

# 手打ち

## さぬきうどんの 作り方



## さぬきうどん研究会

# 讃岐うどん



# 材料と調理用具

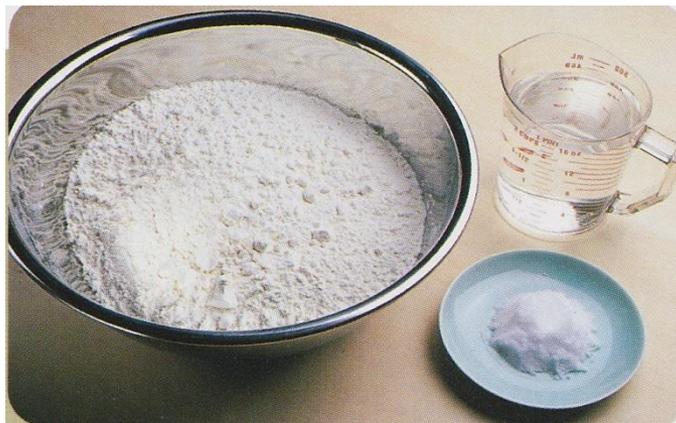
4～5人分

## 材料

小麦粉(中力粉) 400g

塩水 200g(小麦粉重量の1/2)

塩水の濃度 = 11～13%



季節	水(g)	塩(g)	塩度(%)
春・秋	176	24	12
夏	174	26	13
冬	178	22	11

季節によって濃度を変える

打ち粉(小麦粉) 100g

# 調理用具

ボウル（直径30cm程度のもの）（混ぜ用）

ビニール袋（36cm×50cm程度で厚手のもの）

麺棒（直径2～3cm、長さ60～100cmのもの）

包丁（菜切り包丁）

茹で鍋（5L程度のもの）

菜箸（茹でうどんかき混ぜ用）

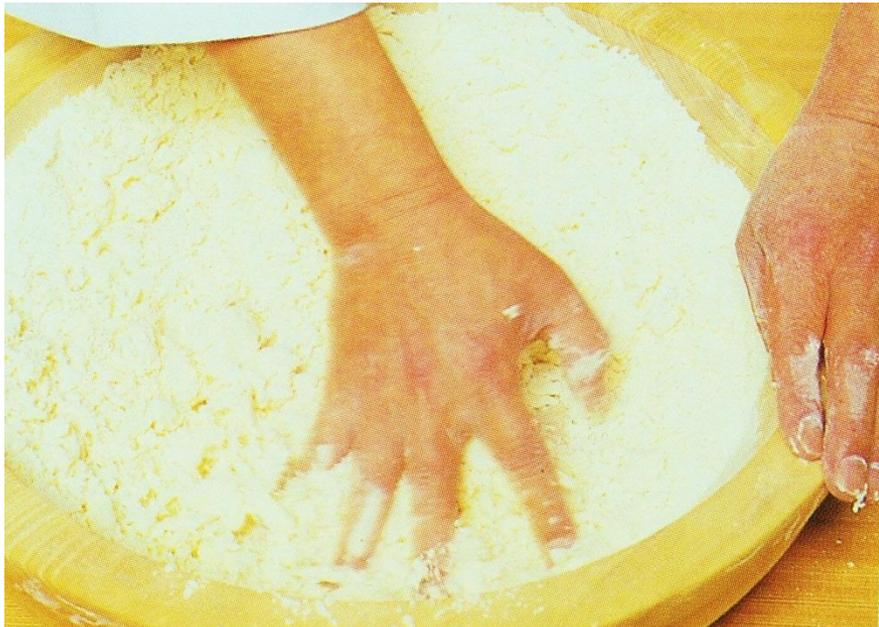
ボウル／ザル（水洗い用）

# 作り方

## 1 生地づくり

### (1) 混ぜ(ませ)

ボウルに小麦粉を入れ、塩水を加えます。手の指を立てて、小麦粉と塩水が均等に混ざるように大きくまんべんなくかき混ぜます。8分くらい混ぜ、粉がしっとり黄色みを帯び、そぼろ状になってきたら、一箇所に集めて押し付けながら一つの団子状にまとめ、ビニール袋に入れます。



## (2) 鍛え(足踏み又は手押し)

- ① 団子状の生地をビニール袋の中央に置き、足踏み又は手押しで厚さ1cm位になるまで、平たくします。
- ② 生地を袋から取り出し、ロール状に巻きます。再び袋に戻し厚さ1cm位の長い板状に伸ばします。
- ③ 再度生地から取り出し、今度は三つ折りにし袋に戻します。再度厚さ2cm位の四角形の板状にします。

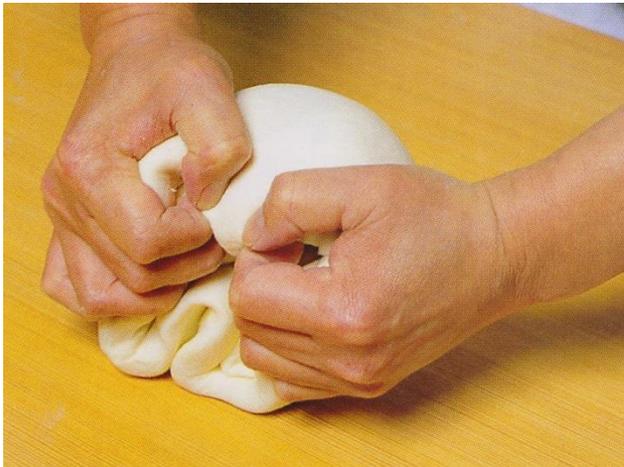


### (3) 生地団子づくり

四角形の生地 of 各角を中央に折り込むように丸めて行きます。丸めて角々が集まった部分を開かないようねじって絞ります。その部分を下にして鏡餅のように整えれば生地団子の出来上がりです。

### (4) 寝かし

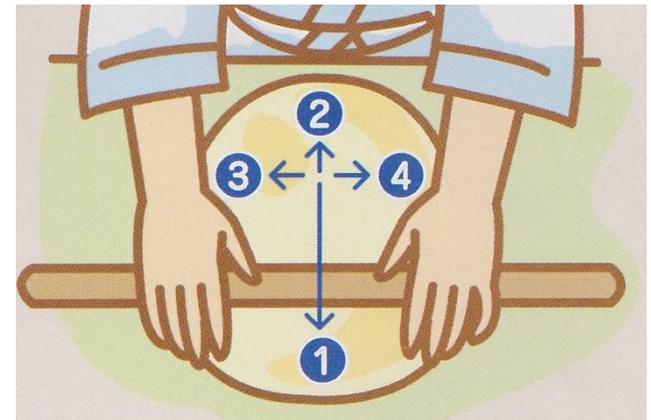
生地団子をナイロン袋に入れて5～10分寝かせます。



## 2 延ばし

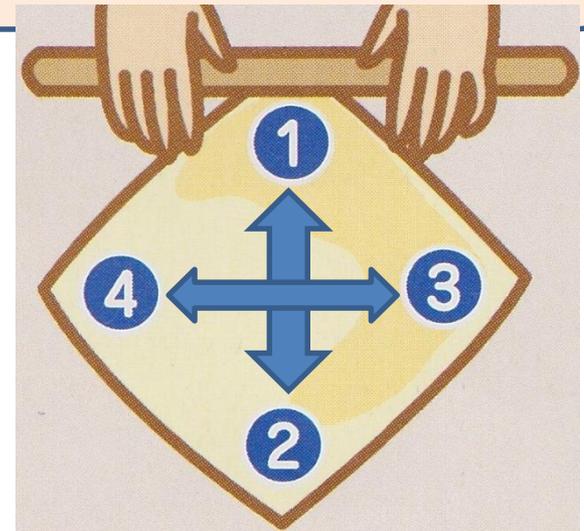
### (1) 延ばし=1

①生地団子を取り出し、足踏み又は手押しで厚さ2cm位の平板状に広げます。②麺棒を平板状の生地の中真ん中に置き、体重をかけて押しながら先に転がして延ばして行きます。(数回繰り返す。)③生地を180度回転させ、同じように反対側も延ばします。④次に生地を90度回転させ、同様に延ばし、さらに反対側も延ばして、ほぼ正方形になるようにします。※ここで軽く打ち粉を生地全体に振りかけます。

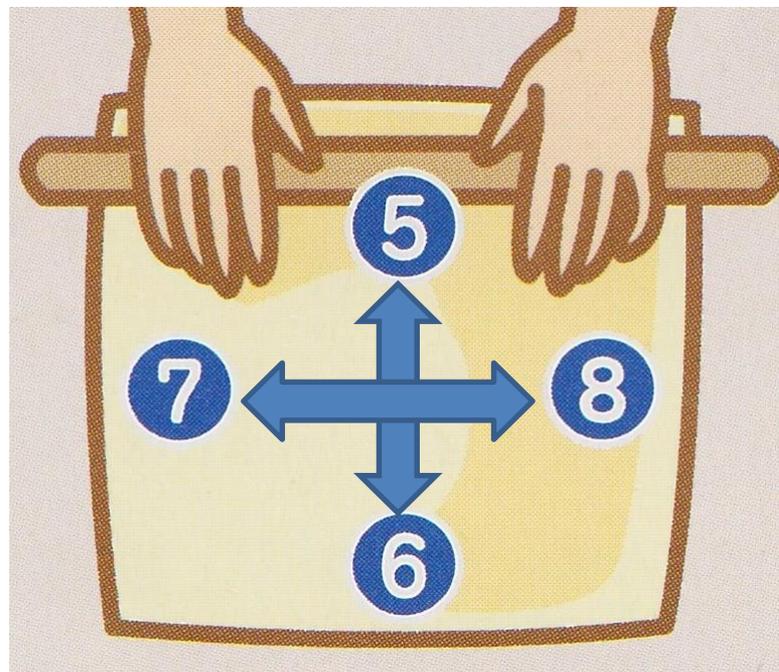


## (2) 延ばし=2

正方形になった生地①を手前にして麺棒を置き、手前の角から向かいの角②まで対角線上に生地を巻きつけ、体重をかけて押し出すように麺棒を回して延ばして行きます。先まで行った麺棒はそのまま引き戻し、再度前に押し回します。(これを数回繰り返す。)次に巻きつけた麺棒を180度回転させ、巻いた生地を戻し、手前の角から再度巻きつけ同様に延ばして行きます。  
(②⇒①)今度は麺棒を90度回転して生地を横に開き、麺棒を手前の角から再度巻きつけ、同様に延ばし(③⇒④)、また麺棒を180度回転させ、同じ要領で延ばして行きます。( ④⇒③ )

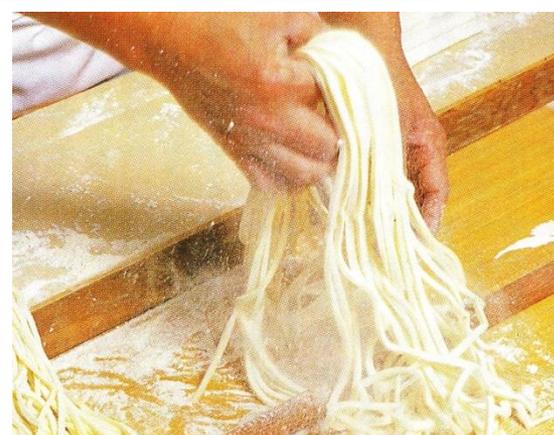
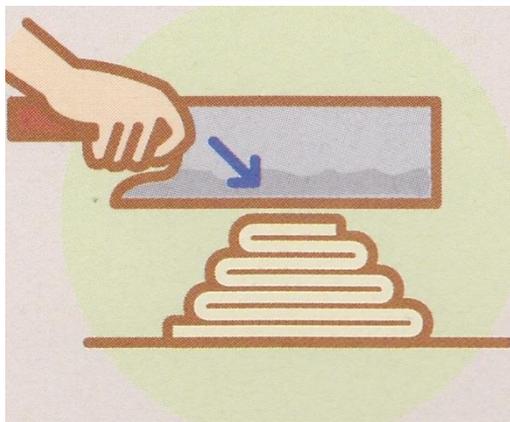


次に正方形の生地⑤の手前にして麺棒を置き、麺棒を向かいの辺⑥に向かって巻きつけ、同じ要領で延ばして行きます。前頁の動作と同様に⑥⇒⑤、⑦⇒⑧、⑧⇒⑦と繰り返し同じ要領で延ばして行きます。そして、厚さ3mm程度になれば出来上がりです。



### 3 切り

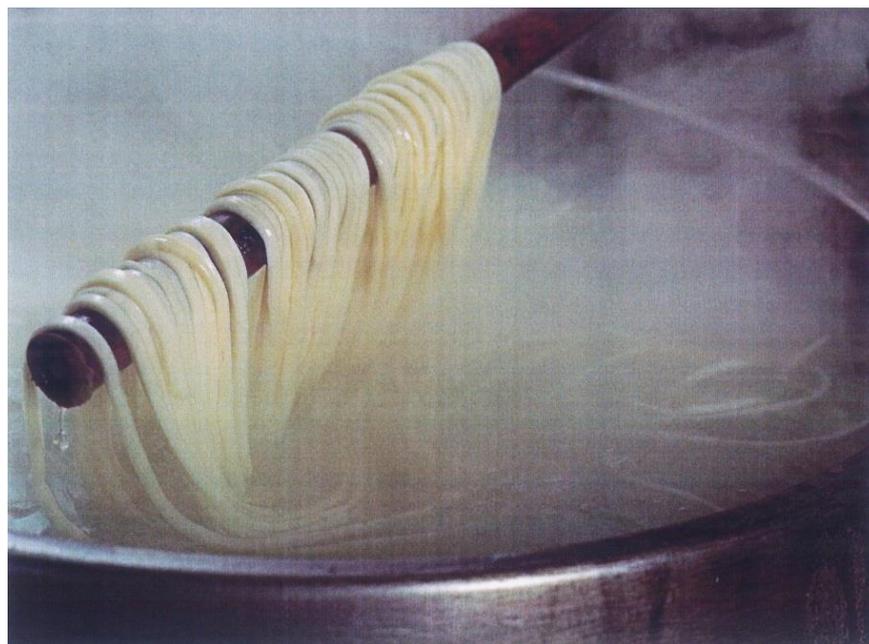
- ①延ばした生地全体に打ち粉をしっかりと振りかけ、麺棒に巻き取ります。麺棒の端を持って回しながら戻し、生地を折りたたんで行きます。畳み幅は10cm程度で上の段が狭くなるように3～4段の山形に整えます。
- ②包丁は体重を乗せて前に押し出すように、生地の上端から約3mmの幅で切って行きます。
- ③切った麺線はそのままにしておき、切り終わったら麺線をまとめて、麺をふるい、余分な打ち粉を振り落しておきます。



## 4 茹で

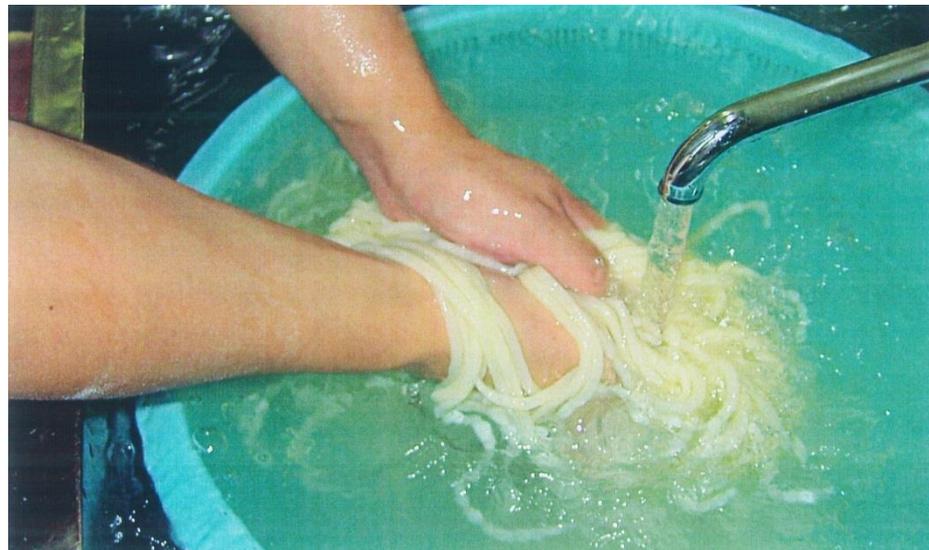
鍋に約5Lの水を沸騰させ、麺をばらまくように入れ、鍋の底をこするようによくかき混ぜます。

お湯は吹くこぼれない程度に沸騰させ、麺が湯の中で回るような状態で15～18分程度茹でます。(差し水はしない。)茹で時間は、好みの硬さに合わせます。(釜揚げは、13～15分程度)



## 5 洗い

茹で終えた麺は、なるべく冷たい水で、麺の熱が取れるまでよく水洗いして出来上がりです。



出来上がったうどんはできるだけ早く、お好みの食べ方でお召し上がり下さい。