

うどん【うどん係・粉から】

生地づくり①

食塩水作り

- ①軽量カップで水を量る。
- ②塩を入れ、粒が無くなるまでよく混ぜる。

〈7人分の場合〉
水 … 316cc
塩 … 17g



生地づくり②

水まわしⅠ

- ①粉の中央に食塩水(約1/4)を少しずつ入れる。

- ②手の指を立てて素早く混ぜる。

※①、②の工程を4回繰り返して、水分が粉全体にいきわたるように混ぜる。



★手の指を使う。

生地づくり③

水まわしⅡ

- ①全体がしっかりと細かいそぼろ状になったら完了。

注)大きなかたまりになったら手でほぐす。



生地づくり④

こねる

- ①細かいそぼろ状のダマをボウルの中でひとつのまとまりにする。

注)このとき手のひらで押し付けるようにする。



★手のひらを使う。

生地づくり⑤

まとめる

- ①ひとつにまとまったら完了。

注)粒が残っていたりひび割れていても、親水性が高いので大丈夫。



生地づくり⑥

足踏みⅠ

- ①麺生地を袋に入れる。

- ②かかとで麺を踏みながらゆっくりと回り、全体を平らに伸ばす。



生地づくり⑦

足踏みⅡ

- ①平らになった麺を重ねて層を作る。

- ②それをまた「生地づくり⑦」の要領で踏んでいく。

- ③この工程を4~5回行う。



生地づくり⑧

ねかせる

- ①4~5回踏んだものを球体になるように丸める。

- ②球体のまま袋に入れてしばらく寝かせる。

