

て づ く 手作りうどん

しょうじかん やく じかん
(所要時間: 約3時間)



ざいりょう にんまえ 【材料】1人前

ちゅうりきこ ・中力粉	...	100g
しお ・塩	...	1.5g
う こ ・打ち粉	...	適量
・めんつゆ	...	1袋
あじつ いなり ・味付け稲荷	...	1枚
なが ・長ネギ	...	10g
しちみ とうがらし ・七味唐辛子	...	1個
	...	

ちょうり どうぐ 【調理道具】

けいりょう ・計量カップ	...	1個
いた ・のし板	...	1枚
ぼう ・のし棒	...	1本
いた ・まな板	...	1枚
ほうちよう ・包丁	...	1丁
あみ ・すくい網	...	1個
・おたま	...	1本
ぶくろ ・ビニール袋	...	2枚

しょつき 【食器】

RP128B	...	食数分
はし ・箸	...	食数分

つく かた 【作り方】

ざいりょう ちょうりき ぐ かくにん
①材料と調理器具を確認します。

②ステンレスボウルの上にザルを重ねて、ちゅうりきこ しお
中力粉と塩をふるいます。

③みず にんずうぶん かい わ くわ て
お水(40cc×人数分)を4～5回に分けて加え、手でこねます。

④ひとかたまりになったら、ぶくろ じゅう なか い
ビニール袋を2重にして中に入れます。

⑤ゆか しんぶんし し きじ ぶくろ お くつ ぬ うえ の たい
床に新聞紙を敷いて④の生地を袋のまま置いたら、靴を脱いで上に乗り、かかとで平らになるまで踏み伸ばします。

※ビニール袋のはじっこに生地を入れるとビニール袋が破けるので生地は真ん中に置いてね！

⑥たい ぶくろ なか かい きじ お
平らになったらビニール袋の中で2～3回生地を折りたたみ、またかかとで踏み伸ばします。

⑦みみ ぶくろ かい きじ まる ぶくろ い じかん ほどね
耳たぶくらいのやわらかさになったら生地を丸め、ビニール袋に入れたまま1時間程寝かせます。

⑧かまどに火をおこします。

* べっし ひ かくにん
別紙(火のおこしかた)を確認してください。

⑨おおなべ ぶんめ みず い ひ わ
大鍋に7分目くらいまでお水を入れて火にかけ、沸かします。

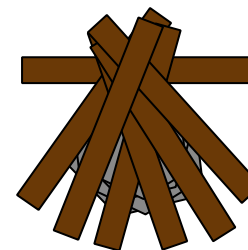
温うどんにする場合は別の鍋で、めんつゆとお水(100cc×人数分)を入れて沸かしておきましょう。

ひや ばあい で き あ ちよくせつ だいじようぶ
冷うどんにする場合は出来上がってから直接かけるのでそのまま大丈夫です。

あいだ やくみよう なが きざ
この間に薬味用の長ネギも刻んでおきます。

ねが ※お願い※

いた ぼう みずあら からぶ へんきやく
のし板とのし棒は水洗いせず、乾拭きをして返却ください。



うらへー

⑩のし^{いた}板^うに打ち粉^こをまぶし、生地^{きじ}を置^おきます。

⑪生地^{きじ}とのし棒^{ぼう}にも打ち粉^うをふりかけ、のし棒^{ぼう}で2mmくらいの厚^{あつ}さになるまで伸^のばします。

⑫生地^{きじ}をジグザグに折^おりたたみます。※幅^{はば}は包丁^{ぼうちよう}の刃^はよりも短^{みじか}めに！



⑬生地^{きじ}をまな板^{いた}に移^{うつ}し、2mmくらいの太^{ふと}さに切^きっていきます。

切^きった生地^{きじ}はボウルに入^いれて、打ち粉^うをまぶしながらほぐしておきましょう。

⑭大鍋^{おおなべ}のお湯^ゆが沸騰^{ふつとう}したら、⑬で切^きっためんを入^いれ、10分程茹^{ふんほど}めます。

味見^{あじみ}をしてみ^こて粉^{こな}っぽさがなくなればOK！

⑮ボウルにザル^{かさ}を重ね^{なべ}、鍋^{なべ}からめんを網^{あみ}ですく^ういでし移^{うつ}します。

※やけど^{ちゆうい}に注意

⑯冷水^{れいすい}でぬめり^とが取^とれるまでめんをし^あっかり洗^{あら}います。

⑰水気^{みずけ}をし^きっかり切^きったら器^{うつわ}によそい、めんつゆ^{めんつゆ}をかけます。

⑱味付^{あじつ}け稲荷^{いなり}、刻^{きざ}んだ長ネギ^{なが}、あげ玉^{たま}、七味唐辛子^{しちみとうがらし}などお好^{この}みでトッピングしていただきます！

