

米粉温麺



材料 (4~5人分) 242Kcal/人分

《麺》

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

《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	お好みで
■ かぼす果汁	

作り方

《麺》

- ① 食塩と水を合わせ塩水を作つておく。
(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。
(全体に塩水が混ざつ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にし、またまとめるこの繰り返しを15分)
- ⑤ ④をまとめてラップをし、30~40分ねかせる。
- 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にし、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ミリ幅に押し切つていく。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 茹で上がつたら、水に取り、ぬめりを取つて、ザルに引き上げておく。
- ⑪ だし汁を調味し、適當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⑩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

