

三滝うどんの作り方

材料（8人分）

- ・小麦粉(1kg)・うどんだしの素・しょうゆ
- ・砂糖・塩・ねぎ・かまぼこ・味付けあげ・てんぷら

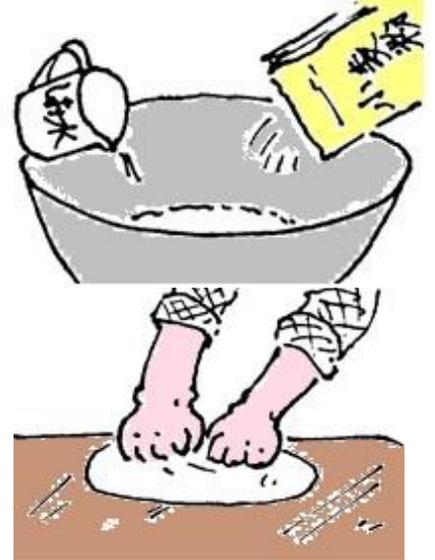
しっかりこねれば、おいしさ100倍!

作り方

- ① しっかり手を洗う。シートを拭く。道具は水洗いをして、ふきんで拭く。
- ② ボールに粉(1kgの7~8割)を入れる。
- ③ 塩水を計量カップに取り、少しずつ入れて、生地が一つにまとまるように混ぜる。
粉800gに水450cc くらい 塩は大さじ3杯くらい

注意!

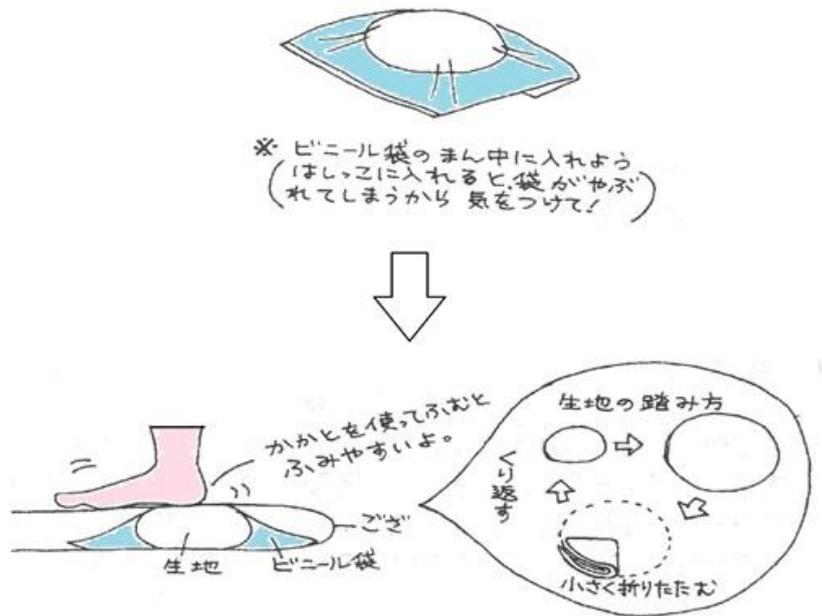
- ・ 塩水を一度にたくさん入れてしまうと、生地にならない。



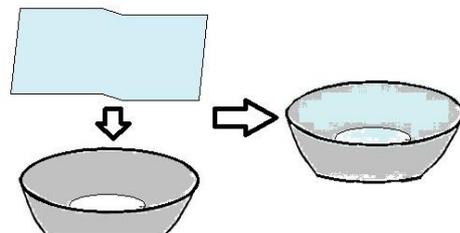
- ④ 生地が一つにまとまって、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
合わさったら、こねて1つの玉にまとめる。

<さらに、こねる場合>

ねり玉をビニール袋の中に入れてゴザの間に挟み、上から踏んで広げる。
平たくなったら、小さくたたんで、また上から踏んで広げる。(10回繰り返す。)



⑤ 1つの玉にふたたびまとめ、ボールの中に入れてラップをして寝かせる。(30分)



⑥ シートの上とめん棒にしっかりと粉をはたいて、生地をうすく均一にのばす。(3mm)

注意!

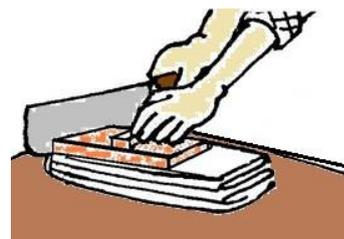
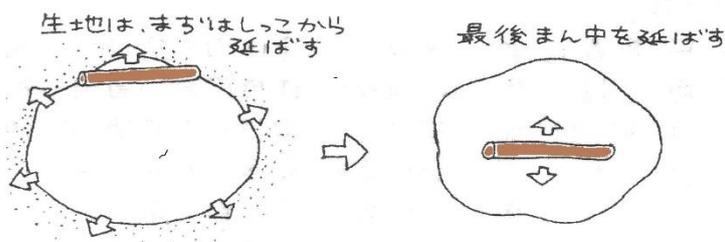
- ・しっかりと粉(打ち粉)をしないと、シートに生地がくっついてしまうので、生地がシートの上でするすると動くことを常に確認する。のばしている最中に打ち粉をして、裏返したり向きを変えたりしながらのばします。



⑦ 打ち粉をしたまな板の上でつづら折り状に重ねて、好みの太さに切る。

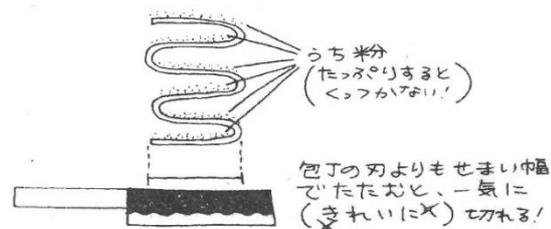
注意!

- ・ つづら折り状にする時に、あいだに打ち粉をしないと、くっついてしまう。
- ・ シートの上で切らない。傷がついて、次の人が使えなくなる。



⑧ 切った生地は1本に延ばしてバットへ並べる。

⑨ 生地をゆでる。



⑩ ゆであがったうどんを、水を半分入れたバケツにとる。

⑪ 水道のところへ持って行って、ザルを使って水洗いする。

⑫ 水200cc×人数分とうどんだしの素、好みの大きさに切ったかまぼこ・ねぎ・味付けあげ、てんぷら、うどんを入れて煮込めばできあがり。

