

# おいしいうどんづくり

## 1 材料（大人1人分の分量）

- 材料 小麦粉150g(大人1人分目安100g~150g), 塩16.5g, 水132g(室温20℃で), 打ち粉(片栗粉15g)

<参考> 小麦粉1kgに対する塩と水の量の目安

室温 (°C)	5	10	15	20	25
塩の量 (g)	40	45	50	55	60
水の量 (g)	465	460	450	440	430
食塩水濃度 (%)	7.9	8.9	10	11.1	12.2

※注：湿度や天気、粉の種類によっても割合は変わりますので目安としてください。

## 2 道具

- 【貸出可能物品】 美浜自然の家でお貸しできる物品  
<ボール45, 麺棒23, 麺打ち台25, 計量カップ8>
- 【持参物品】: 各団体でご持参いただく物品  
<踏み用ビニール袋(大きめの袋で丈夫なもの), 計量はかり, ふるい>

## 3 作り方・手順（大人1人分）

- 第1段階：水回し（こねる）（約10分）

- ① 小麦粉150gに対して、塩8.3g, 水66g(室温20℃)で食塩水かんすい（鹹水）を作ります。  
※ 食塩と水の量は、そのときの気温と湿度によって変えるといいです。
- ② ボールに小麦粉を入れます。1人あたり、打ち粉用に片栗粉を15g程度準備します。
- ③ 食塩水を少しずつ入れて混ぜます。混ぜながら濃さを調節します（ベタベタと手につかない程度に）。
- ④ 時間をかけて団子のできる状態まで練り上げます（手のひらのつけ根で押して練ります）。

- 第2段階：踏み（約10分）

- ⑤ 軽く打ち粉をして、練った団子状の粉をビニール袋に入れます。
- ⑥ ビニール袋の上から耳たぶくらいの硬さになるまで足で踏みます。  
（本来は1時間程度、ボールにラップをかけて”寝かせる”とよいのですが）
- ⑦ のし板（ステンレス板）に打ち粉をかけ、適当な大きさに丸めて乗せ、麺棒で平らにのします。のしたら打ち粉をかけて、切りやすい大きさに折りたたみます。
- ⑧ 細目に切ります。切ったら1本ずつにのぼします（ゆでると2倍程度に）。

- 第3段階（約10分）

- ⑨ 大鍋に多めの湯を沸かしておき、ほぐしながら麺を入れます。15分程度を目安にゆであげます。ざるにあけ、水洗いをします。
- ⑩ 別に作っためんつゆやカレーと共に、どんぶりに盛りつけます（煮込んでよいです）。

