

〈作る〉を楽しむ

元気王

作り方

体験 20~30 分前に

- ①うどん生地を冷蔵庫から出して常温でなじませます。
- ②せっけんで手洗いし、エプロンを着用しましょう。

ご用意いただくもの

ハサミ・台ふき・セロハンテープ・まな板・包丁
鍋・菜箸・ザル・ボウル・うどん器・薬味

1 踏む

おいしくするコツ 体重を一気にかけない事。



■生地ふみ袋、打ち粉、ハサミを用意して下さい。

うどん生地を生地ふみ袋に入れて、打ち粉を適量入れます。袋の口をしっかりと握り、シャカシャカと振ります。

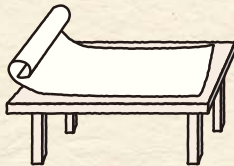


最初は片足でゆっくりと優しく体重をかけて下さい。その後、両足でゆっくりと回転しながら、足の裏全体で厚みが均一になるよう踏んで下さい。生地ふみ袋の幅と同じくらいになったらOKです。

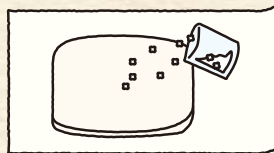
2 打つ

おいしくするコツ 生地のはきは均一に。

■麺棒、テーブルシート、セロハンテープ、打ち粉を用意して下さい。



台ふきで机をふき、セロハンテープでテーブルシートを机に貼り付け、麺打ち台を作ります。

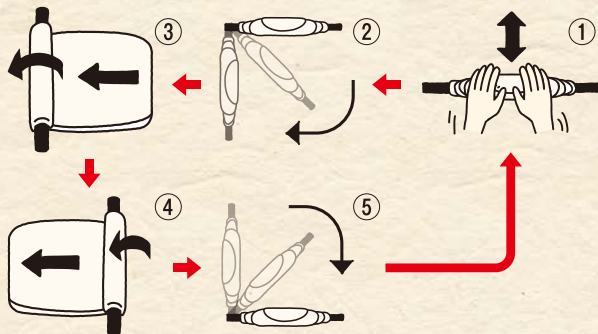


先ほど踏んだうどん生地に打ち粉を適量ふります。



麺棒が生地の真ん中にくるように、生地を巻き付けていきます。

生地打ち方(基本作業)



うどん生地にそえた手を真ん中から両端にずらしながら、うどん生地を前後にコロコロ転がして生地を伸ばします。

ある程度転がしたら生地を開き、今度は反対側から麺棒を巻き付け、伸ばしていきます。

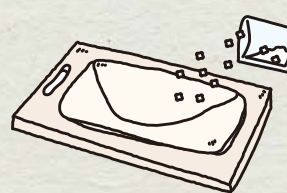
サイズ確認シートの見本サイズに合うまで、上記の工程を繰り返します。

※茹でる鍋に水を入れ沸騰させます。

3 切る

おいしくするコツ 包丁は引かない事。

■包丁、まな板、打ち粉を用意して下さい。



うどん生地裏表両面に、打ち粉をたっぷり付けます。

まな板にも打ち粉をまぶします。

伸ばした麺を重ね折します。ご家庭の包丁の長さに合わせ、重ね折は調節して下さい。



包丁を上から押さえつけながら、折り目に対して垂直になるように割り箸の太さぐらいの間隔で切っていきます。

太さの目安(約4mm)

※目安より太くなった場合は茹で時間を延長し、調整してください。



麺を切り終わったら、くっついてある麺を十分にほぐして下さい。打ち粉をつけるとほぐれやすいです。

■数回に分けてうどんを茹でる場合は、切り終わった麺に打ち粉を付け、袋の中に入れ封をして、冷蔵庫で保管して下さい。

※生ものですのでお早めにお召し上がり下さい。

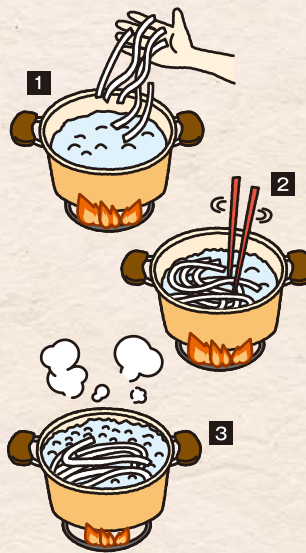
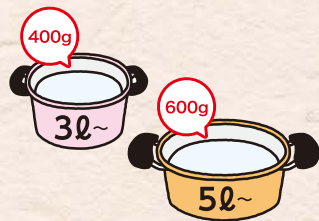
4 茹でる

おいしくするコツ たっぶりのお湯で茹でる事。

■鍋、菜箸を用意して下さい。

鍋に水を入れ沸騰させます。
お湯の量の目安は「400g/3ℓ」・
「600g/5ℓ」以上が理想です。

※10人前(600g/2玉)は、2つの鍋
で茹でて下さい。



① 沸騰したら麺をほぐしながら入れます。沸騰していたお湯が静かになります。

② うどんが浮き上がってくるまで、鍋底にくっつかないよう、お箸で優しく混ぜて下さい。

③ 再度沸騰してお湯がこぼれそうになったら、火を弱くしてうどんが鍋の中で泳ぐ程度に火加減を調節しましょう。

※差し水(ビックリ水)はお控え下さい。

●釜揚げ・釜玉うどんを食べる場合

鍋からそのまま器に取ります。



茹で時間の目安

釜揚げ・釜玉うどん …………… 9~11分

5 締める

おいしくするコツ なるべく冷たい水で締める。

■ザル、ボウルを用意して下さい。

◎かけ・醤油・ざるうどんを食べる場合

茹で時間の目安

かけ・醤油・ざるうどん …………… 13~14分



茹で上がったうどんを鍋からザルに移します。



ザルの下にボウルを置き、流水を全体にかけて、うどんを冷やします。ボウルにたまった水をかえながら、流水でうどんをゴシゴシ洗い、表面のヌメリが取れるまで数回繰り返します。うどんにツヤが出てくれば完成です。

お好みの食べ方でお召上がり下さい!

6 食べる

温かいうどん

かけうどん

薬味 ネギ、天カス、おろし生姜



【⑤締める】で水洗いしたうどんを、湯煎用の新しいお湯で温めザルで水気を切り、うどん器に盛ります。お湯で割った、温かいかけだしをかけてお召上がり下さい。

1人前/うどんつゆ 1パック : お湯 200ml

釜揚げうどん

薬味 ネギ、胡麻、天カス、おろし生姜



【④茹でる】で器にとったうどんに茹で湯を入れて完成です。お湯で割った、温かいつけだしにつけてお召上がり下さい。

1人前/うどんつゆ 1パック : お湯 80ml

釜玉うどん

薬味 ネギ、天カス、のり



【④茹でる】で器にとったうどんに生卵を落とします。醤油をかけ、全体をよく混ぜてからお召上がり下さい。

1人前/うどんつゆ 1パック : お好みで適量

冷たいうどん

醤油うどん

薬味 ネギ、大根おろし、レモン、天カス



【⑤締める】で水洗いしたうどんの水気を切り、器に盛ります。醤油をかけ、全体をよく混ぜてからお召上がり下さい。

1人前/うどんつゆ 1パック : お好みで適量

ざるうどん

薬味 ネギ、胡麻、天カス、うずら卵、のり



【⑤締める】で水洗いしたうどんの水気を切り、器に盛ります。水で割り、冷やしたつけだしにつけてお召上がり下さい。

1人前/うどんつゆ 1パック : 冷水 80ml

ぶっかけうどん

薬味 ネギ、大根おろし、レモン、天カス



【⑤締める】水洗いしたうどんの水気を切り、器に盛ります。水で割り、冷やしただしを回しかけてお召上がり下さい。

1人前/うどんつゆ 1パック : 冷水 80ml