

てう 手打ちうどん

土曜ランチの日 2014.2.22
あそびバぶる～さかえまちじどうかん
042(585)8281

ざいりょう 材料 (4人分)

ちゅうりきこ 400g
しお塩 10g
みず水 175CC
うち粉 (コーンスターチ)

粉の目安は1人前100gだよ
中力粉は、強力粉と薄力粉を半分ずつ
合わせてもだいじょうぶだよ!



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。



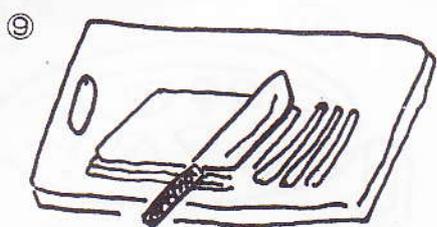
⑥ 5回ぐらいくりかえし生地を
30分ぐらいあたたかい所に
おいてねかす。



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、生地をびょうぶたたみ
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 たっぴりのお湯で、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

土曜ランチの日 2014. 2. 22
あそびバぶる～さかえまちじどうかん

042 (585) 8281

ざいりょう

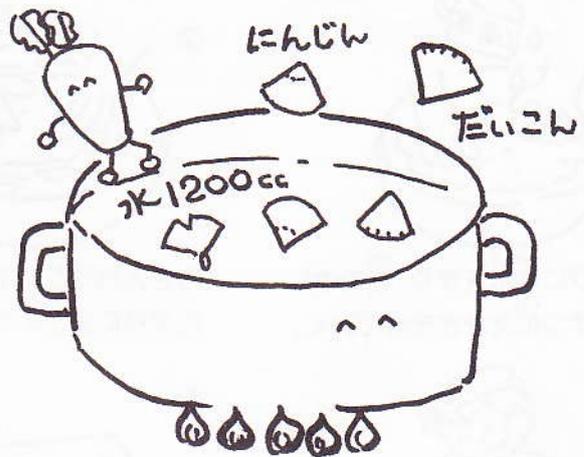
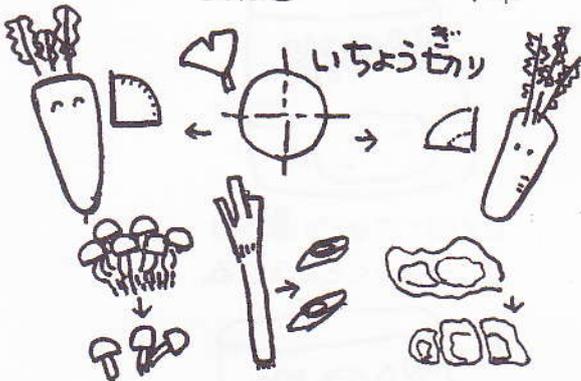
材料 (4人分)

みず 1200CC
ぶたにく 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
ながねぎ 1本

ちょうみりょう

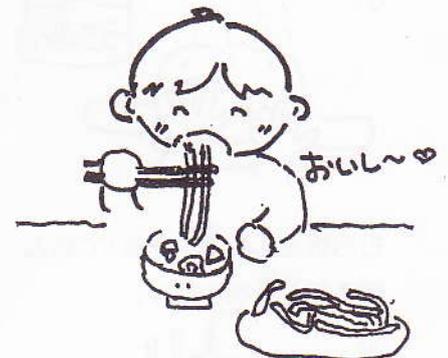
調味料

しょうゆ 大さじ6
みりん 大さじ2
さとう 大さじ1
わふう 和風だしの素 小さじ2



- ① だいこん、にんじんはいちよう切り。
ながねぎは、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、だいこん、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 ながねぎ を入れ、さらに煮る。
野菜がやわらかくなったらかんせい!