

2007年6月1日(3)

父の日に心を込めたお料理のプレゼント  
親子で麺作りから挑戦!強力粉を使った

## ヘルシーサラダうどん

**材 料** 強力粉300g、塩大さじ1弱、水150cc

**作り方**

①ボールに強力粉、塩水を加え、菜箸で大きくかき混ぜる。

②手でまとめながら力を入れてこねていく。

③ここで必殺技!2重にしたビニール袋にうどん生地を入れ、子どもに足で踏ませると、より楽しく早くこねられる。(食べ物を足で?と抵抗があるが、うどんにこしを出すため、足踏みでこねる職人もいる)

④約15分、表面がなめらかになってきたら楕円形にまとめ、ラップをして常温で2時間生地を休ませる。

⑤生地を2等分にし、打ち粉をしたまな板の上で、厚さが5ミリくらいになるよう長方形に薄くのばす。それを3つ折りにし、約5ミリ幅に丁寧に切る。

⑥大きめの鍋にたっぷりの水を入れ、熱湯で約5分ゆでる。  
(途中吹きこぼれに注意。麺の固さは好みで)

⑦麺を冷水に取り、うどんを引き締め、自由に盛り付ける♪

最後に家族みんなからの愛情のひとふりもお忘れなく。  
「お父さん、うどんのように長生きしてね♪」のメッセージを添えて出来上がり。  
(神永)



6/17  
Father's Day