



麺のつけダレ

地元今治の味を追求したご当地麺つゆです。
家庭の作り方を忠実に再現し、だしがしっかり効いてほんのり甘くクセになるおいしさ。
味付けの失敗がないからいろんな料理にも大活躍します。

釜揚げうどん

【レシピ：宮城県 1 様】

【材料】（4 人分）

生地

・グルテン入り米粉	300g
・塩	小さじ 1/2
・水	210～240cc

※グルテン入り米粉とはパン用米粉で、小麦グルテンが 20%程米粉に加えられています。
※米粉は製粉方法等でも吸水量に差がでますので、水を加えるときは加減してみてください。

具

・ねぎ	1/2 本
・天かす	大さじ 4
・卵	4 個
・トマト	1 個

タレ

・麺のつけダレ	300cc
---------	-------



【作り方】

- ① ボウルに米粉と塩を入れてよく混ぜて、水を少しずつ加えて耳たぶより少し固めにこね、生地がまとまってきたらビニール袋に入れて、30分以上寝かせます。
- ② 台の上に米粉をふって、生地をおき、麺棒で3mm位の厚さにのばしていきます。生地をたたんで4～5mm幅位に切り、麺をほぐしておきます。（麺に米粉をまぶすとパラパラとほぐれます）
- ③ ねぎは薄い小口切り、トマトは5mm角に切り、天かすと卵も準備します。
- ④ **麺のつけダレ**は2倍に水で薄めてあたためておきます。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺を少しずつ入れてゆであげ、浮き上がってきたらザルにとり、丼に盛りつけます。
- ⑥ ⑤のうどんが温かいうちに③のねぎ、天かす、卵、トマトをのせ、④のタレを150cc位注いでいただきます。

【ポイント】

釜揚げはゆであげたら10分くらいのうちにいただくようにします。

夏用としては冷やした麺に水菜・レタス・ハム・コーン・トマトなどをのせて、冷やしたつけダレ（100cc）かけてサラダうどんにしてもおいしいです。