

うどん～1

○ 伝承料理のいわれ

地域では、行事食の折に朝に赤飯を食べ、昼にうどんが良く食べられてきました。朝こねておき、お昼の準備の手間をはぶける便利な料理としても作られてきました。季節により具や汁をかえて、夏は冷や汁、冬はけんちんなど幅広く楽しめるのも人気の一つです。うどんは食欲のない時の消化も良く体調の悪いときの健康管理にも、素早くエネルギー補給できるので便利です。

< 材 料 > 4人分

地粉	1 k g
塩	4 0 ~ 4 2 g
水	4 0 0 ~ 4 5 0 c c

< 作り方 >

- 1 小麦粉と塩を空気を入れるように混ぜ、水を少しづつ加え丸める。
- 2 1を食品用ビニール袋に入れて足で踏む。袋の中で伸びたら、袋から出してたたみ、また、袋の中に入れ踏む。これを7回繰り返すとしがでる。最後に、布袋に入れ、直径20cm～30cm大の円形しに、2～3時間ねかす。
- 3 ねかした玉をのし板にのせ、めん棒で、直径1m位に伸ばす。
- 4 10cm幅にたたみ、包丁で5mm幅に切る。
- 5 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰した中にうどんを入れ、7～8分ゆでる。
(かためのうどんを作る時は5～6分)
- 6 桶に水をはり、ゆであうどんを入れ、水を3回取り替え冷やす。最後に水の中でうどんを手もみし、水で洗いぬめりを取り除く。
- 7 竹ざるに、うどんを小分けしてのせ水を切る。、

※ つゆは鯉節でだしをとり、しょうゆで味つける。
薬味は、ねぎ、シソの葉、みょうが等。

