

# 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全体がしっとり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。

