

## 美味しく召し上がっていただくポイント

- ・そば・つゆ共に、解凍後は3日以内にお召し上がりください。
- ・そばがくつつく為、一度に鍋に入れるのは2人前までにしてください。
- ・3ℓ以上のお湯で湯がいてください。

### ◎ 解凍方法

- ・電子レンジで解凍……瞬そばを容器から取り出してお皿に移し、ラップをかけずに電子レンジで解凍ください。



このまま電子レンジへ

※2人前の場合は 200W(解凍モード) で3分間、1人前の場合は1分30秒です。

- ・冷蔵庫で解凍……3時間以上を目安としてください。

※そばつゆは水に浸けて解凍してください（1パック2人前・180CC）



そばつゆ2人前

## 【ご用意していただくもの／大きな鍋・ざる・ボールに入れた氷水・菜箸】

### ●冷そばの湯がき方

- (1) 沸騰したお湯に解凍したそばを入れ、くつつかないように軽くかき混ぜて再沸騰してそばが動き出してから2分湯がきます。（お好みでご調整ください）

※差し水はせずに、吹きこぼれないよう火を調節してください。

- (2) 火を消した後にざるですくい上げ、流水でぬめりを取ります。
- (3) 氷水でそばを冷やしてお召し上がりください。



(1)

(2)

(3)

(4)

### ●温そばの湯がき方

温そばを湯がく時、合わせて温そば用のそばつゆも準備ください。

そばつゆ1人前（90CC）に対し市販の白だし270CCで薄め、温めておいてください。

- (1) 湯がく時間は再沸騰してから1分30秒です。
- (2) 冷そばの湯がき方(2)の後に、茹でたお湯に少しつけて温めてお召し上がりください。

## にしんそばセット (瞬そば)

北海道産の「身欠きにしん」(おろして乾燥させたもの)を骨が柔らかくなるまでしっかりと炊きあげたひとしなです。

※明治時代、山に囲まれた京都中心部には新鮮な魚が入ってこなかったため「身欠きにしん」は保存の効く魚として用いられておりました。「にしんそば」は食べなれた身欠きにしんとそばを合わせた、京都発祥のそばとされております。

### ●にしんそばセットの調理方法

※そばの湯がき方は別途「よしむらの<sup>しん</sup>瞬そば」をご覧ください。

- ① にしんを袋のまま流水に浸けて解凍後、お皿に移してラップをし500wで約20秒温めてください。  
→温めすぎるとにしんが破裂してしまうので注意してください。
- ② 写真の出汁を袋のまま流水に浸けて解凍後、鍋に移し、水270cc(2人前は540cc)と同梱のかつお節パックを加え火にかけます。
- ③ 沸騰したらかつお節パックを取り除いて器に移し、湯がいたそばにしんを入れてお召し上がりください。  
また、お好みでネギや一味を入れるのもおすすめです。

にしん2食分



盛りつけ例

