

chěmiàn huìmiàn 扯面/烩面的做法

ホイ麺の作り方

准备工作 準備作業

- zhǔnbèixiǎomàifěn qiáng lì kè shuǐ háoshēng yán kè
1. 准备小麦粉（强力）500克、水250毫升、盐5克。
強力小麦粉 500g、水 250ml、塩 5g を準備します。
- jiāng yán jiārù miànfěnzhōng màn màn jiārù shuǐ yí biān jiā yí biān jiǎo bàn rǒuchéngguānghuád emiàntuán
2. 将盐加入面粉中，慢慢加入水，一边加一边搅拌，揉成光滑的面团。
塩を小麦粉に加え、水を少しずつ加えながら混ぜ、滑らかな生地をこねます。
- jiāng rǒuhǎo d emiàntuányòng shībù gàizhù jìngzhì fēnzhōng jìlǜ rǒumiàntuán zài cì jìngzhì
3. 将揉好的面团用湿布盖住，静置20分钟。继续揉面团，再次静置20
fēnzhōng zài cì rǒumiàntuán jìngzhì fēnzhōng
分钟。再次揉面团，静置20分钟。
こねた生地を湿った布で覆い、20 分間静置します。その後、再度こねて、20 分間静置。再度こねて、20 分間静置します。
- jiāng miàntuán fēnchéng jūnyúnd exiǎoduàn rǒuchéngzhǎngtiáozhuàng zhōngjiānyòng kuàizǐ àn yā liǎngmiànshuā
4. 将面团分成均匀的小段，揉成长条状，中间用筷子按压，两面刷
yóu zài jìngzhì xiǎoshí
油，再静置1小时。
生地を均等に小さく分け、長い棒状にこね、真ん中を箸で押して、両面に油を塗り、1 時間静置します。

扯面 麺を引き伸ばす

- jiāng jìngzhìhǎo d emiàntiáoyòng shuāngshǒu wò zhù liǎngduān qīngqīng lā cháng
1. 将静置好的面条用双手握住两端，轻轻拉长。
静置した麺を両手で両端を持ち、軽く引き伸ばします。
- zhùyì lā de lì dù shì miàntiáo jūnyúnshēnzhǎn bì miǎnduànliè
2. 注意拉的力度，使面条均匀伸展，避免断裂。
引っ張る力を調整し、均等に伸ばして、切れないように注意します。
- rúguò miàntuán jiào nián kě zài miàntiáobiǎo miàn mǒ shǎo xǔ yóu fáng zhī zhān lián
3. 如果面团较黏，可在面条表面抹少许油防止粘连。
生地がべたつく場合は、麺の表面に少量の油を塗り、くっつかないようにします。

煮面 麺を茹でる

1. 在锅中烧开足量的水，将扯好的面条放入沸水中。

鍋に十分な量の水を沸騰させ、引き伸ばした麺を沸騰したお湯に入れます。

2. 面条煮至浮起后再煮1~2分钟，捞出用凉水冲洗。

麺が浮かんできたら、さらに1~2分間煮てから、冷水で洗い流します。

调味并完成

味付けと仕上げ

1. 将煮好的面条放入碗中，加入喜欢的汤汁或配料。

茹でた麺をボウルに入れ、好みのスープやトッピングを加えます。