

生打庵そばの茹で方

<http://www.kiuchian.com>



準備するもの

- 大きめの茹で鍋(写真はパスタ鍋)
- 大きめの洗い鍋
- 取って付あみ等
- ボール (氷を入れてそばを締めます)
- タイマー (茹で時間をはかります)

おそばは生きています、なるべく早くお召し上がりください。

1.

大きめの茹で鍋にお湯を張り、強火でグラグラと沸騰させ少なめの量のそばをぱらぱらと入れます。 茹で時間は約1分です。

2.

そばを入れるとお湯の温度が下がりますので、火加減は強火のままです。そばが浮いてきたら、さい箸で底の方から優しく浮き上がらせるようにかき混ぜます。 さらに沸騰してそばが鍋の中でグルグルと回り出したら茹であがりです。さい箸を入れてほぐしてください。火加減を調整して、吹きこぼれないようにしてください。

温かいそばの場合はここで、少し丁寧にはぐして湯切りし井へ。

3.

冷たいそばは、水をはった大きめの洗い鍋に取って付きあみ等を置きそばを移したら、ぬめりをとるように優しく洗います。切れることはありませんが、あまり強く揉んだりしないようにしてください。

4.

氷水をはったボールなどにそばを移します。 氷水にいれることでそばが引き締まります。

5.

取って付きあみ等を氷水から上げて、しっかりと水気を切って盛り付けてください。 そばは延びやすいので、出来上がったら早めに食べてください。

追記

そば湯の濃い部分をお塩であるいはお好みでカツオ出汁とお味噌などで味を調えととても美味しくいただけます。

また、寒天で軟らかめに固めおさしみでも美味しくいただけます。

以上