

# 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。