

## 焼き枝豆の作り方

材料(2人分)  
枝豆…200g  
塩…ふたつまみ  
水…50ml

## 作り方

- 枝豆を洗い、塩でもんでしばらくおく。
- フライパンに枝豆と水を入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- 水気が無くなったら蓋を取り、強火で焦げ目をつける。



皮が焦げても中は大丈夫なので大胆に。

枝から切り離すと  
一気に味が落ちて  
いくので、枝付きの  
ものを選びたい。



いつまでも眺められる炎  
のゆらぎ。たき火そのもの  
のが娯楽となる。



レシピ制作・  
料理・撮影・文  
岡野 朋之

うまいつまみを求めて世界をさまよい歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

たき火の面倒を見るというの  
は何にも代え難い魅力がある。  
たき火は大きすぎない方がいい。  
勝手に燃え広がって世話の  
しがいがなくなるし、薪ももつ  
たらない。できるだけ長い時間、  
炎を見ておきたい。

たき火の炎は見飽きることが  
ない。とくに男子、大人でも子供  
でも、たき火の世話をさせる  
がたき火の夜を思いださ  
せる。

とずっと炎の前に座っているは  
ず。  
燐火がたまつてたき火、端に  
寄せて好きなものを焼く。どう  
もろこし、なす、きのこと。食材  
はいろいろあれど、ビール片手  
に焼くならなんといつても枝豆  
だ。網の上にばらまいて塩をふ  
ればよい。焼くと味が濃くなり、  
ビールがますます。  
キッチンで作るならフライパン  
を使うといい。仕上げに強火  
で焦げ目をつけるのがコツ。香  
ばしさがたき火の夜を思いださ  
せる。

## 焼き枝豆



「ゆでる」が定番の枝豆だが、実は「焼く」とほくほく濃厚に。湯の中に糖分も栄養素も逃がさない、目からウロコの調理法。大豆を未熟な状態で収穫する枝豆は、たんぱく質と同時にビタミン類も摂れる豆と野菜のいいとこどり。しかもアルコール分解を促す成分もあるときたらこれはもう、早くから一杯はじめたくたりますねえ。