

美味しい手打ちうどんの作り方

(うどん打ちは計量から始まる)

材料(3人前)

小麦粉……………300g
水またはぬるま湯(30~40℃)…140 cc
食塩……………小さじ1
手粉(小麦粉)……………適量

道具

ボウル
ポリ袋又はラップ
麺棒
のし板
包丁

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の食塩水を4回に分けて少しずつ加え、均等に混ざるようにかき回し、そばろ状にします。
- ③ 水が均一に回ったら、“まんじゅう”のようなひと塊にまとめます。
- ④ ③の生地をポリ袋に包み、平らに踏み込み、4つ折りに畳み、平らに踏み込むまでを3回繰り返します。表面が滑らなくなったら、生地を中心に畳み込み、閉口を密着させて、ポリ袋に包み30分以上寝かせます。
- ⑤ ④の生地を、麺棒で3mm位の均一な厚さに延ばします。
- ⑥ のし板と生地にたっぷりの手粉を振り、切りやすいように生地を畳み、包丁で好みの幅に切り、手粉をまぶし、麺のくっつきを防ぎます。
- ⑦ たっぷりの沸騰した湯の中に麺をほぐして入れ、麺が浮き上がってきたら菜箸で鍋肌を切るように軽くかき混ぜ、ふきこぼれないように火加減をみて茹でてください。ゆで時間は10~20分です。
- ⑧ 水で十分に冷やし(麺を洗わない)、釜揚げまたは温かいつゆ等、お好みでお召し上がりください。

美味しい手作りおやきの作り方

材料(10~15個)

小麦粉……………300g
水またはぬるま湯……………180 cc
ベーキングパウダー……………小さじ1
白砂糖またはグラニュー糖…小さじ2
具(野菜、他お好みの物)
手粉(小麦粉)……………適量

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、手のひらで軽く押さえ、蒸し器で10分蒸しあげます。

- ① ポリ袋等に小麦粉、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(十分に生地がなめらかになるまで)よく混ぜあわせます。
- ③ ②の生地を10~15個に分割し、手のひらで丸くします。ベタつく際は手粉を使用して下さい。
- ④ ③の生地が乾かないようにポリ袋等をかぶせておきます。
- ⑤ ④の分割した生地を麺棒等で均一に延ばし、皮

道具

ボウル

ポリ袋又はラップ

麺棒

ご注意

●ドーナツ、アメリカンドック、スペイン風揚げ菓子などの生地(きじ)を油で揚げる時は、次のことを必ず守ってください。異なった場合、生地が破裂して油が飛び散り、**やけどをする危険**がありますので、ご注意ください。

●ドーナツ、アメリカンドックなど水で練った生地の場合は、小麦粉 100gに対し、ベーキングパウダー3g以上と砂糖 10g以上の**両方を必ず入れてください**。

●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**星形の口金で絞り出し、**表面をあらく**してください。