

# さぬきうどん作り

## <材料と道具> 2人分

中力粉(たんぱく質含有量が8~10%のもの)	200g
水	86g
塩	13g
片栗粉	適量 (のばすときに使用)
はかり	タオル
塩や水を入れるカップ	麺棒
ボウル	うどん台 (まないたやラップで代用)
ビニール袋 (15ℓ程度)	包丁 (あれば菜切り包丁)
新聞紙	



## ①うどん生地を作る

別々に量った塩と水をあわせ、スプーンで完全に塩が溶けるまでよく混ぜる。ボウルに小麦粉を入れ、指先をボウルの底に押し当てるようにして小麦粉を混ぜる。塩水は3回に分けて加える。水分がなくなるまで混ぜる→塩水を加えて水分がなくなるまで混ぜるを繰り返す。水分がなくなり、まだ粉っぽさが残っている状態でOK



## ②うどんをふむ

ビニール袋の中に生地を入れ、ビニール袋の真ん中に集める。床→新聞紙→うどん生地の入ったビニール袋の順におき、上からタオルをかける。靴を脱いで、20回ゆっくりとていねいに踏む。踏んだらテーブルの上に戻し、袋の中で4つに折りたたむ。20回踏む→4つに折りたたむを5回以上繰り返す。生地がなめらかでこなっばさがなくなっていればOK。まだ粉っぽさが残っているようなら、なめらかな状態になるまで踏む。最後の踏みでは平らで丸い形になるように踏む。生地を取り出しボールの形にして再び袋に戻し、空気が入らないように袋を閉じて15分以上常温に置く



## ③うどんののばしと切り

生地が乾燥しないように、片栗粉をふり、少し平らにして3~4mm厚さまで生地をのばす。伸ばしたら、両面に片栗粉を多めにふり、4つの屏風折にする。生地の上に麺棒をおき、軽く手で支え、包丁と麺棒を使って3mm程度の幅に切っていく。



## ④ゆでて仕上げる

大きめの鍋にたくさんのお湯 (3ℓ以上) をわかし、沸騰しているお湯の中にうどんをいれる。鍋の底に麺がくっつかないように、時々菜箸を底につけて混ぜる。ゆで時間は平均16分から18分。うどんを鍋に入れて10分後に一度うどんを食べてみる、さらに5分後にも食べてみて、湯で加減を確認する。塩分がなくなっていればほぼ完成。これを目安に自分の好みでゆで時間を決める。ゆでおわったら、ざるにあげ、何度も水を変えてよく洗う。ざるにあげ、しっかりと水を切ったらできあがり。



# うどんだし

2〜3人分

水	1ℓ
昆布	10g
混合節	30g
または原木干しシイタケ	30g (ビーガンの方)
淡口醤油	大匙2.5
みりん	大匙2
砂糖	大匙1
塩	小匙1弱

鍋  
ざる  
ボウル  
菜箸  
大匙  
小匙



## ①あらかじめ昆布は水に浸しておく

長く浸しておくことで、うまみがでるので、鍋に分量の水を入れ、昆布は最低10分以上は浸しておく。



## ②だしをつくる

昆布を水に浸した鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、混合節を加えてひと煮立ちする。煮ながら、あくをとる。

火を止めてザルとボウル、キッチンペーパーを使って出汁を濾す。

鍋に、出汁、淡口醤油、みりん、砂糖、塩を入れ、中火で調味料が溶けるまで加熱する。

煮すぎると辛くなるので調味料が全部溶ければ火を止める

## つゆを作った後の出し殻で佃煮を作ろう

- ①だしをとった後の出し殻、調味料をすべて鍋に入れる
- ②中火にして、水分がなくなるまで、菜箸で混ぜながら加熱する
- ③火を止めて、白ごまを加え混ぜたらできあがり。

### 材料

つゆを作った後の出し殻	
濃い口しょうゆ	大匙1
みりん	大匙2
砂糖	大匙2
米酢	大匙1/3
白ごま	適量



Instagramでフォローをお願いします。  
<https://www.instagram.com/hajimeya1311/>



LINE公式アカウントで友達追加してください  
商品の入荷情報やイベント情報が届きます。  
<https://lin.ee/2ggxr3Qqd>

一屋〜Hajimeya〜  
<https://hajimeya.biz>