



だしとは何か。





「だし」とは

素材のうま味を引き出したもの。
鰹節、昆布、干しシイタケ、煮干しなどの乾物、生鮮野菜、肉類、
魚介類などのだし素材を煮込んだり、炒めたりして素材のおいしさを
引き出し、その後の調理のベースとなるもの。
また、調味料類での味付けや食品添加物が使用されていないものを
言う。

参考『だし検定』（596.21/78）



鰹節



明治以降から庶民の一部でも、家庭料理でだしを取るようになったことで鰹節は長い間、一般家庭で普通に用いられてきた。

- 荒節…切り分けたカツオを煮て乾燥させ、いぶして寝かせる工程を繰り返して作られている。
- 裸節…荒節の表面についた煙の成分や脂肪を削り落として成形して作られる。
- 枯れ節…カビ付けを2回以上繰り返して作られる。
- 本枯れ節…カビ付けと乾燥の工程を3～4回以上繰り返して作られる。
- 削り節…鰹節を薄く削ったもの。

参考『だし検定』(S5/14637)



なぜ鰹節がお祝いに使われるのか？



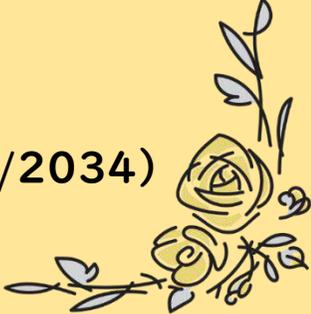
鰹節の武士と勝とを鰹武士、勝つ男になぞらえることで、縁起物として赤ちゃんの誕生日祝い、七五三や入学式祝い、病気の決気祝いなどに用いる習慣は現在でも残っている。

また、本節の背中の方（雄節）とお腹の方（雌節）を合わせるとぴたりと合うことから仲睦まじい夫婦を願う夫婦節は、現代の結婚式でも引き出物として用いられることがある。

さらに、本節の腹部が亀の甲羅に似ていることから、長寿のお祝いの引き出物に使われた時代もあった。



参考『だし＝うま味の事典』（596/2034）





昆布



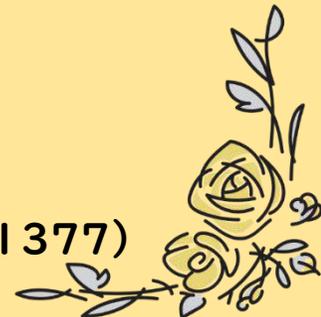
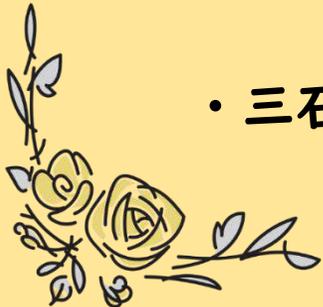
平安時代、蝦夷からコンブを献上していたという記録がある。

ひろめ

えびすめ

ふるくは、ひろめ 広布・比呂名米（帯のような藻）、えびすめ 夷布・布比須女（蝦夷の産）と称された。

- ・マコンブ…渡島半島南部でとれ、トロロコンブ・塩コンブに加工してコクのある澄んだ出汁がとれる。
- ・利尻コンブ…利尻・礼文一帯でとれ、出汁コンブとして全国で普及している
- ・ナガコンブ…釧路・根室海域でとれ、コブ巻き・刻みコブ・佃煮に使われる。
- ・三石コンブ…日高地方でとれ、細エコンブからおでんの具まで用途広く使われなどがある。



参考『たべもの起源辞典』（383/1377）



昆布

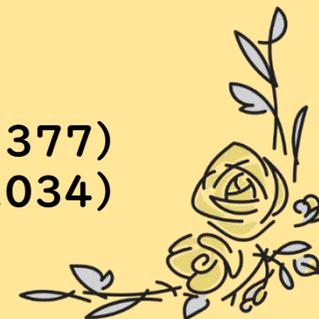


昆布の表にはマニットというグルタミン酸の甘味成分の白い粉があり、コンブを水に浸け、これが水に溶けると、だしがとれる。

昆布のうま味成分は溶けるのに時間がかかるため、使用する数時間前から水に浸しておくが良い。さらに酢や醤油などに浸しておくことで酸味や塩味の影響により、まろやかになる。

また、血管強化や新陳代謝に関わる沃度が多く含まれている。

参考『たべもの起源辞典』 (383/1377)
『だし＝うま味の事典』 (596/2034)





その他



フランス料理では、主にソースのベースとなる「フォン」やスープのベースとなる「ブイヨン」がある。

イタリア料理では、「フォン」にあたる「スーゴ」、「ブイヨン」にあたる「ブロード」がある。

中国料理では、「頂湯」、「上湯」、「清湯」、「毛湯」、「白湯」がある。

韓国料理では、昆布だしに煮干し、牛、鶏などを合わせたものがある。



参考『だし検定』(S5/14637)





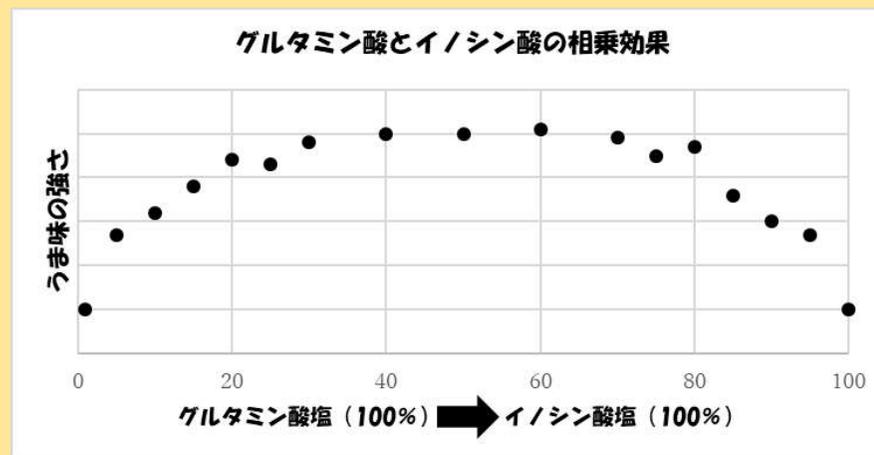
「だし」に含まれる成分

だしの味の主成分はうま味と塩味である。日本のだしは昆布と鰹節を使うことでうま味を相乗的に強化できる。昆布のような海藻類や野菜類にはグルタミン酸のうま味が強く、かつおだしや動物性の食材、シイタケは核酸のうま味が強いためである。

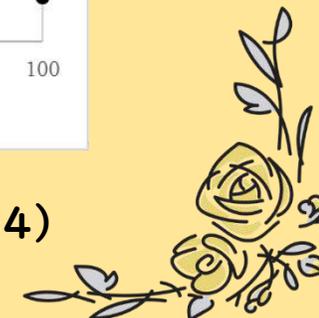
また、グルタミン酸やイノシン酸などのうま味成分は適度の塩分によって増強される。

(塩分が強いと弱くなる)

※グラフ参照



参考『だし=うま味の辞典』(596/2034)





「だし」を使った料理

普段の作るお好み焼きに白だしを加えるだけで、
うまみと風味がきいて美味しくなります！！
召し上がる際は、ソースは付けなくて白だしの味を
楽しむのがオススメです！！

参考『白だし料理帖』（596/2025）



「だし」を使った料理



～材料（2人分）～

豚バラ肉	2枚	水	大さじ2
キャベツ	2枚	白だし	大さじ1
やまといも	150g	天かす	大さじ2
卵	1個	サラダ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ2	マヨネーズ・青のり・紅ショウガ	
各適量			

～作り方～

- 1.キャベツは粗みじん切りにする。やまといもはすりおろす。
- 2.ボウルにやまといも、卵を入れてよく混ぜる。小麦粉、水、白だしを加え混ぜ、キャベツ、天かすを加え混ぜる。
- 3.フライパンにサラダ油を熱し、2を流し入れ、豚肉を広げてのせる。弱めの中火にし、ふたをして4～5分焼く。裏返して3分ほど焼く。
- 4.器に盛り、マヨネーズを絞り、青のりをふる。紅ショウガを添える。

参考『白だし料理帖』（596/2025）



だしアンケート

(好きなだしにシールを貼ってください)



こんぶ

鶏がら

かつお

いりこ

あご

しいたけ

豚骨

牛骨

その他





〈参考文献リスト〉



タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
白だし料理帖	七福醸造	日東書院	2013.4.25	596.2025
味わい深きダシを求めて	服部	KKベストセラーズ2003.6.1	2003.6	596.1711
だしとは何か	熊倉功夫	アイケイコーポレーション	2012.3.30	498.51.402
だしの本	藤村和夫	ハート出版	昭和63.3.27	596.21.78
だし生活、始めました。	梅津有希子	関川製本	平成27.11.10	596.2119
再現江戸時代料理	松下幸子	若林製本	1993.3.20	596.21.54
うま味の秘密	伏木亨著	思文閣出版	2017.5	498.51.422
和食と食育	江原絢子	アイ・ケイコーポレーション2014.3	2014.3	383.1733
だし＝うま味の事典	星名桂治 栗原堅 三 二宮くみ子	東京堂出版	2014.11.30	596.2034
和のおかず決定版：野崎洋光： 「分とく山」の永久保存レシピ	[野崎洋光著]	世界文化社	2011	596.21/192
かつお節と日本人	宮内泰介	岩波書店	2013	080.132.1450
だし検定	だしソムリエ協 会、鶴飼真妃監修	実業之日本社	2017.9	596.21/78
たべもの起源辞典	岡田哲	東京堂出版	2003.1.15	383.1377
日本食と出汁	松本仲子	雄山閣	2018.12.25	383.1791
調味料のきほん使い方レシピ	大庭英子	成美堂出版	2011.8.11	596.1921

