

手打ちうどんづくり

材料

うどん用粉 100g, 水 50cc

食塩 5g, 打ち粉



打ち粉は、めんを伸ばす時に使います。最初からボールに入れない

団体が準備するもの

- 食器用洗剤
- スポンジ
- たわし
- 金たわし
- 布巾
(水滴をきれいに拭くために多めに準備)

※ 各材料の分量は1人分です。

作る時は、班の人数分の分量になります。

【うどんの打ち方】

- ① 計量カップで水を計る。(50cc×班人数分)
- ② うどん用粉をボールに入れ、食塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に水を(3回に分ける)入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ こねて生地をまとめて、ポリ袋に入れ少しねかせる。
- ⑤ 時間になったら、ポリ袋から生地を出して本こねをする(10分位こねる)
- ⑥ こねあげたら、また袋に入れてねかせる。(最低15分)
- ⑦ ねかせている間に、使用後の道具を片付ける。のし板・麺棒の準備もする。
- ⑧ 時間になったら、ポリ袋の上から足で丁寧に踏む。
- ⑨ のし台に打粉を振り、生地をのし台に取り出す。
- ⑩ 麺棒で生地を縦・横に押しまわして円形に伸ばす。
- ⑪ 麺棒に生地を巻き付け3mmくらいの厚さまでのばす。
- ⑫ 伸ばした生地にたっぷり打粉をし、びょうぶたたみに折る。
- ⑬ こま板を使いながら麺切包丁で、3mm位の太さに切る。
- ⑭ 鍋にお湯を沸かし切った麺をほぐしながら入れ軽く混ぜる。
- ⑮ ふきこぼれない程度に火を弱め、15分位ゆでる。
※ 麺の硬さをみながら時間調整をする
- ⑯ 麺が茹で上がったら、水でよく洗いぬめりを取る。
- ⑰ ぬめりが取れたらざるにあげ、水をよく切る。
- ⑱ 器に盛り付け、汁をかけて完成。

