

手打ちうどん

横浜市くろがね青少年野外活動センター



【材料】(1人分)

- ・小麦粉(強力粉) 50g
- ・ (薄力粉) 50g
- ・ 塩 10g
- ・ 水 40cc
- ・ 打ち粉(薄力粉) 適量

【道具】

- ・ ボール・計量カップ・ビニール袋・まな板・麺棒・包丁・鍋・ざる

【作り方】

① 塩水を加えてかき混ぜる



塩をよく溶かした塩水を作ります。

小麦粉をボールに入れ、中心をくぼませてから塩水を8割ほど入れ混ぜ合わせます。粉がボロボロになるように両手もむように混ぜます。
※水分が足りなければ、残りの塩水を少しずつ加えます。

②ボロボロした粉をまとめる



しっとりボロボロした粉ができれば、一つのかたまりにまとめていきます。

手のひらを使って、体重をかけて折りたたみながらまとめます。

体重は、生地に対して垂直にかけると上手くこねることができます。



まとめたら、のばしてたたむ。



繰り返す

たたんだら、またのばしてたたむ。

③生地をふんでコシを強くする

生地をビニール袋に入れてかかとでふみます。

まんべんなくふんで生地が平べたくなったら、たたみ込んでまたふみます。

全体がしっとりするまで10分間くらい繰り返します。



ビニール袋へ入れて



たたんで



まんべんなくふむ！！



ふまれてぺったんこ！

※ビニール袋はお米の袋が丈夫が良いです。この作業で麺にコシがでます。

④生地を寝かす

何度もたたんでふんだ生地を丸くまとめて、空気が入らないようにビニール袋でくるみ、室温で30分ほど寝かせます。

⑤寝かせた生地を麺棒でのばす

まな板と生地に打ち粉を振るい、麺棒を使って生地を厚さ2mm 位ののばします。



⑥のばした生地を折りたたんで細く切る



のばした生地にたっぷりの打ち粉を振り、ジャバラ折りにして3mmくらいの幅に切ります。

ゆでるとふくらむので太くならないように。

⑦麺をほぐす



切れた麺に打ち粉を振り、麺同士がくっつかない様によくほぐします。

⑧ゆでる（8～10分）

沸騰したたっぷりのお湯に麺を入れて8～10分ゆでます。

麺を入れるときに打ち粉をよく振るい落とします。

ふきこぼれそうになったら差し水をします。

食べてみて、芯が残っていなければゆで上がり。

ゆで上がったらザルにあけて流水にさらしながらよく洗います。

水を切ってできあがり。

※ゆで上がったら麺を水にさらさず、ゆでたお鍋からくみ上げて食べるのが釜あげうどんです。

ゆで上がりをお鍋や大きめの器に移してから麺つゆにつけてたべても美味しいですよ。

水にさらしたうどんとは違った、もちりとした食感がたのしめます。