

手打ちうどんの作り方

服装 エプロン マスク ずきん
準備 小麦粉(中力粉) 台ばかり 大きいボウル 計量カップ 水 小さじ 食塩
ビニル袋(レジ袋) めんぼう(短いので良い) シート(めんをのぼすとき使う)
包丁とまな板 なべ(湯をわかす) ざる(お湯からめんをすくう)
めんをもるざる おわん はし めんつゆ 薬味

方法

- ① 小麦粉を100g、台ばかりではかり、ボウルに入れる。
- ② 計量カップで水50ccをはかり、食塩を小さじで1杯(5g)入れてよくかきまぜる。
- ③ 食塩水を半分ほど、小麦粉にかけ、指の先で小麦粉と食塩水をよく混ぜる。

かたまりはバラバラなので、かたまりをボウルの中央に集め、残りの食塩水の半分を、かたまり全体にかかるように入れる。両手を使って、かたまりをまとめて、上からこぶしで押してよくこねる。まだ、かたまりがまとまらないので、残り食塩水を少しずつかたまりにかけ、水と粉をこねて、ちょうどよいかたさにする。 ※かたまりのかたさは、耳たぶぐらいのやわらかさです

水がついたかたまりを水が少ないかたまりで包むようにまるめてゆく。丸く成形できたら、手のひらやこぶしを使い、かたまりに自分の体重をかけて押すように広げる。次に、広げたかたまりの外側が真ん中に来るようにして丸くする。丸くしたら、再び手のひらで押して伸ばし、自分の体重をかけてよくこねる。

かたまりがかたすぎる場合には、水をほんの少しかけて、よくこねる。少しかためのほうがよい。

かたまりがやわらかすぎたときには、小麦粉を指でつまんで、かたまりにかけ、よくこねる。

- ④ よいかたさになったかたまりを丸くして、床に置いたビニル袋の真ん中に入れる。ビニル袋の上から、かたまりの上に乗る、自分の体重をかけ、100回踏む。かたまりは平らになるので、全体をよくふむ。平たくなったかたまりをビニル袋から出して、丸める。このときビニル袋に粉がはりついてとりづらいときには、小麦粉を少し加えて、よくこねて丸くする。(足で踏むと、手でこねたときよりやわらかくなります) 丸くしたかたまりを、またビニル袋に入れ100回踏む。全体をよく踏む。100回を2回か3回くりかえして下さい。 ※踏めば踏むほど弾力がでておいしくなります。

平たくのびたかたまりをビニル袋から出して、平たい円形にして、ビニル袋に入れ、30分そのままにしておきます。 ※寝かせるといい、これもうどんに弾力をつけるためです

- ⑤ テーブルの上にシートをひき、粉を全体にうすくまく。

※打ち粉と言い、ねった粉とマットがはりつかないようにするためです

ねかせたかたまりをシートにおき、めん棒でのぼしてゆく。打ち粉をしながら、のぼしてゆく。打ち粉が少ないと、シートやめん棒にはりついてしまいます。あつさが2mmほどになるまで、のぼして広げます。およその形が長方形になるように、広げてください。

- ⑥ 広げたうどんをたたみます。きりやすいはばに、手前・・・そと・・・手前・・・そと でたたみます。
- ⑦ たたんだものをまな板の上に置き、包丁で5mmほどのはばに切ってゆきます。切ったら、切り口がくっつきやすいので、切った部分を少し移動させます。
- ⑧ 切ったうどんに打ち粉をして、折りたたんだ部分を広げます。
- ⑨ なべで湯をわかし、めんを入れゆでます。ひと煮立ちしたら、水を少しいれ、ふた煮立ちしたら火を止めます。あみを用意し、なべのゆをうどんごと、あみに流します。冷たい水でうどんを何度か洗って出来上がりです。