

# 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

### 材料(2人分)

- ・中力粉... 300g
- ・食塩... 11g
- ・水... 150g

### 器具

- ・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 粉の中心をくぼませ、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むように生地をこねる。(生地がまとまるまで)



③ 生地を均等にのぼす。▶



④ 包丁を上からまっすぐ下におろして切る。



⑤ 麺と麺がくっつかないようにする。



⑥ お湯が沸騰したらほくしほからゆでる。



こねあわせ



ねかし



のはし



切り出し



ゆであげ



水洗い

## 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

### 美味しいうどんの特徴

▼ 茹で時間が短く、よくひきしまわっていること。

▼ 滑らかな舌ざわりとコシ、ねばり気がある。

▼ 麺の太さが太く、食感が良い。

### 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のち、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

### 中国の混饅(こんとん)が起源

・奈良時代、遣隋使により、中国から渡来した混饅という小麦粉の団子に餡が入り、大団子菓子の起源という説。

やがて、混饅を温かい汁に入れて食べるようになり、「温饅」(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。

### 空海が広めた

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