大本山永平寺御用達　大本山總持寺御用達
御昆布司
奥井海生堂

だし昆布覚書

利尻昆布

北海道の最北端、利尻・礼文島が代表浜。
透きとおった、クセの無い上品なだしが引ける。
懐石料理に欠かせない吸い物に用いる一番だしに最適とされることから、
京都の料亭などで好んで使用される。

羅臼昆布

知床半島の南側、羅臼浜を中心として収穫される。
肉薄で繊維質は柔らかい。やや濁りやすいが、コクのある濃いだしが引ける。
家庭での味噌汁、炊き合わせなどに適している。
幅広の形態から、昆布巻や昆布〆用にも利用される。

日高昆布

代表浜は襟裳近くの井寒台浜、冬島浜、浦河浜など。
繊維質が柔らかいため、昆布巻や佃煮、おでん用などの煮昆布としてよく
利用される。関東以北で使われることが多い。

山出し昆布

真昆布とも呼ばれる。函館を中心とした道南地方で収穫。
代表浜は南茅部、尾札部。
だしは、ごく淡い色で上品な味わい。煮上がりも早く、高級佃煮昆布としても
利用される。
大阪を中心とした関西地方で特によく使用される。

だしコラム

従来、昆布だしの引き方としては、昆布を鍋に入れ、沸騰直前まで加熱したらすぐに引き出すという方法が一般的でした。

しかし、近年、諸処の研究機関により、うま味の研究がすすみ、沸騰直前の熱い湯よりも、「ぬるま湯より少し熱い程度」の六〇度で一時間かけてゆっくりと煮出すことにより、昆布だしのおいしさが十全に楽しめることがわかりました。

京都の有名料亭でも、大鍋を使い、六〇度で一時間かけてだしを引くようになったそうです。

弊社社長が「うま味」の本質から昆布のおいしい食べ方まで興味深い話をご紹介しています。
「昆布と日本人」奥井 隆 著
日本経済新聞出版社（日経プレミアシリーズ）
定価 本体893円（税込）

大本山永平寺御用達
大本山總持寺御用達
御昆布司
奥井海生堂
神楽本店：福井県敦賀市神楽町1-4-10
金ケ崎本社：福井県敦賀市金ケ崎町9-10
フリーダイアル 0120-520-091／TEL 0770-22-0493
http://www.konbu.co.jp/

昆布だし 利尻昆布、羅臼昆布、山出し昆布

材料
昆布　三〇グラム
水　一リットル

作り方
① 昆布の表面の汚れを乾いたふきんなどでさっとふき取り、六時間くらい水につけ置く。
② 鍋を火にかけ六〇度を目安に加熱し弱火で三〇分ぐらい煮出す。
③ 昆布を取り出す。(羅臼昆布、山出し昆布は、利尻昆布よりやや早めに昆布を取り出す。)

※同量の材料を密閉できる容器などに入れ、冷蔵庫で一晩置くと「昆布水」となります。
昆布を取り出し、そのまま飲用として、また、あためて、だしとしてもご利用いただけます。(なお、昆布をつけ置く時間は一〇時間を目安とするとよいでしょう。長く置くと、水にぬめりが出ます)。

※昆布だし、昆布水、その他、昆布を使用するだしに共通する注意点として、応分の時間、水に浸したり加熱したりして、だしを引いた昆布は、すぐに取り出してください。
だしを引いた後も昆布を入れたままにすると、だしの風味や香りを損ねる原因となります。

料亭一番だし 蔵囲利尻昆布

材料
昆布　二〇グラム
鰹節　二〇グラム
水　一リットル

作り方
① 昆布の表面の汚れを乾いたふきんなどでさっとふき取る。
② 鍋に昆布と水を入れ、水温が六〇度になるまで加熱する。
③ 水温を保ったまま、弱火で一時間煮出す。
④ 昆布を取り出し、火力をあげる。
⑤ 沸騰直前に鰹節を入れ、火を止める。
⑥ アクを取りのぞく。
晒でだしをこす(しぼらないこと)。

※だしを引いた後の昆布と鰹節に、同量の水・半量の昆布と鰹節を入れ中火〜弱火で一〇分煮出し、晒でこしたもの(しぼってよい)が二番だしとなります。

※鰹節を、干椎茸やかんぴょうなど、植物性のものに変えると、精進だしとなります。

昆布巻 日高昆布

材料
日高昆布(長さ20センチ)一〇本
かんぴょう　一〇本
焼きあなご(ない場合、ニシンなど)　三枚
A
酒　カップ1/2
酢　大さじ1/2
砂糖　カップ1
昆布のつけ汁　カップ3
水　カップ3
B
みりん　カップ1/2
しょうゆ　カップ1/3

作り方
① 昆布は、カップ6以上の水に約一〇分間つけ置く。
② 焼きあなごは昆布の巾にあわせて切り、さらに1センチ巾の棒状に切る。
③ かんぴょうは塩適宜を振ってもみ、水で洗う。
④ ①の水気を切り、つけ汁はとっておく。②を手前にのせ芯にして巻く。巻き終わりを下にしてかんぴょうをゆるめに結ぶ。
⑤ 鍋に④を平らに並べ、昆布のつけ汁と水同量、Aをあわせ入れ中火にかけ、アクをとりながら約一時間煮る。十分柔らかくなったらBを加え、途中指し湯をして煮汁が常にひたひたになるようにしながら約一時間煮て味を含ませる。

＊材料の分量は目安ですので、お好みにより調整してください。

豆知識 昆布

ご家庭での昆布の保存

昆布は湿気や高温を嫌います。
・直射日光があたらない
・涼しい
・乾燥している
この三つの条件が揃った環境が最適です。ご家庭ならば、適当な大きさのふた付の缶箱があれば、長期間昆布のおいしさをお楽しみいただけます。冷蔵庫での保存は、昆布に庫内のにおいが移りやすいのでお避け下さい。また、とろろ、おぼろなどは、変色しやすい性質を持っておりますので、なるべく早くお召し上がりいただくことをおすすめいたします。

昆布の使い方色々

＊羅臼や山出しを短冊に切ってそのままおやつ昆布として
＊酢で表面を拭いた幅広の羅臼や山出しの上に、三枚におろした白身魚を並べ軽く塩を振り、さらに昆布を重ねて冷蔵庫で一晩寝かせれば昆布〆に
＊昆布の切りくずは漬物と一緒に漬け込んで

〜毎日の食卓に昆布の彩りを〜