

<p><材料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉 100g×人数 ・40℃のぬるま湯 50ml×人数 ・塩 3g×人数 ・打ち粉 ・めんつゆ ・刻みねぎ ・ナルト（一人1枚） ・天かす 	<p><道具></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール大・小 ・ザル ・計量カップ ・麺棒 ・まな板 ・麺切り包丁 ・のべ板 ・麺すくい 	<p><利用者が持参するもの></p> <ul style="list-style-type: none"> ・箸 ・食器（貸出用有り） ・ゴミ袋 ・食器用洗剤 ・スポンジたわし ・ふきん（各班2枚程度）
---	--	--

<作り方>

1 生地作り

- ・ボールの中に小麦粉、塩、ぬるま湯を入れ、1つの固まりになるまでよくこねる。（お湯は3回に分けて入れる。）
- ・生地をのべ板の上のにせ、人数分にちぎって10回ごとにローテーションしながら400回ほどこねる。
- ・最後にもう一度1つ（または2つ）にまとめて仕上げに200回ほどこねる。
※耳たぶほどの柔らかさになるように！
- ・ビニール袋で包み、20分程ねかせる



2 生地をのぼす

- ・ビニール袋から生地を取り出し、生地、麺棒、のべ板に打ち粉をかける。
- ・2つに切り分け、麺棒で長方形にのぼす。
※生地の裏表に打ち粉を付けながらのぼす。



3 生地を切る

- ・のぼした生地を、打ち粉をたっぷりふりながらアコーディオンのように折る。
- ・まな板にのせ、できるだけ細く切る。
- ・切った麺をのぼして打ち粉をふり、ざるに入れる。

4 麺をゆでる

- ・ざるから取り出し、少しずつ大鍋に入れる。
- ・5～6分ほどゆでたら、麺の硬さを調べる。
- ・麺すくいで麺を取り上げ、ざるに入れる。
- ・麺を水で洗い、ぬめりを取る。

5 盛り付ける

- ・ざるから各自の器に取り、つゆをかけ、ねぎやナルトなどを盛り付ける。

6 できあがり

- ・「いただきます〜す！」

7 かたづける

- ・のべ板、包丁は水で洗わず、ふきんで粉を落とす。まな板、麺棒、ざる、ボールは洗剤で洗い、水をきってかたづける。

