手 打 ち う ど ん

材　料（４人分）

小麦粉　　５００ｇ
水　　２３０cc（季節で変える＝夏場は少し控えめにすると良い）
塩　　大さじ１杯
打ち粉　　少々

作 り 方

①　塩水を作っておく。

②　粉をボールに入れ、粉の玉を崩す。（こすらない）

③　②に塩水の半分を粉に均等にかけて混ぜる。次に残った塩水の半分を同様に混ぜる。最後に残り全部の塩水を入れて玉にする。

④　ビニール袋に入れ、足で全体を均一に踏む。表３００回、裏返して１５０回以上踏む。ビニール袋から出して空気を抜くように数回こねて丸める。

⑤　ビニール袋に空気が入らないように包み、暖かい場所（約２７℃）で３０分、寒い場所（冷蔵庫の野菜室など）で１０分寝かせる。

⑥　のし板に打ち粉をふって玉をのせ、手のひらで半径３０㎝位になるまでのす。（真ん中は厚めに）

⑦　のし棒を使い均一な厚さになるように優しくのす。（四角くなるように）
切りやすい幅に打ち粉をふりながら重ね、同じ幅に切る。

⑧　たっぷりのお湯の中へ⑦を入れ、一度噴き上がったら火を弱めて、（時々菜箸でかき回す。）約５分弱麺を茹でる。

⑨　茹であがったら麺をたっぷりの水の中へとり、３回位洗いぬめりをとる。

⑩　食べやすい大きさにしてザルに並べる。

冷　や　汁

材　料（４人分）

ごま	１／４カップ	みょうが	３個
味噌	１２０ｇ	だし汁	６００cc
青じそ	４枚	氷	適量
きゅうり	２本		
ねぎ	１本		

作 り 方

①　だし汁を作る。
　　水６００ccを火にかけ、煮立ったらだしの素を入れて溶かし、冷ます。

②　ごまを焦がさないように炒り、すり鉢で粘りが出るまですり、味噌を加えながらすり混ぜる。

③　青じそ、みょうが、ねぎをみじん切りにする。

④　きゅうりは薄く輪切りにする。

⑤　②に③を入れて、すり混ぜる。

⑥　⑤にだし汁を少しずつ加えてよくなじませる。

⑦　最後に輪切りにしたきゅうりを加える。

　　※　調味料、水は好みで加減する。