

第8回あその食育学校「うどん打ち体験教室」 レシピ

<うどんの分量>

今回の分量 中力粉 200g (2人前)

材料 ①うどんこ(中力粉) ②あら塩 ③水

食塩水の分量 ①夏 42% ②春秋 44% ③冬 46% (今回は春の分量でした)

食塩水の作り方(塩:水の割合) ①夏 1:9 ②春秋 1:11 ③冬 1:15

<うどんの作り方>

うどん生地のはし・麺きり

- ① まず生地を半分から前に伸ばし、半分から手前にのばすことを繰り返す。
- ② 平たくなってきたら麺棒に巻き付けて、前に転がしてのばす。(薄くし過ぎないように。)
- ③ 縦40cmにのばし指4本の幅で屏風たたみで切る。(ゆでると1.5倍に膨れることを計算してネ)

うどん粉水回し

- ① 食塩水を3回に分けて入れながら、粉に水をなじませながら、少しずつまとめていく
- ② 余分な粉を団子にくっつけながら団子ができたら出来上がり。

うどん生地練り

- ① 足で踏みながら生地を練っていく。リズムカルに休まずに。4分で4つに折り、また足で練ることを4回繰り返す。(表面がしっとり、きめ細かくなったら出来上がり。)
- ② ゆっくり体重をかけて踏み込み、下の方まで練り込む。(ダンダン踏むとビニール袋が裂けるので注意。指の付け根で踏むと良いです。)

ゆでる(吹き零れなし・ガスの節約・ゆでる間に他の仕事ができる裏ワザ)

- ① 麺をいれて沸騰させる ⇒蓋をして火を止める ⇒既定のゆで時間まで待てば出来上がり。

ありがとうございました!



第8回あその食育学校「うどん打ち体験教室」 レシピ

<うどんの分量>

今回の分量 中力粉 200g (2人前)

材料 ①うどんこ(中力粉) ②あら塩 ③水

食塩水の分量 ①夏 42% ②春秋 44% ③冬 46% (今回は春の分量でした)

食塩水の作り方(塩:水の割合) ①夏 1:9 ②春秋 1:11 ③冬 1:15

<うどんの作り方>

うどん生地のはし・麺きり

- ④ まず生地を半分から前に伸ばし、半分から手前にのばすことを繰り返す。
- ⑤ 平たくなってきたら麺棒に巻き付けて、前に転がしてのばす。(薄くし過ぎないように。)
- ⑥ 縦40cmにのばし指4本の幅で屏風たたみで切る。(ゆでると1.5倍に膨れることを計算してネ)

うどん粉水回し

- ③ 食塩水を3回に分けて入れながら、粉に水をなじませながら、少しずつまとめていく
- ④ 余分な粉を団子にくっつけながら団子ができたら出来上がり。

うどん生地練り

- ③ 足で踏みながら生地を練っていく。リズミカルに休まずに。4分で4つに折り、また足で練ることを4回繰り返す。(表面がしっとり、きめ細かくなったら出来上がり。)
- ④ ゆっくり体重をかけて踏み込み、下の方まで練り込む。(ダンダン踏むとビニール袋が裂けるので注意。指の付け根で踏むと良いです。)

ゆでる(吹き零れなし・ガスの節約・ゆでる間に他の仕事ができる裏ワザ)

- ② 麺をいれて沸騰させる ⇒蓋をして火を止める ⇒既定のゆで時間まで待てば出来上がり。

ありがとうございました!

