



手打ちうどん

【料理の特徴】

埼玉県では昔から小麦栽培が盛んに行われています。その小麦を使った手打ちうどんは、冠婚葬祭をはじめ各種の行事に欠かせない食べ物の一つとして、受け継がれていきます。また日常食としても広く食されています。

【材 料】

小麦粉(500g)、塩(10g)、水(200g)、打ち粉(適量)、
かえし: 醤油(500cc)、みりん(90cc)、砂糖(90g)、だし: 水(2ℓ)、かつお厚削り節(60g)

【作り方】

- ① 小麦粉をこね鉢に入れ、食塩水を加え、初めは粉をゆっくりと持ち上げるようにして静かに粉と水を合わせます。底の方から粉を持ち上げゆっくりと落とす要領で続けます。
 - ② 耳たぶの硬さになったら、体重を掛け、力を入れて生地を押し固め、約2時間ねかせます。
 - ③ 麺板に麺棒を使って3～4mmの厚さに均等に延ばします。このとき打ち粉を十分に使います。
 - ④ 平らになった生地をびょうぶたたみにし、包丁で3～4mmの幅に切り、切った麺をほぐして打ち粉をよく払い落とします。
 - ⑤ 沸騰した多めの湯に麺をほぐしながら入れ、8～12分ゆで、麺が透きとおるようになったら、湯から出してすぐ水洗いします。
 - ⑥ つゆの作り方はかえしとだしを合わせます。合わせる比率はかえし1に対しだしを4とします。
- ※ よもぎのゆでたものを入れると色鮮やかに出来ます。つゆを肉汁にするとコクがでます。



おっきりこみ (ひもかわうどん、煮込みうどん)

【料理の特徴】

「おっきりこみ」は具を刻んで入れるという意味です。からっ風が吹く冬の寒い夜に家族が食卓を囲んで食べました。

昔は大根、ねぎ、それにうどん(ひもかわ)が入った程度の素朴なものを夕食の主食としていました。

【材 料】

めん: 小麦粉(200g)、ぬるま湯(100cc)、塩(大さじ1/2)、手粉(適量)、かぼちゃ(50g)、大根(80g)、じゃがいも(1個)、ごぼう(80g)、長ねぎ(100g)、肉(100g)、白菜(150g)、しいたけ(100g)、にんじん(50g)、油揚げ(1枚)、小松菜(50g)、味噌(大さじ4)、煮干(5匹)、酒(大さじ1)、水(1.8ℓ)

薬味: 七味唐辛子、柚子

【作り方】

- ① 塩をぬるま湯で溶いたものを小麦粉に加え、耳たぶ位の硬さにこね鉢でこねます。
 - ② 大きめのポリ袋に入れ約30分ねかせます。袋に入れたまま足で踏みます。
 - ③ ②を手粉をふった麺板の上で、麺棒を使い手粉をまぶしながら薄く伸ばし、びょうぶたたみに折りたたんで、約1cm幅のひもかわ風に切ります。
 - ④ 大鍋に水と煮干を入れ、一口大のかぼちゃとじゃがいも、2cmざく切りの白菜、いちょう切りの大根とにんじん、細切りのしいたけ、小口切りのごぼうを入れて柔らかくなるまで煮ます。
 - ⑤ ここに小口切りの長ねぎを入れ、沸騰した中に③のうどんを入れ、柔らかくなったら味噌で味付けし、煮えたら器に盛ります。
 - ⑥ 小松菜はゆでて約3cm長さに切って添えます。
- ※ 好みで七味唐辛子、柚子などの薬味を入れます。味噌のかわりに醤油でもおいしいです。

小豆ぼうとう

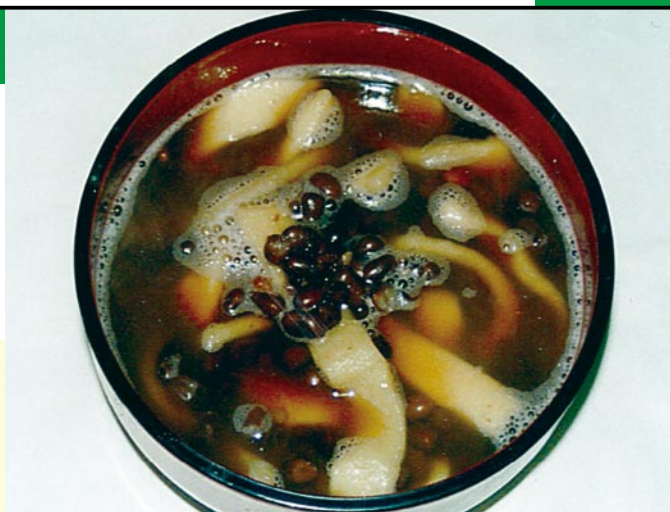
【料理の特徴】

小麦栽培地帯ではお汁粉に餅ではなく、うどんを入れ食べていました。

小豆は体に良いと言われており、昔の人の健康に対しての知恵だったと思います。

【材 料】

小豆(1カップ)、砂糖(100g)、塩(小さじ2)、水(10カップ)



【作り方】

- ① 小豆は水洗いし、多めの水でゆめます。
 - ② 沸騰したらザルに上げ、水をかけアクを取ります。(アク取り2回)
 - ③ 鍋に7カップの水を入れ、②の小豆を入れ煮ます。
 - ④ 沸騰して3分間ぐらい煮たら3カップの水を差します。(しわのばし)
 - ⑤ ゆっくり煮上げ親指と人差し指でつぶれるようになったら、砂糖と塩を入れます。
 - ⑥ 沸騰したら用意しておいたうどんを入れ、ひと煮立ちしたら熱いうちに食べます。
- ※ うどんの作り方は「手打ちうどん」を参照。