

よしむらの「馳走そば」湯がき方

用意するもの

大きな鍋・ざる・菜箸・ボールに入れた氷水(冷たいそばのみ)

そばの解凍方法

冷蔵庫で約3時間、または袋から出してお皿に移し、ラップをせず電子レンジ200w(解凍モード)で2人前の場合は約3分。

※初めにそばを解凍し、出汁や具材を準備してから、そばを湯がく。

湯がき方

【ポイント】・たっぷりのお湯(3ℓ以上)を沸かす。

・一度に鍋に入れるのは2人前まで。

・そばが切れやすくなるのでお箸でかき混ぜすぎない。

・湯がいている途中で差し水はせずに、吹きこぼれないよう火力調整する。

【手順】



- ① 沸騰したお湯に解凍したそばを入れ、鍋底にくっつかないように最初だけ軽くほぐす。
その後は混ぜずに湯がく。

※お箸で混ぜすぎるとそばが切れるのでご注意ください。

再沸騰してから、以下の時間で湯がく。

●冷たいそば→2分

●温かいそば→1分30秒



- ② 火を消し、ざるですくいあげ、流水でぬめりをとる。
その後、以下のように仕上げる。

●冷たいそば→氷水で冷やして、よく水気を切ってから器に移す。

●温かいそば→湯がいたお湯に少しつけて温めてから水気を切り、器に移す。



冷たいそばの調理方法

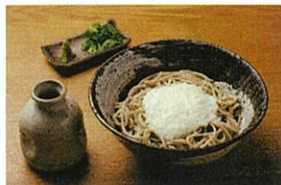
ざるそば(そば、そばつゆ)



- ・そばつゆ(ストレート)は流水、または冷蔵庫で解凍する。
- ・ゆでたそばを器に移し、そばつゆとお召し上がりください。

おすすめの薬味 ねぎ、ワサビ

とろろそば(そば、そばつゆ、とろろ)



- ・とろろとそばつゆ(ストレート)は流水、または冷蔵庫で解凍する。
- ・ゆでたそばを器に移しとろろをかけ、ぶっかけそばのようにそばつゆをかけてお召し上がりください。

おすすめの薬味 ねぎ、ワサビ

鴨汁そば(そば、鴨汁だし、鴨肉セット)



- ・鴨肉とネギが入った袋を、流水または冷蔵庫で解凍する。
- ・鴨汁だしを火にかけ、沸騰したら鴨肉とネギを入れ箸で鴨肉同士を離しながら温める。
(加熱しすぎると固くなるので、鴨肉はしゃぶしゃぶのように5秒ほど火にかけて小皿に移す)
- ・器に温めた鴨汁だしと鴨肉を入れる。
- ・つけそばのように、湯がいたそばを鴨汁だしにつけてお召し上がりください。

おすすめの薬味 山椒

鰻天すだち出汁そば (そば、鰻の天ぷら、すだちだし)



- ・すだちだしを、流水または冷蔵庫で解凍し、水150ml(1人前)と合わせる。
- ・鰻天を袋から出してお皿に移し、ラップをかけずに電子レンジの 200w (解凍モード)で 2分30秒温める。
- ※解凍済みの場合は、200wで1分温める。
- ・オーブントースターで温めるとよりサクッとした食感が楽しめます。
- ・湯がいたそばを器に移し、すだちだしと鰻天を入れてお召し上がりください。

おすすめの薬味 ねぎ

温かいそばの調理方法

海老天そば (そば、海老の天ぷら、温だし、だしパック)



- ・温だしを流水または冷蔵庫で解凍する。
- ・海老天を袋から出してお皿に移し、ラップをかけずに電子レンジの 200w (解凍モード)で 2分30秒温める。
- ※解凍済みの場合は、200wで1分温める。
- ・オーブントースターで温めるとよりサクッとした食感が楽しめます。
- ・温だしを鍋に移し、水 300ml (1人前)と合わせ、だしパックを加えて火にかける。
- ・沸騰してから約 1~2分後にだしパックを取り除く。
- ・温だし、湯がいたそばを器に移し、海老天を入れてお召し上がりください。

おすすめの薬味 ねぎ、一味

にしんそば (そば、にしん棒炊き、温だし)



- ・温だしを流水または冷蔵庫で解凍する
- ・にしんを袋のまま沸騰したお湯で 5 分程湯せん解凍する。
(電子レンジを使用するとにしんが破裂するのでお控えください)
- ・温だしを鍋に移し、水 300ml (1人前)と合わせ火にかける。
- ・温だし、湯がいたそばを器に移し、にしんを入れてお召し上がりください。

おすすめの薬味 ねぎ、一味

鯛そば (そば、鯛の切り身、温だし、鯛スープ)



- ・鯛の切り身、温だし、鯛スープを流水解凍する。
- ・鍋に温だしと鯛スープを移し、水 200ml(1人前) と合わせ、沸騰させ鯛の切り身を入れる。
- ・湯がいたそばを器に移し、温めた鯛スープと切り身を入れてお召し上がりください。

おすすめの薬味 ねぎ、一味

鴨南蛮そば (そば、温だし、鴨肉セット)



- ・鴨肉とネギが入った袋と温だしを、流水または冷蔵庫で解凍する。
- ・温だしを鍋に移し水 300ml (1人前)と合わせ火にかける。
沸騰したら鴨肉とネギを入れ、箸で鴨肉同士を離しながら温める。
(加熱しすぎると固くなるので、鴨肉はしゃぶしゃぶのように 5 秒ほど火にかけて小皿に移す)
- ・器に温めた温だしと鴨肉、ネギを 移し、湯がいたそばを入れてお召し上がりください。

おすすめの薬味 山椒