

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。

鴨汁そば麴漬けセット（瞬そば）

鴨肉を自家製のそば麴でたっぷり漬け込み、
柔らかさと旨味を引き出したひとしなです。

●鴨汁セットの調理方法

※そばの湯がき方は別紙「よしむらの^{しゅん}瞬そば」をご覧ください。

- ① 鴨肉とネギが入った袋をそのまま電子レンジで解凍します。
200W（解凍モード）で1食分は約3分、2食分は約4分を目安に解凍してください。
※冷蔵庫で解凍の場合、3時間以上を目安としてください。
- ② 写真の出汁を袋のまま流水に浸けて解凍後、鍋に移してください。
沸騰したら解凍した鴨肉とネギを入れ、箸で鴨肉同士を離しながら火にかけます。
※火をかけすぎると鴨肉が硬くなるので、再沸騰したら火を止めて器に移してください。
- ③ 湯がいた冷そばを出汁につけてお召し上がりください。
また、お好みでワサビや山椒を入れるのもおすすめです。

鴨汁 1食分



※鴨肉にはつぶ状のそば麴が入っております。

盛りつけ例



鴨汁そばの盛りつけ例です。