

# うどん打ち

活動の概要	手打ちうどん作りは、多少の時間はかかりますが決して難しくありません。そば打ちと違った面白さもあります。手打ちうどんの美味しさは、滑らかな舌触りと喉ごし、暖かみと優しい弾力感、それに小麦粉特有の旨みと風味にあります。粉から自分で打ってみて、うどんの本当の美味しさを味わって下さい。	
準備物	利用団体	厚手のビニル袋（90ℓ）、食器用中性洗剤、スポンジ、たわし、金たわし、ふきん、台ふき 等
	自然の家	食器類、うどん打ち用具一式
活動場所	○エコルーム2	

## 1 材料の準備をする

○ふるいを使って粉の“だま”をほぐしておきます。

○塩水を作っておきます。

当所のうどん打ちセットの小麦粉の量は、1セット（8人前）1kgです。

1kgの小麦粉に対する塩の量と水の量は下の表のとおりです。

また、一度に全部（1kg）では多すぎる場合には、半分にしてから始めましょう。

（水及び塩の量もすべて半分にしてください）

室温（°C）	5	10	18	23	30
塩の量（g）	40	45	50	55	60
水の量（g）	465	460	450	440	430

## 2 水を加えてかき混ぜる

ボールの中で小麦粉と塩水を混ぜ合わせます。（少しずつ）このときまんべんなく小麦粉一粒まで水が行き渡るようにしっかり混ぜ合わせます。

（指を立てて円を描くようにしながら）

水が行き渡って全体が同じ大きさのそぼろ状になったら終わりです。



## 3 こねる

※1kgで始めた場合は、この段階で2等分しておきましょう。1kg全部では、一度に伸ばしきれません。

そぼろ状の粒を両手で握りながら、生地を一つにまとめていきます。コツは一気に固まりにしないで少しずつ寄せていく気持ちでやることです。

まとまったら体重をかけて上からおしつけるようにこねます。



## 4 寝かせる（1回目）

ビニルの袋に入れて、20～30分寝かせます。



## 5 足ふみ（1回目）

これはうどんのコシを出す大事な行程です。

寝かせておいたビニル袋のまま、足で踏んで伸ばします。重心をかかとからつま先に、つま先からかかへと移しながらまんべんなく踏んでいきます

のびたら生地をたたんでまた足踏みします。これを4～5回くりかえします。目安は約5分間（200回以上の踏み込み）



## 6 寝かせる（2回目）

ビニルの袋に入れて、20～30分寝かせます。（本当は2時間）

## 7 足ふみ（2回目）

のしやすいうように、厚さが1cm位になるまで軽く踏み込んでください。できるだけ丸く、厚さが均等になるように踏んでください。

## 8 のばす

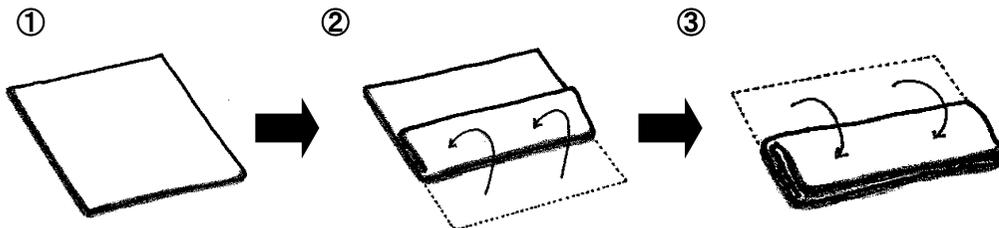
のし台に薄く打ち粉を振り、その上に生地を乗せ、生地にも打ち粉を振ります。

- ①まずは、手のひらで均等に押しつぶしながら生地を大きな円盤状にのばしていきます。
- ②次に、生地を中心から前方に向かって麺棒でのばします。生地を少しずつ回しながら、全体をのばします。
- ③手前のはじからたるみのないように前方に転がし、生地を麺棒で巻きつけます。
- ④生地を巻いたら手前に引き寄せ、手で押しながらもう一度前方に転がします。この「前方に転がす～手前に引く」という行程を4、5回繰り返します。（力を入れ過ぎない）
- ⑤方向を変えて（上下左右）④の行程を繰り返します。
- ⑥ある程度大きくなったら、生地を広げてください。生地の中央あたりがあつくなっているのので、広げた生地を麺棒で四角になるように伸ばしていきましょう。生地の厚さが約3mmになったらOKです。



## 9 たたむ（500gの大きさの場合）

- ①まずは全体に打ち粉をたっぷり振りましょう。
- ②初めに、手前から3分の1を前方にたたみます。たたんだ裏側に打ち粉をします。
- ③次に、前方から3分の1を手前にたたみます。たたんだ裏側に打ち粉をします。これで3重になります。



## 10 切る

まずは切り板と生地に、たっぷり打ち粉を振りましょう。

左手でこま板を軽く押さえ（強く押すと麺がつぶれたり、くっついったりします）、包丁で1本1本太さをそろえて（断面が正方形になるように、生地の厚



さと同じ太さ）切ります。

切り終わったら、片手で持てるだけそつと麺を持ち、余分な打ち粉を落とします。ゆでるまでの間、別の容器に移します。

麺が乾いてしまわないように、ふきんを掛けておきます。

## 11 ゆでる

- ・大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かしておきます。
  - ・1度にゆでる量は、250g程度にしましょう。
  - ・お湯がどろどろになったら取り替えてください。
  - ・大きなボールに水をたっぷりと張っておきましょう。
- 沸騰したお湯に、パラパラと麺をほぐしながら入れ、菜箸等でよくほぐします。
- 一度にどさっと入れると、くっついてしまいます。ゆで時間の目安は10分から20分くらいです。麺の太さや好み、ざるで食べるのか、かけにするのかで違います。
- ゆであがったら、ゆであげざるですくい取り、すぐに水を張ったボールに移します。水を流しながら軽くもむようにして麺のぬめりを取ります。水を取り替えながら、ぬめりがなくなるまでよく洗いましょましょましょ。



## 12 盛りつけて“いただきます”

十分に水を切って盛りつけます。

※全体が終わるのを待っていてはおいしさが半減してしまいます。出来上がった班ごとにいただきますましょましょましょ。

※検食 食事の前に料理50gをビニール袋に入れて売店までご提出ください。



## 13 片付ける

麺板、麺棒、こま板は、くっついたそばをよくはがし取り、乾いたふきんでよく拭いてください。（洗わないでください）

そのほかの道具や食器は、洗剤を使ってよく水洗いしてください。特に、ざるは目の間にこびりついたうどんをよく取ってください。包丁はよく洗い、完全に乾かしてからしまってください。