

2分間！ もろやま華うどん かんたんガイド

一人前「ポケット」～生地に触れずに計量からパックまで～

コシ・コク・香り・甘み！ 小麦の華があふれるピザ、うどん、生パスタ
ねらない・ふまない・ねかさない since 2004

Version 190401

材 料

小麦粉、水、打粉（片栗粉・コーンスターチ等のでんぷん）

用 具

米袋等台紙（49×49cm）、洗面器、1合カップ（180cc）、ヘラ（不用カード等）
ヤクルト 400 容器（80cc）、割箸一膳、牛乳パック（21cm 割箸の長さの正方形を描く）
ポリ袋（34×23cm）1枚、めん棒（ラップやホイルの芯）、文化包丁

手 順

は かる(①～②) → ま ぜ る(③～⑥) → まとめる(⑦～⑩) → の す(⑪～⑬) →
き る(⑭～⑯) → おさめる(⑰～⑱)
※一度に2合を作るには、倍の面積に「のす」か、2度に分けてのす

<は かる> ～標準バージョン～ ふんわりサササ

- ① 小麦粉 80 g を量る（1合カップ 180cc を利用しふんわり摺切り）
 - ② 水 40 g を量る（ヤクルト 400 容器の“ヒップ”を利用）
- ※ 標準加水率は、小麦粉重量比で気温毎に 30℃→50%、20℃→54%、10℃→58%
※ 蕎麦、ライ麦、米、大麦などを 40%入れる場合、必要に応じて加水率を加減

<ま ぜ る> お払いをしてー、ハア～

- ③ 小麦粉を洗面器に入れて平らにし、水を高くから蚊取線香のように注ぐ（3回転半）
- ④ 洗面器を両手でつかみ素早く 20 回、円を描くように回し、粉全体に素早く水を吸わせる
- ⑤ 割箸の頭で底面全体を左右に 8 回払いその円周部を大きく素早く 10 周、これを 4 セット
- ⑥ 割箸をヘラで清掃（A～D 面）、洗面器はヘラで清掃（底、周囲、全体）

<まとめる> つかんでおしてひらいてまわす

- ⑦ ポリ袋に生地を移し、ポリ袋の四隅をつまみ上げ生地をつかんでまとめ、ポリ袋を開く
- ⑧ ポリ袋の左右をつかみ、拳を合わせて生地を押し、拳を離してポリ袋を 90 度回転させる
- ⑨ ⑧の動作を 5～6 回行い、あばら骨紋様の四角形の生地に
- ⑩ ⑨の生地に上下・左右からポリ袋をかぶせて裏返し、四方から押圧、平らな四角形に成形

<の す> ～21×21cm（割箸の長さ）で、2.8 mm厚の生地に～

- ⑪ 牛乳パックに「打粉」を振り、その上に⑩の生地を正対させて置き、ポリ袋は畳む
- ⑫ 生地に「打粉」を振り、さらにそれを裏返して裏面にもあらためて「打粉」を振る
- ⑬ 「麺棒を生地中央に置き、両手をピンと添えて中央から上方と下方へ、それぞれギリギリまで転圧し 90° 回転させる」これをていねいに繰り返し 21×21 cm 割箸の長さの正方形に

<き る> タッチ・シーソー・ジャンプ

- ⑭ 牛乳パック上で生地の両面に「打粉」を振り、右から 1 回と下から 1 回の田の字にたたむ
- ⑮ 右手は包丁を握り、左手は指二本を揃えて包丁の背に軽く添え、そのまま包丁の刃先が生地の右端上方に接地（タッチ）するようにする
- ⑯ 「⑮の形を崩さないようにしながら包丁の反りに合わせてシーソーのように軽く押し切り、さらに包丁を 5 mm 左側にジャンプさせて平行移動」これを繰り返す（タッチ→シーソー→ジャンプの繰り返し）

<おさめる> エレベーターエレベーターエレベーター&エスカレーター

- ⑰ 右端から始めて切り終え、牛乳パックの左右の中央を両手でつまんで持ち上げ、左右を 10cm ほどに近づけ、麺を牛乳パック内でローリング（エレベーター）させ打粉をまぶす
- ⑱ 牛乳パックをすべり台にして、エスカレーターのように容器へ

注意点と水分調整

- ま ぜ る (③～⑥) → すべて勢いよく、素早く行う
まとめる (⑦～⑩) → 押圧は、静かに空気を追い出すだけで、決して練らない
※ 水が多過ぎてベトつく場合、小麦をパラパラと足し、調整する
※ 水が不足してパサつく場合、水をポタポタと落とし、調整する

～ 茹 で 方 ～

- 01 鍋にたっぷりの湯を沸かす（十分沸騰させる）
- 02 手の平に麺を乗せ（つかまない）、鍋の中にハラハラと振り入れる
- 03 5秒ほどで、麺が、鍋の底でしっかりする
- 04 そこで、菜箸で静かに少しずつ、ツンツンと麺を泳がせ、ほぐす（決してかき回さない）
- 05 そのまま加熱を続け、再沸騰したら、茹でこぼれないように弱火に
- 06 全体で 3～4 分間茹で（生地の厚さにより加減する）、網でザルに引き上げる
- 07 そのときザルをボールで受けておき、上から流水を注いではボールを外す方法でくり返し、効率よく冷却する（麺は決して揉まない、夏は氷水で締めてさらに美味しく）

生パスタ・ピザ・クラッカー・おかき

- ◎ 生パスタは、上記 07 をさらにオリーブオイルで 90 秒ほど炒め、塩コショウ等で調味
◎ ピザは、⑬の生地の打粉を落としてチーズなどを乗せ、オーブントースターで 240℃を 10 分程、網に置き両面から焼く（生地を短冊に切り空焼きならクラッカー、醤油焼でおかき）