



今までの
レシピ集はこちら

おいしい
お水を使った

かんたん

レシピ

親子でうどん作りにチャレンジ! シーフードのごまだれサラダうどん

これからの季節におすすめの
ツルッとひんやりサラダうどん。
本格的に、うどん作りから
チャレンジしてみませんか。



教習先生
「創作うどん はち兵衛」黒岩店
料理長 沖野正裕さん

創作うどん はち兵衛 黒岩店

福島市黒岩字中島6-1

TEL:024-563-3201

営業時間/午前11時~午後8時

(午後7時30分ラストオーダー)

定休日/無休(1月1日のみ休業)



うどんの作り方

- ①水に塩を入れ、食塩水を作っておく。
- ②ボウルにうどん粉を入れ、①を入れて底からよく混ぜる。
- ③ぼろぼろとしてきたらひとまとめにして、厚手の保存袋に入れ、耳たぶほどの硬さになるまでよくこねる。
☆こね方が足りないとゆでた時にうどんが切れてしまいます。
- ④室温で夏場は1時間、冬場は2時間程度生地を休ませる。
- ⑤まな板に打ち粉をして、その上に生地をのせて打ち粉をまぶし、麺棒で広げる。好みの厚さまでよく伸ばす(おすすめは3mm程度)。
- ⑥伸ばした生地に打ち粉をして折り畳み、包丁で好みの幅に切る。
☆うどんはゆでると1.5倍から2倍程度膨らむので注意。
- ⑦麺同士がくっつかないように切ったうどんに打ち粉をしておく。

シーフードのごまだれサラダうどんの作り方

- ①たっぷりの沸騰したお湯にうどんを入れ、10~15分程度ゆでる。
☆うどんの太さでゆで時間は変わるので、好みの硬さにゆでてください。
→流水で洗うので、少し柔らかめがおすすめ。
- ②流水でよく洗い、水気を切ってざるに上げておく。
- ③レタスは約3~4cm角にカットし、氷水にさらし、水気をとる。
- ④ミニトマトをハーフカットする。アスパラガスは軽くゆで、冷めたら3cmくらいにカットする。
- ⑤小エビと短冊イカはゆでてから流水につけて冷やしておく。
- ⑥器に②を盛り付け、めんつゆを注ぎ、③④⑤をのせ、ごまだレッシングをかける。
- ⑦ラー油とすりごまを適量かけてできあがり。

うどん

材料(2玉分)

うどん粉
(なければ薄力粉) 400g
水…………… 200cc
塩…………… 大さじ1

シーフードのごまだれ サラダうどん

材料(2人分)

うどん…………… 2玉
レタス…………… 3~4枚
ミニトマト 6~8個
アスパラガス… 4本
小エビ…………… 6尾
短冊イカ…………… 6個
めんつゆ(ストレート) 大さじ4
ごまだレッシング 大さじ5
ラー油…………… 適量
すりごま…………… 適量