

うどんの作り方

材料 小麦粉（中力粉）400g 塩16g 水173～180cc

作り方

- ① 分量の水（173～180cc）に塩16gを溶かして塩水を作る。（目安）
- ② 大き目のボールに400gの小麦粉を入れて、その中に①の塩水を少しずつ加えながら、ぼろぼろの状態にしてから、よくこねる。
- ③ よくこねた生地をビニール袋に入れて足でよく踏む。
これを折りたたんでよく踏む。2～3回繰り返す。
生地を空気に触れないように密閉して2～3時間ねかせる。
- ④ ねかせた生地をビニールから取り出して、麺棒で、打ち粉（生地がくっつかないようにする）をつけながら、四方八方に延ばす。
- ⑤ 生地を3～4ミリ程度の厚さにのして、折りたたんで包丁で、3～4ミリ位の幅で切れば「うどん」の出来上がりです。