

手打ちうどんの作り方

赞岐乌冬面的制作

赞岐乌冬面研究协会
さぬきうどん研究会



材料比例

面粉、食盐和水（5人份）

季节	面粉 (g)	食盐 (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)

备注：括号内为材料比例



材料混合

- 先放1/3~1/2的盐水到面粉中，用手指轻轻搅匀
 - 再放入剩下的水，用手指快速搅匀，搅到面粉颜色有所改变为止
 - 然后把小面块揉成一团
- 根据季节和面粉类型来混合原料。



揉面

- 将面团放入塑料袋中
 - 放平袋子
 - 用手推揉50~100次揉成面片
 - 将揉开的面片卷在一起
 - 重复揉、卷3次
- 你也可以用拳头击打开面块



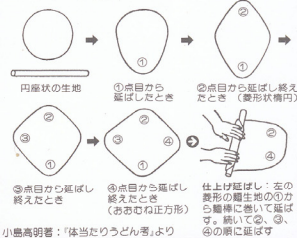
醒面

- 将面片放在塑料袋中，室温下放置一会
- 室温放置时间为：
 春秋天： 1-2h
 夏 天： 30-60min
 冬 天： 2-3h



和面

- 将面团揉成圆形（约2cm厚），撒上面粉
- 把擀面杖放在面团的①处，推动擀面杖到②处，重复几次
- 用同样的方法，从②擀到①，从③擀到④和从④擀到③
- 最后擀成如右下图所示形状



切面

- 将擀好的面片折叠成10cm宽
- 将叠好的面片切成3mm宽的面条
- 从面条中间处，捡起面条，轻轻在面板上击打，使面条间彼此分开



煮面

- 把面条放入沸水中
- 轻轻地搅动面条，以免它们粘在一块
- 面条煮沸以后，马上加冷水，再次沸后，煮12~13min



洗面

- 将面条捞到冷水中，流水冲洗到面条没有粘性
- 洗完以后把面条放到竹盘子上