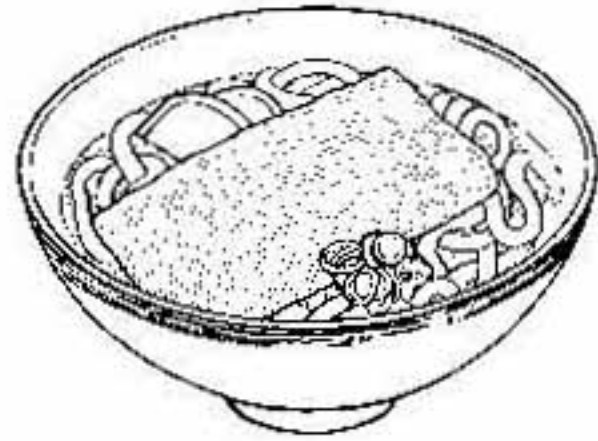


うどん

◎原材料（約5人分）

小麦粉（中力粉）	500 g
食塩	25 g
水	250ml
打ち粉	少々



◎用意する物

ボール、ビニール袋、布、麺棒、まな板、包丁

◎作り方

- ①ボールに小麦粉とあらかじめ作っておいた食塩水を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねて、生地をつくる。
- ②生地を丸め、ビニール袋に入れ約20分休ませる。
- ③ビニール袋に入れたまま布でくるみ、足で踏んで伸ばす。これを3回繰り返す。
- ④生地を丸め、ビニール袋に入れ約2時間休ませる。
- ⑤打ち粉をしたまな板の上で麺棒を使い、生地を長方形に伸ばす。厚さは2mm程度にする（好みによって厚さを変える）。
- ⑥生地を折り重ねて包丁で3～4mm程度に切る。
- ⑦沸騰したたっぷりのお湯で6～8分ゆでる。

◎ポイント

- ・食塩の量は夏場はやや多め、冬場はやや少なめにする。
- ・生地を伸ばすとき生地を麺棒に巻き付けると厚さが均一になる。
- ・ゆでるときのお湯の量はうどんの量の10倍以上が理想である。