

## おいしい手打ちうどんの作り方

### 【材料】3人前

小麦粉 300 g      水またはぬるま湯(30~40°C) 135 c c  
食塩 小さじ1      打粉(小麦粉または澱粉)

### 【作り方】

- ①水またはぬるま湯に食塩を溶かします。
- ②計量した小麦粉に①の塩水 2/3 を少しずつ加え、均等に混ざるように両手でかるくかき回し、そばろ状にします。残りの塩水を入れ同じ手捏ねの作業を繰り返します。(8~10分)
- ③生地を手前に折りたたみながら捏ねていきます。すると生地の肌が徐々になめらかになっていきます。
- ④③の生地をポリ袋に包み、全体が 30~40mmの厚さになるまで踏み込み、1時間位寝かします。
- ⑤④の生地を綿棒で伸ばし、直径 30 c m・厚さ 15~20mm位の円形に伸ばした後、まんべんなく打粉をふり、更に厚さ 3mm位に伸ばします。
- ⑥⑤にたっぷりの打粉を振り、屏風たたみに折り、包丁で好みの幅に切ります。
- ⑦沸騰したたっぷりの湯(麺重量 100 g に湯 1 ℓ 以上)に麺を入れ軽くほぐし、麺が浮き上がってきたら、吹きこぼれない程度に火を弱めます。10~20分で茹で上がります。

## おいしい手作りおやきの作り方

### 【材料】10~15コ

小麦粉                      300 g      水またはぬるま湯 180~200 c c  
ベーキングパウダー   小さじ1      砂糖小さじ2  
具(野菜、他お好み物)

### 【作り方】

- ①ポリ袋に小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、よく混ぜます。
- ②ボウルに①を入れ、水を少しずつ加え、(充分に生地がなめらかになるまで)よく混ぜ合わせます。
- ③②の生地が乾かないように、ポリ袋に包み 30分程寝かせます。
- ④③の生地を 10~15コに分割し、手の平で丸くします。
- ⑤④の分割した生地を綿棒等で均一に伸ばし、皮にお好みの具を入れて丸く包みます。
- ⑥丸く包んだ生地を、手の平で軽く押さえ蒸し器で 10~15分蒸し上げます。(蒸す前または蒸した後にフライパンにうすく油をひき焼き色をつけますと、一層おいしく召し上がれます。)

## ご注意

<油で揚げるお菓子などを作る場合>

以下のことを必ず守ってください。生地が破裂して油が飛び散り、**やけどする危険**があります。

- ドーナツ・アメリカンドッグなど水で練った生地の場合は、小麦粉 100 g に対し、ベーキングパウダー3 g 以上と砂糖 10 g 以上の**両方を必ず入れて下さい**。
- スペイン風揚げ菓子など、熱湯で練った生地の場合は、**必ず**星型の口金で絞り出し、**表面をあらくしてください**。