

ふる里の味・手打ちうどん

荒幡地区は昔から麦、サツマイモ、お茶、桑園の耕作地でした。水の便が悪く水田は僅かでした。反面、麦は質の良いものが生産され、遠い昔からこの小麦の粉を使った手打ちうどんが盛んに食べられてきました。うどんは主食代わりに食べ、冠婚葬祭や物日には必ずうどんを打つ習慣が残っております。畑で採れた季節の野菜を「糧」として薬味を添えて食べる素朴なものです。特に7月1日の富士山の山開きには、収穫したその年の新しい小麦で神棚に供える昼うどんが習わしでした。

「手打ちうどん」の作り方

材 料 5人前

| | |
|---------|-------------------------------|
| 小麦粉（地粉） | 中力粉 500g |
| 水 | 200～220cc （忙しい時はぬるま湯がよい） |
| 塩 | 20g |
| 打ち粉 | 適量 |
| かて | 季節の茹でる野菜（ホウレンソウ、小松菜、大根の千切りなど） |
| 薬味 | ネギ、ゴマ、七味唐辛子など |

作り方

1. 分量の水に塩を溶かし塩水を作る
2. 小麦粉 500g をボールに入れ 2-3 回に分けて塩水を加え、全体がそばろ状になったら丸くまとめ、耳たぶ位の硬さになったらこねあがり。
3. ビニール袋にいれ 30 分～2 時間位寝かせる。
4. ビニール袋の上から踵でよく踏む。（ヘソを下にして） 4～5 回くり返す。
5. のし板（テーブルでもよい）の上で、のし棒で生地を正方形に伸ばす。
6. 打ち粉を多めにして、屏風だたみにして 3mm 位に切る。
7. 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、15 分位茹でて水にとって洗い、ざるにあげる。