

職人気分で！手ごねうどん

こね始めは、少し水の量が足りないかな？と思う程度が適量。こねていくうちに生地がまとまります。

下準備
なし

ご用意いただく食材・もの

うどん粉 300g

ビニール袋 1枚

麺棒*

水 200cc

塩 15g

打ち粉(小麦粉) 約大さじ5-10

※ない場合はラップの芯などで代用してください

調理器具→ボウル、両手鍋

1 粉と塩水を混ぜる

小鉢などに水200cc、塩を入れ溶かして、塩水を作る。大さじ2杯分の塩水を別の小鉢などにとり分ける。大きめのボウル(直径25センチ以上)にうどん粉を入れ、塩水(多いほう)を加え箸で全体を混ぜる。



2 生地を手でこねる

1を手でもみほぐし、粉っぽさがなくなったらひとまとめにし、生地ムラがなくなるまで5分くらい手でこねる。(粉っぽければ、とり分けた大さじ2の塩水を様子を見ながら足す)30分寝かす。



3 生地を足で踏み、寝かせる

ビニール袋に2をいれ、6回くらい足で踏み。生地がある程度伸び広がったら、生地をたたみ直し、再び袋の上から踏む。これを20回ほど繰り返す。ラップで包み、30分以上寝かせる。



4 生地を伸ばして切る

まな板と麺棒にたっぷり打ち粉をし、生地を縦長に5mm厚さに伸ばす。生地をびょうぶ状にたたみ、包丁で5mm幅に切る。切れた麺を手でほぐし、打ち粉が断面にもいきわたるようにして皿などに並べておく。(まな板が小さければ生地を半分に分けて、2回に分けて伸ばしても)



5 うどんをゆでる

たっぷりの湯(分量外)を沸かした鍋に、うどんを入れ、10分ほどゆでる。(麺がふわっと膨らむのが目安)ゆでたうどんをざるにあげ、流水でぬめりを取りながら洗う。しっかりと水気を切って皿に盛ったら出来上がり！

