

# ～四国のウメさんが教えてくれた簡単！手打ちさめき風うどん～

## 材料（4～8人分）

薄力粉	200g	めるま湯	180～200cc(湿度や天候等によって加減しましょう！)
強力粉	200g	塩	12g ※その他に…打ち粉として薄力粉を適量用意します

- 1・ボールに薄力粉、強力粉、塩を入れて3点が全て均一に混ざるようにボールの中で粉類を混ぜ合わせます。
  - 2・(1)の粉類がしっかり混ざり合ったのを確認したらめるま湯を少しずつ注ぎながらしっかりとこねていきます。
  - 3・一体感がでるまでひたすら混ぜ合わせます。力仕事なので頑張ってください！(水分は状況に応じて増減します。)
  - 4・生地がまとまったらビニール袋などに入れて寝かせます。(時間がない場合は「寝かせ」は行いません)
- ★(本来はこの後、ビニールの上から足で生地を踏みつけていきます。)
- 5・テーブルにラップ等を敷いて打ち粉をまき、生地を麺棒などで伸ばします。
  - 6・大きく広げたら生地を何等分かに畳み、包丁で切っていきます。茹でると太めに仕上がりますので出来るだけ細く切りましょう。
  - 7・切った麺を打ち粉をかけながらほぐすようにバラバラにしていきます。
  - 8・出来上がったら沸騰したお湯で茹でましょう！(太さにもよりますが、13分～18分くらいの間で様子を見ます)
  - 9・茹であがった麺を水で冷やしつつ、めめりをとって出来上がり！！

※冷たいうどんとして食べる際は、このままでつけ汁にくぐらせればOKです！

暖かいうどんの場合は水でしめた麺を湯で再加熱した後、温つゆに入れましょう！

# ～身体温まる「鴨肉入り具沢山のけんちん風南蛮かけつゆ」～

～蕎麦やうどんにぴったりです・・・～

材料(4～8人分)

合鴨スモーク 100g 長葱(薬味用) 1/2本 ★めんつゆではなく、醤油やみりんで味付け(出汁10～12に対して1・1づつ)しても美味しいです。  
里芋 (中)2～3個 水又は出汁 1～1.2ℓ (あれば)出汁の素、がらスープの素など…適量  
大根(大) 1/4本 めんつゆ 適量(商品の希釈濃度に合わせましょう)  
人参(大) 1/2本 干し椎茸 2～3枚 サラダ油(適量)←※お好みでごま油でもOK ★お好みで片栗粉

※(前準備として…) ①干し椎茸はめるま湯で十分に戻しておきましょう。(※)

※(戻し汁は出汁として使いますので捨てずにとっておきます。)

- 1・長葱は輪切りにしていき、後程使用するので別の皿へ移し、保管しておきましょう。
- 2・大根は縦に包丁を入れて薄めのイチョウ切りにしていきます。
- 3・人参も縦に包丁を入れて薄めのイチョウ切りにしていきます。(★ 2・3は一つの皿へまとめておきます)
- 4・里芋は半分に切ったものを薄めに切っておきます。干し椎茸は薄めに切りだします。
- 5・合鴨は食べ易い大きさに切り分けましょう。(★ 4、5は一つの皿へまとめておきます)
- 6・鍋やフライパン、ホットプレート等に油(またはごま油)を入れて熱し、大根、人参を炒めます。しんなりしてきたら次の工程へ。
- 7・切っておいた鴨肉とその他の野菜類を投入し、先ほどの大根や人参とよく絡まるように炒めます。
- 8・よ～く炒めたら水(お湯)、又は出汁を入れましょう。水(お湯)のみの場合は出汁の素などがあれば同時に入れておきましょう。  
干し椎茸の戻し汁も入れていきましょう!
- 9・具材が柔らかくなるまで煮込んでいきます。
- 10・めんつゆを入れて味を調えていき、しっかりと煮込んでいきます。
- 11・じっくりと煮込んだら水溶き片栗粉でとろみを少しづつ付けます。(注! あんかけではないのでとろみは控えめにほんの少し…)
- 12・出来上がったら、あらかじめ用意しておいたうどんやそばの上にかけて出来上がり!!(上から葱をのせましょう!!)

★うどんやそばだけでなく、余ったご飯の上にかけるのも良いですし、その他スープとしても美味しくいただけます。

色々な野菜や具材を入れて作ると美味しさが広がります。是非お試しを!

## ～ホットプレートで作る卵焼き～

### 材料 (4～8人分)

卵 5個 出汁 80～90cc(なければ水と「出汁の素でもOK)

砂糖 20～25g 塩 5g 醤油 小さじ1～2 ※その他に…出来上がり品の下に敷く大葉があると Good!

1. ボウルに卵を入れて良く混ぜ合わせ、白身と黄身がしっかり混ざるように泡立てていきます。
  2. (1)の卵がしっかり混ざり合ったのを確認したら出汁や各種調味料を入れてしっかり混ぜ合わせます。
  3. 一体感がでるまでひたすら混ぜ合わせます。
  4. 卵液がまとまったら焼く準備をしましょう！
  5. ホットプレートを熱してクッキングペーパー等で油を塗ってなじませます。
  6. プレートに落とす直前に再度、よく混ぜ合わせた卵液をうす～く大きく伸ばして焼きます。
  7. 完全に火が通る前に、折たたんでいき、左右、どちらかの端へ寄せておきます。
  8. 再び、よく混ぜ合わせた卵液を(7)の卵焼きにくっつけつつ、うす～く大きく伸ばして焼きます。
- ボウルにある卵液がなくなるまで(6～7～8)の作業を繰り返していきます。
9. 焼きあがった卵焼きを取り出して、切り分けたら出来上がり！！

※このままでも美味しいですが、ヒジキやカニカマ、絹さや等を混ぜて焼いても美味しいですよ！