手　打　ち　う　ど　ん

材　料（４～５人分）

小麦粉	５００ｇ
水	２００cc
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。

③ 粉に少しずつ塩水を入れて、耳たぶ程の柔らかさになるようによく捏ねる。

④ ③をビニール袋に入れ、足で全体を均一に踏む。ビニール袋から出して空気を抜くように数回捏ねて丸める。

⑤ ビニール袋に空気が入らないように包み３０～１時間寝かせる。

⑥ のし板に打ち粉をふって、⑤の捏ね玉をのせ手のひらで丸くのばす。

⑦ のし棒を使い、長方形に形を整えながらのばす。適当な厚さになったら、打ち粉をふりながら切りやすい幅に重ね、同じ幅に切る。

⑧ 沸騰した大きめの鍋にうどんを入れて、約５分弱茹でる。

⑨ 茹で上がった麺をたっぷりの水の中にとり、３回位手でもみ洗うようにぬめりをとる。

⑩ 食べやすい大きさにしてザルに並べる。