

夏を遊ぼう!! BBQ特集



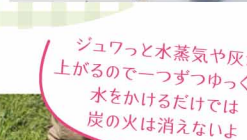
おすすめ野菜類と焼き方



傘がふにやりとやわらかくなったらOK



焼き上がった肉は、表面はパリッと、中はジューシー



- **ピーマン**…表面にオリーブオイルを塗って焼く。
- **玉ネギ**…そのまま、又はアルミ箔に包んで焼く。
- **生シイタケ**…柄を切ったほうを上にして、塩を少々。片面のみ焼いて出来上がり!
- **バナナ**…皮のまま丸焼きに。甘みがまし、デザートにピッタリ。

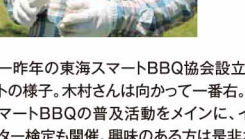
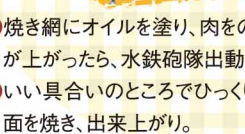


ゴミは持ち込まない&持ち帰る

ゴミを持ち帰ることはもちろん、食材や道具類の包装材を事前に省いてきたり、マイ皿・マイ箸を持参するなど、ゴミとなるものを持ち込まないようにすると、後片付けもラク。炭は土に返らないので、使用済み炭の処理場などがない場合は、必ず持ち帰る。

火消し壺の代わりに… 金属製のバケツなどに水をはり、そこに炭を一つずつ入れて消火する。

ジュワッと水蒸気や灰が上がるので一つずつゆっくりと水をかけるだけでは炭の火は消えないよ



肉の美味しい焼き方

ステーキ用などの厚切り肉(あるいは塊肉)がおすすめ! 種類は、牛でも豚でもなんでもOK!

①肉を元の大きさの1.5倍程度になるまで叩いてのばす。ミートハンマーがなければビニール手袋をした握り拳やワインの瓶などで豪快に(^^)

②筋があるなら包丁やキッチンバサミでカットし、たっ〜ぶり塩・こしょう

③焼き網にオイルを塗り、肉をのせる。炎が上がったら、水鉄砲隊出動!!

④いい具合いのところでひっくり返し、両面を焼き、出来上がり。



牛乳パックで火種を作ろう

コーティング剤の燃えやすい性質を活用して火種にしよう。作り方は簡単。乾いた牛乳パックを横半分に切り、底の部分を受け皿に見立て1cm幅にくるくるとカット。帯状になった部分を丸めればOK!

フリマARで動画をチェック!

市販の着火剤の代わりに!

スマホのカメラをかざして牛乳パック着火剤の作り方をチェック!! ※使用方法詳細はP11

夏場は食中毒対策も忘れずに

ビニール手袋と消毒用アルコールを用意する。生肉は絶対に素手で触らないように手袋をし、手はもちろん、生肉が触れたまな板・包丁なども忘れずに消毒を。

炭が白くなってきたら、さあ焼こう!

着火した炭は最初赤く、だんだん白くなる。赤い時は炎が燃えている状態なので、焼くと焦げる。炭全体が白くなった状態が「火がおこった」と覚えておこう。

“BBQ三種の神器”で、超楽ちん

「チムニースターター」と「水鉄砲」、「火消し壺」は、“BBQ三種の神器”として協会が推奨している便利グッズ。一度使うと、その便利さに舌を巻くこと間違いなし!

チムニースターター

煙突(チムニー)の原理を利用し、炭を入れて底から着火して放っておけば火おこし完了! これがあれば一生懸命うちわであおぐ作業は不要になる、超便利品!!

水鉄砲

肉から出る脂で炎が上がったら、水鉄砲でジュッと狙い撃ち!! 火がおこり白くなった炭にかかっても火が消えることはない。ピンポイントで、焼きすぎや煤がつかのを阻止!! 肉にかかっても、水だからへっちゃら〜(^^)v

火消し壺

炭火を密閉状態にし酸素を遮断して火を消す、昔からある陶製の壺。最近はアルミニウムなど金属製のものもある。火消し壺で消火した炭は「消し炭」といい着火しやすく、再利用できる。

BBQのコツ

肉も野菜も、あつちや美味しく焼けてビックリしました!(みほりん)

もつとラクに & もつと楽しく!

編集部みほりん&あたちゃんか教えてもらったよ!

BBQインストラクターの木村晃大さんに

東海スマートBBQ協会に所属する

撮影場所 / 木曽三川公園 ワイルドネイチャープラザ ピクニック広場

東海スマートBBQ協会
【TEL】080-5159-2498(会長/安東) 【HP】http://www.tsbqa.com/
【FB】https://www.facebook.com/tokaismartbbqa

日本BBQ協会
【TEL】03-6447-4578 【HP】http://www.jbbqa.org/