

煮干（イワシ）の作り方（煮干し出汁）

用意するもの

| | | |
|-----|-------|-----|
| イワシ | _____ | グラム |
| 塩 | _____ | グラム |

手順

- 真水でイワシをザッと洗浄します
- 塩分濃度3パーセントの塩水を作り、10分程煮ます
- 煮たイワシを水をきってから野外で乾燥するまで干します

| 水だし | 煮だし |
|-------------------------------------|---------------------------|
| • 前日からいれておき、水だけでだしをとり、それを煮る前にとりだします | • 水に煮干をいれて、お湯にして10分程煮出します |