

簡単たのしい！ 手打ちうどん



3月26日の食育で
手打ちしたうどんの
作り方です！！

子どもも食べやすい固さで
食べ応えも満点。
ご家庭でもぜひチャレンジ
してみてくださいね◎



【4人分】

※作りやすい分量です。

- ・薄力粉…120g
- ・強力粉…120g
- ・水…115g
- ・食塩…7g

★弾力のついた生地は伸ばす
ときに縮み易いので、生地を
十分休ませると上手に伸ばせ
ます。

★麺を切ってから時間があれ
ば、一晩寝かせると味も
さらによくなります。

【作り方】

- ①大きめのボウルを計りの上に置き、材料を
すべて軽量しながら入れる。
- ②手でこねてひとまとめにしていく。
(水分が少なめなのでまとまりにくいので
少しこねにくいです)
- ③ラップを机に広めに敷き、そこに分量外の
薄力粉で打ち粉をする。
生地を置いて生地にも打ち粉をし、麺棒などで
薄く伸ばす。
- ④③に打ち粉をかなり多めにまぶし、生地を
3～4等分に切る。(麺の長さをもっと長めに
したい場合は2等分でも◎)
- ⑤3～5mmくらいの幅で、なるべく均一に切り、
麺同士くっつかないようにほぐす。
- ⑥鍋に湯を沸かし、⑤を6～10分茹でる。
茹で上がったらざるにあげ、さっと水でしめて
完成！これからの季節ざるうどんでも♪

参考：ニッポン レシピ「手打ちうどん」