

うどんのくわしい作り方

材料 10 人前

- 小麦粉 1kg
- 塩水（水 450cc に塩約 16g をとかしたもの）
- 打ち粉（かたくり粉または、コーンスターチ）約 400g

道具

- | | | |
|----------|--------|----------------------|
| ●大きめのボウル | ●包丁 | ●平らな板（60cm × 60cm） |
| ●粉ふるい | ●ザル | ●厚手のビニール袋またはビニールの風呂敷 |
| ●麺棒 | ●大きめの鍋 | |

- ① 小麦粉をふるいにかけてます。
- ② ふるった小麦粉をボウルに入れます。
- ③ そこに少しずつ塩水を加え、小麦粉になじませながら混ぜていきます。
- ④ 塩水をすべて入れ、生地がまとまるように練ります。
- ⑤ 生地が耳たぶぐらいの固さになってきたら、丸くまとめ、厚手のビニール袋に入れ、足で踏みます。
- ⑥ 広がったら丸くまとめて、また踏みます。これを3回繰り返します。
- ⑦ 最後に丸くまとめて 15 分〜20 分ほど寝かせます。
* 寝かせることで、グルテンが出てコシの強いうどんになります。
- ⑧ 今度は、中央から外側にむけでゆっくり円をかくようにふんで広げていきます。
- ⑨ 厚みが2cm ぐらいになったら、丸棒にまき、板の上にのせます。
- ⑩ 打ち粉をしながら麺棒で3mm ぐらいの厚さになるまでのばしていきます。
* 生地が四角くなるようにのばしていきます。
- ⑪ 打ち粉をしながら 15cm 幅に屏風だたみに折っていきます。
* このとき、1 段目を 15cm 2 段目を 14.5cm…というように少しずつ幅を狭くすると、切ったあとぼぐしやすくなります。
- ⑫ 細めに包丁で切っていきます。ゆでると太くなるので 3mm ぐらいを目安にして切っていきましょう。
- ⑬ 余分な粉を払って、ばらばらにしておきます。
- ⑭ 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かします。
- ⑮ 沸騰したら、麺を入れます。浮かび上がってきたら、茹で上がりです。
- ⑯ ザルにあけ、水によくさらします。

参考資料：「こもれびの里 リーフレット」より

（c）多摩てばこネット

<http://www.tamatebako-net.ne.jp/>

おつゆの作り方

おつゆは、かえしをだし汁で割って作ります。
好みによって、だし汁の量は調整しましょう。
つけ汁にするなら、少し辛めに、かえしとだし汁の割合を1：3ぐらいに、
かけ汁にするならかえしとだしの割合を1：10ぐらいにするといいでしょう。

■かえし 少し大目に作っておくと、つけ汁以外にも煮物などにつかえます。

材料 25 人分 ●しょうゆ 500cc ●みりん 90cc ●砂糖 90g

- ① 鍋にみりんをいれ、中火にかけて、アルコール分がとぶまで煮きります。
- ② 細かい泡がたってきたら、砂糖を加え、弱火で焦がさないようにしながら、透明なあめのように becoming まで、ゆっくりかき混ぜます。
- ③ 色が変わり、鍋のまわりからアクがたってきたら、中火にしてしょうゆを入れます。
- ④ 沸騰させないようにします。
- ⑤ 表面が泡で覆われてきたら、丹念に泡（アク）をすくい取ります。

■だし

材料 10 人分 ●水1リットル ●かつお厚けずり節 30g

- ① 鍋にお湯を沸かします。
- ② 沸騰したら、かつお節を入れます。
- ③ しばらくしたら、中火にして 15 分ぐらい煮出していきます。
- ④ 煮出しているとき、アクが出てきますので、ていねいにすくい取ります。
- ⑤ 煮出したら、かつお節を取り出します。

参考資料：「こもれびの里 リーフレット」より