

# 手でこねる、手打ちうどんレシピ

## 材料 (3人分)

中力粉・・・300g  
塩・・・15g  
水・・・135～150cc  
打ち粉 (中力粉)・・・適量

めんつゆ  
薬味 (ねぎ、生姜、茗荷、青じそなど)

1 粉をふるってボウルに入れる。

2 塩と水をしっかり混ぜて、塩を溶かして塩水を作り、3回くらいに分けて、①に少量ずつ加え、力を入れずなじませポロポロ状にする。水が全量混ざったら力を入れてこねる。



3 よく混ぜたら丸めてフリーザーバッグに入れ、10分寝かせる。

4 フリーザーバッグが破れないよう種を中央に置き、1分間足で踏む。平らになった生地を取り出し、4つ折りにする。

5 4つ折りにした生地を再びフリーザーバッグに入れてあと2回 (計3回) 繰り返す。

6 生地を丸め、外側から内側に練りこむようにこねる。フリーザーバッグに戻し、90分寝かせる。

7 打ち粉をしたまな板で、2～3ミリ位の厚さに伸ばす。

8 打ち粉をして、生地を三つ折りに折りたたんで、1センチ幅位に切る。



9 たっぴりの湯を沸かして、10分茹でて冷水で揉み洗いして、ぬめりを取って器に盛り、めんつゆ、薬味を添える。

完成!