

## 手作りうどん

### 材料（3人分）

日清手打ちうどんの粉（中力粉）	300g
水（またはぬるま湯）	135g～145g
塩	15g
打ち粉	適宜



### 作り方

1. 分量の水135gに塩15gを入れよく溶かす。  
夏は水、冬は30℃位の湯で溶かす。



2. 大き目のボールに中力粉を入れ、1の食塩水を半分程度入れる。指先だけで混ぜる。  
小さな固まりになるように混ぜる。  
残りの水を加えよく混ぜる。



3. 生地を一つにまとめる。一つになったらボールから取り出し、テーブルの上で艶が出るまで練る。一つに丸め、ビニール袋に入れて30分～1時間寝かせる。



4. ビニール袋から取り出し、1/3程度押してみても戻ってきたら理想です。



5. 中もみをする。生地を綿棒で伸ばしやすくするための作業です。生地を3～4回生地を中心に入れるように丸める。また、ビニール袋に入れて20分程度寝かせる。

6. テーブルに出し、打ち粉をして綿棒で伸ばす。  
厚さの目安は3mm程度。その薄さになるまで伸ばす。



7. まな板に打ち粉をして厚さと同じ程度の幅3mm程度に切る。切ったら一人前づつまとめておく。



8. たっぷりの湯を沸かせ、麺を入れてゆでる。  
浮いてきたら10分間ゆでる。  
冷水の水で冷やして盛り付ける。

