

# すいとん粉

国産  
小麦粉  
使用

**水で練るだけ！  
コシがあって美味しい  
簡単に出来る！！**

国産小麦粉とタピオカ由来のでん粉を使用した、  
もちもちとした食感と素材の旨味が自慢の  
美味しい「すいとん粉」です。  
水で練ってだし汁やスープに入れるだけで  
簡単に作ることが出来ます。



## すいとんの作り方

◆材料(4人分) /  
すいとん粉…200g  
水…200ml



### ◆作り方 /

- ①ボールにすいとん粉を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ合わせます。(すいとんの硬さは水加減で調整できます。)
- ②好みの具を入れて味付けしたスープを作り、①をスプーンで適当な大きさにして入れます。この時、スプーンをスープで濡らしておくと楽に作業する事ができます。
- ③2~3分煮込んで、すいとんが浮いてきたら出来上がりです。仕上げにネギ、三つ葉等を入れるとさらにおいしく召し上がれます。

## うどん(冷麺タイプ)の作り方

◆材料(2~3人分) /  
すいとん粉 ……………200g  
水……………100ml  
食塩……………12g(小さじ2)  
打ち粉……………適量



### ◆作り方 /

- ①水に食塩を加えて溶かします。
- ②ボールにすいとん粉を入れ、①を少しずつ加えながら混ぜ合わせます。
- ③②を1つにまとめ、耳たぶくらいの硬さになるまで練り合わせます。
- ④ラップに包んで、室温で15~20分寝かします。
- ⑤④を手のひらで平らにつぶし、折りたたんで15~30分寝かします。
- ⑥麺棒を使い、厚さ2mm程度になるまで均一に伸ばします。打ち粉をするとべたつかず、きれいに伸ばすことが出来ます。
- ⑦切りやすいように生地を3つ折りし、包丁で幅2mmに切り分けます。
- ⑧打ち粉をふりかけて麺をほぐします。
- ⑨沸騰したお湯に入れ、5~8分程度茹でます。
- ⑩茹であがったら冷水に取り、表面のぬめりが取れるまでしっかり洗って出来上がりです。

## お好み焼きの作り方

◆材料(3枚分) /  
すいとん粉 ……………140g  
だし汁……………200ml  
卵……………3個  
食塩……………ひとつまみ  
キャベツ(みじん切り)……360g  
天かす……………30g  
豚バラ肉……………120g



### ◆作り方 /

- ①ボールに、すいとん粉、だし汁、卵、食塩を入れ、混ぜ合わせます。
  - ②①にキャベツ、天かすを入れ、軽く混ぜ合わせます。
  - ③200~220℃に熱したホットプレートに軽く油をひき、②を円形に広げ、厚さを均等にします。
  - ④③の上に豚肉を広げて並べます。
  - ⑤④をヘラで返します。
  - ⑥焼き時間は片面5~6分、焼きはじめから10~12分くらいが目安です。
- ※山芋をすり下ろした物をお好み焼き1枚の材料につき、大きじ1~2杯程度加えますと、一層ふっくらとしたお好み焼きになります。

**生活クラブ神奈川と福祉クラブで取組んでいます。**

**提携生産者：株式会社 エコ・グリーン**