

保存版

信州長寿食文化
信 寿 食
しんじゅうしょく

国産・手打ち

信州二八生そば

完全攻略マニュアル

冷凍

美味しくお召し上りいただくために
大切な手順をまとめました。

□品質には万全を期しておりますが、万一不都合な点がございましたら下記までご連絡ください。



株式会社美包

〒381-0012 長野県長野市柳原2485-2 信 寿 食：フリーダイヤル 0120-44-7519

【受付】：月～金曜日（9：00～17：30）土曜日（9：00～12：00）

【休日】：日曜・祝日・年末年始・盆

ホームページ：信 寿 食 <https://www.shinjyushoku.com>



美味しい茹で方

ご用意いただくもの

- ・大きい鍋（水が3リットル以上入るもの）
- ・水洗い用のザルとボウル
- ・すくい網
- ・氷水を入れたボウル

ポイント! 冷凍のそばは 冷蔵庫で6~7時間、中まで確実に解凍してください

1



強火

大きい鍋に3リットル以上の水を入れ、**強火**にしてグラグラと沸騰させる。

2



ポイント!

- ・たっぷりのお湯で1人前ずつ茹でる
- ・できるだけ最大火力のまま
- ・グラグラの状態を維持!

お湯の中にそばを1人前、パラパラとほぐし入れる。

3



極力箸を入れない。


ポイント!

- ・そばが対流でほどけるのがベスト!

強火

火力は**強火**のまま。一度沈んだそばが浮き上がって「踊る」ようになります。火力調整し吹きこぼれに注意する。

4



強火

茹で時間は、下の表で確認!!

茹で上がったらすくい網などでそばを素早くすくいあげる。そば湯が残ります。

5



すぐに流水でそばが切れないようにやさしく洗い、ぬめりと粗熱を取る。

6



ポイント! 氷水でキリッと締める

用意しておいた、氷水を入れたボウルの中でそばを締める。

できあがり!

水をよく切り、盛り付け、すぐにお召し上がりください。そばつゆは薄めずそのまま!

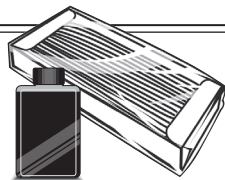
太さにより茹で時間を調整ください。

茹で時間を確認!!

普通切り	1分～1分30秒
太切り	1分30秒～2分30秒
極太切り	2分30秒～3分30秒



保存と解凍について



- 冷凍便でお届けしたそばは、
届いたらすぐに冷凍室に保存してください。
- お召し上がりいただく際は、そばを冷蔵室へ移して解凍してください。およそ6~7時間で解凍できますが、
確実に（そばの束の中まで）解凍されたことを確認してから茹でてください。
※冷蔵室で解凍したそばの消費期限は約3日です。
- つゆは常温解凍でも問題ありません。お急ぎの場合は流水にさらして解凍してください。
- 解凍したそばは、できるだけ早めに茹でてお召し上がりください。

温かいそばの作り方



- ①付属のつゆと、水または出汁（適量）を合わせて温め、かけつゆを作ります。

※かけそばセットですと、だしパックとかえしがセット。簡単にお店の美味しいかけそばが作れます。

- ②「美味しい茹で方」の手順を参照し、生そばを茹でます。
- ③締めたそばを再び熱い湯に5~10秒入れて温め、どんぶりに移します。
- ④①で作った熱々のかけつゆを、そばの入ったどんぶりに注ぎます。お好みに具を乗せてお召し上がりください。



三つ葉、ゆず、ねぎ、かまぼこ、天ぷら等

そば湯の楽しみ方



- 生そばを茹でると、豆乳のように甘くコクのあるそば湯（ゆで汁）が残ります。
- そば湯は、冷蔵室で2~3日は保存できます。色々な料理に使えますので毎日お楽しみください。

例えば…

- ・お味噌汁に
- ・粉寒天+黒蜜+きなこで葛餅風に
- ・ポタージュスープに
- ・お好み焼きに
- ・コーヒー、焼酎のそば湯割りに

信寿食公式ホームページ
「アレンジレシピ」も
ご参考に！▶▶



一番多い失敗は…

Q

そばが短く切れてしまった！



考えられる原因4つをまとめました。以下を踏まえ美味しいおそばをご堪能ください！

A その1 一度にたくさん茹ですぎたかも!?



A その2 火力が弱いかも!?

グラグラと沸いた状態を保つ!



A その3 お鍋が小さいかも!?



たっぷりのお湯でそばが泳ぐように!

A その4 箸でかき混ぜたからかも!?



対流でほどけるのがベスト!

原材料表示

名称	原材料名	内容量
冷凍生そば	そば粉(国内製造)、小麦粉、(一部にそば・小麦を含む)	1箱 130g × 2 (2人前)
冷凍そばつゆ	だし(鰹厚削り節、煮干、昆布)(国内製造)、醤油(本醸造)、味醂、砂糖、(一部に小麦・大豆を含む)	1本 160ml (2人前)
薬味(オプション)	原材料名	内容量
きざみ海苔	乾海苔(国産)	1.5g
加工本わさび	本わさび(安曇野産)、還元水飴、食物繊維、植物油脂、食塩/着色料(紅花黄、クチナシ)、香料	5g
冷凍大根おろし	大根(国産)/トレハロース、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(v.c)	30g
賞味期限	薬味(オプション品類)の賞味期限はそばと同じです。	
保存方法	冷凍庫(-18℃以下)で保存してください。	
製造者	株式会社美包 〒381-0012 長野県長野市柳原 2485-2	

栄養成分表示(推定値)

名称	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
冷凍生そば(1人前130gあたり)	314	7.6	1.7	66	0
冷凍つゆ(1本160mlあたり)	59	3	0.1	11.3	4.7

名称	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
きざみ海苔(1袋1.5gあたり)	3	0.62	0.06	0.66	0.02
加工本わさび(1袋5gあたり)	6.15	0.08	0.14	1.16	0.08
冷凍大根おろし(1袋30gあたり)	5	0.12	0.03	1.23	0

・本品製造施設内では「そば・小麦・卵・乳成分・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・くるみ・ごま・さば・りんご・バナナ」を含む製品を製造しています。
・調理時、食用時は熱湯でのやけどに十分ご注意ください。