# お蕎麦の美味しい茹で方

①大きな鍋に水を鍋の 8 分目程度入れ沸騰させます。

②沸騰した鍋に 1 食分の冷凍生そばを入れます。

③自然にほぐれるのを待ち、そばが切れないように軽くかき混ぜます。
（かき混ぜすぎに注意してください）

④再沸騰してから 1 分 30 秒程茹でてください。

⑤茹で上がったら手早くざるに取り上げて水洗いし、冷水で冷やします。

⑥氷水で 10 秒程しめると一層腰が出ます。

※続けて茹でる場合は 1 食目のそばを取り除き、必ず再沸騰させてから冷凍そば 1 食分を鍋に入れるようお願いします。

大和冷凍