



戸隠伝統の打ち方「一本棒丸のし」で打った戸隠そばです。未熟な部分がありますが、心込め打ちました。お召し上がりください。

長野吉田高校戸隠分校 そば部



学校ホームページのQRコードです。そば部のコーナーもあるので、スマホなどからのそいでみてください。



*すぐに召し上がらない場合は、冷蔵庫で保存してください。

<おいしい蕎麦の茹で方>

おいしく蕎麦を食べるには、茹で方も大変重要です！！
以下のことに気を付けながら、茹でてください。

～冷たい蕎麦編～

- 1 なるべく大きな鍋を用意し、たっぷり水をはる。
- 2 しっかり沸騰させる。
- 3 1人前（150gくらい）ずつ茹でる。
（家庭用の火力はさほど強くないので、1人前ずつ茹でた方が、上手に仕上がります。）
- 4 蕎麦をそっとほぐしながら入れ、蕎麦がくっつかないように、菜箸で鍋底から浮き上がらせるように静かに2、3回かき回す。
- 5 お湯が沸騰してふきこぼれそうであれば、盃一杯程度の差し水をするか、火加減を調節する。
*鍋のお湯が減ったら、お湯を足して茹でてください。
*たくさんの蕎麦を茹でる場合、お湯がどろどろになってきます。そうなった場合は、新しいお湯にして茹でてください。
（白くどろどろしたお湯は蕎麦湯です。是非召し上がってみてください。）



裏面に続く

- 6 1分程茹でたら、すくいざるで蕎麦をすくい、水をためたボールに素早く移し、流水でぬめりを取り、ボールの水を何度も入れ換え、しっかり蕎麦を冷やしてください。
*茹で時間は、火力、蕎麦の太さ、食感の好み等があるので、適宜時間調節してください。
(夏など、水道水がぬるい場合は、氷水で冷やすと、より蕎麦が締まり、おいしくなります。)
- 7 水を切り、ざる等に盛り付けてください。
- 8 出来上がり！！
出来上がった蕎麦は早く食べた方がおいしいです！蕎麦が光っているうちに召し上がってください。

～あたたかい蕎麦編～

- 1～6までの行程は「冷たい蕎麦編」と同様です。
*茹でる時間は「冷たい蕎麦編」の時よりも、短くしてください。
- 7 水で締めた蕎麦1食分を、すくいざるに入れ、先ほど茹でた鍋のお湯に軽くくぐらせ、蕎麦をあたためます。
- 8 お湯を切り、蕎麦を器にうつします。
- 9 あたたかいつゆをかけ、出来上がり！！お好みで具材等を添えてください。

