

新疆ウイグル自治区の手延べ麺 (ラグ麺)

材料

薄力粉	300g	ラム肉	300g
水	150cc	ピーマン	3個
塩	小さじ1	生姜	50g
サラダオイル	適量	南蛮(唐辛子)	少し
		サラダオイル	適量

・砂糖 小さじ 1/2 ・酒 大さじ 1 ・醤油 大さじ 1 粉山椒・塩 各少

- ① き目のボウルに薄力粉と塩を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ合わせひとまとめにします。
- ②手のひらで押し付けるようにしてこね、丸めてひとやすみします。
この作業を 3~4 回繰り返して生地を楕円形にします。
- ③②の生地を縦半分に切り、さらに横に 5~6 等分します。
- ④分割した生地をひとつずつこねて丸め、まな板にならべます。
- ⑤はじめに丸めたものから、両手の平で挟んで 15 ㍉位に伸ばしていきます。
- ⑥同じ順序でさらに長く伸ばし (30~40 ㍉位) サラダオイルを塗りながらボウルにグルグルとはりつけてゆきます。
- ⑦30 分ほど休ませてから、手にサラダオイルをつけて⑥の生地をひっぱるようにして伸ばしていきます。
- ⑧はじめに伸ばしたものから、両手の親指に引っ掛けます。そのまま両手を広げてゆき麺を伸ばし、沸騰した湯に入れ、菜ばしでまぜながら 3 分程ゆで、水洗い後、ザルに取り上げて水切りをします。
- ⑨うどんのように、しょうゆのたれで温かくして食べても、炒めた肉や野菜をのせて食べてもおいしくいただけます。

