

茹で方ガイド

蕎麦は段取りが命です。

きちんと準備を整えてから作業に取りかかってください。

用意するもの

- そば（1回につき200gまで）
- 鍋（直径24cm以上）
- ふた（ガラス製がよい）
- 菜箸
- 揚げざる
- ボウル 2個
- 氷（多めに用意）
- 盛りつける器

作業の流れ

そば入れ → 茹で → 金揚げ → 洗い → 締め → 水きり → 盛り → 完成！

1

家にあるできるだけ大きな鍋に湯をわかし、グラグラと沸騰した状態にします。強火のまま1人前120gのそばをほぐしながら入れます。



2

そばを入れたらすぐに、鍋にふたをします。



※そばは沸騰した状態の熱湯で、適切な時間で茹であげるのがポイント。そばを入れたら鍋の中の温度が下がらないようにすぐにふたをします。ふきこぼれないように、中の状態が見えるガラス製のふたがよいでしょう。

3

ふきこぼれそうになつたら、すぐにふたを取り、ふきこぼ

れないように火加減を調節して、菜箸で軽くそばを動かす

ようにします。菜箸でそばをつまみ上げてはいけません。

※小さな鍋にさし水をすると、急激に湯温が下がり茹

であがりが悪くなるので、ふきこぼれないように常

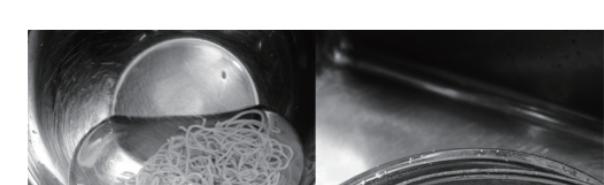
に火加減を調節し、さし水は絶対にしないこと。



4

そばの茹で時間は、そばの太さに応じて約45～60秒。

鍋のふちから揚げざるを入れ、そばを取り上げます。



5

④のそばを水をはっておいたボウルに入れます。すぐに

その水をいったん捨て、ボウルに流水を勢いよく注いで

すぎ洗いします（これを2～3回繰り返します）。



6

揚げざるにそばをあけ、揚げざること氷水をはったボウ

ルに入れてそばを締めます。



7

揚げざるを持ち上げ、遠心力を使つて水きりをする。

そばは繊細で切れやすいので、網の上で弾ませないよ

うにして、しつかりと水をきります。

※おこがちが大切です。これが家庭用の鍋での茹で方です。



8

指先でそばを取り、器に盛りつけます。氷水ではんの少し締

めると、そばの食感がよくなります。ただし締め過ぎは禁物

です。また、そばを取る前に、指先を氷水につけて冷やして

おくことが大切です。



naru