

米粉温麺



材料 (4~5人分) 242Kcal/人分

《麺》

- 米粉パンミックス粉 200g
- 米粉 100g
- 食塩 8g
- 水 200g

A

《具・その他》

- だし汁 1500cc
(花かつお 20g、だし昆布 5cm3枚)
- 薄口醤油 大さじ3
- 食塩 1つまみ
- 生しいたけ 3枚
- 白ねぎ 20g
- みつば 30g

- ごま
 - かぼす果汁
- } お好みで



作り方

《麺》

- ① 食塩と水を合わせ塩水を作っておく。
(食塩はよく溶かす)
 - ② ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ③ 真ん中にくぼみを作り、そこへ塩水を入れ、周りの粉を塩水と徐々に丁寧に混ぜていく。
(全体に塩水が混ざった時はボロボロした状態)
 - ④ ③を15分くらいよくこね合わせる。
(こねてはボールに押し付け平らし、またまとめることの繰り返しを15分)
 - ⑤ ④をまとめてラップをし、30~40分ねかせ。
 - ⑥ ⑤の生地を3等分に切り、それぞれの生地をきれいにまとめなおす。
 - ⑦ まな板にミックス粉の打ち粉をし、手で押し付けるようにして手の平サイズ位に平らし、麺棒で2ミリ厚さに伸ばす。
 - ⑧ 伸ばした両面に薄く粉をはたき、3つ折りにし、包丁で2~3ミリ幅に押し切っていく。切った麺はほぐしておく。
 - ⑨ 沸騰している湯に、パラパラと⑧の麺を入れかき混ぜ、中火で7~8分ゆでる。
(途中箸でかるく混ぜる)
 - ⑩ 茹で上がったら、水に取り、ぬめりを取って、ザルに引き上げておく。
-
- ⑪ だし汁を調味し、適当な大きさに切った生椎茸、白ねぎを加え、ひと煮立ちしたら⑩の麺を加え温める。
 - ⑫ 器に⑪を入れ、ざく切りにしたみつばをトッピングする。お好みで、ごまやかぼす果汁を加えてもよい。

MEMO
