

# 一番おいしい枝豆の調理方法は？

皆さんは普段どのようにして枝豆を味わっていますか？  
今回は、7種類の調理方法で実際に食べ比べ、編集部のおすすめベスト3を紹介します。

枝豆は「陽恵」を使用。  
100グラムずつ分け、よく洗ってから調理しました。



## 1. ゆで



鍋に枝豆が浸かる程度の水を入れ、沸騰後3分ゆでた。(塩は塩もみと合わせて水に対して4パーセントの量)

柔らかすぎず、程よい歯ごたえ。塩気も丁度良い。

## 2. 両端も切り



塩もみをする前に味が染みやすくなるよう、さやの両端を切った。(ゆで方は1と同様)

塩気が強くビールにぴったり。



## 3. 蒸しゆで



フライパンに塩もみした枝豆と50ccの水を入れ、ふたをして中火で6分間蒸しゆでした。

塩加減がベスト。プリッとした食感で香りも一番良い。

## 4. 蒸し焼き



3の水を25ccにし、中火でふたをして3分待つ。ふたを取って、中火で焦げ目が付くまで焼いた。

口の中に香ばしさが広がる。ほんのりついた焦げ目も食欲をそそる。

## 5. 焼き



塩もみした枝豆をフライパンに並べてフタをし、中火で焦げ目が付くまで焼いた。

落花生のような味わい。食感はホクホクで、香ばしさが強く燻製好きにはたまらない！

## 6. 砂糖入り



1の塩の半分を砂糖に変更。砂糖を鍋に加えて沸騰させゆでた。

ほんのり甘さを感じるがやや薄味。さやの見た目がマットな質感でとても綺麗。

## 7. レンジ



塩もみ後、ふんわりとラップをかけ、600wで2分加熱。一度取り出し、全体を混ぜて再び2分加熱した。

手軽さNO.1！色は若干茶色になった。さやが柔らかくなり食べやすい。

## 編集部が選ぶおすすめランキング

1 蒸しゆで

味や香り、調理の手軽さなどを総合し編集部でランク付けをしました！

2 レンジ

3 蒸し焼き



色々な方法を試して、お気に入りの食べ方を見つけてください！

### 枝豆の保存方法

1度に食べ切れない場合は、固ゆでして水気をよく切り保存用袋などに入れて冷凍しましょう。

冷凍したものは自然解凍、またはさっとお湯にくぐらせるか、電子レンジなどで解凍してください。