
つ  
お  
だ  
し

**使用方法**

1パック(中袋)50gを、用途により5.4L(3升)~9L(5升)の沸騰したお湯の中に入れ、5~10分間中火で煮出して下さい。

**保存方法**

直射日光や高温多湿を避けて保存して下さい。



No.6177 万能だし(かつお)

規 格: (50g x 5パック) x 20袋 / ケース

原材料名: かつお節(国内製造)、かつお節エキス、たん白加水分解物、そうだかつお節 / 調味料(アミノ酸等)

賞味期限: 製造日より1年

袋サイズ: 270mm x 170mm

箱サイズ: 410mm x 260mm x 222mm

JANコード: 4960002010833

**栄養成分値**

(製品100g当たり) (推定値)

エネルギー	360kcal
水分	5.5g
たんぱく質	67.9g
脂質	6.4g
炭水化物	7.8g
灰分	12.4g
食塩相当量	9.7g
ナトリウム	3,800mg

\* おいしさをお試し下さい \* サンプルをご用意致しております。担当営業にお申しつけ下さい。

# 万能だし(かつお)を使って 地方の郷土料理



## ◆ 材料(4人分) ◆

だし汁	1000ml	油揚げ	1枚
万能だし(かつお)	1パック	三つ葉	適量
水	5.4L	濃口醤油	10ml
納豆	100g	信州味噌	25g
人参	40g	越後味噌	25g
大根	100g		

## ◆ 作り方 ◆

- ①沸騰したお湯の中に**万能だし(かつお)**を入れ、中火で10分間煮出してパックを取り出す。
- ②人参、大根、油揚げはお好みの大きさに切り、大根と人参は下茹でをして水気を切る。納豆は包丁で軽くたたき粘りを出す。三つ葉は2cm長さに切り、味噌は練り合わせる。
- ③鍋にだし汁1000mlを入れ、大根、人参、油揚げ、濃口醤油を入れて中火で5分程煮た後、味噌を溶かし入れ、更に5分間煮る。
- ④納豆を加えて温めたら火を止め、椀に盛り三つ葉を散らす。

## ◆ 材料(4人分) ◆

だし汁	1200ml	大根	90g
万能だし(かつお)	1パック	長ねぎ	45g
水	7.2L	白味噌	100g
塩ぶり切り身	150g	酒粕	100g
ごぼう	50g	水	50ml
人参	40g	酒	50ml

## ◆ 作り方 ◆

- ①沸騰したお湯の中に**万能だし(かつお)**を入れ、中火で10分間煮出してパックを取り出す。
- ②人参と大根はお好みの大きさに切り、ごぼうは5cm長さに切り、縦に8等分する。塩ぶりは水洗いし、お好みの大きさに切る。
- ③白味噌と酒粕は水と酒で少しずつ溶き、フードプロセッサーにかける。
- ④鍋にだし汁1200mlと③を入れ、混ぜ合わせて裏漉しする。
- ⑤②の具材を加えて中火で10分程煮込み、小口切りした長ねぎを加えさらに3分間煮込む。



## ◆ 材料(4人分) ◆

万能だし(かつお)	1パック	がんもどき	4個
水	5.4L	かぶ	80g
吸い地		しめじ	30g
だし汁	500ml	下煮用調味料	
信州白味噌	10g	だし汁	400ml
信州赤味噌	10g	薄口醤油	10ml
七味唐辛子	適宜	味りん	5ml

## ◆ 材料(4人分) ◆

だし汁	1000ml	酒	20ml
万能だし(かつお)	1パック	塩	0.3g
水	12.6L	薄口醤油	1ml
鯖	中1尾		
大根	30g		
生姜	適量		

## ◆ 作り方 ◆

- ①沸騰したお湯の中に**万能だし(かつお)**を入れ、中火で10分間煮出してパックを取り出す。
- ②かぶは6等分にし、米のとぎ汁(分量外)で10分間下茹でする。がんもどきは油抜きをし、しめじは素焼きする。
- ③鍋に下煮用調味料とかぶを入れて中火にかけ、沸騰したら火を止める。冷めたらかぶを取り出し、残りの煮汁にがんもどきを加え、中火で5分程煮込む。
- ④別鍋にだし汁500mlを入れて温め、味噌を溶かし入れる。
- ⑤椀にがんもどきとかぶ、しめじを盛り付け④を注ぎ、七味唐辛子を振りかける。

## ◆ 作り方 ◆

- ①沸騰したお湯の中に**万能だし(かつお)**を入れ、中火で10分間煮出してパックを取り出す。
- ②鯖は3枚におろして両面に塩(分量外)をまぶす。半日寝かせた後、水洗いして30分程水にさらし、塩抜きする。身とあらを霜降りし、肩部分は4等分にする。
- ③大根は薄い半月切りにして下茹でをして水気をきる。生姜は千切りにする。
- ④鍋にだし汁1000mlと調味料を入れて温める。一煮立ちしたら鯖を加えてアクを取りながら10分程弱火で煮た後、大根と生姜を加えて火を止める。

商品についての  
お問い合わせは



ダシを科学する

株式会社 **フタバ**

〒959-1136 新潟県三条市川通中町477番地  
TEL.0120-979-072(営業部)

<http://www.futaba-com.co.jp>