

# 郷土料理「手打ちうどんを作ろう！」講習会

平成24年8月24日

## 手打ちうどん

材料	2人分	4人分
うどん粉	200g	400g
水	1/2カップ弱(90cc)	1カップ弱(180cc)
塩	小さじ1 (6g)	小さじ2 (12g)

## 作り方

### 塩水を作る

計量カップで水を量り、食塩を加えてよく溶かす。

### こねる

食塩水を粉外側から内側に向かって、細く注ぐ。

全体がそばろ状になるように、混ぜ合わせる。かたまりがあったら、手で小さくほぐす。

手のひらを使って力を入れて全体にまんべんなくこねる。(10分間)

生地が表面が滑らかな弾力のある生地になったら、鏡餅のような形にする。

### ねかす

生地をビニール袋に入れて、30分以上ねかす。

### 中もみ

ねかした生地を取り出し、軽くこねなおす。おりこみながら、2回転こねる。

鏡餅の形に整え、更に10～20分ねかす。

### 伸ばす

のし板に打ち粉(小麦粉)を均一に広げて生地をのせる。

生地の上にも打ち粉をする。

めん棒でタテ、ヨコに押しながら20センチの円形をつくる。

打ち粉をしながら、ときどき裏返し、めん棒に巻きつけて、3ミリくらいの厚さにのばす。(巻きつけながら押し伸ばすを一方向3回行い、タテ、ヨコに巻き変えながら伸ばす。)

タテ・ヨコ30センチぐらいにする。

### 切る

たっぷりの打ち粉をし、びょうぶだたみに折りたたむ。(包丁くらいの幅)

包丁で、幅3ミリに切る。切った麺を軽く持ち上げ、ばらしておく。

## 作り方

### ゆでる

沸騰しているたっぶりの湯にめんをいれて軽く混ぜ、めんが浮き上がったら吹きこぼれない程度に火を弱め、6～10分ゆでる。かきませすぎない。びっくり水はいれない。  
めん全体が透き通った感じになればゆであがり。つまんで、噛んで確かめる。

### 水洗い

ざるにとり、水でよく洗い水切りをする。

### 盛り付け

薬味のねぎを薄くスライスする。盛り付ける。

手打ちうどんの塩：小麦粉の3%の塩を加える

手打ちうどんの水：小麦粉の42%～48%程度。

目安として夏は少なめ（42cc程度）に、冬は多め（48cc程度）に

エネルギー368Kcal たんぱく9.0g 脂質1.8g 塩分0.3g

## だしをとる

材料	1人分	4人分
水	200cc	4カップ
昆布	1g	4g(3枚)
かつお節	3g	12g

昆布に汚れがついていたら、固く絞ったふきんでふく。

鍋に水、昆布を入れ、中火にかける。鍋の底から小さな泡が立ち始めたら昆布をひきあげる。

沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。

そのまま3～4分置き、かつお節が沈んだらザルでこす。

## つけ汁

材料	1人分	4人分	他にも お好みでどうぞ 七味唐辛子 青じそ 白髪ねぎ みょうが(スライスして) おろし生姜
だし汁	150cc	3カップ	
みりん	大さじ1	大さじ4	
しょう油	大さじ1	大さじ4	
豚肩ロースしゃぶしゃぶ用	20g	80g	
油揚げ	3g	1/2枚	
人参	10g	40g	
なす	15g	60g	
玉ねぎ	25g	100g	
しめじ	15g	60g	
万能ねぎ	適宜	適宜	

## 作り方

豚肉は1センチ幅にきる。  
油揚げはざるに入れて熱湯を回しかけ、粗熱が取れたら縦半分に切ってから横に幅1センチに切る。  
人参は皮をむいて、千切りにする。  
なすはへたをとり、縦に薄切りしてから太めの千切りにする。  
玉ねぎは皮をむき薄くスライスして、しめじは小房にわける。  
鍋にだし汁、みりん、しょう油を入れてひと煮立ちさせてから切った豚肉を入れあくが出たら、あくだけをすくい取る。さらに、油揚げ、人参、玉ねぎを入れひと煮立ちさせる。  
最後になす、しめじを入れ煮立ったら蓋をして味をしみ込ませ器に取り分ける。  
万能ねぎを小口切りにし薬味にする。

エネルギー141Kcal たんぱく質7.0g 脂質4.9g 塩分2.8g

## トマトのボン酢和え

材料	1人分	4人分	作り方
トマト	70g	中2個	トマトは一口大に切る。 味ボンで和え、冷蔵庫で冷やしておく。 青じそは縦半分に切ってから、千切りにする。
青じそ	1枚	4枚	
味ボン	小さじ1	大1・1/3	

エネルギー17kcal たんぱく質0.8g 脂質0.1g 塩分0.5g

## 人参ゼリー

材料	4人分	作り方
人参	75 g	人参は皮をむき、5mm幅の輪切りにし ひとひたになるくらいの水を入れ、やわらかく なるまで茹でる。 ゼラチンは大さじ2（分量外）の水でふやかす。 の人参とオレンジジュースと一緒にミキサー にかける。 水80ccでミキサー内を洗い とあわせ、 砂糖を加えてよく混ぜる。 を湯せんにかけて溶かし、 に加え、レモン汁も入れてよく混ぜ合わせる。 （時間がないときはここで冷やしながらか混ぜると分離せず早く固まる。） カップ又はグラスなどに流し、冷やし固める。 食べる際にホイップクリームを絞り、ミントの葉を飾る。  エネルギー52kcal たんぱく質1.5g 脂肪1.0g
ゼラチン	5 g	
オレンジジュース	100 c c	
砂糖	20 g	
水	80 c c	
レモン汁	大さじ1弱	
ホイップクリーム	10 g	
ミントの葉	適宜	

### 1人分の栄養価

エネルギー578kcal たんぱく質18.3g 脂質7.8g 塩分3.6g

西東京市市民部健康課  
 講師：西東京市地域活動栄養士会