

## 明日葉の天ぷらの作り方

材料(2人分)  
明日葉…茎2本  
小麦粉…適量  
揚げ油…適量  
塩…適量

### 作り方

- 1.明日葉を茎と葉に切り分ける
- 2.小麦粉を水で溶く。少しダマが残る程度に。
- 3.葉、茎、それぞれに衣をつける。
- 4.180℃の油で揚げる。



葉は1枚1枚切り分けなくてよい。



玉石垣は海辺から運んだ石で組まれた。

自肅が明けたら出かけたのは、特に今は憚られる島への旅。東京に島が多いことは忘れがちだが、伊豆諸島から1000キロも離れた小笠原諸島まで、実に300以上の島を持つ。

なかでも八丈島は羽田空港から空の便もあり、何度か足を運んでいる。海辺のキャンプ場にテントを張り、温泉を巡ったり、八丈富士に登ったり。サーフスポットもあってアクティビティには事欠かない。「黄八丈」と呼ばれる染織工房見学や、玉石垣の集落などの観光資源も豊富だ。



八丈富士。洋上の独立峰からの景色。



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って歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

食はクサヤ、島寿し、八丈焼酎、流刑地だった名残の郷土料理である御赦免料理等、楽しみは数多いが八丈草とも呼ばれる明日葉の天ぷらが美味しかった。苦味のあとのほんのりとした甘みを味わってみてほしい。

## 明日葉の天ぷら



自由に旅したあの頃、あの土地。

思いを馳せて料理して

酒の肴にしませんか。

「今日、葉を摘んでも明日には芽が出る」

日本に古くから自生する明日葉は

いかにも元気が出そうです。