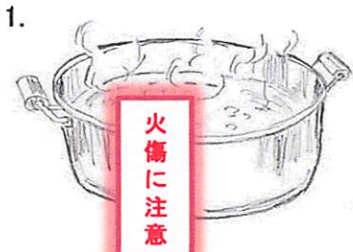


必要な道具: 鍋、すくい網、ボウル(夏場+1)、菜箸、キッチンタイマー

# そば粉八割つなぎ二割 二八そば

## 「茹で」が、そば打ちの仕上げです。



1. 水を最大強火で沸騰させます。  
そばを茹でる際の湯量は、一束(130g) 当り2ℓ以上が目安で、水を入れても 余裕のある大きさの鍋が理想的です。



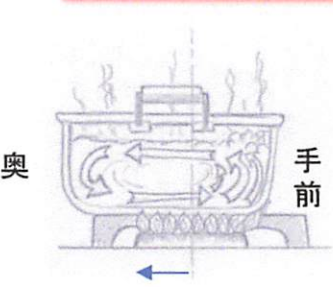
2. **麺は1束ずつ**

そばをほぐしながら入れ、キッチンタイマーのスタートボタンを押します。



3. 一旦沈んだそばが浮き上がってきたら菜箸を静かに動かし、そばとそばの間に熱湯が通るようになります。

4. **吹きこぼれそうになったら火力を弱めて下さい。**

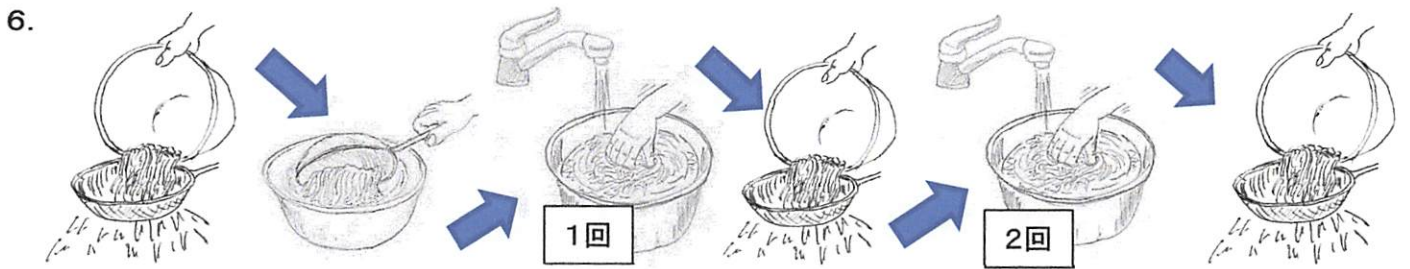


鍋の中心を熱源から斜め少し前にずらして置くと大きな対流が生まれ、麺が熱湯の中を泳ぐように大きく回転します。



5. キッチンタイマーが鳴る5~6秒前にすくい網を熱湯の中に入れます。そして麺を煽るようにしてすくい網の中に寄せ集めておきます。

キッチンタイマーが鳴ったら、麺を残さないようにすくい揚げます。



6. ボウルに汲んでおいた水をかけ、麺の粗熱を取ります。

**麺に余熱があるうちは切れやすいので、扱いに注意して下さい。**  
麺を優しくもみ洗いなどして、表面のヌメリを落とします。



7. **冬場など**  
水が冷たいなら、6が済んだら麺が跳ねないように上下し、しっかりと水切りをします。



8. **夏場など**  
水がぬるいなら、別のボウルに氷水を用意しておき、麺を5秒ほど浸します。浸し過ぎは禁物。そのあとは、しっかりと水切りをします。

**そば食べるーる!!**  
茹で上がったら順次お召し上がり下さい。談笑はその後、そば湯を飲みながらゆっくりとお楽しみ下さい。



9. 指先で麺を掴み、容器の周囲から中心に向けてふわっと盛ったら、「茹で」作業の終了です。  
改訂2019.07.12 長澤一記