

こだわりの手打ち うどんの作り方



うどん作り20年のベテラン
武蔵野手打ちうどん保存普及会
青木正範さん

- ① 塩水を作り、うどん粉に混ぜる
ボールに水と塩を入れてかき混ぜ、小麦粉に少しずつ入れる
- ② 円を描くようにして混ぜる
手でそぼろ状になるまでかき混ぜる。こねながら1つの玉にする
- ③ 足で踏む
こねた玉をビニール袋の間に入れて、踏み台の上で踏む。平たく伸ばしたら、手で1つの玉にして、再度踏む(3・4回繰り返す)
- ④ ねかせる
手で1つの玉にして、ビニール袋に包み、約1時間ねかせる(季節により異なる)
- ⑤ 再び足で踏む
ビニールに挟み、円形にうすくなるように踏む
- ⑥ めん棒で伸ばす
めん棒に巻きつけ、手で棒の中心から両端へ押し広げるように強くこすりながら、前へ押し出してから手前に引き寄せる。生地は厚さは3〜4ミリの間にする
- ⑦ びょうぶ畳みして切る
生地に十分に打ち粉をし、切り台の上で7〜8センチ幅にいくえにか折りたたみ、4センチ幅に切る
- ⑧ 麺を縄状にひねる
切った麺を広げ、おじわをとって、1人分にまとめる
- ⑨ たつぷりのお湯でゆでる
大きめの鍋に湯(2リットル以上)を沸騰させておく。このとき、塩をひとつかみ入れる。麺をほぐしながら鍋に入れる

手打ちの糧うどんの お店を紹介

小平ふるさと村

武蔵野手打ちうどん保存普及会自慢の、小平産の地粉を使った手打ちうどんを食べることが出来ます。

営業時間 午前11時から(土曜・日曜日、祝日のみ)

※50食限定。詳しい営業日はお問い合わせください。

よしふじ

子どもや高齢の方にも食べやすいように、硬すぎず、柔らかすぎず、絶妙なバランスの麺を長年の経験をもとに、作っています。

営業時間 午前11時〜午後2時30分(木曜日休み)

※売り切れしだい終了。

ところ 大沼町7-6-6

うどん弥 根古坂

糧には、地産の野菜をたくさん、麺にも地粉と、小平でとれるものにこだわって作っています。

営業時間 午前11時30分〜午後2時30分(木曜日休み、臨時休業あり)

※売り切れしだい終了。

ところ 小川町1-1-10



4-1-1
電話番号 042(344)007



5-2-2
電話番号 042(332)0



1-5-5
ところ 天神町3-9-1
電話番号 042(345)8

知っていますか うどんの雑学

塩が欠かせない

小麦粉をこねるとき水だけだとべたべたになってしまうため塩水を加えます。塩を加えることにより、コシが強く、弾力性のある食感を生み出しています。



地元でとれる小麦粉(地粉)が一番合う

地粉とは、それぞれの地元で取れた小麦から製粉された小麦粉のことです。日本で消費する小麦で国産のものは10%ほどしかなく、そのほとんどは、うどんなどのめん類に使われています。それは、日本の風土で作られる小麦の中力粉がうどんの原料として合うからです。



ゆで汁は食器洗いに

うどんのゆで汁は、小麦粉のでんぷんを含んでいるので、油を吸収します。環境や手肌にも優しく、油汚れを落としてくれます。そのため昔は、うどんをよく食べる地域では、ゆで汁で髪を洗うのが一般的だったそうです。

