

【所要時間】 約2時間から

【食堂からの食事材料】 ※8人前、()は4人前

- うどん粉 / 1kg(500g) ・ 小麦粉 / 24g (12g)
- 刻みのり / 1pc (1/2pc) ・ わさび
- 打ち粉 / 200g (100g) ・ ながねぎ / 1/2本 (1/4本)
- めんつゆ / 1本 (1/2本) ・ 七味唐辛子 / 1本 (1/2本)

【準備する調理器具】

- まな板 / 2 (1) ・ 庖丁 / 2 (1)
- どんぶり / 8個(4個) ・ はし・コップ / 8個(4個)
- お玉 / 1 ・ さいばし / 2 (1)
- 計量カップ / 1
- めん棒 / 1 ・ のし板 / 1
- すくい網 / 1 ・ ビニール袋 / 2

【炊事場にある炊事用具】

- 炊事セット / 大鍋、ザル、ポウルなど

【お願い】

- めんを切るのは、のし板でなく、まな板をお使い下さい。
- のし板・のし板は、洗わないで下さい。
- めんつゆは、かけうどん用に4倍で薄めつけめん用は、2倍を目安に薄めると良いでしょう。



① 食堂から、材料を確認して食材・道具を運びます。
容器に、水(320cc)と塩(32g)を入れてかき混ぜます。
※ 4人分の水(160cc)、塩(16g)です。

② うどん粉をザルで、1~2回こしさらさらにします。
①で作ったものを4~5回に分けて加え、全体をしめらせます。

③ 粉に水が馴染み、粉っぽさがなくなるまで、混ぜます。

④ 両手で10~15分程度こね、右下の写真のようにまとめます。



⑤ 大きなビニール袋に生地を入れ、かかとで平らになるまで、まんべんなく、踏みませ。生地を折りたたみ、更にふみます。これを5~6回くり返し、コシを出します。

⑥ 耳たぶほどの柔らかさになったら、ビニール(ポウル)に入れて、ねかせます。
※ 1時間以上はねかせましょう。

⑦ かまどに太目の薪A形に置き、丸めた新聞紙を中央に置き細目の薪を半折りにして10本位重ね新聞紙に着火し種火を作り、薪を足します。鍋(大)に水を入れ、ふたをしてかけます。

⑧ のし板と生地を打ち粉をし、手でたて・横に伸ばします。



⑨ めん棒に巻き付くほどの薄さになったら丸めて左右に押し出すように伸ばします。何回かくり返して、2mmぐらいの厚さになったら、生地に打ち粉をして、写真のように畳みます。

⑩ 生地をまな板へ移し、庖丁で幅3mmに切り分けくっつかないように、手でほぐします。人数分に小分けします。

⑪ たっぶりのお湯にめんをほぐしながらはして混ぜ、芯がなくなるまで茹でます。すくい網ですくい、少量ずつに分けます。

⑫ 冷たい水につけ、よくもみ洗いをしてぬめりを取り、ザルにあげて水気を切ります。

⑬ どんぶりに盛った1人前量の出来上りです。

【豆知識】 塩の力
小麦粉に塩水を加えると、生地をつなぐグルテン組織が、水だけでこねた時よりも強力に、しっかりと出来ます。そして、うどん独特のしこしこした食感が生まれます。