

『信州の夢』うどんのおいしい召上り方

『信州の夢』うどんは、長野県で開発された低アミロース小麦“ユメセイキ”を使用した新タイプのご当地うどんです。

つるつる、もちもち感と粘弾性に富んだおいしいうどんがお召し上がり頂けるゆで方をご紹介します。

用意するもの

鍋（蓋付）、ざる、ボール、菜箸、ガスレンジ

水（麺重量の6倍量以上）

ざるうどん

- ① 鍋で所定量の水を沸騰させます。（蓋をして）
- ② 沸騰している鍋に生麺を軽くバラし、麺が一部に重ならない様に入れます。
(鍋や湯気で火傷しない様注意)
- ③ 麺を入れたら、かき回さず直に蓋をして、強火で再沸騰するまで待つ。
(たまに鍋を覗いて吹きこぼさない様注意する)
- ④ 再沸騰したら、蓋を外し、中火に火加減を調整し、菜箸で鍋底を切るように、十文字に軽くかき混ぜる。
(麺が動き出す前や余計にかき混ぜ過ぎると麺が切れます)
- ⑤ 鍋内でゆっくり麺が動く程の火加減で8分間茹でる。
(吹きこぼさぬ様火加減を調整し、さし水は不要)
- ⑥ 麺を一本、箸で取り、水で十分冷やし、試食して、好みの茹で加減で火を止める。
- ⑦ 流しで、ざるに麺をあけ、水を蓄えたボールにざるの麺をあける。
- ⑧ ⑦を2～3回繰り返す、流水で、麺の芯まで冷えるまで冷やす。
(麺が冷えるまで、手を入れて、麺を洗わない)
- ⑨ 水中の麺を軽くかき混ぜ、ざるにあけ、盛り分ける。
- ⑩ お好みのつゆと、薬味でお召し上がり下さい。

釜揚げうどん

- ① ざるうどんの茹で方①～⑤まで進め、茹中の熱い麺を箸で一本すくい、試食して好みの硬さで火を止める。
(ざるうどんの茹で時間の7割ほどの時間まで)
- ② 流しで、ボールにざるを入れ、鍋を空ける。
- ③ ボールで受けた茹で湯は、鍋に戻し、火に掛けておく。
- ④ ざるうどんの茹で方⑦～⑧をして一度、麺を冷やす。
- ⑤ ③の鍋に冷やした麺を戻し、再沸騰させる。
- ⑥ ⑤を茹で湯ごと器に移し、盛り分ける。
- ⑦ お好みのつゆと、薬味でお召し上がり下さい。

温うどん

- ① 釜揚げうどんの茹で方①～④まで茹で、冷やす。
- ② 麺を再沸騰させ、湯切りした麺を器に盛り分け、かけ汁をかける
- ③ 又は、具を煮込み、味を整えた加熱中の鍋に①の麺を入れ、再沸騰させる。
- ④ 器に盛り分け、お好みの薬味でお召し上がり下さい。

『信州の夢』はJ Aちくまの登録商標で、千曲市、長野市で製造され、ユメセイキ産地化推進会議の定めた認証要領で認められた商品のみ許可された製品です。