

【 認定番号 300 久慈市 澤口ゆう子 】

料理名	いげばっと (手打ちうどん)																																								
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>小麦は稗の収穫後に蒔き、寒冷に耐えて翌年実る大切な主食であり、昔は農家では欠かすことのできない食物であった。</p> <p>昔、正月やお盆、冠婚葬祭等、地域の人が集まる行事があった際には、たくさんのうどんを作り、旬の時期に採れた海藻などを乗せ、お振舞のお膳の最後の料理としていた。これは「いげばっと」と呼ばれる。「いげ」＝「帰れ」、「はっと」＝麺類を組み合わせた料理名であり、これを食べたお客は家路についたものである。</p> <p>なお、「いげばっと」とその場で名称を呼ぶことはない。これが出たらお膳は終了で家路につくという事が、暗黙の了解であった。</p>																																								
材料と分量 (5人分)	<p>[生地]</p> <table data-bbox="499 689 933 835"> <tr> <td>小麦粉</td> <td>500 g</td> </tr> <tr> <td>ぬるま湯 (人肌程度)</td> <td>220~230ml</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>小麦粉 (うち粉)</td> <td>適量</td> </tr> </table> <p>[かけ汁] (だし汁)</p> <table data-bbox="499 958 1220 1216"> <tr> <td>水</td> <td>3L</td> </tr> <tr> <td>乾しいたけ</td> <td>40 g (※) (乾しいたけ戻し汁 250ml)</td> </tr> <tr> <td>だし昆布</td> <td>20cm×2枚</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>小1/2個</td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>ネギの葉</td> <td>15cm×1本</td> </tr> </table> <p>(調味料)</p> <table data-bbox="499 1294 917 1440"> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ4</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>大さじ1と1/2</td> </tr> </table> <p>[トッピング]</p> <table data-bbox="499 1529 1300 1704"> <tr> <td>乾燥わかめ</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>メカブ</td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>乾燥ふのり</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>ネギ</td> <td>1/2本</td> </tr> <tr> <td>乾しいたけ</td> <td>5枚 ((※) から形の良い物を5枚とる。)</td> </tr> </table>	小麦粉	500 g	ぬるま湯 (人肌程度)	220~230ml	塩	大さじ1	小麦粉 (うち粉)	適量	水	3L	乾しいたけ	40 g (※) (乾しいたけ戻し汁 250ml)	だし昆布	20cm×2枚	人参	50 g	玉ねぎ	小1/2個	かつお節	40 g	ネギの葉	15cm×1本	しょうゆ	大さじ4	酒	大さじ2	みりん	大さじ1	塩	大さじ1と1/2	乾燥わかめ	10 g	メカブ	100 g	乾燥ふのり	10 g	ネギ	1/2本	乾しいたけ	5枚 ((※) から形の良い物を5枚とる。)
小麦粉	500 g																																								
ぬるま湯 (人肌程度)	220~230ml																																								
塩	大さじ1																																								
小麦粉 (うち粉)	適量																																								
水	3L																																								
乾しいたけ	40 g (※) (乾しいたけ戻し汁 250ml)																																								
だし昆布	20cm×2枚																																								
人参	50 g																																								
玉ねぎ	小1/2個																																								
かつお節	40 g																																								
ネギの葉	15cm×1本																																								
しょうゆ	大さじ4																																								
酒	大さじ2																																								
みりん	大さじ1																																								
塩	大さじ1と1/2																																								
乾燥わかめ	10 g																																								
メカブ	100 g																																								
乾燥ふのり	10 g																																								
ネギ	1/2本																																								
乾しいたけ	5枚 ((※) から形の良い物を5枚とる。)																																								

<p>作り方</p>	<p>(※時間や加減等詳細に記入)</p> <p>[生地]</p> <ol style="list-style-type: none"> 小麦粉500 gに対して塩大さじ1を混ぜてふるいにかける。 ボウルを回しながら手で全体をかき混ぜた後、人肌程度のぬるま湯を少しずつ加えながら箸でかき混ぜる。 手で生地をもみながらまとめ、粉っぽさがなくなったら、両手で生地が滑らかになるまでこねる。 一晩寝かせた生地（冬は室温、夏は冷蔵庫）を、5 cm程度の厚さに伸ばし、円形状にまとめ、打ち粉を付け、麺棒を使って丁寧に縦横に伸ばしていく。 生地が薄くなってきたら、麺棒にうち粉を付け、生地を巻き付け、手前に生地を引きながら伸ばす。生地の厚さが3 mm程度になるまでこれを繰り返す。 伸ばした生地は、打ち粉を多めに付けて、7 cm幅程度で屏風に折りたたむ。 5 mm幅程度にカットし、10カット程度で1食分とする。 1食分にまとめ、麺が固まらないように打ち粉をまぶす。 たっぷりのお湯で6分ほど、透明感が出るまで茹で、茹で上がった麺はなでるように冷水で洗う。水を取り替えながら、水がきれいになるまで4, 5回繰り返す。 食器にうどんを入れ、かけ汁とトッピングを盛り付けて完成。 <p>[だし汁]</p> <ol style="list-style-type: none"> 鍋に水と昆布を入れ、水で一晩戻した乾しいたけとその戻し汁250mlを加える。 人参は短冊切り、玉ねぎは1/4にくし切り、ネギの葉は5 cmの長さにざく切りにして1に加え、火にかける。 沸騰直前に昆布を取り出した後、昆布としいたけの香りが出るまで沸騰させる。 汁に甘い味が出てきたら、沸騰させた状態でかつお節を入れて火を止め、2～3分後、かつお節、野菜類、しいたけを取り出す。 だし汁を火にかけ、沸いたら酒を入れ、アルコールを飛ばした後、みりん、しょうゆ、塩を加えて味を調える。 <p>[トッピング]</p> <ol style="list-style-type: none"> 乾燥ふのりは、水洗いしてしっかり絞った後、小鍋でお湯を沸かし、軽く湯通し、しっかり絞ってから使用する。 だし汁4で取り出したしいたけのうち形が良い物を5枚とり、薄味が付く程度までだし汁で少し煮て使用する。 乾燥わかめは、水を入れたボウルに5分程度浸した後、しっかり絞って一口大にカットして使用する。 <p>生のものや塩蔵のものを使用する際は、下記のとおり処理をする。</p> <p>塩蔵わかめ：塩蔵わかめをザルに入れ、蛇口から熱めのお湯を流し、塩気がなくなるまでさらして絞る作業を繰り返す。 塩気がなくなったらしっかり絞って一口大にカットして使用する。</p> <p>生わかめ：きれいに洗った後、鍋に沸かした熱湯で湯通しする。ザルにあげて水気をきった後、一口大にカットして使用する。</p> <p>生ふのり：きれいに洗った後、鍋に沸かした熱湯で湯通しする。ザルにあげて水気をきった後、一口大にカットして使用する。</p>
------------	---

料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none">・生地は人肌程度のぬるま湯でこねると食感が良くなる。・生地をまとめる時はもみながら混ぜる。・ゆでる際に麺を入れすぎるとあふれるので注意する。3回くらいに分けてゆでると良い。・ゆでる際のたっぷりのお湯は、生地250gに対し、8Lほどのお湯があると良い。・ゆで時間が短いと美味しくないので注意すること。透明感が出てくる程度が丁度よい。・麺が切れてしまうので、お湯から水にあげるときは静かにあげる。・昔から野菜類も入れてだしを取っていた。野菜からも甘みが出るので、だし汁としてより適した風味となる。
---------------------	--