

手打ちほうとう麺レシピ表

◆手打ちほうとう麺◆

●手打ちほうとう麺の作り方

ほうとう麺	12人前
-------	------

準備するもの（1人前）

1. 生地を作る

1人前の材料

強力粉(70g)、塩(少々)、水(30g)、打ち粉(少々)

- ① 分量の小麦粉(強力粉)に、あらかじめ塩を水に溶いて用意しておいた食塩水を3回位に分けて入れ、よくこねる。

(食塩水の入れすぎに注意して)

※はじめ、食塩水が少ないなと思っても、頑張ってこねる!それでも少ないなと思ったら、少しずつ食塩水を足していく!

(柔らかさは耳たぶくらい)



2. 生地をねかせる

- ① こねあげた小麦粉をだんご状にまとめてひとつにして、ビニール袋等に包み、約1時間ほど室温でねかせる。



3. 麺を作る

- ① ビニール袋から取り出し、少しずつまわしながら両手で押し広げる。何度か裏返しながら作業を続けて直径30cmぐらいになるまで広げる。



- ② 打ち粉をして、ほうとうの厚さが平均になるようにのし棒でのばす。

- ③ 奥へ転がして、手前にひく、を20回ほど繰り返す、四角く厚さが3mmほどになるまでのばす。

(厚さは好みでよいが、3mm～5mmが適当)



- ④ 多めに打ち粉をして、半分に折って打ち粉し、さらに折って打ち粉をする

- ⑤ 8mmほどの幅に切り、麺がくっつかないように打ち粉をしておく。



手打ちほうとう麺レシピ表

① 手打ちほうとう麺														
品名	単位	摘要	1人前（ベｰｽ）		1人前		12人前		単価	購入数量	1人前	12人前	購入金額	
小麦粉(強力粉)	g		70.00		70.00		840.0		500円/1000g	1.0袋	35円	420円	500円	
塩	少々	小さじ	0.5	3.0g	0.5	3.0g	6.0	36.0g	162円/1000g	1.0袋	円	6円	自前	
水	g		30.0	30.0cc	30.0	30.0cc	360.0	360.0g	95円/2000ml	1.0本	1円	17円	95円	
打ち粉	少々	小さじ	1.0	2.8g	1.0	2.8g	12.0	33.0g				円	強力粉使用	
重量(Kg)・カロリー(Kcal)/1人前当り					重量 160g		カロリー 149kcal							
合計（材料）							購入価格/1人前		50円			37円	443円	595円