

# 美味しいうどんをつくるためには

## うどんとは!!

小麦粉に水を加えてねり合わせたあと製麺したもの。  
(のちに加工したもの)

1年食品科学科  
坂本彩 千野和伽子  
山田美輝 川本瑞雪

## うどんの作り方

### ① 材料(2人分) ◎器具

- ・中力粉…300g
  - ・食塩…11g
  - ・水…150g
- ・ホウル・鍋
  - ・めん棒・ザル
  - ・まな板・包丁

### ◎ 製造工程

- ① 塩を水に溶かす。
- ② 粉の中心をくほませ、①を3回に分けて加える。
- ③ 生地を冷蔵庫でねかせる。
- ④ 生地を伸ばす。(厚さ3mm)
- ⑤ 打ち粉をふり、三つ折りにする。
- ⑥ 2~3mmの幅にカット。
- ⑦ 熱湯でゆでる。
- ⑧ 完成。



① ダマにならない  
ようにすばやく丁寧  
にまぜる。

② 外側から内側に  
まきこあのように  
生地をこねる。  
(生地がまとまるまで)

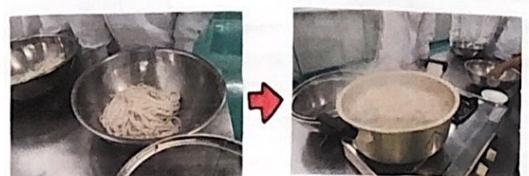


③

生地を均等  
にのばす。

④

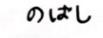
包丁を上から  
まっすぐ下に  
おろして切る。



⑤

麺と麵がくっつ  
かないようにする。

⑥ お湯が沸騰したら  
ほぐしながらゆでる。



## コシのあるうどん

うどんのコシにはグルテンが関係している。

グルテンは小麦粉生地を形成する弾力や伸長性の元になる。

グルテンの構造が複雑なほど、コシのあるうどんができる。  
(手延べうどんよりも、手打ちうどんの方がグルテンの構造が複雑なのでコシがある。)

## うどんの豆知識

### ① 美味しいうどんの特徴

▶茹で時間が短く、よくひきしまないこと。

▶滑らかな古式わりとコシ、ねぶり気がある。

▶麺の太さが太く、食感が良い。

### ② うどんの製法

#### ▼ 手打ちうどん

・小麦粉(一般的には中力粉)を水と食塩で練り上げた生地を一定時間ねかせたりち、麺棒で平たく伸ばし、包丁で切ったもの。

#### ▼ 手延べうどん

・小麦粉(薄力粉が多い)を水と食塩で練り上げた生地を一定時間ねかせたのち、その生地を2本の棒の両端にかけ、何度も伸ばしたもの。

## うどんの由来、起源、歴史

### ① 中国の混沌(こんとん)が起源

・奈良時代、遣隋使によって中國から渡來した混沌といふ小麦粉の団子に餡が入、大団子が起源といつて説。

やがて、混沌を温かい汁に入れて食べるようになり、「温飪」(おんとん)と呼ばれ、それが転じて、「おんとん」→「うんとん」→「うどん」になったと言われている。

### ② 空海が広めた

・遣隋使とともに中国に行つた空海がうどんの技術をもち帰り、貧しい人を救つたと言われている。(諸説あり)