

● うどん打ちに使う道具

気軽にそろえられる道具を紹介します。

- ・ 麺台 (90cm×90cm) 18mm 以上のシナベニヤを二つに切ったもので十分です
ホームセンターで、182cm の長さのあるものを半分にカットして2人で分け合うのがお勧め。
- ・ 麺棒 (90cm で直径が 15mm～25mm 程度の丸棒) 細い方が楽に延せませ
私はダイソーにおいてある丸棒で、反っていないものを見つけて利用しています。最高のうどん打ち麺棒です。
- ・ 捏ね鉢がわりのステンレスボール (大きくて浅いものが使いやすい)
ステンレスの大きいボールなら、うどん打ち以外にも使えるのでお勧めです。
- ・ まな板 (90cm×30cm 程度) 安価な桐板などで十分です
桐板など、柔らかめで反りが無い板を選んで、1.5mm 角の角棒を端に取り付けるだけで立派なまな板になります。
- ・ 麺切り包丁 (刃渡り 25cm 程度) うどん打ちを続けるなら刃渡り 30cm 程度がお勧め
牛刀や、文化包丁でも刃渡りが長めのものなら問題ありません。
- ・ 足踏み用ポリ袋 (60cm×40cm の 0.08mm 以上の厚手ポリ袋)
- ・ 足踏み用の下敷きシート (85cm×55cm 程度のレジヤシート等)
- ・ 500cc 以上の計量カップもしくはボールなど
- ・ キッチン秤 (1 Kg まで計量できるもの) これから買うなら 2Kg まで計れるものがお勧め
- ・ キッチンパック 6～10 枚 (30cm×25cm のポリ袋) 寝かせ及び小分け用
- ・ 保存冷蔵用ストックバック (27.3cm×26.8cm のジップロック) 持ち帰り冷凍保存用

● 皆さんが持参する物

- ・ エプロン
- ・ 頭巾
- ・ タオル

● うどん打ちの材料

- ・ うどん粉 (入手しやすいものなら日清製粉の「手うちうどんの小麦粉」がお勧め)
- ・ 打ち粉 (でんぷんが2に対して小麦粉を1の割合で混合したものが使いやすい)
- ・ 食塩 (普通の食塩)

●うどん打ち講習の予定表

うどんは寝かす時間が必要ですので、講師の実演と実習を寝かす時間に交互に行います。

- 約5分～ 挨拶と全体の流れを説明
 - 約5分～ 講師が「水回し」を実演
 - 約10分～ 皆さんが「水回し」を行う
 - 約10分～ 講師が「踏み一回目」を実演
 - 約20分～ 皆さんが「踏み一回目」を行う
 - 約3分～ 講師が「菊練り」を実演
 - 約10分～ 皆さんが「菊練り」を行う
 - 約10分～ 講師が「踏み二回目」を実演
 - 約15分～ 皆さんが「踏み二回目」を行う
 - 約10分～ 講師がのして切ってしまうところまでを実演
 - 約20分～ 皆さんがのして切ってしまうところまでを行う
 - 約15分～ 質疑応答
- 終了

●うどん打ちの準備

- ・塩水 470 g (重さ) をカップに準備

一般的なうどんなら 1 K g の粉に対して 470 g の塩水で濃度は季節のよって変える。

	春秋	夏	冬
水	420 c c	410 c c	430 c c
塩	50 g	60 g	40 g

※塩水濃度は季節だけではなく水温によっても適切な値が変わります。

↳井戸水のように一年を通して水温が同じなら塩水濃度の変化は少なくなります。

※柔らかなうどんが好きな場合が水温を少し暖かくすると良い。

↳これをだれると表現する方もおりますが好みなので気にしないでおきましょう。

※茹で置きしてもおいしいうどんは塩分なし、または塩水少な目です。

↳塩分少な目にした場合の水は 450cc 以下にしてください。

- ・うどん粉 1 K g (上州的には6人前) をこね針の中へ篩っておく

日清製粉の「手うちうどんの小麦粉」 入手しやすくて美味しい。

農林61号 (上州では一般的なうどん粉)

きぬの波 (新品種で農林61号に代る推奨品種で美味しいけれどまだ流通量が少なくて高い)

- ・打ち粉 適量

一般的にはコーンスターチやでんぷんを使う。

うどん粉とコーンスターチを 1 : 2 程度の割合で混ぜると使いやすい。

●うどん打ち手順

1. 水回し

計量してある塩水を一気に注いで、すり崩すようにばらばらにして全体に水を回す。

この段階ではこねないで水を全体に満遍なくまわす。

そしてまとらなくても気にしない。キッチンパックに詰め込み5分程度寝かせることで時間がまとめてくれる。

2. 踏み一回目

足踏み用ポリ袋に入れて踏む。広がったら畳んで再度踏む。これを粉っぽい所がなくなり、全体が均一な色合いになるまで繰り返す。

そして柔軟性を取り戻す為に5~10分程度寝かす。

3. 菊ねり（まるけ）してキッチンパックの中で寝かす

踏み一回目で粉っぽいところなくなるまで踏んであるので、饅頭のような形にするだけでも良い。

上級者は外側を中心部分に練りこむ動作を繰り返して形を整えている。

形が整ったらキッチンパックに詰めて5~10分程度寝かして柔軟性を呼び戻す。

4. 踏み二回目

足踏み用ポリ袋に入れてまん丸になるように踏む。ここでまん丸にしておくとのし工程が綺麗にできる。

大きさが40cm位の大きさになったら、そのままポリ袋の中にいれたまま10分程度寝かして柔軟性を呼び戻す。

つるんとしたうどんにしたいなら、夏なら数時間、冬なら一晩程度寝かすと良いと思われる。

上州うどんの様に小麦粉の味を重視するなら柔軟性を呼び戻すだけにして、あまり寝かせない。

5. できるだけ四角にのす

打ち粉はのす時に適量をふりながら作業する。

四角に引っ張って四角にしてしまう。

対角方向に四隅を順に巻き取って、体重を乗せて巻き延しする。

これを柔らかさを感じる厚み(4mm以下位)になるまで繰り返す。

次に四角の平行方向に巻き取り3mmくらいまでのす。

この段階の延しは左右方向に引きのす。転がすだけではのせない。

なお巻き取った麺帯を立てて手で引き伸ばす方法が素早く怪力が不用なのでお勧め。

注意としては、あまり時間をかけないで素早く行う。時間をかけると硬くしまっしまい怪力が必要になってしまう。

6. 畳んで切る

屏風畳み、または手元と奥側を真ん中に折、真ん中を奥側に畳む方法でも良い。

切り幅は3ミリ前後くらいが一般的な太さ。

もし、すぐに食べないのなら、そのまま一人前ずつキッチンパックに小分けして、冷凍用ストックバックに入れて冷凍してしまえば粉の風味が落ちずに保存できる。

包丁の使い方は、包丁によって違う。

一般家庭にある文化包丁や牛刀なら、奥側から手間にまわし落とす様に包丁を奥側へ送り出します。

麺切り包丁なら、水平に少し奥側に送り出すように落とし切りします。

7. 茹で時間

3ミリの太さなら10分から12分くらい。塩分少な目なら7分程度で茹で上がります。

茹で終わったら冷水で洗いぬめりをとる。

やむをえず茹でおきが必要な場合は、タップリのお湯で塩分が抜けきるまで茹で時間を長くする。これで茹でおき独特の美味しさが味わえます。

● 麺つゆ (上州風)

1. 返し (濃口醤油 10 : 味醂 4 : 砂糖 1)

味醂と砂糖をなべに入れて中火で味醂のアルコールをとばす。

醤油を入れて沸騰直前に火を止める。

※長期保存すると味が悪くなるのでペットボトルで冷暗所保存にて2～3ヶ月以内で消費

※煮物などに使えるので常備すると良い

2. 出汁 (だし)

水1リットルに対して厚削りの鰹節50～80gの割合にて中火で30分程煮出す。好みで鯖節を少し加えて香り付けするのも良い。

薄削り鰹節の場合は5分位弱火で煮出す。なお厚削りと違い時間とともに味が抜けますので、出すまでに時間が経過した場合は追いがつおで香り付けをすると味が戻ります。

炒り子や乾し椎茸などでも美味しい出汁になります。なお昆布は濃い口醤油との組み合わせでは効果が薄いかもかもしれません。

インスタント粉だし (ヤマキがお勧め) でも良いです。注意としては塩分添加が多いインスタントだしは味が強くなりすぎる場合があるので注意しましょう。

3. 返しと出汁を合わせて、汁にする。

- ・ ざる用の汁 (出汁を5～6に対して返しを1)

お酒を少々隠し味として加える。

- ・ 暖かい付け汁 (出汁を6～7に対して返しを1)

お酒を少々隠し味として加える。

※暖かい汁には豚バラ、あぶら揚げ、ねぎなどを加えると良い。

※上州では具無し汁は葬祭用という風習もあるので、通常は何らかの具を加えましょう。

- ・ かけ汁 (出汁を10～11に対して返しを1)

お酒を少々隠し味として加える。

- ・ 煮込みうどん汁 (出汁を15に対して返しを1)

お酒を少々隠し味に加える。なお煮込みはみそ味も美味しい。

参考. 讃岐や関西風にするには薄口醤油を使う

薄口醤油や白だしを使う場合は色は薄いですが塩気が強いので出汁の割合をもう少し増やす。

もしくは塩で味を整えて濃口醤油を色付け程度に少量を加えるという方法もあります。

だしは関西では昆布出汁、讃岐は炒り子出汁が主流の様です。また讃岐の調味料入り醤油は、ここ上州では好みが分かれるところです。

● **もっと工程をへらせないの？**

打ってすぐ食べるなら、加水率を49%くらいまで高めれば、水回しから、踏み一回目を省略してまるけ（菊ねり）できます。

なお、打ってすぐ食べるならという意味は、加水率が高いので冷凍保存などをすると、麺が張り付いて固まりになってしまうからです。ですので保存なんかしないで即食べてしまうという方は、加水率を高めにしても問題ありません。

ただし、切りの時に麺同士が離れないなどで扱いづらいかもしれませんので、切る時に打ち粉は多めに使いましょう。

● **もっと柔らかいうどんが好き！**

やわらかいうどんにする為に加水率を多めにするというのでは扱いづらくなります。やわらかいうどんにするなら、塩水の水温を高めにする方法をお勧めします。

なお、このテキストの塩水濃度は、冷凍保存しても張り付いてしまわない硬さですので、上州的な好みからみると固めです。打ってすぐに食べてしまう時は、もっと柔らかいうどんに仕上げています。

● **茹でおきしたあの独特の粉の味がするうどんが好き！**

塩分少なめ、場合によっては塩を使わないで打ってみてください。

なお、この場合の加水率は、このテキストで示しているものより低く（加水率45%以下）してください。