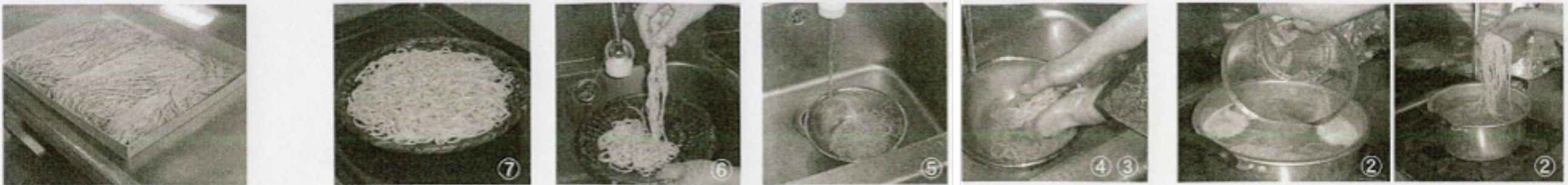


# おいしい蕎麦の茹で方・盛り方



## ① 生蕎麦を計る

- 分量は一人前から一人前  
(鍋の大きさと家庭用の火力の大きさからこれが限界)

## ② 生蕎麦を茹でる

- なるべく大きな鍋を使用し、お湯は必ず沸騰させておいてください。  
(蕎麦を入れると湯温が下がってしまうため)
- 軽くほぐしながら入れてください。  
(湯の中で蕎麦がくっつかないようにするため)
- 一度煮立ってきたら少し火を弱める。
- 途中で差し水はしない。
- 茹で時間は1分10秒〜20秒。
- 茹で上がったからお湯をよく切ってください。

## ③ ボウルに水をためておく

- 予めボウルに水をためておき、そこに蕎麦を入れてください。

## ④ 蕎麦を洗う

- 流水を直接当てないように蕎麦を洗ってください。

## ⑤ 仕上げに冷水を

- 冷水に蕎麦をつけ、蕎麦を引き締めます。
- ボウルからざるに蕎麦をあげて水を切ります。

## ⑥ 盛り付け

- 蕎麦を軽くほぐしながら、ざるに盛り付けます。  
(この時、はしで取りやすいようにひとつまみずつ盛り、あとは軽くならします。)

## ⑦ 盛り蕎麦の完成

- 蕎麦を鍋にいれて2分程で出来上がりです。

## 【蕎麦の保存について】

生蕎麦は打ったばかりが新鮮で美味しいものですが、なるべく早くお召し上がりください。  
保存する場合は乾かないようにラップをして、冷蔵庫へ保管してください。  
保存は1日程度でお願いします。



手打ち  
北門