

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、ふきんで拭きます。
- ② ボールに粉（1kgの7～8割）を入れます。
- 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ます。
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、生地になりません。



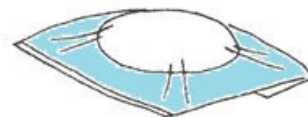
- ④ 生地が一つにまとまって、耳たぶくらいの硬さになるまでこねます。合わさったら、こねて1つの玉にまとめる。



<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。

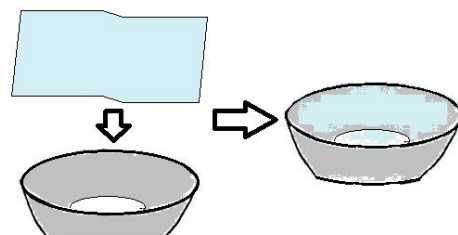
平たくなったら、小さくたたんで、また上から踏んで広げる。（10回繰り返す。）



※ ビニール袋のまん中に入れてよう
（はしこに入れると、袋が「やぶ」
れてしまうから 気をつけて！）



- 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します。(3mm)

注意!

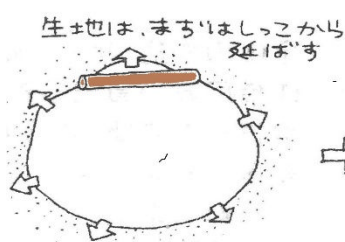
- ・ しっかりと粉(打ち粉)をしないと、シートに生地がくっついてしまうので、生地がシートの上ですると動くことを常に確認してください。のばしているさいちゅうに打ち粉をして、裏返したり向きを変えたりしながらのばします。



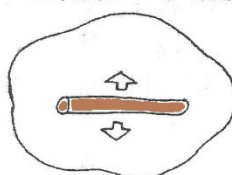
- ⑦ 打ち粉をしたまな板の上でつづら折り状に重ねて、好みの太さに切ります。

注意!

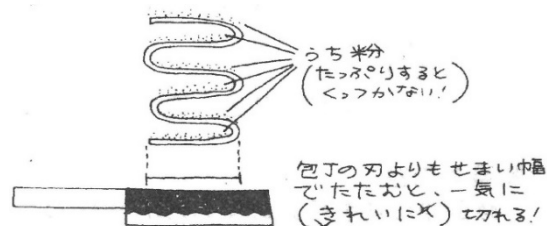
- ・ つづら折り状にする時に、あいだに打ち粉をしないと、くっついてしまう。
- ・ シートの上で切らない。傷がついて、次の人が使えなくなる。



最後まん中を延ばす



- ⑧ 切った生地は1本に延ばしてバットへ並べます。
⑨ 生地をゆでます。



包丁の刃よりもせまい幅でたたおじ、一気に(きれいにX)切れる!

- ⑩ ゆであがったうどんを、水を半分入れたバケツにとります。



- ⑪ 水道のところへ持って行って、ザルを使って水洗いします。
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。