

## うどんつくり体験 健全育成会・家庭教育部会編

	中力粉	水	塩
5人前	500	225	15
4人前	400	180	12
3人前	300	135	10

水：塩は、  
冬は 13:1  
夏は 8:1



1. 中力粉を用意する
2. 塩水をつくる(水の量が多いと、ゆでたときに麺がぶつぶつ切れる)
3. 大き目のボウルに、ふわふわっと小麦粉を入れる(ザルなど使うとOK)
4. 小麦粉の中に塩水を混ぜながらこねる(粉全体に水を行きわたらせるように)。
5. 最初はボロボロだが、だんだんまとまってくる(5分くらいこねる)
6. まとまったらビニール袋に入れて足で踏む(破れやすいので米袋など強い袋がよい)
7. 踏み続けていると伸びて広がってくるので、3回くらい畳み直す(床面を内側に折り込むと生地がきれいになる)
8. 3回くらい踏んだら、ビニールから出して台の上で、鏡もちのようにカタチを整える
9. ツヤがでてきたらラップして冷暗所で熟成させる(最低1時間以上、1日でもよい)



(大きめのボウルなどにじかに置き、ぬれ布巾とフタをかけておいてもよい)

10. 台の上に打ち粉をふる(くっつかないように)
11. 台の上に取り出し、手のひらで広げる
12. ビニール袋に入れ、足で踏んで、さらに広げる
13. 台の上で麺棒で3mmくらいの厚さに伸ばす。  
タテ・ヨコ伸ばす方向を90度ずつずらしながら伸ばす。  
(生地が四角くなり切りやすい。ゆで上がり麺が微妙にねじれて“手打ち”の風合いが出る)
14. 生地がくっつかないように、裏表に打ち粉をたっぷりふる(くっつかないように。惜しまない)
15. 屏風折にして5mmくらいの幅で切る(茹で上がると相当膨らむ)
16. 切った後は、さらに打ち粉を振り、できるだけ重ならないように置く  
(ぐちゃぐちゃに置くと麺の重さでくっついてしまうので…)
17. なべに湯をたっぷり沸かす(湯は多い方が望ましい)
18. 手でほぐしながら麺を入れる
19. 火加減に気をつけながら8の字にかき混ぜる。
20. 麺が浮き上がり、徐々に“透明感”が出てくる。ころあいを見てでき上がり(麺の太さにもよるが、10~15分くらいだと思う)。たっぷりの水でしっかりと水洗いをする。
21. いただきまーす!! (温かいうどんのときは、数秒間、湯にくぐらせる)

## &lt;番外編「かけつゆの作り方(5人分)」&gt;

かつおぶし	水	しょうゆ	調味料(グルタミン酸系 = 昆布)
40g	1200cc	100cc	少量

22. 水1200ccを沸騰させ、かつおぶし40gを入れ、そのまま弱火でダシをとる  
(火が強いと濁ってしまうので注意)。
23. 数分後、味加減を見て、ふきんなどでかつおぶしを漉す。
24. ダシ汁の中に、しょうゆを入れる。(微妙な味加減は調味料でどうぞ)
25. 沸騰寸前まで沸かしてOK。