

一人暮らし高齢者へ「年越しそば」を配付（12月16日17日18日）
 蘭越町手打ちそば愛好会によるボランティア活動支援事業



“手打ちそばの茹で方”
 手打ちのそばは、お湯とは違って白く濁りますので、くれぐれご注意ください。

【茹で方】
 お湯はたっぷりと用意して下さい。白濁しない大きな鍋が理想です。
 手打ちそばは、茹であがるまでは大音で叫びついで、できる限り優しくおろして下さい。また、お湯を入れた瞬間は湯気が立ち、湯まったりしやすいので、湯沸かした湯の上に湯がかるようなお湯を入れて下さい。決して一鍋に湯を注ぎ入れてはいけません。茹でたそばは、湯から取り出してすぐに湯を切ります。お湯に入れてすぐには湯が冷たいので、湯で洗う場合も、湯で洗ったそばは湯から取り出してすぐに湯を切ります。湯で洗ったそばは、湯で洗ったそばは湯から取り出してすぐに湯を切ります。湯で洗ったそばは湯から取り出してすぐに湯を切ります。

【茹で時間】
 茹で時間は、先んずち“そば”が（再沸騰して）沸き上がり、泳ぐようにたぐよい状態の時を「茹での始まり」と考え、ここからの時間を計ります。
 ※茹で時間の目安 ※（そば切りの太さによって茹で時間が異なります。）
 細のゆめそば（細目の細） - 3分
 細のややゆめそば - 3分
 細のゆめそば（太めの細） - 4分

【洗い】
 茹で終わったら、すぐに冷水で湯やすと同時に、よく洗って表面のヌメリを落とします。また、この場合をこし下らないで下さい。水を抱えて2回ほど洗って下さい。最後は冷水で流して、水気をよく切って下さい。この場合も、あくまで優しく扱って下さい。

【盛りつけ】
 ※冷たいザルそばの場合 そばを盛る際はザルやセイロが望ましい。※とろろ蕎麦やおろし蕎麦にする場合は、そのまま湯に入れて・・・

【副かい蕎麦・かけ蕎麦の場合】
 ※茹で時間は少し短めにして下さい。※上記のヌメリを取った蕎麦を、もう一度湯に「さっと」通して湯め、器に盛ってから副かいつけ（汁）を注ぎます。この場合、湯も「さっと」湯に通し湯めておくこと。

【打ちたて蕎麦の扱い方・そば湯】
 打ちたてそばは、余り日持ちしません。生のまま乾燥しないようにぬれ布巾を掛けて、冷蔵庫に入れたとしても、せいぜい翌日のお昼までとお考え下さい。又、茹でてから時間が経ったものはほとんど劣化しています。もったいないですがお捨て下さい。茹で汁は、「そば湯」と言いまして、昔から栄養豊富なルチンをはじめ蕎麦の栄養成分が濃厚に溶みだしています。そばを食べた後のつゆに（の湯）にそば湯を入れて味わうことをお薦めします。

