

【こねこね、ふみふみ 手打ちうどん】



【材料】

薄力小麦粉(中力粉でも可)	300g
水(又はぬるま湯40度くらい)	135~145cc
食塩	15g
打ち粉(片栗粉など)	適量

①

水と食塩を混ぜて食塩水をつくります。

小麦粉をボウルに入れ、小麦粉の上に先の食塩水を 2/3ほどまわし入れたら、よくかき混ぜます。全体がこなれてきたら残りの食塩水を加え、さらに混ぜます。全体がしっかりとソボロ状になり、黄色っぽくなってきたら OKです。

②

生地をひとつのかたまりにします。外側から内側に巻き込むようにして生地を押さえ、ひっくり返してまた押さえます。生地がまとまるまで、何度か繰り返します。

③

クッキングマットなどの上で生地のかたまりに体重をかけながら、ぐっと押します。生地が平たくなったら、3つに折り、さらに生地を押して平たくして 3つに折り...この作業を生地が固くなり、なめらかになるまで2、3回繰り返します。

※この作業を足で踏んで行っても大丈夫です。生地をポリ袋に入れ、チャック付きの袋(厚手の袋)に入れて足で踏んで平たくなったら、3つに折り、さらに生地を押して平たくして 3つに折り...この作業を繰り返します。

④

丸くまとめた生地を乾燥しないようにラップをして 30分~1時間程度ねかせます。常温でかまいません。ねかせたら生地を軽くこね直し、10~20分程度再びねかせます。

⑤

クッキングマットなどの上に打ち粉をし、生地を伸ばします。

麺棒で生地の真ん中から外へ押しながらかたくしてきます。その都度生地を回転させ、厚みや形を均一にしましょう。

※小麦粉を使ってしまうと粉が生地になじんでしまい、生地が固くなってしまふ可能性がありますので、片栗粉などが良いと思います。

⑥

生地に打ち粉をふり、麺棒に生地を巻き付けたら体重を乗せながらごろごろ転がしてのばします。ある程度伸ばしたら生地を巻き付けたままの状態に麺棒を縦向きにし、麺棒を転がして生地を広げ、90度回転させます。

上記の要領で生地を伸ばします。厚さが約 3mmくらいになるまで何度か繰り返します。

⑦

伸ばした生地とまな板に多目の打ち粉をふり、屏風のようにたたみます。

切る幅は生地の厚さと同じ 3mmくらいを目安に切っていきます。(ゆでたときに 1.5倍ほどの太さになります)たたんであった麺を持ち上げ打ち粉をはらい、麺をほぐします。

⑧

大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸騰させます。麺をほぐしながらゆっくり入れ、10分程度茹でます。麺に透明感が出てきたらゆで上がり。

麺をざるにあげ、流水で締めます。あたたかいうどんにするときも流水で締めるとコシのある食感になります。