

-第4回-

手打ちサラダうどん(4人分)

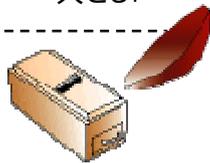
うどん

地粉	3カップ
塩	小さじ強
お湯	カップ3/4
打ち粉	適量



つゆ

水	3カップ
かつお節	10g
昆布	5g
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4



トッピング

レタス	4枚
きゅうり	1本
ミニトマト	12個
シーチキン(缶詰)	30g
マヨネーズ	小さじと1/2
コーン(缶詰)	30g
(お好みで)	
うめぼし	適宜



うどん

地粉と塩、を大きめのボールに全て入れる。
そこにお湯を加えて菜ばしで、粉全体にいきわたるようにする。*お湯が熱いので要注意!!
少しまとまってきたら、手で直接こねる。*100回こねる!!
100回手でこねたら、ビニール袋に入れて(2枚重ね)、靴をぬぎ、足のかかとで踏む。*50回足で踏む!!
100回踏み終わったら、30分寝かせる。

つゆ

お鍋に水600mlと昆布を入れる。
30分経ったら、お鍋を火にかける。*弱火で沸騰寸前まで!!

小さい泡が出てきたら昆布を取り出し強火にする。
沸騰したら、火を消し、かつお節を入れて、かつお節が全部しずむまで静かに待つ。

かつお節が全部しずんだら、盆ザルにキッチンタオルをのせ、ボールの上におき、の鍋の汁をあけて、出し汁を取り出し汁を鍋に移し、しょうゆとみりんを入れて沸騰させてつゆの出来上がり。

トッピング

野菜を全て洗う。
レタスは葉を重ねて、太めの千切りにする。
きゅうりは斜め薄切りにしたものを並べて端から千切りにする

ミニトマトは半分に切る。

シーチキンはマヨネーズと混ぜる。
梅干は種を取り除き、包丁でたたく。

盛り付け

うどんをさらにのせ、トッピングの材料を盛り付け最後につゆをかけて出来上がり!!
お好みで、たたいたうめをのせる。

ゼリー

小さい器に氷大さじ2をいれて、粉ゼラチンをいれてふやかす。
グレープフルーツジュースを鍋に入れて、火にかけ砂糖を加えてよく溶かす。

火を止めて、のゼラチンを入れてよく溶かす。
荒熱を取る。(鍋が入る大きさのボールに氷を入れて鍋を

荒熱が取れたら、あらかじめ氷水でぬらしたゼリー型に分けて、氷水で冷やし固める。

ゼリー型の周りをお湯(水道)で軽くあたため、皿に型ごとのせて、1回上から下にふると型からゼリーがはずれます。

グレープフルーツゼリー

グレープフルーツジュース	1カップ
砂糖	大さじ強
粉ゼラチン	5g
氷水	大さじ2

