

## ○そば道場大心堂○ 手打ちうどん基本コース

### ■ 「返し」と「うどんつゆ」の作り方 ■

うどんの最後の決め手は「うどんつゆ(もりつゆ、かけつゆ)」です。自分で作ってみましょう。  
市販のうどんつゆと比べ格段に美味しいうどんつゆが出来ます。作り方はきわめて簡単です。

#### 1. 「返し」の作り方

「返し」とは・・・しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜて熟成させたもので「生返し」、「本返し」があり、生返しとはそのままぜたもの、本返しとは火を通したものをいいます。

材料は

① 濃口しょうゆ・・・本醸造のものを使いましょう。ヒゲタ醤油の「そば膳」、松本醤油(川越市)の「はつかり」等を使うといいのですが、スーパー等で販売しているものでも OK です。

\*「関西風つゆ」と「讃岐風つゆ」は「薄口しょうゆ」の「返し」を使います。

②みりん・・・料理に使う「みりん風味」ではだめです。「本みりん」を使ってください。

③砂 糖・・・グラニュー糖がいいでしょう。あっさりしたつゆができます。

#### ▼作り方

分量・・・しょうゆ 1 リットル・みりん200ml・砂糖 170g(これが割合です。)

↓鍋に「みりん」を入れて火をつけます。

↓「みりん」が煮立ってきたら、「砂糖」を入れ、完全に溶けるまで焦げないようにへう等でまぜます。

↓つぎに「しょうゆ」を入れて86℃(表面に白い筋が走る)まで加熱し火を止めます。(沸騰は禁物です。)

↓冷めたらペットボトルやカメ等に入れて風通しの良いところに保存します。(常温保存)

↓3日～1週間で使えます。

#### 2. つゆの作り方

##### ① 関東風つゆ

濃口醤油でつくった「返し」を使った濃厚な仕上がりが特徴のつゆです。

材料(出来上がり1リットル)

水1. 3リットル

昆布5cm角1枚

鰹節30g

混合節10g

#### ▼だしのとり方

↓鍋に1. 3リットルの水を入れ昆布、鰹節、混合節を入れて中火で沸騰させてしばらく煮込む。

出来上がり1リットル、20%は蒸発、10%は鰹節に吸収します。

↓キッチンペーパーで濾して出来上がり。

#### ▼うどんつゆの作り方

もりつゆの作り方・・・一番だしに対し25%の濃口返し

かけつゆの作り方・・・二番だしに対し8%の濃口返し

だしと返しを混ぜて86℃まで加熱し火を止め、焼き棒(鉄製の棒を焼く)を入れる。(ジューと3回)

次に「みりん」と「日本酒」を少々入れて味をしめます。

氷で冷まして出来上がりです。

## ② 関西風つゆ

昆布、鰹節、塩、薄口しょうゆでつくる。繊細な味わいが特徴のつゆです。

材料(出来上がり1リットル)

水1. 3リットル

昆布5cm角1枚

鰹節30g

混合節10g

### ▼だしのとり方

↓鍋に1. 3リットルの水を入れ昆布、鰹節、混合節を入れて中火で沸騰させてしばらく煮込む。

出来上がり1リットル、20%は蒸発、10%は鰹節に吸収します。

↓キッチンペーパーで濾して出来上がり。

### ▼うどんつゆの作り方

もりつゆの作り方・・・一番だしに対し25%の薄口返し

かけつゆの作り方・・・二番だしに対し8%の薄口返し

だしと返しを混ぜて86℃まで加熱し火を止め、焼き棒(鉄製の棒を焼く)を入れる。(ジューと3回)

次に「みりん」と「日本酒」を少々入れて味をしめます。

氷で冷まして出来上がりです。

## ③ 讃岐風つゆ

煮干し(いりこ)だしがベースになっているのが特徴のつゆです。

材料(出来上がり1リットル)

水1. 3リットル

昆布5cm角1枚

煮干し(いりこ)10g、頭とはらわたを除いた分量

混合節25g

### ▼だしのとり方

↓鍋に1. 3リットルの水を入れ昆布、鰹節、混合節を入れて中火で沸騰させてしばらく煮込む。

出来上がり1リットル、20%は蒸発、10%は鰹節に吸収します。

↓キッチンペーパーで濾して出来上がり。

### ▼うどんつゆの作り方

もりつゆの作り方・・・一番だしに対し25%の薄口返し

かけつゆの作り方・・・二番だしに対し8%の薄口返し

だしと返しを混ぜて86℃まで加熱し火を止め、焼き棒(鉄製の棒を焼く)を入れる。(ジューと3回)

次に「みりん」と「日本酒」少々と「塩」を一つまみを入れて味をしめます。

氷で冷まして出来上がりです。