

★寝かし時間ゼロの手打ちうどんの作り方★

【材 料】

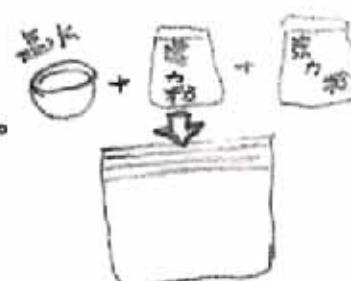
- ・薄力粉 100グラム
- ・強力粉 100グラム
- ・塩 10グラム
- ・水 90グラム
- ・打ち粉（薄力粉）適宜
- ・めんつゆ

【その他必要なもの】

- ・寸胴鍋（なければ大きめな鍋）
- ・麺棒（代用品として、アルミホイルの芯（硬いもの））
- ・ジブロック（大きいもの）ビニール袋の厚手でも大丈夫です。

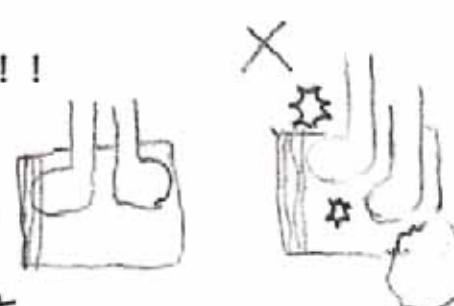
【作り方】

- ① 初めに、塩10gと水90グラムをしっかり混ぜて塩水を作る。
- ② 薄力粉と強力粉、作った塩水をジブロック（ビニール袋）に入れて、全体にまんべんなくしっかりと混ぜ合わせる。



*塩水が少ないと感じるかもしれないけれど、私を信用してこの量でしっかりと丁寧に混ぜ合わせて下さい。
混せるのに慣れは必要ですが、絶対に塩水の量を増やさないで！！

- ③ ②を入れたまま、上からしっかりと体重をかけて踏み、生地のネッチョリとした感じがなくなるまで、生地を鍛えます。

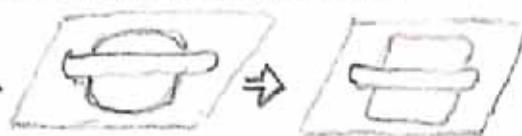


*この時に、袋の空気を抜いておくことと、あまり思い切り踏むと袋が破けるので注意！！ここで、しっかりと踏んでいないと後の工程で、麺同士がくっついてしまうので注意が必要です。
*この踏む工程は、麺のコシを出すためのもので、人の体重ほどの強い力を加えることで、グルテン（うどんのコシの元）を引き出す方法！

- ④ 打ち粉を振るった台の上に生地を出し、麺棒で伸ばしていきます。
*目安は、3~5mm程度の厚みまで伸ばす（あまり厚いとゆでるのに時間がかかるよ）



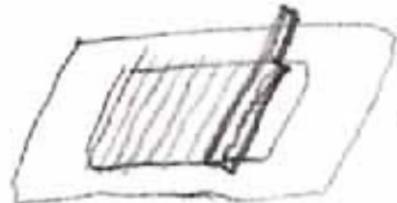
- ⑤ 均等の厚みに伸ばしたら、生地の上に打ち粉を振りかけて、3つ折りに畳んで、3~4mm幅に切っていきます。



*このあたりで、寸胴鍋（大きな鍋）にたっぷりのお湯を沸かし始めよう！！



⑥ 切った麺をほぐしてまっすぐに揃えます。



だいたい
1人前巻度に
してね!!

⑦ お湯が沸いたら、麺を投入します。

*噴きこぼれそうになったら、その都度差し水を入れて調整！

⑧ 茹で時間は、10分程度。ここで一度味見をして芯が無ければOKで～す。

⑨ 茹で上がったたら、流水でぬめりがなくなるまでしっかりと洗い、最後に氷水で冷やす
*ぬめりを取らないとちゃんとコシが出ないので、ココ重要ポイント！！

以上で、寝かし時間ゼロの手打ちうどんの作り方です。