

# 【海草美人のおいしい作り方】(※賞味期限 2026年7月が対象となります)

## ＜夏メニュー＞

### [1] 冷たい麺(2人前)、冷たいめんつゆ

1. 麺1袋(200g)を2~3Lの沸騰したお湯の中に入れて箸で良くほぐす。
2. 強火にして再び沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱めて7分~8分ゆでる。
3. 麺をザルに移して流水で粗熱を十分に取り除く。
4. 麺を氷水の中に入れて10秒~20秒間良くかき混ぜる。  
(麺を冷やすほどツルツル・モチモチしてのど越しが良くなります。)
5. 麺の水気を十分切る。
6. 良く冷やしたつけ汁を用意する。(つけ麺がおすすめです。)

### [2] 釜玉風冷やし麺(2人前)

1. 麺1袋(200g)を2~3Lの沸騰したお湯の中に入れて箸で良くほぐす。
2. 強火にして再び沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱めて7分~8分ゆでる。
3. 麺をザルに移して流水で粗熱を十分に取り除く。
4. 麺を氷水の中に入れて10秒~20秒間良くかき混ぜる。  
(麺を冷やすほどツルツル・モチモチしてのど越しが良くなります。)
5. 麺の水気を十分切る。
6. 具材…①生卵(Lサイズ):2個、②めんつゆ:50g(3倍濃縮タイプ)を良く混ぜ合わせる。
7. 水切りした麺と「6. 具材」を絡めるように良く混ぜ合わせる。  
(下のほうから搔きませながら食べると美味しいです。)

## ＜秋(春)メニュー＞

### [1] 冷たい麺(2人前)、温かいめんつゆ

1. 麺1袋(200g)を2~3Lの沸騰したお湯の中に入れて箸で良くほぐす。
2. 強火にして再び沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱めて7分~8分ゆでる。
3. 麺をザルに移して流水で粗熱を十分に取り除く。
4. 麺を氷水の中に入れて10秒~20秒間良くかき混ぜる。  
(麺を冷やすほどツルツル・モチモチしてのど越しが良くなります。)
5. 麺の水気を十分切る。
6. 温かいつけ汁を用意する。(つけ麺がおすすめです。)

## ＜冬メニュー＞

### [1] 温かい麺(2人前)、温かいめんつゆ

1. 麺1袋(200g)を2~3Lの沸騰したお湯の中に入れて箸で良くほぐす。
2. 強火にして再び沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱めて4~5分ゆでる。
3. ゆでた麺を別のお湯(60~65°C、1.5L~2L)の中に入れ替えて、  
箸で5秒かき混ぜる。
4. 麺をザルに移して水気を十分切り、熱い麺つゆの中に入れる。

### [2] 釜玉風温かい麺(2人前)

1. 具材…①わかめ:30g、②輪切りにしたネギ:30枚、③かまぼこ:4切れ、  
④生卵(Lサイズ):2個、⑤めんつゆ:50g(3倍濃縮タイプ)を良く混ぜ合わせる。
2. 麺1袋(200g)を2~3Lの沸騰したお湯の中に入れて箸で良くほぐす。
3. 強火にして再び沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱めて4~5分ゆでる。
4. 麺を十分に湯切りし、「1. 具材」と絡めるように素早く良く混ぜ合わせる。  
(下のほうから搔きませながら食べると美味しいです。)

## 《補足》

赤字は作り方のポイントです。

上記内容は、当社ホームページ(<https://kaisoubijin.jp/>)のお役立ち情報に記載しております。