

資料1

うどんの材料と作り方(例)

世代を超えて皆が心地よい場を創る:作ろ Udon・食べよ Udon



うどん



*ふりがななし

うどん 1 人分の材料

1. 麺

- 小麦粉: 100g
- 水: 50ml (粉の重量の 50%)

2. つゆ

- 水: 200ml
- 醤油: 20ml
- みりん: 10ml
- だし: こんぶ+しいたけ+にぼし (10gくらい)

3. トッピング

- ねぎ
- わかめ
- かまぼこ

作り方

材料を計る

生地を混ぜる

- 大きなボールに小麦粉を入れる。
- 小麦粉に、水を 3 回に分けて入れる。
- 指で円を描くように素早く混ぜる。
- 粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 生地をまとめ、端を中央に寄せ、ぐいぐいこねる。

寝かせる

- 袋に入れて 30 分くらい放置する。

伸ばす

- 台と生地に、たっぷり打ち粉(でんぷん等)をする。
- 麺棒を使い、中心から上下左右に均等に伸ばす。(厚さ 3mm)

切る

- 生地の表面に打ち粉をし、^{びょうぶじょう}屏風状に折り畳む。
- 3mm 幅でリズム良く切る。
- 切ったらすぐ、手でパラパラとほぐす。

ゆでる

- 大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- 麺をパラパラと入れ、くっつかないように軽く混ぜる。
- ゆで時間: 10 分(太さによるので、必ず 1 本食べて確認!)

締める

- 麺をザルに上げ、冷水で一気に洗う。

温め直し・盛り付け

- 直前に、1 人前ずつお湯に数秒くぐらせて温める。
- 器に入れ、熱々のつゆを注ぎ、ねぎ・わかめ・かまぼこを乗せる。



うどん



*ふりがなあり

うどん ひとりぶん ざいりょう 1人分の材料

1. 麺

- こむぎこ グラム 小麦粉: 100 g
- みず ミリリットル 水: 50 ml (こな 粉の じゅうりょう 重量の パーセント 50 %)

2. つゆ

- みず 水: 200ml
- しょうゆ 醤油: 20ml
- みりん: 10ml
- だし: こんぶ+しいたけ+にぼし (10gくらい)

3. トッピング

- ねぎ
- わかめ
- かまぼこ



ざいりょう はか
材料を計る

き じ ま
生地を混ぜる

- おお 大きなボールに小麦粉を入れる。
- こむぎ こ みず かい わ い 小麦粉に、水を3回に分けて入れる。
- ゆび えん えが すばや ま 指で円を描くように素早く混ぜる。
- こな 粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- き じ ま 生地をまとめ、端を中央に寄せ、ぐいぐいこねる。

ね
寝かせる

- ふくろ い ぶん ほう ち 袋に入れて30分くらい放置する。

の
伸ばす

- だい き じ 台と生地に、たっぷり打ち粉(でんぷん等)をする。
- めんぼう つか ちゅうしん じょうげ さ ゆう きんとう の あつ 麺棒を使い、中心から上下左右に均等に伸ばす。(厚さ3mm)

き
切る

- き じ ひょうめん う こ びょうぶじょう お たた 生地の表面に打ち粉をし、屏風状に折り畳む。
- はば 3mm幅でリズム良く切る。
- き 切ったらすぐ、手でパラパラとほぐす。

ゆでる

- おお なべ ゆ わ 大きな鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- めん 麺をパラパラと入れ、くっつかないように軽く混ぜる。
- じ かん ぶん ふと かなら ぼん た かくにん ゆで時間: 10分(太さによるので、必ず1本食べて確認!)

し
締める

- めん 麺をザルに上げ、冷水で一気に洗う。

あたた なお も つ
温め直し・盛り付け

- ちやくぜん にんまえ ゆ すうびょう あたた 直前に、1人前ずつお湯に数秒くぐらせて温める。
- うつわ い あつあつ そそ の 器に入れ、熱々のつゆを注ぎ、ねぎ・わかめ・かまぼこを乗せる。