

うどん

| 材料 | 4人分 |
|----------|----------|
| 小麦粉(中力粉) | 300g |
| 塩 | 10g |
| 水 | 150cc 程度 |
| 打ち粉(薄力粉) | 少々 |



- 1 塩を水に入れて溶かします。
- 2 ボウルに小麦粉を入れ、塩水を少し残してから、残りを全部加えます。季節や湿度によって必要な水の量が変わります。入れてしまうと戻せないなので、少し取りおいて混ぜ、足りなければ足すようにします。



- 3 手でこねてひとまとまりにしたら、ビニール袋に入れて 10 分程度しっかりこねます。
- 4 袋に入れたまま丸めて、半日～1 日、冷蔵庫で寝かせます。



- 5 冷蔵庫から取り出します。生地が冷たいので 10 分ほど置いて落ち着かせます。
- 6 大きな台やまな板に打ち粉をし、生地をめん棒で長方形に薄く延ばします。



- 7 長い方を横にして、包丁で 3mm の細さに、端から切ります。
- 8 切ったものがくっつかないように、これにも打ち粉をふってから、おいておきます。



- 9 大きなお鍋にたっぷりの湯を沸かし、余分な粉を落としてから、うどんを入れます。
- 10 くっつかないように最初だけ混ぜます。その後 12～15 分、芯がなく、柔らかくなるまでゆでます。



11

ゆでうどんをザルに取り、流水をかけて冷めます。
さわれるようになったら、ぬめりを取るようによく洗います。



12

最後に水気をよく切ります。
のびないうちに、すぐに食べます。



調理例：たまごうどん