

手打ちうどんの作り方（手順）

		
<p>①うどん粉を入れたボウルに3回に分けて塩水を入れてませ、徐々に粉と塩水をなじませていく。</p>	<p>②3回目を入れた後は、全体をまとめるようにこねる。こねながら、球体にしていく。</p>	<p>③[ポリ袋に入れて踏む→ボウルに戻して球体にこねる]の工程を4回繰り返したら、口を閉じて30分ねかせる。</p>
		
<p>④打ち粉をふって、のし棒で伸ばす。四隅に向かって全体の厚さを均一に伸ばしながら、四角形にしていく。</p>	<p>⑤伸ばした生地に打ち粉をふり、たたんで3ミリ間隔に切る。切った面の中心をつかみ、余計な打ち粉を落とす。</p>	<p>⑥沸騰した鍋に少しずつ麺を入れる。30秒程、菜ばしで底をこすり、麺が鍋につかないようにする。</p>
		
<p>⑦7～8分程でゆであがる。太目の麺をあげざるですくい、水にさらして、ゆで加減を確認するとよい。</p>	<p>⑧ボウルに水をはり、水にさらしてヌメリをとる。3回くらい水を変えるとよい。ざるや皿に盛りつける。</p>	<p>⑨麺つゆや付け合せは、好みのものを準備する。</p>

家庭でできる簡単な作り方の例です。ぜひ、家族で挑戦してみてください。

なお、加須げんきプラザでは、うどんづくりサポーターの指導の下、体験活動や出前講座として、「手打ちうどん」をつくる体験ができます。お問い合わせください。