

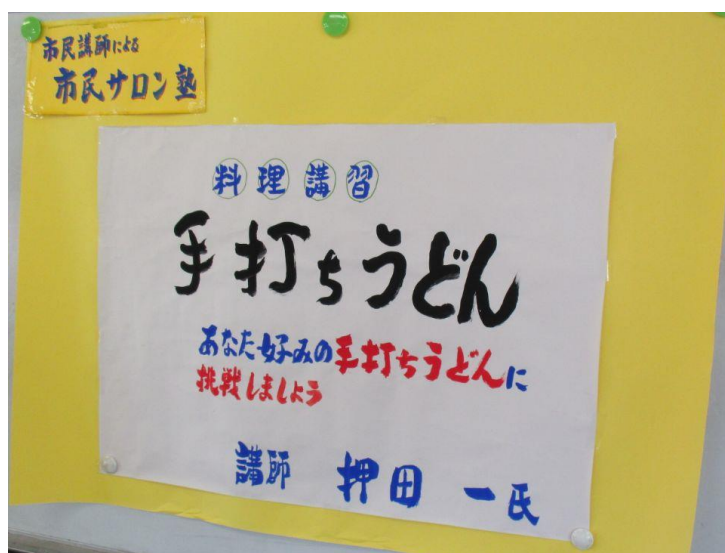
市民サロン塾 第7回 平成28年9月5日(月) 13:30~15:30

「料理(うどん打ち)」

! うまくうてるかな !!

講師:押田 一 氏

11名の参加を得て、鶴瀬公民館調理室で「料理」を開催しました。サロン塾としては、初めての「うどん打ち」の講座でした。人材バンク野崎氏からの講師 押田様の紹介後、講師の押田氏がうどん打ちの全工程を説明を交え、実際にやって下さりました。





その後、受講生は3つのグループに分かれて、一人当たり5人分（500g）のうどん打ちに挑戦しました。

小麦粉（中力粉）に塩と水を加えて、混ぜ合わせ、ビニール袋に入れて足踏みをし、延ばして、切って茹ででの作業です。

水は夏場に少な目、冬場は多めにしますが、硬いうどん、柔らかいうどんの好みに応じて調整します。



（お持ち帰りができる嬉しいとの受講生の声）
全員がうどん打ちは初めてと聞き少し驚きました。

最後まで楽しく全身を使いながらの講座でした。

うどん打ちの”コツ”を掴むことが出来たので家に帰ってやってみたいとの声もあり、押田さまより初めてにしては皆さん上手でしたとお褒めの言葉をいただきました。

1時間強で出来上がり、うどん打ちの話で盛り上がり、前日に押田様が売って下さった、うどんの「試食会」となりました。少々硬めの麺でいたが、皆でおいしく頂きました。ご馳走様でした。

「美味しいうどんの作り方」

◆必要な道具

軽量カップ、ボール、麺棒（直径2.5cm～3.0cm、長さ60cm位のもの）
のし板（テーブルをきれいに拭いてもだいじょうぶ）、包丁、ビニール袋、ざる、もしくはかご。

◆材料

1. 小麦粉（中力粉）500g
2. 水またはぬるま湯
200cc（温度15℃～20℃の時）
210～220cc（温度0℃～10℃の時）
180～190cc（温度25℃以上の時）
3. 塩 500gに対して15gから20g

◆作り方

1. 食塩水を作っておく
2. 小麦粉をボールにいれて、粉の真ん中に穴を開けておく
3. 真ん中に食塩水を全部入れて、粉を混ぜ合わせ、そばろ状になるまで混ぜる。
4. ビニール袋に入れて足踏みする。
5. 3から4回に分けて、足踏みして、最後は四角にする。
6. 最初は、麺棒で30cm位になるまでキジを回しながら広げる。
7. 30cm位になったら、棒に巻き付けて、前にころがしては、手前に引き戻し、3～4回繰り返したら、広げて、又、それを5回から6回繰り返す。（厚さ2～3mmになるまで延ばす）
8. びょうぶだたみに折りたたんで包丁で幅2～3mmに切る。
9. たっぷりの沸騰したお湯に麺を入れ、軽く混ぜ、麺が浮上ったら吹きこぼれないようにして8分から10分位茹でる。
10. 茹であがったら麺をざるに取って、水洗いしてぬめりを取って出来上がり。