

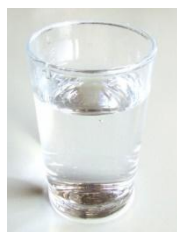
# うどん生地作り

12月23日(火) 15:30 ~ 17:00

ざいりょう ちゅうりき こ しお みず こむぎこ う こ  
**材料:**中力粉、塩、水、小麦粉(打ち粉)

こうてい きじづくり  
**工程:**生地作り

①ボールに塩と水を入れ、よくとかし塩水を作る



②中力粉に半分の塩水を入れまぜ、残り半分の塩水を入れ、そばろ  
じょう ま  
状になるまで混ぜる



③生地がこぼれないようボールの中で丸めて、  
なか まる  
ジッパーに入れる



## ふ こうてい 踏む工程

④ <sup>き</sup> <sup>じ</sup> <sup>ひろ</sup>生地を広げやすいよう、<sup>ちゅうおう</sup> <sup>お</sup>ジッパーの中央に置きます。

<sup>かたあし</sup> <sup>き</sup> <sup>じ</sup> <sup>ひろ</sup>片足で生地を広げ、<sup>たいじゅう</sup> <sup>ふ</sup>体重をかけて踏みます



⑤ <sup>ひょうめん</sup>表面がツルツルになったらたたみ、<sup>ふた</sup> <sup>ふむ</sup>再び踏む。

これを<sup>き</sup> <sup>じ</sup> <sup>の</sup>生地が伸びなくなるまで、<sup>かい</sup> <sup>く</sup> <sup>かえ</sup>5～6回繰り返す。



⑥ <sup>ちようけい</sup>直径25～30cm になったら、<sup>ふくろ</sup> <sup>くち</sup> <sup>と</sup>袋の口を閉じて<sup>れいぞうこ</sup>冷蔵庫

<sup>い</sup> <sup>ね</sup> <sup>き</sup> <sup>じ</sup> <sup>かんせい</sup>入れて寝かせて生地の完成

