

中高年今から始める男の料理塾 第五十五回

日時 : 平成 28 年 09 月 14 日 (水) 9:00 - 13:00 場所 : 山内地区センター 調理室

日時 : 平成 28 年 09 月 10 日 (土) 9:00 - 13:00 場所 : 山内地区センター 調理室

講師 : 富岡秀二 世話人 : 勝田崇勝・安場良治

水曜塾 : 安場良治、中村隆志、北隆博、小椋和男、加藤勇

土曜塾 : 勝田崇勝、鈴木博、立原義郎、米澤志朗、河内谷聖一、岩永正雄、長尾順二、平田薫、清水孝久、藤澤達郎、小杉正雄

調理メニュー: いよいよ「うどん麺」打ちに挑戦です。



第 48 回にピザを焼きましたが、その時にパイ生地「ドウ」を麺棒や手でのばして使用した事はありませんが、今回は「うどん麺」そのものを作り、二種類の「うどん食」に仕立てて食してみました。今回の調理方法・メニューは

- 1) うどん麺を打つ
- 2) 「肉うどん」つけ麺
- 3) 「関西風 温かうどん」きざみうどん

今回から、新たに「藤澤達郎」さんが参加されました。又、「岩永正雄」さんがヨーロッパ旅行からお帰りになり久々に参加(復帰)されました。

【材料 4 人前】

まずは「うどん麺」を打ちます。

薄力粉	150g
強力粉	150g
塩	小1/2
ぬるま湯	150cc
ビニール袋	1袋

出来上がったうどん麺を茹でて2種類のうどんを作る

【作り方】

【麺打ち】

- ① 2種類の小麦粉をビニールに入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ぬるま湯に塩を入れて溶かし、①に入れてビニール袋の外側からよく練る。
- ③ 練り終わったら30分以上常温でねかす。
- ④ ビニール袋から取出し、打ち粉をしながら再度練る。
- ⑤ 4等分にして麺棒で伸ばし、5ミリ幅で切り揃える。
- ⑥ 大鍋に水を張り沸騰したら⑤を10分位茹でる。
- ⑦ 茹であがったら、水にさらし手でよくもみ洗いをする。ザルに取り水気を取って置く、完成!

①肉うどん (つけ麺)

(つけ汁)	【2人前】	
豚小間肉		150g
醤油		50cc
みりん		50cc
砂糖		小1
水		300cc
長ネギ (白ネギ)		半分

②関西風 温かいうどん (きざみうどん)

(うどん汁)	【2人前】	
油揚げ		1枚
長ネギ (九条ネギ)		数本
ヒガシマルうどんの素		2袋
湯		500cc

【肉うどんのつけ汁】

- ① 鍋に豚小間肉と醤油・みりん・砂糖・水を入れて火にかけて、沸騰したら長ネギを入れて3分位煮立てる。
- ② 味見調整をして、冷やして置く。(夏用)
- ③ 食べるときにうどんと別の器に盛り、つけ汁に浸して食べます、完成!

【きざみうどん】

- ① 油揚げを5ミリ幅に切り、上記のつけ汁と一緒に煮た後、別途に取って置く(油揚げのきざみ)
- ② 九条ネギを小口切りで刻んで置く。
- ③ 小なべに適量の水を入れて人数分のうどんの素を入れて温める。
- ④ ドンブリに1人前のうどんを入れて③をかける。
- ⑤ ①と②トッピングして完成!

本日の食材の揃踏



今回 2種類の「うどん麺食」の食材をお話するよりも、本題の「うどん麺」打ちの食材を記述させていただきますと

- ・ 主役：薄力粉、強力粉
- ・ 脇役：塩・ぬるま湯・片栗粉
- ・ チョイ役：ビニール袋と麺棒
- ・ その他大勢：参加者の手と心・気持ちの良いまな板・切れの良い包丁・・・等々 必要なものは沢山ありそうです。もしかすると **これが一番重要かもしれませんが・・・**

今回初参加された「藤澤達郎」さん

「藤澤達郎」さん、これ迄、「都筑区シニア楽農園」、「都筑NW」並びに「神奈川健生・健街道」等で ご活躍頂いております。最近、あざみ野に引越しされたとの事でこれを機会に 興味を持っていらっしやった料理塾に参加されたとの事でした。



計量スプーン

計量スプーンと言えば「大さじ 15ml/15cc」と「小さじ 5ml/5cc」と理解していましたが、山内地区センター調理室には「ごく小(?) 2.5ml/2.5cc」がありました。インターネットを調べてみると 二組セット・三組セット・・・色々あるんですね。。。



薄力粉と強力粉 どこが違うの？

強力粉と薄力粉は小麦粉の種類です。小麦粉は水を加え、練った際に弾力や粘りに違いが出てくるのが特徴。薄力粉は粒が細かく、捏ねた時に粘りが弱く、さくさくした食感は、洋菓子や天ぷら等に適しています。強力粉は粒が粗く、捏ねた時に粘りが強く、もちもちした食感は、パン等に適しています。

「うどん麺」打ち—その1

今回教わったのは「簡単手打ちうどん麺の作り方」です。本格的な「麺打ち」ともなれば材料や使用する料理道具も揃えたいものと思わしますが、初めての試みですので「簡単・・・」に挑戦です。

- 少し大きめの「ビニール袋」を用意して、二種類の小麦粉 薄力粉 150g と強力粉 150g をビニール袋に入れてよく混ぜ合わせる。これで 4 人前です。



- ぬる湯に塩を入れて溶かし、小麦粉が入ったビニール袋に入れる。外側からよく練る。

ビニール袋に傷がつかないように注意をしながらゆっくり練る。●練り終わった 30 分以上常温でねかす。



「肉うどんつけ汁」づくり

- 豚小間肉と言えど軽く包丁を入れて食べ頃のサイズにしておく。鍋に豚小間肉と醤油・みりん・砂糖・水を入れて火にかけ、沸騰したら長ネギを入れて3分位煮立てる。

- 味見調整をして、冷やして置く。(夏用) ●食べる時にうどんと別の器に盛り、つけ汁に浸して食べます。



「うどん麺」打ち—その2

- ビニール袋から取出し、打ち粉（強力粉）をしながら再度練る。この「練り」が「うどん麺」打ちの勝負どころ。

ゆっくり・力強く・練り残しが無いように 納得のいく迄 練って下さい。



- 四等分に切り、今回は 2ヶ(2食分)使用。残り 2食分は お持ち帰り、ご自宅で試してみてください。



「うどん麺」打ち—その3

- 4等分した1個を打ち粉(強力粉)をしながら手と麺棒を使いながら伸ばす。



- 伸ばした生地を両面に片栗粉をまぶして重ね合わせ、5ミリ幅で切り揃える。



「関西風 温かうどん」汁 作り

- 油揚げを5ミリ幅に切り、上記のつけ汁と一緒に煮た後、別途に取って置く(油揚げのきざみ)
- 九条ネギや万能ねぎを小口切りで刻んで置く。
- 小なべに適量の水を入れて人数分のうどんの素を入れて温める。
- ドンブリに1人前のうどんを入れて温かい汁をいれ油揚げとネギをトッピングして完成!



「うどん麺」を茹でる

- 大鍋に水を張り沸騰したら、麺を入れ10分前後茹でる。
- 茹であがったら、水にさらし手でよくもみ洗いをする。ザルに取り水気を取って置く、完成!



できあがり!!

手打ちうどん



肉うどん(つけ汁)



関西風 温かうどん



先月は「鈴木博」さんが 男の料理塾に復帰されました。

今月は「岩永正雄」さんが ヨーロッパ旅行から帰られ

久々の料理塾に復帰されました。

又、「藤澤達郎」さんが 新たに参加されたので

記念集合写真撮影。ハイ・チーズ！！



月に一度とは言え、毎回 何か新しい事を体験する、学ぶ、知る事ができる「中高年今から始める男の料理塾」は、私達塾生にとっては楽しみな事です。今回は講師(先生)の計らいで「そば打ち」の前にと「うどん打ち」を体験させて頂きました。「簡単麺打ち」とは言え、結構 力と要領を必要とするものだと感じました。とは言え、苦心の「うどん」を楽しく・美味しく食べました。

世話人から以下の話がありました。ここ2-3ヶ月の現象ですとの事ですが、水・土曜日塾の参加者のバランスが悪い。具体的に言えば「水曜塾」の参加者が少ないとの事。両方参加可能であれば、世話人に相談して何曜日に参加するかご相談頂けると嬉しいとの事でした。

10月の男の料理塾の開催日は、10月15日(土)と10月19日(水)の予定です。あらためてお知らせ頂けます。

レシピ制作・監修 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄