

梅鈴の生そばをおいしくいただくために… 生そばのおいしい食べ方

生そばの湯がき方、
つくり方で味は全然違って
きます。素早くつくる
ことが大切です



当店の返しは、三津の「田中屋」の純正天然醸造醤油、三河の本みりんを使用しており、厳選した数種類の鰹節の出汁をブレンドしています。蕎麦は、様々な産地や生産者のそば粉を使用するため、季節・曜日に
よって味が変わることがあります。様々な蕎麦の味をお楽しみください。

生そばの湯がき方

〈用意するもの〉 準備が9割を心がけましょう！

- ・鍋(鍋の代わりにパスタポットを使うと作業効率が上がります)
- ・ボール2つ(水洗い用と氷水用を用意しておく)
- ・ヤカン(ドロドロになった時の差し湯用)
- ・氷 ・ザル ・菜箸



なるべく大きな鍋で たっぷりのお湯を用意する

たっぷりのお湯を十分に沸騰させ、1束(1人前)ずつ、なるべくきれいなお湯で生そばを湯がいてください。

そば粉が溶けてお湯がドロドロになるとそばが絡んで切れやすくなります。1束(1人前)ずつ！



生そばをゆっくりやさしく 鍋へ入れる

沸騰したお湯へ、生そばをゆっくりやさしく入れてください。打ち粉がたくさん付いている場合は、軽く振り落としてください。ふきこぼれそうになっても差し水はしないで、火加減で調節するか、差し湯をしてください。



お湯に入れてから60秒を目安に泳がすように湯がく

そばを泳がせずに茹でてしまうと、切れたり固まったりしてしまいますのでご注意ください。そばをお湯に入れたら、くっつかないように箸でひとまぜしてください。ゆで時間はあくまでも目安です。火力や湯量によって異なりますので、そばのゆで具合を確かめてください。



湯で上がったたら素早く 流水でぬめりを取り除く

時間がきたらそばをすくい上げ、素早く流水でしっかりと洗って、ぬめりを取り除いてください。すぐに水で締めないと、ゆでている状態が続くので、そばが伸びてしまいます。ご注意ください！



この作業がおいしく
そばを食べるための一番
重要な作業です。温かい
そばにも必要です



せいろの場合、 氷水でそばの表面を締める

せいろの場合、氷水で表面を締めるとさらにおいしくなります。
※冬場の水が冷たい時期は不要です。

おいしい食べ方

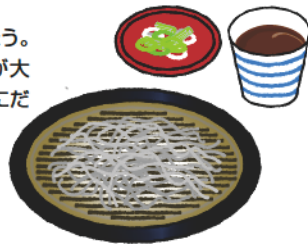
生そばを湯がいたら、素早く食べましょう。「できたてをできるだけ早く食べる」ことが大切です。そのためにも、生そばを湯がく前にだしの用意はしておきましょう。

【せいろの場合】

1～5の作業の後、水をしっかり切り、早めにお召上がりください。

ワンポイント

薬味はだしに直接入れないで、そばにのせて食べてください。だしの味が損ないません。薬味はネギ、ワサビ、大根おろしが一般的



【かけそばの場合】

1～4の作業の後(かけそばの場合、湯がき時間は30秒にして下さい)、そばを再び熱いお湯に10秒ほど入れて温め直し、前もって温めておいた器に移してから熱いかけ汁を注ぎます。冬は温めてかけそばとして、夏は冷やして、冷たいかけそばとしてもおいしくお召上がりいただけます。

※冷やしの場合、そばを温め直す必要はありません。



保存方法

冷凍保存について

食べきれなかったそばとだしは、冷凍保存してください。約2～3週間ほど

冷凍状態で保存できます。パッケージのまま冷凍保存してください。解凍する時は、冷蔵庫に移して自然解凍してください。(レンジや常温で解凍すると、水が出て固まりになってしまう場合がありますので、ご注意ください)目安ですが、約5時間で解凍できます。しっかり確認してから湯がいてください。

当店の生そばは通常
冷蔵で保存してください。
尚、食べきれなかったそばは
冷凍保存で2～3週間ほど
長持ちさせることが
できます



湯がいた後のお湯は捨てないで 残っただしに注いで飲んでください

そば湯には脳出血や出血性の諸病に対して予防効果があるルチンが豊富に含まれ、疲労回復や健康にも役立つなど、その効用は数多くいわれています。詳しくは「そばの効能」をご覧ください。

