

小学生新聞

きょうの紙面

毎日小学生新聞編集部
 おたより 〒100-8051(住所不要)
 ファクス 03-3212-2591
 メール mshou@mainichi.co.jp
 電話 03-3212-3274(編集部)
 0120-468-012(購読について)

発行所 毎日新聞社
 東京本社 東京都千代田区一ツ橋1-1-1
 定価 1か月1580円(本体1483円、消費税117円)・1部60円

5 ひろげる・ふかめる

ミニ知識

このページの感想、意見をお聞かせください。小学生新聞編集部「きょうのなぜ?」係(電話03-3212-3274、ファクス03-3212-2591)へ。毎小購読のお申し込みはフリーダイヤル0120-468-012へ。

道具は代用品でも

うどんを打つための専用の道具があればやりやすいですが、別のものを代わりに使うこともできます。

めん切り包丁は、刃渡りが長く、真っすぐなので、きれいなめんを切ることができます。家庭で使う包丁とはまったく形が違いますが、これだけあればいいかも。ただ、「普通の包丁でも切れることは切れます。めん切り包丁と同じように、上から平に落とすようにして」と原島さん。めんを均一に切るために、生地の上に置くこま板は、「おかしの箱のフタや、厚めの本で代用できますよ」。

たっぷりの湯でゆでる

家に一番大きな鍋を用意し、たっぷりのお湯をわかします。めんをばらして鍋に入れたら、軽くかきまぜます。かきまぜすぎると、めんが表面が荒れるので注意。再び沸騰したら、吹きこぼれないように火を弱めます。

細めのめんは7～8分、太めなら9～10分ゆでます。めんの外側には水分たっぷり、中は芯が水分少なめ。これが、コシのあるうどんです。ゆですぎると、中まで水分が行き渡ってしまい、コシがなくなります。

ゆで上がったら、水で洗い、氷水でしめると歯ごたえがよくなります。水で洗わずに、鍋からそのままお皿にうつす「釜揚げ」という食べ方もあります。

オリジナルレシピを考えよう

シンプルにだして食べる「かけ」、釜揚げうどんに卵を落として、しょうゆをたらす「釜たま」といった定番のほかに、野菜たっぷり焼うどん、カルボナーラ風、胡瓜とクリームをからめたりと、レシピは無限大。あなたもオリジナルレシピを考えてみて。

話を聞いた人 北東製粉株式会社 手打ちそば教室主任 原島恵介さん

マンガで理科 きょうのなぜ? 全6巻が 信成社から好評発売中です

今後取り上げるテーマ

- 災害救助犬の仕事
- 漢字の書体はなぜ違う
- 鼻とどのの仕組み

*月の最終週はお休みします

うどんの打ち方

この段階では、ポンポンの状態でおケー!

- ① 中力粉に食塩水を3回に分けて、足し、両手で円を描くように混ぜ合わせる
- ② 足の裏の外側を使い、しっかり踏みこみグルテンを発生させる
- ③ 寝かせた生地を団子状に丸める
- ④ 寝かせ終えたら、手めん棒で四角くのばし、以下の手順で生地进行してのばす
- ⑤ のばし終えたら、折りたたみ切っていく
- ⑥ たっぴりの湯でゆでる

材料(6人前)
 中力粉500g(なげれば薄力粉と強力粉を半分ずつ混ぜる)
 食塩水(寒い時期は水の90℃に沸かす。暑い時期は水90℃に沸かす)
 打ち粉(コンスタント手か、かたく粉)

小麦粉はグルテンのコントロールが大事
 ・うどん しっかりこねてグルテンをたくさん発生させる
 ・パン しっかりとグルテンをためず、ふんわりとすることが大事
 ・ケーキ なるべくグルテンを発生させない。混ぜるのときは10回くらいでよい

めん棒でのばす
 ④ 団子を軽く手でのばしたら、めん棒でさらに薄くのばします。角を作った状態にのばしたら、角から向かいの角まで丸めます。それを四つ角すべりやったら、次はまた四角形に置いて、辺から向かいの辺に丸めます。3つほど丸めればOK

打ち粉はたっぷりね
 ・打ち粉はたっぷりね
 ・うどん つるつるしちにこねて
 ・パン しっとり
 ・ケーキ めんわりめんわり天からサクサク

3つほど丸めればOK

⑥ 打ち粉をたっぷりまぶして、イラストのように折りたたみ、また打ち粉をまぶしてめん切り包丁で切ります。引いて切るのはなく、上から下に下スンを落とすように切ります。めんが大きさがさうだと、おぎんくで上がらないので、慎重に。

時間はかかるが手軽にできる

しっか踏んで寝かせる

自分であらったんば、おいしさをこじつお。そば粉の製造、販売、うどん粉の販売をしている北東製粉(東京都墨田区)では、月2回、手打ちうどんの教室を開いています。数か月前まで予約で埋まってしまうほどの人気。教室を担当している原島恵介さんは、「うどんを打つのは、生地を伸ばかしたりと時間がかかるもの、難しくはなく、手軽にできます。そばに比べて、具を多めにしたり、焼いたり冷凍しておくと、お家でできるから便利です」と話します。うどんのロシの秘けつは、小麦粉特有のたんぱく質、グルテン。小麦粉に水を加えて練ると生まれるねばりのある物質です。原島さんが授けてくれた、おいしいうどんの打ち方を紹介します。

① 中力粉に常温の食塩水を3回に分けて少しずつ足し、両手を回しながら粉と水をよくまぜます。食塩水は前日に作っておく湯がよく溶けます。最初の水を入れてから湯をまぜてよく溶かします。

② ビニール袋に入れた生地を足で踏みまます。袋の封はせず、足の外側を使って、横にのばすように踏んでいきます。袋から生地がはみ出たら、折り曲げて、また踏んでを2、3回繰り返します。大人なら5分ほど、体重が軽い子どもなら10分ほど踏み続けます。踏み終わったら30分寝かせます。

③ 寝かせた生地のしわを真ん中に集めるようにして丸めて、団子状にしながら生地の中の空気を押し出します。ツヤツヤの団子ができたら、2、3時間寝かせます。

④ 団子を軽く手でのばしたら、めん棒でさらに薄くのばします。角を作った状態にのばしたら、角から向かいの角まで丸めます。それを四つ角すべりやったら、次はまた四角形に置いて、辺から向かいの辺に丸めます。3つほど丸めればOK

⑤ 打ち粉をたっぷりまぶして、イラストのように折りたたみ、また打ち粉をまぶしてめん切り包丁で切ります。引いて切るのはなく、上から下に下スンを落とすように切ります。めんが大きさがさうだと、おぎんくで上がらないので、慎重に。

うどんの打ち方

