

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	85g
塩	13g
片栗粉	適量 (のばすときに使用)

はかり
塩や水を入れるカップ
大匙
ボール
ビニール袋 (15ℓ程度)
タオル
新聞紙

麺棒
うどん台 (まないたやラップで代用)
包丁 (あれば菜切り包丁)
うどん麺
うどんを入れるトレー



①うどん生地を作る

小さなカップをふたつ用意し、塩と水を別々に量る。塩と水をあわせ、スプーンで完全に塩が溶けるまでよくまぜる。ボールに小麦粉を入れる。指先をボー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。床に新聞紙を敷き、その上にうどん生地の入ったビニール袋をおき、上からタオルをかける。素足または靴下の状態で、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→5つに折りたたむを5回繰り返す。一度袋から生地を出して生地の状態を確認する。生地がなめらかにこなつぽ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。6回目はできれば平らな表面で丸い形になるように踏む。20回にこだわる必要はない。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。3~4mmの厚さまで伸ばせたら、両面に片栗粉をおおめにふり、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

できるだけ大きめの鍋にたくさんのお湯 (3ℓ以上) をわかし、強火のままで、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分だが、太いとさらに長いゆで時間が必要。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なので、これを目安に自分の好みでさらなるゆで時間を決める。ゆでおわったら、ざるにあげ、何度も水を変えて水の色が透明になるまでしっかりと洗う。ざるにあげ、しっかりと水を切ったらできあがり。



ざるうどんつゆ

2〜3人分

水	200g
昆布	2g (20mm角)
原木干しシイタケ	10g (使う場合)
混合節	10g (ひとつかみ)
※昆布とカツオの代わりに出汁粉末を使う場合は4g (大匙1/3)	
濃口醤油	大匙3
みりん	大匙3
砂糖	大匙1

小鍋、ざる、ボール、菜箸、大匙



①あらかじめ昆布と干しいたけは水に浸しておく

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、昆布と干し椎茸は最低10分以上は浸しておく。



②つゆをつくる

昆布と干しシイタケを水に浸した鍋を中火にかけ、沸騰直前に火を止めて、昆布を取り出す。混合節、醤油、みりん、砂糖を鍋の中に加え、中火にかける。沸騰後1〜2分煮る。

火を止めたら、ザルとボールを使って濾す
別の大きめのボールに水をはり、つゆの入ったボールを中に入れて冷やす



つゆを作った後の出し殻で佃煮を作ろう

- ①つゆを作った後のかつおぶしや干しシイタケ、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1/2
みりん	大匙1
砂糖	大匙1
米酢	大匙1/4
白ごま	適量



インスタグラム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>

料理体験 by Hajimeya
<https://hajimeya.biz>