

# てづく 手作りうどん

しょうじかん やくじかん  
(所要時間: 約3時間)



## ざいりょう にんまえ 【材料】1人前

- ちゅうりきこ ... 100g
- しお ... 1.5g
- うちこ ... 適量
- めんつゆ ... 1袋
- あじつ いなり ... 1枚
- あげだま ... 5g
- なが ... 10g
- しちみ どうがらし ... 1個

## ちょうり どうぐ 【調理道具】

- けいりょう ... 1個
- のしいた ... 1枚
- のしぼう ... 1本
- まないた ... 1枚
- ほうちよう ... 1丁
- すくいあみ ... 1個
- おたま ... 1本
- ぶくろ ... 2枚

## しよつき 【食器】

- おわん ... 食数分
- 箸 ... 食数分

# つく かた 【作り方】

ざいりょう ちょうりき ぐ かくにん  
①材料と調理器具を確認します。

②ステンレスボウルの上にザルを重ねて、中力粉と塩をふるいます。

③お水(40cc×人数分)を4~5回に分けて加え、手でこねます。

④ひとかたまりになったら、ビニール袋を2重にして中に入れます。

⑤床に新聞紙を敷いて④の生地を袋のまま置いたら、靴を脱いで上に乗せ、かかとで平らになるまで踏み伸ばします。

※ビニール袋のはじっこに生地を入れるとビニール袋が破けるので生地は真ん中に置いてね！

⑥平らになったらビニール袋の中で2~3回生地を折りたたみ、またかかとで踏み伸ばします。

⑦耳たぶくらいのやわらかさになったら生地を丸め、ビニール袋に入れたまま1時間程寝かせます。

⑧かまどに火をおこします。

まず太めの薪を横向きに置き、その手前に軽く丸めた新聞紙を置きます。

新聞紙の上に、薄い薪をハの字になるように置きます。

新聞紙に火をつけ、薪が燃え始めたら少しずつ太い薪を足していきます。

⑨大鍋に7分目くらいまでお水を入れて火にかけ、沸かします。

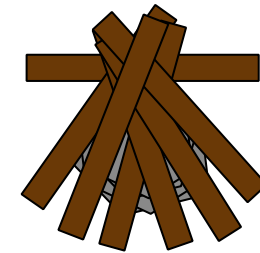
温うどんにする場合は別の鍋で、めんつゆとお水(100cc×人数分)を入れて沸かしておきましょう。

冷うどんにする場合は出来上がってから直接かけるのでそのまま大丈夫です。

この間に薬味用の長ネギも刻んでおきます。

※お願い※

いた ぼう みずあら からぶ へんきやく  
のし板とのし棒は水洗いせず、乾拭きをして返却ください。



⑩のし板に打ち粉をまぶし、生地を置きます。

⑪生地とのし棒にも打ち粉をふりかけ、のし棒で2mmくらいの厚さになるまで伸ばします。

⑫生地をジグザグに折りたたみます。※幅は包丁の刃よりも短めに！



⑬生地をまな板に移し、2mmくらいの太さに切っていきます。

切った生地はボウルに入れて、打ち粉をまぶしながらほぐしておきましょう。

⑭大鍋のお湯が沸騰したら、⑬で切っためんを入れ、10分程茹でます。

味見をしてみて粉っぽさがなくなればOK！

⑮ボウルにザルをかさね、鍋からめんを網ですくいだし移します。

※やけどに注意

⑯冷水でぬめりが取れるまでめんをしっかり洗います。

⑰水気をしっかり切ったら器によそい、めんつゆをかけます。

⑱味付け稲荷、刻んだ長ネギ、あげ玉、七味唐辛子などお好みでトッピングしていただきます！