

てう 手打ちうどん

【所要時間：約70分】

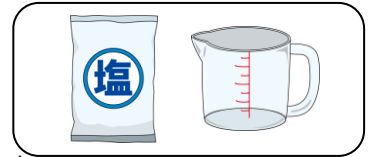
●用意するもの (1人分)

小麦粉 (100グラム)、食塩 (5グラム)、水 (50シーシー)、ポリ袋、ラップ、ボウル、計量カップ、めんぼう、まな板、包丁

●作り方

① 食塩水を作る

計量カップで水 (50シーシー) を計り、食塩 (5グラム) を加えてよく溶かします。



② 材料を混ぜて、こねる

計量した小麦粉 (100グラム) をボールに入れ、①で作った

食塩水を少しずつ加えてソボロ状に混ぜ合わせる。

★ポイント 数回に分けて入れましょう。

ソボロ状になったものをこねまとめ、かがみもちの

様なかたちの生地を作る。



③ ねかす

できた生地をボウルに入れたままラップをして、30分以上ねかす。



④ のばす

★ポイント うすいほどよい!

ねかした生地をポリ袋に入れて、体重をかけて踏んで

のばそう。(10分弱) さらに、めんぼうでうすくのばす。



⑤ 切る

★ポイント できるだけ細く!
同じ太さにしないとゆであがりにムラがでる。

のばした生地を細く切る。ゆでると太くなるので細く切ろう。



⑥ ゆでる (約10分) **できあがり!**

●備考

用意するもののうち、二重線がひいてあるものは、びわ青少年の家でも用意できます。

火起こし用の新聞紙、ライターや食器をふくキッチンペーパー、ふきんなどはお持ちください。

