

高嶺ルビーの蕎麦打ち、食べ比べレポート

実施日 2026 年 9 月 8 日

打ち手 江戸ソバリエ 18 期、20 期 飯田 美弥子

指導者 江戸ソバリエ・ルシック 一ノ瀬 静男

協力 YST（横浜南そば打ち鍛錬会）



1.はじめに

伊那箕輪町が誇る「赤そばの里」を訪ねる、江戸ソバリエ倶楽部が企画するバスツアー。

一面をピンク色に染め上げる幻想的な景色を心待ちにしていたところに、あの鮮やかな花から実る希少な「高嶺ルビー」の蕎麦粉が手に入りました。

そこで赤そばの花畑を想像しながら、贅沢なそば打ち食べ比べをすることになりました。

「高嶺ルビー」の打ち心地、信濃 1 号との香りや風味の違いまで、「そば粉テイスティングシート」を用いた食べ比べの結果も含めてレポートします。

2.「高嶺ルビー」を打ってみた

打った蕎麦 高嶺ルビー（2026 年 8 月 9 日製粉）二八 1 キロ

- ・粉：サラサラしている、握っても形が残らない。色はピンクがかった（混ざっていた殻に赤みがあった）
- ・篩い：星多め（甘皮や外層の粒子が多く混ざっている）
- ・水回し：加水率 55% 練り中に締まってきたので少量追い加水
加水中穀物のような香りがした
- ・練り：水分を馴染ませながら念入りに
- ・のし：通常通りだが縁にひび割れが見られたので手早く、少し厚め
- ・切り：生地が厚めなので少し太め（1.5m~2.0m）
- ・ゆで：沸騰後 60 秒



3、「高嶺ルビー」と「信濃 1 号」の食べ比べ・総評

☆蕎麦粉テイスティングシートを用いて「高嶺ルビー」と「信濃 1 号」の食べ比べをしました

感想

高嶺ルビー

色がやや赤みがかった、粒子感豊富
コシ、弾力がある
歯応え強め、ツルツル感少なめ
風味（穀物感）が強い
切れやすくもちもち感強め

信濃 1 号

白色、粒子感弱い、艶豊富
喉越しがよい
ツルツル感強め
癖がなくほのかな甘み
切れにくく滑らか

総評として

粗挽き粉を打っている感じがしました。麺にももちもち感が強かったからか、冷めても固くならず塩で美味しく食べられたのが印象的でした。

高嶺ルビー



信濃 1 号



感じた味や風味を言葉にするのは難しい・・・

そば粉テイスティングシート

「蕎麦粉」テイスティングシート

審査員名	評価者	評価日
項目	蕎麦の産地	蕎麦の産地
色	色 豊 中 弱	色 豊 中 弱
粒	粒 豊 中 弱	粒 豊 中 弱
粒子感	粒子感 豊 中 弱	粒子感 豊 中 弱
香り	香 豊 中 弱	香 豊 中 弱
味の好み	味の好み (豊)	味の好み (豊)
甘味	甘味 豊 中 弱	甘味 豊 中 弱
喉越し	喉越し 豊 中 弱	喉越し 豊 中 弱
風味	風味 豊 中 弱	風味 豊 中 弱
総合評価	総合評価 (豊)	総合評価 (豊)
どちらが好きですか？ (○で表記) どちらが好みですか？ (○で表記)		

(注) 香りの好み (豊) 1. 平素の好み... 2. 穀物 (小麦・米など) を食べている量... など。

