



「手打ち米粉うどん実践版」

米粉で簡単Cooking!



中国四国農政局
中国四国米粉食品普及推進協議会

※この米粉料理レシピ集は、裏面のURLアドレスからダウンロードできます。

index

- ・手打ち米粉うどんレシピ 2P
- ・手打ち米粉うどん作りのポイント 3P



米粉うどんについて

これまで、米粉うどんの作り方は、様々な方からの情報提供に基づき、その製法をレシピに掲載して参りました。

この度は、香川県で日夜、うどんを研究されている「さぬきうどん研究会」世話人の田井 昇さんから、手打ち讃岐うどんと同様の製法で、米粉うどん作りを助言・監修して頂き、それに基づきレシピを作成しました。



米粉うどんの米粉比率について

米粉うどんに使用する米粉は、新しく開発された粒度が小麦粉程度又はそれ以下に粉碎された微細粒粉を使用しています。

また、米粉比率(%)は、複数のパターンを掲載しておりますので、色々とお試ください。

なお、米粉うどんの米粉比率(%)については、グルテン(小麦由来)入りを使用する場合は、グルテンは米粉比率から除外しています。



米粉うどんのメニュー(例)



(温)米粉かけうどん



(冷)米粉ざるうどん



(冷)米粉ぶっかけ・生醤油うどん



(温)米粉しっぽくうどん



米粉とは

米粉とは、うるち米ともち米からつくられる米の粉の総称です。

従来からあったおもな4種類の米粉は・・・

- ・上新粉 ……うるち米を水洗い、乾燥させて粉にしたもの
- ・もち粉 ……もち米を水洗いし、粉にしてから乾燥させたもの
- ・白玉粉 ……もち米を水洗いして挽き、沈殿したものを乾燥させたもの
- ・玄米粉 ……うるち玄米を煎って挽いて粉にしたもの

さらに！製粉技術が進歩したことで、新しく・・・

・微細粒粉 ……

うるち米等を小麦粉程度又はそれ以下に粉碎したもの

それにより、パン・ケーキ・麺など、従来の米粉では難しかった様々な食品へ利用の範囲が拡大しています。

(注)食品によっては、米粉だけで出来ない場合もあります。



米粉の利用範囲は(小麦粉と米粉の対比)



資料: (財)日本穀物検定協会参与 萩田 敏氏



手打ち米粉うどんレシピ

※ポイントは次のページに掲載

作成:香川県 黒川 和美さん 助言・監修:香川県 田井 昇さん



材料と分量 (5玉 (人) 分)

※掲載の微細粒粉は、うるち米から作られています。

米粉比率 (%)	米粉20%	米粉30%	米粉40%	米粉50%	米粉60%
グルテン20%入り微細粒粉	100g	150g	200g	250g	300g
小麦粉(中力粉)	300g	250g	200g	150g	100g
計	400g	400g	400g	400g	400g
米粉比率 (%)	米粉20%	米粉30%	米粉40%	米粉50%	米粉60%
微細粒粉100%	80g	120g	160g	200g	240g
小麦粉(中力粉)	320g	280g	240g	200g	160g
計	400g	400g	400g	400g	400g
打ち粉(片栗粉)	適量				
塩水(夏8%用)	水	190cc	190cc	200cc	210cc
	塩	15g	15g	15g	17g

(注)水の分量は、気温・湿度・粉の水分によって調節してください。

塩分濃度(目安)	夏用	春秋用	冬用
	6~8%	5~7%	4~6%



【生地づくり行程】

(注)事前に塩水を作っておく。

- ① ボールに米粉と小麦粉を入れ、手で簡単に混ぜ合わせたのち、均一にするためにフルイに2回程度通してください。
- ② 混ぜた粉に塩水9割を回しながら入れて、1割を残してください。粉と塩水を入れたらボールを両手で握り、3~4回程度ボールを回して塩水を粉にしみ込ませてください。その後、指を大きく広げ、5分間程度根気よくかき混ぜてください。生地の様子をみながら途中で残りの塩水を入れてください。次に、生地をこねますが、よくこねると生地の色が黄色っぽくなって来ます。その後、生地を丸めて一つの塊(団子)にします。
(注)塩水を全て入れてもバラけるようでしたら、耳たぶの硬さになるように水を少しづつ追加してください。
- ③ 生地がひと塊(団子)になったら、1~2cm程度の厚さに手の平で圧ペンしてください。圧ペンした生地を円筒状に巻いて、再度、手の平で厚さ1~2cm程度まで圧ペンしてください。これを4回繰り返して最後に円筒状にしてください。
- ④ この円筒状の生地をビニール袋に入れ、打板の上に置いて、その上にシートをかぶせ、足の土踏まずでやさしく、厚さ2cmになるまで全体をまんべんなく足踏みしてください。



イメージ

- ⑤ 足踏みが終わったら、生地の四隅を中に巻き込むようにして鏡餅のようにしてください。その後、丸めてお尻が開かないよう絞って、最後に、手のひらで生地の頭を上から押さえて、少し平たくしてください。



- ⑥ 生地をビニール袋に入れ、室内で寝かせ(熟成)ます。

季節	寝かせ時間(目安)	※常温時
夏	30分~1時間	
春秋	1~2時間	
冬	2~3時間	

但し、冬でも暖かい場所に置く場合は、寝かせ時間を適宜調整してください。



- ⑦ 寝かせ時間が終わった生地を、ビニール袋に入れたまま、打板の上に置いて、その上にシートをかぶせ、やさしく踏んで厚さ1~2cm程度に圧ペンしてください。



【生地延ばし工程】

- ⑧ ⑦の生地と打板(台)に打ち粉(片栗粉)をふり、打板(台)の上に置き、麺棒を生地の真ん中に置き、押しながら先の方へ転がして延ばして行きます。次に生地を180度回転させ、中央から同様に延ばし、今度は90度づつ回転させながら延ばすと、ほぼ正方形になります。ある程度、大きな正方形になったら、麺棒を使って巻きながら延ばして行きますと、ほぼ丸い形になり、厚さが3mm程度になれば出来上がりです。



【包丁切り工程】

- ⑨ ⑧で厚さが3mmになった生地と打板(台)に、打ち粉を十分に振ります。生地を麺棒を使って屏風折に下を広く上ほど狭くなるよう3~4段に折りたたみ、包丁で3mm巾の間隔で切っていきます。切り終わったら、余分な打ち粉を払いながら麺を延ばします。



【麺茹で工程】

- ⑩ なるべく大きな鍋で、お湯を沸騰させ、そこへ切った麺を入れ、箸で鍋底からゆっくりほぐしながら、湯の流れにまかせます。お湯は吹きこぼれない程度に沸騰させます。沸騰してから、約12分~15分間程度茹でます。茹で上がった麺を容器(ザル)の中に入れ、冷水(水道水)で手もみしてぬめりを取りながら水洗いして完成です。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



手打ち米粉うどん作りのポイント

ポイント助言:香川県 田井 昇さん



イメージ



うどん作りの主な用具

※【簡易用】打板と麺棒は、ホームセンター市販の合板と円柱から作成



計量カップ



計量器



ボール2ヶ



フルイ



ビニールシート



【簡易用】打板(50cm×50cm)と
麺棒(直径3cm、長さ70cm)



【市販用】打板と麺棒



包丁



容器(ザル)



打ち粉に片栗粉を使用する理由

- ・包丁で切った時に麺と麺が付着しにくくなる。
- ・茹で湯が濁りにくくなる。



生地づくりのポイント

- ① 米粉と小麦粉は、必ず均一に混ぜてください。
場合によっては、両方の粉をビニール袋に一緒に入れて振って混ぜても結構です。
- ② 混ぜた粉に塩水の9割を1回又は、2、3回に分けて回しながら入れても構いませんが、一箇所にまとめて入れると均一な生地が出来ません。また、熟成にも時間がかかります。
・追加する水は、少しずつ加え、生地を軽くつまんで耳たぶの硬さにしてください。
- ③ 手ごねの代わりにひと塊(団子)になった生地をビニール袋に入れ、打板の上に置いて、その上にシートをかぶせ足の土踏まずの箇所で50~100回まんべんなく踏む(1セット)。踏むことで扁平になった生地を、再度、三つ折りに丸めてひと塊(団子)→足踏み→丸めてひと塊(団子)を3セット繰り返すことでも構いません。
(※生地が多い場合はこの方法がよい。)
・生地を足踏みする時は、足のかかとに力を入れるのではなく、土踏まずでやさしく踏んでください。
(※今までは、足のかかとで力を入れて踏んでくださいと言っていました。訂正)

・やさしく踏むことで、生地にストレスがかからなくなり、出来上がった麺がソフトに仕上がります。

- ⑥ 生地をビニール袋に入れ、室内で寝かせることで熟成します。

季節	寝かせ時間(目安)	※常温時
夏	30~60分	
春秋	1~2時間	
冬	2~3時間	

・なお、気温が低い場合は、塩水を20℃程度にすることで、熟成を促進させることが出来ます。

※農政局が「米粉うどん講習会」で実施する場合は、講習時間が少ないため寝かせ時間(熟成)は、40分程度しか取っていません。！！

・出来上がった麺のツルツル感を出すためには、寝かせ時間(熟成)が大切です。熟成の程度は生地を見て判断しますが、上記時間を目安に寝かせを行ってください。



生地伸ばしのポイント

- ⑧ 必ず延ばす前に、生地に打ち粉(片栗粉)を振ってから延ばしてください。
・厚さが3mm程度になるまで延ばしますが、厚さが不均等になったり、延ばし過ぎにより生地が透けて見えて破れたりすることがありますので、注意してください。



包丁切りのポイント

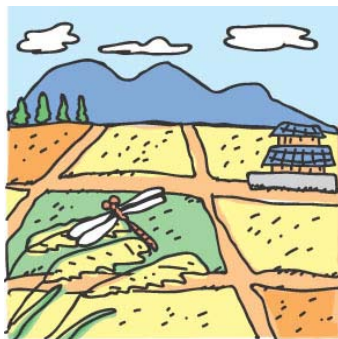
- ⑨ 必ず包丁で切る前に、生地に打ち粉を振ってから、屏風折にしてください。
麺と麺との付着防止になります。
・また、必ず包丁で3mm巾の間隔で切ってください。不均等になると茹でムラが出来ます。なお、麺が太すぎると食べた時の食感が重たく感じます。一方、細すぎると茹で過ぎた時には、糊状になる恐れがあります。
・切り終わったら、余分な打ち粉は必ず払ってください。
・麺に打ち粉が多く残っていると、湯量が少ない鍋で茹でると、お湯が粘って麺をうまく茹で上げることが出来ません。



麺茹でのポイント

- ⑩ なるべく大きな鍋で、茹でてください。
・始めは強火で茹で、麺が浮くとゆっくり麺が泳ぐくらいの火力に弱めてください。
・約12分~15分間程度茹でますが、湯量・火力・麺の量に相違があるためコップに水を入れ、麺を冷やして随時試食をしながら自身の好みの硬さまで茹でてください。

中国四国農政局・中国四国米粉食品普及推進協議会



「米粉ホームページ」には、次のようなコンテンツがあります。中国四国農政局HPから



米粉の新着情報



米粉食品等をめぐる普及・推進事情



米粉の特性



米粉利用・生産製造連携計画等



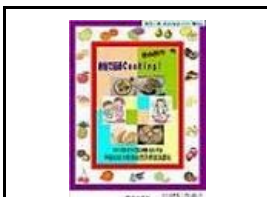
米粉等イベント情報



米粉食品販売店マップ



米粉食品販売店名簿



米粉料理レシピ



「ココねっと通信」バックナンバー



「ココねっと通信」会員登録登録方法簡単マニュアル
「ココねっと通信」等登録方法について



米粉協議会等入会方法



米粉倶楽部について
(注)FOOD ACTION NIPPON推進パートナーの登録を行ってから、米粉倶楽部会員登録を行ってください。



米粉倶楽部募集案内登録簡単マニュアル



米粉相談窓口

米の消費拡大の分野別情報



中国四国米粉食品普及推進協議会

鳥取県米粉食品普及推進協議会

島根県米粉推進協議会

岡山県米粉食品普及推進協議会

広島県米粉利用推進連絡協議会

山口県米粉食品普及推進協議会

徳島県米粉食品普及推進協議会

かがわ農産物流通消費推進協議会

玄米粉・米粉利用推進部会

愛媛県米粉食品普及推進協議会

高知県米粉推進連絡会

お問い合わせ先

中国四国農政局生産部生産振興課

〒700-8532

岡山市北区下石井1-4-1

TEL: 086-224-4511 (代)

<http://www.maff.go.jp/chushi/syokuryou/kome/komeko/>

米粉で簡単Cooking!

検索

米粉で

簡単Cooking!

「手打ち米粉うどん実践版」



みんなで食料自給率アップ!

