

BBQ を最高に楽しむためのコツ 3 カ条

～でっかいお肉も、やわらかくジューシーに焼きあげる^(秘)技公開！～

夏といえば 1 年で最も遊びに出かけるのが楽しいアウトドアシーズンです！その中でも、誰もが参加でき簡単に大人数で楽しめる BBQ は今年も引き続き人気を博しております。そこで、肉焼き総研から、これさえ分かれば怖くない！BBQ を最高に楽しむための 3 カ条をご紹介します。晴れの日に備え、BBQ のコツを今一度確認しておきましょう。

『火力を自在に操るべし』

▼スリーゾーンファイア

油断すると、火加減のバラつきによって、肉や野菜を焦がしてしまう炭の配置。これを、防ぐための方法として「スリーゾーンファイア」がオススメです。敷きつめる炭の量を 3 つのゾーンに分けて、火力調整を簡単にし、焼き加減によって焼く場所を変えるテクニックです。

- ⇒強火ゾーン（片側 1/3 に炭を 2 層に）
- ⇒中火ゾーン（3 等分の真ん中に炭を 1 層に）
- ⇒弱火ゾーン（残りの 1/3 には炭を置かない）

これを行うことにより、視覚的に火力を確認でき、火加減を調節できるため、焼き過ぎを防ぐことができます。



出典：日本バーベキュー協会 HP より

『野菜は丸ごと焼くべし』

▼丸焼きで乾燥を防ぐ！

野菜は焼いて乾燥してしまうと、パサパサとしておいしくなくなってしまいます。そこで、野菜は切らずになるべくまるごと焼いた方が◎！その際、表面にオリーブオイルを塗って塩を振れば、味付けと乾燥防止にもなってさらに美味しくいただけます。

▼生野菜はお肉の消化を助ける！

キャベツやキュウリなどの生野菜のビタミンと酵素が、お肉料理の消化を助けてくれます。



『でかい肉を豪快に焼くべし』

▼でかい肉を焼く。その名も“でか肉焼き”

夏のイベントの中でも特に盛り上がる BBQ。BBQ の食材がマンネリ化してはつまらないので、周りがあっと驚くようなものを焼きましょう。肉焼き総研で特におすすめしているのが“でか肉焼き”。家では焼けないからこそ、BBQ では迫力のある大きな肉を焼きましょう。次頁で詳細はご説明いたします。



「でか肉焼き BBQ で、お肉を焦がさないように焼くコツ」

- ポイント
- ・調理時間を守ること
 - ・調理中は、炭から炎が出ない程度の火加減になるようコントロールする。炎がでるほどの火力で焼くと、お肉が焦げてしまうので要注意。

＜炭から炎を出さないためのポイント＞

- ・BBQ グリルに炭を載せる際、底にある丸い空気孔を塞ぐように置くこと。
→加熱中、お肉の脂が空気孔に落下し、発火が生じるのを防ぐため
(空気孔を塞ぐと酸素の供給が絶たれるので、脂が燃えにくい)

＜火力を弱めたい時のポイント＞

- ・氷を炭の上に乗せて冷やす。(水鉄砲の水などの活用も可能)

＜火力を強めたい時のポイント＞

- ・トングなどを利用して、炭の上の灰をそっと払い、除去する。
- 【備考】お肉の厚さが 5cm ではない時には、「作り方 2」で、側面からの肉汁の出方を見て、時間を1分短く、あるいは長くするなど調節する。

＜焼く時のポイント＞

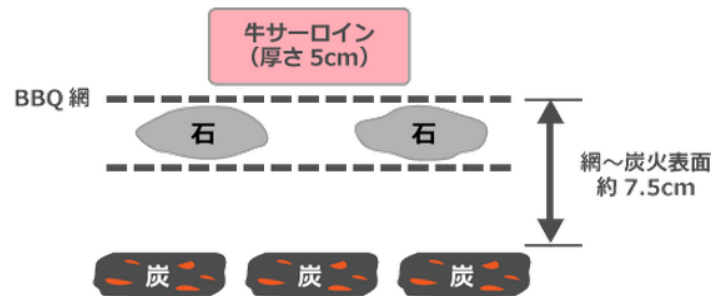
- ・BBQ 網から炭火表面の距離を約 7.5cm*に保つ
- *ポケットティッシュの短い方の側面と同程度



網と炭火の距離が近い場合は、石やブロックなどを挟むことで、距離を保つことが大切。

【備考】

- ・炭の形状……直方体(炭表面が一律に同じような高さ)
- ・炭の使用量…BBQ セットの約 2/3 面が埋まる程度



肉焼き総研がおすすめするBBQレシピを紹介！！

- ポイント：焼肉のタレ(フルーツ入り)を絡めて焼くと、ダイナミックな「でか肉焼き」も表面は香ばしく、中はしっとりジューシーに仕上がる。

＜こんな焼肉、見たことない！豪快！でか肉焼き＞ -BBQ 用->

- 調理時間：27-28分加熱
※最初・最後にお肉を置いておく時間をのぞく
- 材料(3~4人分)
 - ・牛サーロイン…約 450g (厚さ 5cm、幅約 8cm、長さ約 20cm、重さ 780g)
 - ・焼肉のタレ………大さじ 4



- 作り方
 - ① 網にお肉をのせて、表・裏を約 7 分ずつ加熱。→7 分後の焼き色を基準に炭火火力を調節する
 - ② 再び、表・裏を約 5 分ずつ加熱。
→かたまり肉の場合、焼きの目安は、側面から肉汁がしみ出てきたかどうかで判断。
 - ③ お肉を皿にとり、焼肉のタレ(フルーツ入り)をお肉全体に絡める。
 - ④ 網にのせ、表面、裏面、側面(2面)を各 15 秒加熱(計 1 分)。
 - ⑤ ④の動作を、計 2~3 回繰り返す(計 2-3 分)
 - ⑥ 網からおろして、アラ熱が取れるまで(10 分程度)置いてからカットする。
→お肉を休ませることで、肉内部の温度を均一にし、肉汁の流出を抑え、お肉全体に肉汁を行きわたらせるようにする

BBQ で“活躍できる度”を測定！目指せ肉焼きマイスター！

■ BBQ をリードしよう！目指せ“肉焼きマイスター”

肉焼き総研は、肉焼きの実力レベルが判定できる「肉焼き検定」を WEB サイトにて公開しています。この検定は、お肉を焼く実力“肉焼き力”がわかる、お肉をおいしく焼く事に特化した検定で、お肉のプロフェッショナルが集まる「肉焼き総研」監修のもと、厳選した 15 問の問題を解く事で、肉焼きのノウハウやコツを楽しみながら学ぶことができます。検定結果は、肉焼きマイスター級／肉焼きエース級／肉焼き独り立ち級／肉焼き見習い級の 4 段階に分かれ、今の自分の肉焼きレベルを知る事ができます。BBQ などアウトドアが増えてくるこれからの季節、お肉を焼く前に自分の肉焼きレベルを知って仲間と一緒に盛りあがりませんか？

●概要

WEB サイト名 : 肉焼き検定
サイト URL : <http://nikuyakisoken.jp/kentei/>
オープン日 : 2014 年 3 月 31 日(月)
対応端末 : PC/スマートフォン

●主な内容

- ・設問数: 15 問/3 択問題
肉焼きで知らないと損をするお肉の豆知識を「下準備」「焼き方」「食べ方」などの様々なシチュエーションから出題。
例) 鶏もも肉の皮部分まるごとカットでカロリー〇〇%カット
- ・お肉をやわらかくジューシーに焼くには、中心温度を〇〇℃以下におさえる事がポイント
- ・検定結果: 肉焼きマイスター級／肉焼きエース級／肉焼き独り立ち級／肉焼き見習い級の 4 段階で判定。今の自分のお肉についての知識レベルが確認できます。
- ・その他: 結果表示後、Facebook などソーシャルメディアでのシェア機能もあります。



BBQ を最大限に楽しむための最新グッズと注目スポット

■ BBQ を最大限に楽しむための注目最新アウトドアグッズ

水も油も染みない「紙トング」



【sanwapap】

<http://www.sanwapap.co.jp/Ptong.html>

水でふくらむおしぼり「NAPKIN ONE96」



【NAPKIN】

<http://www.napkin-deutschland.com/>

いつまでたっても冷たいまま！
おいしい温度を保つ「保冷缶ホルダー」



【THERMOS】

http://www.thermos.jp/product/tabletop/table_mug/jcb-351.html

■ 注目の最新 BBQ スポット

【豊洲】
WILD MAGIC



▶ 公式サイト

(<http://wildmagic.jp>)

都市型アウトドアパークで、本格 BBQ!

【お台場】
都会の農園 バーベキューテラス



▶ 公式サイト

(<http://www.city-farm.jp/>)

ダイバーシティ東京の屋上で BBQ!

【渋谷】
JINGU-MAE SORA



▶ 公式サイト

(<http://www.sandesica.co.jp/sora/>)

渋谷の空の下で、気軽に BBQ!

新豊洲駅から徒歩 2 分。ヴィンテージ風の施設内では、アメリカンスタイルの本格 BBQ を楽しめます。手ぶら BBQ プランが豊富で、都合にあわせてセレクトできるのが魅力的。

ダイバーシティ東京の屋上に作られた都内最大級の貸農園。隣接する BBQ テラスでは、農園で採れた新鮮野菜でバーベキューが楽しめます。夜間営業もあり、仕事帰りにも GOOD!

渋谷区の外苑西通りにある屋上イベントスペースで、渋谷の空を眺めながら気軽にバーベキューが楽しめます。都会の風を感じながら、仲間たちと語り合うのはいかがでしょうか？