

米粉麺 (国産の米粉と小麦粉で)

- 1) 大きめのボールに粉類をふるい入れ、塩を加えて混ぜる。
 - 2) 湯を少しずつ加え混ぜ、木べらで混ぜる。
 - 3) 生地がまとまったら、手の平で体重をかけ良くこねてまとめる。
 - 4) まとまった生地をビニール袋に入れ、30～60分休ませる。
 - 5) 取り出し、2つか4つに分けて、手粉を振ったのし板の上でめん棒で3mm位に伸ばす。
 - 6) を三つ折にたたんで、3mm巾に切る。
 - 7) 鍋に湯を沸かし、沸騰したらバラバラにしながらいれ、2～3分、軽くかき混ぜながら茹でる。
 - 8) ゆであがったら冷水に取り、ざるにあげる。
- * 暑いときは、つけ麺風に、サラダ風に洋風、中華風のスープで味の変化を楽しめる。

<材 料> (4～5人分)

米粉(国産)	200g
強力小麦粉(北海道産)	200g
食塩	小さじ1/2(2g)
お湯(80℃)	150cc
	(重量の36～40%)
手粉(片栗粉または小麦粉)	

<道 具>

のし板、めん棒、
包丁またはパスタマシーン

ゆでる大なべ、ざる、冷水、
ビニール袋
大きいボール