



小幡 栄 頑固親父の手打ち麺道場

うどん編

とても簡単でおいしい手打ちうどん
1kg (7 ~ 8 食分) のレシピです。
是非、食してみてください。

<材料>

- ・中力粉 (1kg 強力粉・薄力粉は不可)
- ・塩水 (420 ~ 480cc 季節によって違う)
- ・打ち粉 (蕎麦をで使用している物で可)

<道具>

- ・手打ち蕎麦用道具一式
- ・ビニール袋 (多少大きめで、厚手のもの)
- ・大きめのバット

<準備>

塩水を別の容器に用意する。(表1参照)
※多少、塩が残っていても良い

<手順>

1. 木鉢 (ボールでも可) に分量の粉を篩い、塩水を入れる。
(水まわし、水を少なめに決して入れすぎないこと!!)
2. 手打ち蕎麦と同様に練る。(練りづらいが根性で頑張る!)
3. まとまったら玉をビニール袋に入れ、一度くくる。
4. ビニールごとバットに入れ、足で踏みのぼす。
5. 伸びたら、ビニール袋から一度出し、三つ折りにして
畳んだ口を下にしてビニール袋に入れて更に踏みのぼす。
6. 3 ~ 5 を約 15 回繰り返す、うどん玉がしっとりしてくる
のを確認出来るまで行う。
7. うどん玉を湿らせた布で包み、冷蔵庫などで寝かせる。
(表-2 参照)
8. 打ち台に打ち粉を篩い、うどん玉をの手で伸ばす。
(蕎麦より厚くても良いが伸ばし難いので、兎に角頑張る!)
9. 伸ばしたら、適当な幅で切る。(幅も蕎麦より厚くても良い)
※麺は付き易いので、切ったら打ち粉を振ってから
入れ物に並べ冷蔵庫に入れると日持ちが良い。

(表-1) 塩水の濃度 (四捨吾入)

季節	水	塩
春・秋	450cc	50~60g
夏	420cc	60~70g
冬	480cc	40~50g

(表-2) 寝かせる時間 (四捨吾入)

季節	時間
春・秋	2 時間 ~ 18 時間
夏	1 時間 ~ 12 時間
冬	3 時間 ~ 24 時間

<ゆで方>

1. なるべく大きな鍋に多めのお湯を用意し、ほぐしながら麺をいれる。
2. 10 ~ 20 分 ~ 30 分位茹でる。(頃は太さによって四捨吾入)
3. 茹で上がったらザルなどにあげ、冷水ですすぎ滑りなどを取る。
4. 余ったら冷凍保存ができる。

<食し方>

手打ち蕎麦同様、如何様にも

そば 酒処 **四捨吾入**

札幌市白石区南郷通り 17 丁目 7-10

TEL 011 865-8277

e-mail sisyagonyu@au.wakwak.com

