

# 手打ち蕎麦の美味しい茹で方

茹で時間 1分45秒

そばのかき混ぜ方とさし水が重要！

仕上げにしっかり冷やして伸びないうちにお召し上がり下さい

用意するもの

大きめの鍋、ざる、ボウル A、ボウル B、さい箸、氷、タイマー

①



お湯を沸かす前に  
冷蔵庫からそばを  
常温に出しておきます。

②



大きな鍋でお湯を  
沸騰させます。

③



ボウル A に水を張り、  
氷を入れて冷やして  
おきます。

④



強火でぐつぐつ沸騰したお湯に、  
蕎麦を優しくほぐしながら入れます。

☞ポイント☞

1回の茹で量は1人前から2人前までが目安です。  
一度にたくさん茹でると沸騰に時間がかかり、  
そばが短く切れてしまいます。

⑤



蕎麦を入れて10秒ほど経ったら  
箸で優しくそばを広げるようにかき混ぜます。

☞ポイント☞

かき混ぜ方が足りないとダマになり、  
激しいと短く切れてしまいます。  
箸を入れるタイミングと入れ方がとても重要です！

⑥



強火で1分45秒程度茹でます。沸騰したお湯の中  
で蕎麦が泳ぐように浮き沈みしているのがベストです。

☞ポイント☞

お湯が吹きこぼれそうになったら、  
沸騰を止めない程度の少量のさし水をします。  
沸騰毎におちよ一杯分のさし水が目安です。

⑦



ざるに上げて、水を張ったボール B の中で  
流水で粗熱を取り、粗熱が取れたら蕎麦と蕎麦を  
優しく擦るように洗い、ぬめりを取ります。  
粗熱でボウルの中の水がぬるくなりますので、  
何度か水を入れ替えながら洗うと早く冷やすことが  
出来ます。

⑧



ざるをボウル A に移し、よく冷やします。  
しっかり冷すことでコシが生まれます。  
温かいお蕎麦の場合も一度しっかりと冷やしてから  
湯煎をするとおいしくお召し上がりいただけます。

⑨



お皿に盛り付け完成です  
すぐに伸びてしまいますのでコシがあるうちに  
お召し上がりください  
つゆはそのまま薄めずつけつゆとして  
お使いいただけます。  
かけそばの場合は薄めてお使いください。

◆再度同じお湯で茹でる場合は、減った分のお湯を足し、しっかり沸騰させてから茹でてください。◆茹でたお湯はそば湯としてお楽しみください。

原材料：そば粉（国内製造）・小麦粉（一部にそば、小麦を含む）消費期限：別途記載 内容量：360g（2人前）  
栄養成分表示（推定値/100gあたり）熱量274kcal たんぱく質9.8g 脂質1.9g 炭水化物54.5g 食塩相当量0.002g

