

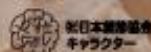
かつおぶしで健康パワー！



カツくん
(カツブシカツマくん)



カコちゃん
(カツブシカツコちゃん)



美味しい「だし」をとる秘訣

—— 味噌汁なら4～5杯分 ——

1. 水1リットルを鍋に入れ、沸騰させます。
2. 沸騰したら、さっと40gの削り節を入れます。
3. そして、直に火を止めます。
4. 2～3分後、布やペーパータオル等で静かにこします。
5. 完成

社団法人 日本資源協会
全国資源類青年連絡協議会

<http://www.10.plala.or.jp/katsuobushi/top/toppage.htm>



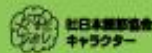
かつおぶしで健康パワー！



カツくん
(カツブシカツマくん)



カコちゃん
(カツブシカツコちゃん)



上手にかつおぶしを削る方法

全館青ホームページ内「手削りのすすめ」でCHECK！

手削りのすすめ 検索

上手にかつおぶしを削る裏ワザ

自宅で削ると、きれいに削れない・・・そんな時は加熱してから削ってみよう！！

1. コントロの弱火で10秒ほど温める。
2. やかんで水を沸騰させて、その蒸気で30秒ほど蒸す。
3. 電子レンジで30秒ほど温める。

社団法人 日本資源協会
全国資源類青年連絡協議会

<http://www.10.plala.or.jp/katsuobushi/top/toppage.htm>

