

手打ちうどんの作り方

さぬきうどん研究会



材料の配合

コムギ粉、塩、水の配合割合(5人分)

季節	コムギ粉(g)	食塩(g)	水(g)
春・秋	400(100)	16(4)	184(46)
夏	400(100)	20(5)	180(45)
冬	400(100)	12(3)	188(47)

()の数字はコムギ粉を100としたときの食塩、水の割合(%)。



混合

- 塩水を2、3回に分けて粉に加える。
- 塩水を加えるたびに、両手の指を立て、かきまぜる。
- 粉の色が変わるまで、根気よくかきまぜるのがコツ。
- ボールのように丸く団子にまとめる。

(注) 季節やコムギ粉の種類によって、加える食塩水の量は若干異なる。



足踏み(または手練り)

- 丸い団子を袋に入れる。
- 袋の上に布かざるをかぶせる。
- 足のかかとで50〜100回まんべんなく踏む。
- 扁平になった生地を丸めて団子にする。
- さらに足踏み→丸めて団子→足踏み→丸めて団子の動作をくり返す。

(注) 足踏みの代りに団子を手でもんで練ってもよい。やり方は足踏みのときとほぼ同じ。



寝かし(熟成)

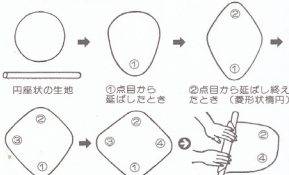
- 足踏み、または手練りの工程をすませた団子を、ビニール袋に入れ、室内に置いて寝かす。

●寝かしの時間は
春・秋：1〜2時間
夏：30〜60分
冬：2〜3時間



生地延ばし

- 寝かせた団子を足踏み、または手で押して約2センチの厚さに扁平にし、打ち粉をふりかける。
- ①の角から麺棒に巻き、両手のひらで押しながら前方に転がす。
- 麺棒を広げ②の点から生地を延ばす。
- 次は③の点から、最後に④の位置から延ばす。
- 仕上げ延ばしは、下段の右図を参照。



①点目から延ばしたとき
②点目から延ばし終えたとき(菱形状奥側)
③点目から延ばし終えたとき
④点目から延ばし終えたとき(おおむね正方形)
仕上げ延ばし：左の菱形の生地を①の点から延ばす。続いて②、③、④の順に延ばす。



線切り

- 生地を麺棒に巻き、びょうぶのように折りたたむ。一番下は約10センチ幅。
- 生地を片端から約3ミリ幅に切る。
- 切った麺線は中央部を束ねて持ち、軽く打ち台にたたきつける。



ゆで

- なるべく大きい鍋を使い、たっぷりの沸騰した湯に麺線をバラまく。
- 麺線がくっつかないように棒で軽くかきまぜる。
- 湯の温度は下るから、すばやく再沸騰させ、うどんを浮き上がらせる。
- ゆで湯の温度は98℃が最適。
- ゆで時間はだいたい再沸騰してから12〜13分で完了。



水洗い

- ゆで終えたうどんはざるに移し、なるべく冷たい水、または水道水で水洗いする。
- 手でもみながら、うどんの表面のヌルヌルを取り除く。
- 水洗いできたら、ざるに打ち上げ玉取りする。