

蕎麦のゆがし方

【用意するもの】

- ・大きな鍋… 4リットル以上
- ・麺上げ… 手の付いた揚げざる
- ・ザル… すくい上げた麺を受け、水洗いや氷水で締める時に使用
- ・ボール×2… 水洗い用と氷・冷水用、ザルが入る大きさの物



1. できるだけ大きな鍋でたっぷりお湯を沸騰させます。
2. 一握り(一人前か二人前)の蕎麦を優しくほぐしながら入れ、
3. 沈んだ蕎麦が浮き上がったらか箸で泳がすように優しくほぐします。ふきぼれに注意し、火力の調整を心がけます。

★ポイント

- ・蕎麦を強くにぎらないようにしてください。(蕎麦がつぶれたり、くっついてしまいます。)
- ・蕎麦がくっつかないよう、1本1本ほぐすような感じでお湯の中へ入れてください。
- ・蕎麦は、優しくかき混ぜてください。(乾麺とは、違い強くかき混ぜないでください。)
- ・たくさん茹でる場合は、数回に分けて茹でてください。(家庭鍋では、一回2人前)

【茹で時間について】

いったん沈んだ蕎麦が、再沸騰して浮き上がってきた時を「茹での始まり」と考え、ここからタイマーを使って正しく時間を計る方法をおすすめします。(「茹での始まり」から2分)

- ★日本蕎麦街道 特選そば粉「さくら」を使用した場合、「茹での始まり」から1分30秒～2分が茹で上がりの目安。お好みの茹で加減でお召あがりください。

= 冷たい蕎麦 =

1. 茹でた蕎麦は、麺上げでザルにすくい上げ、ボールに入れた冷たい溜め水に入れます。
2. 水を流し入れながら両手を合わせるように優しく洗いヌメリを取ります。
3. 別に用意しておいた氷水でそばを締め、しっかり水切りをします。

★ポイント

- ・茹ですぎた時は締りを長く、また、冬でも氷水で締めた方が美味しく仕上がります。
- ・氷水で締めるときは、冷しすぎに注意、冷しすぎても風味が損なわれます。

= 温かい蕎麦 =

1. 茹で時間は少し短めにし、冷たいそば同様に粗熱とヌメリを取ります。
2. もう一度、別のお湯で「さっと」通して温め、器に盛ってから温かいつゆをはります。

★ポイント

- ・器も湯に通し温めておくことでおいしく仕上がります。
- ・盛りつけ：蕎麦を優しくつまみ数回に分けて盛ると、蕎麦が絡まず盛りつけできます。

= 蕎麦湯を楽しむ =

十割蕎麦は、茹でた「蕎麦湯」にルチンをはじめ、蕎麦の栄養分が濃厚に浸みだしています。蕎麦を食べた後の蕎麦つゆに蕎麦湯を入れてぜひ味わってください。