

手打ちうどんの作り方

1) 準備するもの

- ・ボール 1個(大きい方が使いやすい)
- ・ふるい 1個(適当な大きさ)
- ・麺棒 1本(直径3cm×長さ50cm)
- ・水差し 1個(加水に使用)
- ・包丁 1本
- ・まな板 1個

2) 材料 (一人分で算定)

- ・小麦粉(中力粉) 400g (100g)
- ・塩 24g (6g)
- ・水 180CC (45CC)

3) 麺打ちの手順

(ア) 玉つくりの作業 …… 粉は必ずふるいにかける。

- ① 粉をボールにふるいにかける
- ② 加水 …… 何回かに分けて入れる(量が少ないときは少し残して入れる)
- ③ 手合わせ …… 粉にまんべんなく水が行き渡るようにかき混ぜる
(細かいモロモロを作る)
- ④ 手もみ …… 残りの水を入れ混ぜた後、もみ、玉にする
- ⑤ 足ふみ …… 清潔なビニールに包み、足でふむ
- ⑥ ねかし …… 熟成させる
(熟成時間：室内温度 春・秋=14時間 夏=10時間 冬=24時間)

(イ) 伸ばしと切り …… 通常伸ばしと切りには”打ち粉”(更科粉)を使用しますが、今回は酸化澱粉を使用します。

- ① 平のばし …… 台に粉をふり、その上に打った麺を置き、粉をふって手で押さえて四角い形に伸ばす
- ② 伸ばし ……
 - ・太伸ばし (麺棒を使ってだいたい太さに伸ばす)
 - ・天だし (四隅をととのえる)
 - ・薄伸ばし (仕上げ伸ばし)
- ③ たたみ …… 伸ばし上がった麺を切りやすい幅にたたむ
- ④ 切り …… たたんだ麺をまな板に移し、包丁で切る
 - ・切り幅 太麺 5mm
 - 細麺 2mm

4) ゆがき

- ① 鍋で湯を沸かす(水は多めに)
- ② 沸騰した湯に、麺をほぐしながら入れる
- ③ ゆで時間 細麺 90秒
太麺 8~10分(麺の太さで調整)