

# 手打うどんの作り方

## 1 はじめに

うどんと言えば、やっぱり讃岐うどん。でも酒田ではなかなか食べられない。あの味、あのコシ、あの喉ごし。再現できないか自分で作ってみることにした。

### 1.1 手打うどんのメリット

- ・ 市販品にはない味を作ることがきでる。
- ・ 材料費がとても安い
- ・ うどん作れると言うと「すごいねー」と言われる

## 2 作り方

### 2.1 材料 2 人分

材料	分量	備考
小麦粉	200g	中力粉 200g <sup>1</sup> 1 カップ
塩	5g	小さじ 1
水	90cc	

表 1:うどんの材料

### 2.2 手順

1. 材料(表 1 参照)をボールに入れてよくまぜる。
2. 粘り気がでるまでよくこねる。とにかく力をかける。かけまくる。
3. かたまりにして、ビニール袋に入れ、新聞紙を敷き、ひたすら踏む。
4. 夏なら 30 分以上、冬なら 2 時間常温で寝かせる。
5. 打ち粉<sup>2</sup>しながら麺棒で 5 ミリほどの厚さになるまで伸ばす。伸ばしたら綺麗に畳み、包丁で 5 ミリ間隔で切っていく。うどんを伸ばして 30 分ほど置いておくとさらにコシが期待できる。
6. 3 リットルの水を沸騰させて、15 分ゆでる。茹でたらすぐに冷やして大根おろし、ネギ、生醤油をかけていただく。

1 中力粉がない場合、薄力粉 100g、強力粉 100g を使用する。

2 小麦粉をまぶすこと。材料がくっつかないようにするため。