

ゆで方ひとつで
ココまで
変わる!

ゆで方ポイント集 [保存版]

いちばんおいしい状態で食べていただきたい。
そんな思いから、ゆで方のポイントをまとめました!



丸麺
レシピ

鍋調理

1 たっぷりのお湯でゆでる

800ml以上の水を準備し、沸騰したら麺をぱらぱらと広げて入れる。火加減は、強めの中火。

※2束の場合は水1,500ml以上



中火で、お湯がふつふつ煮立つくらい。
豆の香りが気になる方は換気扇を回してください。

〈ゆで時間の目安〉

温

ゆでた後フライパンで調理する
パスタ・焼きそば
ソースをかける・和えるだけの
パスタ
ラーメン、スープパスタ
まぜ麺、つけ麺

かため 7分

ふつう 7分30秒

やわらかめ 8分

POINT!



必ず、表記の時間以上ゆでてください。ゆで時間が短いと、ぼそぼそした食感になります。

冷

冷製パスタ
冷やし中華
冷やしまぜ麺

10分

2 やさしく混ぜる

麺同士がくっつかないように、箸でほぐすように時々やさしく混ぜる。

POINT!



豆の粉っぽさやくっつき、豆の風味が気になる方は
洗うことで香りが軽減し、つるっとプリッとした食感が楽しめます。

麺を洗う

ざるに上げて、ボウルを使いぬるま湯(または水)で2回ほどやさしく表面のぬめりを落とす。※ぬるま湯:40℃程度の水道のお湯



溶けた豆の成分が粉っぽさやくっつきにつながります。



フライパンで調理・冷やしメニューは必ず洗ってください。

ゆでた後フライパンで調理する
パスタ・焼きそば

ぬるま湯洗い

冷製パスタ
冷やし中華
冷やしまぜ麺

水洗い

※洗わずにフライパンで炒めると、固まりやすくなります。

3 しっかり水を切る

ざるを使って水分をよく切る。



〈注意〉ゼンブヌードルは太さ違いで2種類あります。パッケージをご確認ください。

丸麺 レシピ

レンジ調理

1 耐熱容器に麺と水を入れる

麺と水400mlを大きな耐熱容器に入れ、麺を全て水に浸らせる。大きい耐熱容器がない場合は、麺を半分に折る。

※大きい耐熱容器の目安
一束:900ml以上
二束:1,300ml以上



豆の香りが気になる方は換気扇を回してください。

〈ゆで時間と水量〉

	一束(水量400ml)	二束(水量700ml)
温 ゆでた後フライパンで調理する パスタ・焼きそば ソースをかける・和えるだけの パスタ ラーメン、スープパスタ まぜ麺、つけ麺	〈500w〉 9分 〈600w〉 8分30秒	〈500w〉 12分 〈600w〉 10分
冷 冷製パスタ 冷やし中華 冷やしまぜ麺	〈500w〉 11分 〈600w〉 10分30秒	〈500w〉 14分30秒 〈600w〉 12分30秒

POINT!



必ず、麺が全て水に浸かった状態で加熱してください。

2 ふたやラップをせずに、電子レンジで加熱する

食感が硬い場合は30秒ずつ追加で加熱する。

POINT!



加熱後は固まりやすいので、すぐに取り出してください。

POINT!



豆の粉っぽさやくっつき、豆の風味が気になる方は洗うことで香りが軽減し、つるっとプリッとした食感が楽しめます。

麺を洗う

ざるに上げて、ボウルを使いぬるま湯(または水)で2回ほどやさしく表面のぬめりを落とす。※ぬるま湯:40℃程度の水道のお湯



溶けた豆の成分が粉っぽさやくっつきにつながります。



フライパンで調理・冷やしメニューは必ず洗ってください。

ゆでた後フライパンで調理する パスタ・焼きそば	ぬるま湯洗い	冷製パスタ 冷やし中華 冷やしまぜ麺	水洗い
----------------------------	--------	--------------------------	-----

※洗わずにフライパンで炒めると、固まりやすくなります。

3 しっかり水を切る

ざるを使って水分をよく切る。

鍋調理は、豆の香りが軽減されます。 —