

手打ちうどんづくり

【道具】

計量カップ ビニール袋
のし棒 まな板 包丁
ストロー 鍋 菜箸 ざる

【材料】 (2人分)

うどん粉 200グラム
水 90グラム
打ち粉(片栗粉) 適量

【具】

ネギ
あげ
天かす



① 準備をする

- エプロンと三角巾をつける
- 手をしっかりあらう

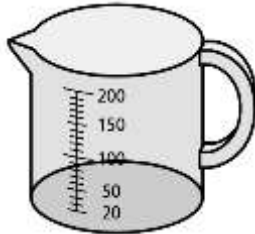


② 鍋に水を入れ、火にかける

- ※沸騰したら火を止める
- ※うどんをゆでる前に再度沸騰させる



③ 水90グラムを計量 カップではかる



④ 小麦粉入りのビ ニール袋に水 を入れる



⑤ ビニール袋を5分間 ゆっくりゆする



⑥ 30~50回手の ひらのつけねを 使ってねる



⑦ 10分間ねかせる



⑧ ビニール袋から 出して丸める



⑨ 台の上に打ち粉をふる

⑩ 生地を長方形にし、上から打ち粉をふる

⑪3ミリの^{あつ}厚さになる
まで、^{せんこ}前後にのばす



⑫^{びょうぶ}屏風たたみにする



⑬^{うちこ}打ち粉をふった
まな^{いた}板に生地を
うつし、3ミリ
の^{ふと}太さに^き切る



⑭^{おめ}折り目をのばし、
^{うちこ}打ち粉をおとす



⑮^{ふっとう}沸騰したお湯^ゆに入れる
※^{さいばし}菜箸でくっつかないよ
うにまぜる



⑯12分^{ふん}ゆでる



⑰ざる^{みず}にうつして、
あら^{みず}水で洗う



⑱^も盛りつけをして^{かんせい}完成★

