



2012 August Menu

手打ちうどん

材 料

(3人分)

小麦粉 300g

(手打ち用の粉
中力粉
目潰フラワー)

水 145cc

塩 15g
(1T)

めん棒

(直径3cm
60cm長さのもの
が使いやすい。)

ビニール袋

(20cm x 30cm)

作 り 方

1. 食塩水を作る。

計量カップに水を計り、食塩を加えてよく溶かす。
(塩水は、小麦のグルテンを引き出し、粉と水が馴染むのを助ける。)

2. ボールに粉を入れ(ふるわない)、食塩水を少しずつ加えながら、指を開いて、円を描くように混ぜていく。

3. 両手でもみながら、そばう状にする。(粉気が多いときは、
それをさうにこね、手のひらでたたんでいく。)

4. ひたひたに広がった台の上で、両手をかきわたるのぼす。

5. 外から中へにたみ丸く、鏡もち状態にする。
こね上がった生地をビニール袋に入れて
ねかせる。(30分以上、2時間から3時間)

冷蔵庫で1日くらいならOK!

常温でもよし、もう一度中もみしてからぼす。

6. 中もみ

ねかし終わった生地をもう一度軽くこね直す。

両手を重ねてのぼし内側に折り込み。

鏡もち状態にする。さうに10分~20分ねかせる。

7. 伸ばす



生地を台の上に取り出し、肩幅にめん棒を持つ。

めん棒で生地を、まんなから外へと押していく。

向きをかえながら押していく。30cmぐらいの円型に伸ばす。

めん棒で、ななめうかにのぼす。

8. まき伸ばし

生地にうら粉を少し、手で粉をひろげ、めん棒にまきつけ、裏がえして広げ、うら粉をまする。

9. めん棒に巻きつけ、向こう側に3回こうがしたう

手前にひく。向こう側にこうがす時、手をめん棒の

外側にずらしながらする。

方向をかえながら円型にのぼしていく。

50cm(直径)ぐらい、厚さ3mmぐらいになるまで続ける。

10. 伸ばした生地に、ななめうら粉を少し(裏、裏とも)

手ですくむようにする。

びょうぶにたみに折りこんでから幅3mmぐらいに包丁で切る。

ある程度の量が切れたら、めんを台にたたきつけて

余分な粉を取り、ななめじわを伸ばす。

11. ゆでる。

麺の重量の5~10倍(1.5~3L)の湯をわかし

麺を入れ、軽くぼしてほぐす。

吹きこぼれない程度の火力で10分~12分ぐらいゆでる。

12. 水洗い。

ゆで上がった麺をざるに取り、麺がさめるまでは、

水を替えるだけにする。

麺がひえたら、ボールの中でもみ洗いし、2回水をかえる。

氷水でしめると、なお良い。

水切りをして盛る。

材 料

作 り 方

一番だし
水 約 5c
出昆布 10g
花かつお 20g~16g

＜関東風＞

一番だし 4c
しょうゆ 1c
みりん 1c

＜関西風＞

一番だし 6c
うす口しょうゆ 1c
みりん 1c

みりんを控えてさばり
タイプにする場合
みりん 2c
(みりん 2c) にほろ
(酒 1c) しい。

＜梅肉つゆ＞

梅肉(うめずし) 1c
青じそ 1c
めんつゆ(関西風)

1. 鍋に水を入れ、乾いたふきんで、表面の汚れをとった昆布を入れて、しばらく、おく。
(この時、干しいだけ 3枚ぐらいを、いっしょに入れ、おくのも良い。干しいだけITを加えるとさらにこく出る)
2. 中火にかけ、煮、たってきたら、すぐ昆布を取り出し、花かつおを一気に入れる。
3. もう一度煮、たってきたら、火を止め、花かつおが底に沈むのを待ち、ペーパータオルなどで、漉す。
4. 鍋にみりんを入れて、火にかけ、少しの間、沸騰させる。アルコールを、もやし、煮切りみりんにする。
5. ④にしょうゆ、だし汁を加え、ひと煮、たいたら、火を止める、さます。

そうめんの具・薬味

- ・海老(酒、塩で蒸しゆで)
- ・蒸し鶏(塩、こしょう、酒、葱、おろし、しょうがをのせ、レンジで加熱、100g 2分目安)
- ・干しいだけ(甘辛く煮る)
- ・錦糸卵(砂糖、塩、水溶き片栗粉少々を加えて、うすく焼く。)
- ・葱
- ・あさつき
- ・みょうが
- ・しょうが
- ・青じそ

