

にごみうどんレシピ（津久井地域商工会連絡協議会より提供）

【材料・分量（４人分）】

生うどん

中力粉・・・３００g

水・・・１２０～１４０ml

塩・・・２～２.５g（小さじ１/２弱）

乾麺（津久井産麺）・・・２５０g位

だし汁・・・１０００～１２００ml

*かつおぶし・煮干し・昆布（何のだしでも可）

だいこん・・・１００g

にんじん・・・５０g

小松菜・・・１/３～１/２把

しめじ・・・１/２～２パック

白菜・・・２００～３００g

油揚げ・・・１枚

長ねぎ・・・１/３～１/２本

味噌・・・３０～５０g位

または醤油・・・３０～４０ml

塩・・・適量

ゆずこしょう・・・適量

*調味料を加える時はだし汁・うどんの塩分があるので注意が必要



【作り方】

生うどんを作る。中力粉３００gに塩水（水１２０ml＋塩小さじ１/２弱）を少しずつ加え、水回しをしながら混ぜてゆく。水をよく混ぜ込むように生地をまとめてゆく。まとめたらよくこねる。生地が均一になったら、ビニール袋などに入れて足で踏む（５分～１０分位）。生地打ち粉をしながら麺棒でのして、折りたたみ、端から細目均一に切る。

野菜を切る。だいこんいちょう切、にんじんせん切、白菜１～１.５cm幅に繊維に直角に切る。小松菜は、３cm位のざく切り、しめじは子房に分ける。油揚げは油抜きをして、せん切にする。ねぎは小口の薄切りにする。

だし汁（１０００～１２００ml）に で切っただいこん・にんじん・しめじ・油揚げを柔らかくなるまで煮て、小松菜を加えてさらに煮る。

にうどんを入れて煮る。生うどん・乾麺ともほぐしながら入れる。

うどんが煮えたら、一度味見をしてから、好みの味噌か醤油+塩で味を調える。最後に小口のねぎを加えひと煮立ちして、器によそり、ゆずこしょうを好みに添える。

