

# 手打ちうどん



## 材料(3人分)

- 日清フラワー(薄力粉).....300g
- 食塩.....15g
- 水.....135cc
- \* 季節・使用する小麦粉によって水分量は変わります。
- 打ち粉(日清フラワー).....適量



## 道具

・ボール

・麺棒

・包丁

・まな板

・お鍋

長さ60cmくらい



## つくり方

1. 水に食塩を溶かし食塩水をつくる。
2. 日清フラワーをボールに入れてかき混ぜ、全体にまんべんなく食塩水を入れる。大きくすばやく混ぜ合わせ、そばろ状にする。力を入れず、かたまりに粉を付けるようにもむ。
3. 粉気がなくなったらひとまとまりにし、均一の硬さにこね上げる。空気に触れないようビニール袋に入れて寝かせる。
4. 30分以上経過したら、中もみをする。2回転もみ直しをしたら、再び乾燥しないようにビニール袋に戻し、10~20分寝かせる。
5. 麺棒で押し伸ばして両手がのる大きさにする。打ち粉をして巻きのばしをし、3回ごと少しずつ向きを変えながら直径約45cmにする。
6. 両面にたっぷり打ち粉をして屏風だたみにし、3mm幅に切る。途中5~10cmごとにほぐし、余分な打ち粉は落としておく。
7. 切り終わったらすぐにゆでる。

## 美味しいゆで方

8. 鍋にたっぷりのお湯(生うどんの5倍が目安)を沸かし、沸騰したところにうどんを入れる。
9. うどんが鍋底につかないように軽く混ぜ再沸騰したら、うどんが踊らない程度に火を弱めて10分くらいゆでる。
10. 切った太さでゆで時間は変わる。ゆで上がりの目安はお湯からすくった時に透明感が出る程度。
11. ゆであがったら、水で洗って軽くぬめりを取り、水を切ったら完成。

## 食べ方いろいろ

### <ざるうどん>

ゆであがったら、水で洗って軽くぬめりを取り冷水でしっかりとしめて、冷たいつゆに薬味を添えて！



### <かけうどん>

ゆで上げ後一度水でしめてから再びお湯であたためて。しめることでツルっとした食感に。温かいつゆをかけて。



### <煮込みうどん(鍋焼きうどん)>

7割がたゆでて、一度水でしめてから他の具材と一緒に煮込む。初めから具材と煮込んでしまうと、うどんの塩が抜けきらずしょっぱいうどんになってしまうのでご注意ください！



### <釜揚げうどん>

ゆであがったうどんをそのまま湯の中から取って、熱々をつゆにつけて。かけうどんとは違った食感が楽しめる。

