



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

## 「～手打ちうどんに挑戦!～」

2000年9月放映分レシピ

### 手打ちうどん

材 料(4人分)

中力粉・・・500g  
食塩・・・25g  
温水・・・240cc

打ち粉(薄力粉)

作 り 方

温水に食塩を溶かす。

小麦粉をボールに入れ、の食塩水に徐々に加えながら、ソボロ状にする。

これを更にこね、鏡餅状にする。

これをビニル袋に入れ、30分以上ねかす。

これをもう一度こね直す。更に形を整え、20分くらい寝かせる。

調理台に打ち粉をし、麺棒で押し伸ばし、厚さ15mmくらいの円状にする。

この生地十分に打ち粉をして、厚さ3mmくらいまで伸ばす。

伸ばした生地に、十分打ち粉をしてびょうぶ状に折りたたみ、包丁で3mm位に切る。

麺をさばき、打ち粉を十分しておく。

麺をゆでる。麺の量の十倍位の沸騰したお湯を用意し、麺を入れて、軽くほぐす。

麺が浮き上がってきたら、吹きこぼれないように火を弱め、さらに10分くらいゆでる。

これをざるに取り、水で十分に洗い、水きりをして完成! あとはお好みで!!

### かぼちゃの酢物

材 料(10人分)

かぼちゃ・・・200g  
きゅうり・・・160g  
油揚げ・・・20g  
こんにゃく・・・40g  
砂糖・・・少々  
しょうゆ・・・少々  
白ごま・・・大1/2  
砂糖12g  
しょうゆ・・・12g  
酢・・・大2

作 り 方

かぼちゃは、5mm×2cm位に切り、塩ゆでして、冷ましておく。

油揚げ・こんにゃくは2cm長さの千切りにし、下ゆでしてから、砂糖・しょうゆで下煮して、冷ましておく。

きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。

ごまを煎って軽く擦り、合わせ酢を作って、～の材料を合える。

### ミルク寒天

材 料(4人分)

粉寒天・・・1袋  
水・・・200cc  
牛乳・・・200cc  
砂糖・・・40g  
黒砂糖・・・30g  
水・・・大2  
きな粉・・・大2

作 り 方

粉寒天と水を火にかけ、完全に煮溶かす。

砂糖が溶けたら火からおろし、牛乳を加えて混ぜ、型に入れて冷やし固める。

黒砂糖と水を鍋に入れて火にかけ、木じゃくしで混ぜながら煮溶かして黒蜜を作り、冷やしておく。

一口大に切り分けて器に入れ、黒蜜ときな粉をかけて完成!