

# 夏を遊ぼう!! BBQ特集

野菜は丸ごと網の上にON!  
好みのタレやソースで  
召し上がれ



- **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。

## 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



皮全体が真っ黒になるまで焼き、皮をむくと中はトロトロ。「キウイやオレンジなど丸いものは半分に切って、断面を上にして焼いてもおいしいですよ」と木村さん



塩だけでシイタケ旨々♡

## 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!

トシツ ヨソツ  
叩いて柔らかくならーれ!

焼き上がった肉は、  
表面はパリッと、  
中はジューシー

断面が見えるように  
削ぎ切りにして召し上がれ!

- 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 いい具合のところでひっくり返し、両面を焼き、出来上がり。

### BBQインストラクター 木村晃大さん

学生時代からBBQ好きだった木村さん。2013年に日本BBQ協会に入会し、初級インストラクターの資格を取得。翌年設立した同協会公認の東海スマートBBQ協会に所属し、インストラクターとしてイベント活動やTV等に出演。本業は木工教室KAGURA主宰(稲沢市奥田【HP】<http://www.sow-wood.com/>)。杜の宮市他各種イベントにて木工体験教室を行い、DIY専門家としてTVや雑誌にも登場。稲沢生まれ、在住の44歳。

一昨年の東海スマートBBQ協会設立記念イベントの様子。木村さんは向かって一番右。協会ではスマートBBQの普及活動をメインに、インストラクター検定も開催。興味のある方は是非お問合せを

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/>

## 牛乳パックで火種を作ろう

ファミ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

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!

## 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。

## 肉は強火、野菜は弱火、火加減は手をかざして推測

炭の積み加減などで焼き網と炭の距離を調節し、肉は強火、野菜は弱火で焼く。火傷しない程度に網の近くで手をかざし熱いと感じる時間が、1秒なら強火、3秒なら弱火の目安。

## “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!

BBQはコミュニケーション!!  
笑顔で楽しみましょう

次の休みに、早速BBQしたくなっちゃったよ(むたちゃん)

肉も野菜も、あっちゃんや美味しく焼けてビックリしました!(みほりん)

### 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のゴッツ

東海スマートBBQ協会に所属する  
BBQインストラクターの木村晃大さんに  
編集部みほりん&むたちゃんに教えてもらったよ!

もっとラクに & もっと楽しく!