

## 1. 蕎麦打ちに使った場合

江戸ソバリエ講師 寺西恭子

栃木産の蕎麦粉に米粉を 2 割入れて蕎麦打ちを行い、小麦粉 2 割の場合、蕎麦粉 10 割の場合と打ち勝手、食味を比較。(いずれも 250g)

### 1. 打ち勝手

水の量	米粉	2 割	粉全体量の 55%
	小麦粉	2 割	51%
	蕎麦粉	10 割	50%

◎気づいた点：特別に打ち難いということはない。

ただし、250 g で打った場合の感想なので、量がもっと多い場合には異なる可能性もある。水回しの最後の方で、米粉入りの場合は手にやや粘りを感じる。

### 2. 食味

◎気づいた点：米粉入りの麺はつながりが良い。(かなり「つなぎ力」が強い)

米粉入りの麺は食べたときの食感が違う。

(喉越しで味わうというより、噛んで食べる麺という感じ)

蕎麦の風味の強さは、10 割、小麦粉 2 割、米粉 2 割の順。

全体として、米粉は蕎麦打ちのつなぎとして使えるが、蕎麦の風味や食感の面からいえば、特に使う利点があるとはいえない。

しかし、つなぎ力が強いので、例えば 10 割では打ちにくい蕎麦粉を小麦粉アレルギーの人 (外国人など広くグルテンフリーを目指す人にも) 向けに打つような際には有効な方法ではないか、と思われる。