

# 煮干しだしのとり方



## 材料 (約 600mL 分)

- 煮干し (頭つき) 20g
- 水 800mL



## 香川県の煮干し (いりこ)

ひうちなだ いぶきしま

観音寺市沖合の燧灘にある伊吹島は、人口 400 人の小さな島ですが、島民の多くの方がいりこの生産に携わる「いりこの島」です。

伊吹島周辺の海底は 20~30m と浅く、緩やかな潮の流れに生息するかたくちいわしは、水揚げ後すぐに海岸沿いの加工場で製品化されます。鮮度がよいうちに加工されるため、質の良い煮干しが生産されています。

( 観音寺市 伊吹島 )



## 煮干しだしのとり方

- ① 煮干しは、頭と腹わたを除き、大きいものは 3~4 つに割る。



- ② 水と煮干しを鍋に入れ 30 分くらい置く。



- ③ 中火にかけて、煮立つまで加熱する。



- ④ 煮立ったら弱火にしてアクをとり除きながら、7~8 分程度加熱する。



- ⑤ 火を止めて、煮干しをこしたら、できあがり。



多めに作って、冷蔵庫や冷凍庫で保存しておけば、手軽に手作りだしが使えます。