

米粉を使ったうどん



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
317	8.3	1.3	65.4	48	8.6



材料と分量 (5人分)

米粉(パン用)	120g
小麦粉(中力粉)	280g
塩	20g
水	190cc

※ねぎ・わかめ・かまぼこ等をお好みでトッピング

【かけ汁】

だし汁	2000cc
淡口しょうゆ	40cc
砂糖	5g
みりん	5cc
塩	10~15g

※かけ汁はあくまで参考です。お好みにあわせて味付けしてください。

〈作り方〉

- ① 水に塩を加え、よく混ぜる。
- ② 米粉と小麦粉をよく混ぜ、①を少しずつ加えながら、なじませる。
- ③ 全体的にそばろ状になったら塩水を加えるのを止め、少しずつまとめていく。ひと塊りになったら、厚手のビニール袋に入れ、布等をかぶせ約50回足で踏む。(ビニール袋から出し、ロール状に丸めてまた踏む...この作業を約6回繰り返す)
- ④ 踏み終えた生地をビニール袋から出して丸め、再度ビニール袋に入れ常温で寝かす。(寝かし時間は、約1時間)
- ⑤ 寝かせた生地を、足踏み等で厚さ2cmぐらいにする。さらに、台上で麺棒を使い、厚さ3mmぐらいまでのばす。(生地が柔らかいようであれば、打ち粉を使用するとよい)
- ⑥ ⑤の生地を屏風折りにして、幅3mmぐらいに切る。
- ⑦ 大きな鍋に、お湯を沸かす。沸騰したお湯の中に、麺をほぐしながら入れ、適宜混ぜる。(好みで6~8分)
- ⑧ 茹で終えた麺は、水でよく洗ってザルに打ち上げる。
- ⑨ 器に盛り、かけ汁を入れ、好みでネギ・わかめ・かまぼこ等をのせる。

〈料理のポイント〉

- ① 米粉と小麦粉をブレンドする際、均一によく混ぜましょう。
- ② たっぷりのお湯で麺を茹で、箸で軽くほぐしましょう。(あまり箸でかき混ぜないこと)

