

おやこで
つくろう!

てう 手打ちうどん

スペシャル
土曜ランチの日

2016.2.13

あどピバふる～さかえまつじどうかん

042(585)8281

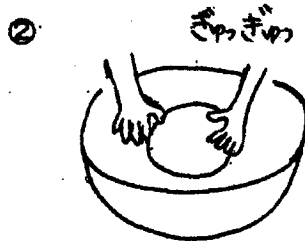
材料 (4人分)

中力粉 400g
塩 10g
水 175CC
打ち粉 (コーンスターチ)

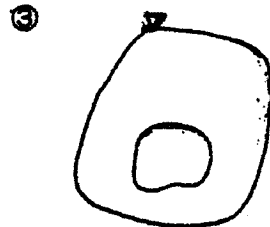
粉の量は1人前100g (大人分)
中力粉は、強力粉と弱力粉を半半ずつ
合わせてもだいじょうぶです!



① カップに塩水を作り、粉の中に
少しずつ加えかきまぜていく。



② 力を入れてこねていく。ひとか
たまりにまとめていく。



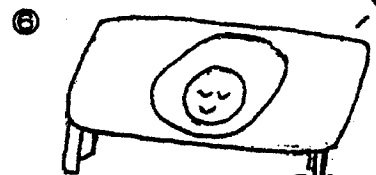
③ こめぶくろなどの厚手の
ビニールぶくろに入れる。



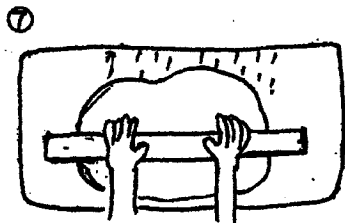
④ 生地を中心からそとがわへ
まんべんなくふんでいく



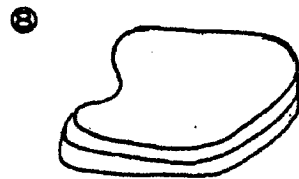
⑤ 生地がのびたら、おりたたん
で、さらにふんでいく。



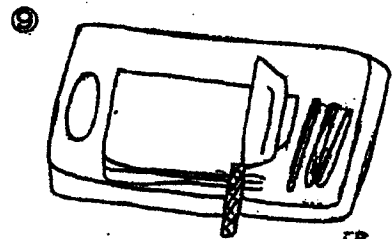
⑥ 5回ぐらいくりかえし生地を
30分ぐらいあたためる所
においてねかす。



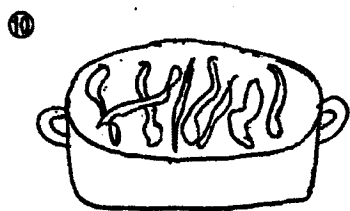
⑦ 打ち粉をした台においてめん
ぼうで全体をのばす。



⑧ 4ミリの厚さぐらいまでのば
したら、生地をしようぶたたみ
にする。



⑨ 5ミリはばにきる。きったら粉
をはたいてひろげる。



⑩ たっぷりのお湯で、うどんを
ゆでる。10分ぐらい。



⑪ ゆであがったら、流水でめん
のぬめりを取り、しめる。



野菜たっぷりうどん つけ汁

スペシャル☆

土曜ランチの日 2016.2.13

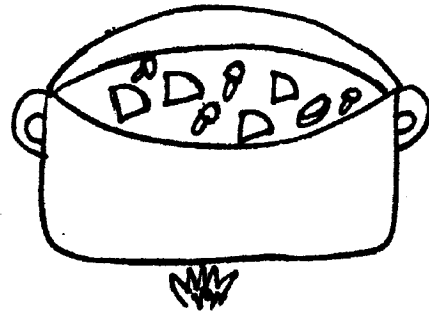
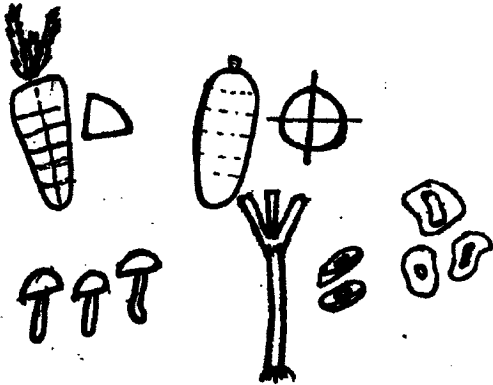
あぞピバふる～さかえまちじどうかん

042 (585) 8281

ざいりょう 材料 (4人分)

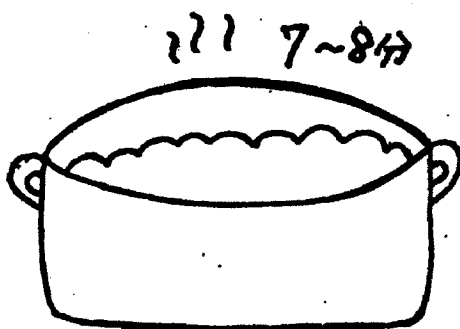
水 1200CC
豚肉 200g
だいこん 1/2本
にんじん 1本
ぶなしめじ 1パック
長ねぎ 1本

しょうゆ	大さじ6
みりん	大さじ2
さとう	大さじ1
和風だし <small>わかずし</small> の葉	小さじ2



- ① だいこん、にんじんはいちょう切り。
長ねぎは、ななめに1センチ幅。
しめじは、一口大にわける。

- ② なべに水を入れ、和風だしのもと、だんごにんじんを入れ火にかける。



- ③ 沸騰したら、豚肉、しめじを入れ、中火にして7~8分くらい煮る。アクが出てきたらすくう。

- ④ 調味料と長ねぎを入れ、さらに煮る。野菜がやわらかくなったらかんせい!