

# のしこみうどん

材 料(約5人分)

粉(地粉) 500g

塩 15g

水 250cc前後

水ではなくお湯を使う人も。家々で違うようです。  
お好みの野菜、お肉、醤油、酒、煮干しだし

塩分が気になる方、育ち盛りのお子さんには水と塩の代わりに牛乳 250cc を使ってもおいしいうどんができます。

作り方

- 1 こね鉢の中に粉と塩を合わせ、水を加減しながら加えてよくこねる。(写真1)  
水加減はギリギリまとまるくらいに。やわらかいと切れやすく、固すぎると踏みづらいです。
- 2 生地がまとまったらビニール袋などに入れてよく踏む。(写真2)  
お米の袋が丈夫で使いやすく、畳より板張りの方がやりやすいです。何回も折り返してやると、のめっこい(なめらかな、スベスベした)うどんができます。
- 3 くっつかないように調理台に粉をふって<sup>めんぼう</sup>麺棒でのばす。たて横と方向を変えながら均等にす。 (写真3)
- 4 たたんだ生地をを半分に切り(まな板にのるサイズに)まな板の上で端から切っていく。くっつきやすいので粉をまぶしながら、リズムカルに。(写真4)
- 5 お鍋に水をはって5人分で10コのニボシでだしをとっておく。つゆを沸かして顆粒だし、酒、塩、しょうゆで先に味をつける。野菜とお肉を切って炒め(写真5)、つゆに入れて煮込む。
- 6 つゆの中にうどんを入れて煮込む。(写真6)  
沸騰するまでグツとがまん。あわててかきまぜたりすると、切れたりくっついたりします。

