

How to Smart BBQ

スマートバーベキュー
Smart BBQ
 気候がどんどん夏に向かい
 北海道では短いバーベキューシーズンを迎えました!!
 日本バーベキュー協会が推奨する「スマートバーベキュー」を参考に
 今年はより美味しいバーベキューで夏を楽しんじゃいましょう



BBQ Master
 教えてくれた人
石田慶嗣さん

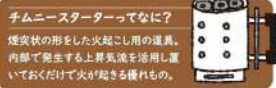


「日本バーベキュー協会」公認バーベキューインストラクター、浄土真宗本願寺派菊枝山慶誠寺・住職、旭川龍谷高等学校理事長。大晦日の「除夜の鐘幻想フェスタ」や、格闘ライブがある「おきてナイト」など、お寺のイメージを払拭する魅力的な企画を次々に発表する個性派。

浄土真宗本願寺派 菊枝山 慶誠寺 (BBQ倶楽部)
 旭川市豊岡5条4丁目4-14 TEL. 0166-31-2871

1 スマートバーベキューは火起こしもかっこよく!

バーベキューの火起こしはお父さんが担当というご家庭が多いようです。張り切っておちわでタバタおきながら汗だくになっているお父さんの横で「火、まだ起きないの〜?」とか「お腹すいた〜!!」などと家族の容赦なくせかす声が飛び、そんな経験があるお父さんいらっしゃるのではないのでしょうか。スマートバーベキューの火起こしは「チムニースターター」にお任せ。火が起きるまでの時間は用意しておいたひと口料理を食べてもらいながら会話を楽しむなど、有意義に活用できてもスマートです。



チムニースターターってなに?
 煙突状の形をした火起こし用の道具。内部で発生する上昇気流を活用し置いておくだけで火が起きる仕組み。
チムニースターターでの火起こし方
 炭の網の上に着火剤を置き、その上にチャコールブリケット(キングスフォードを推奨)や豆炭など成形された炭、さらにその上に炭(火力が落ちるオガは推奨がおすすめ)をのせます。一番下の着火剤は受け皿を付けたほうが燃焼が長持ちするのを待ちます。
One Point
 火起こしに新聞紙を使うのは煙埃カスが舞うので非推奨!

2 多様な調理に対応する「ツーゾーンファイア!!」

バーベキューは、ひとつのコンロで多様な料理をします。炭はガスコンロのように火加減の調整ができないので、コンロに置く炭の量と配置を変え、適切な火力を作り出し様々な調理に対応します。コンロの中に半分だけ炭を置き保温ゾーンと調理ゾーンに分けた「ツーゾーンファイア」がおすすめです。



4 デザートは締め合図 最後までBBQを楽しもう!!

締めのデザートもBBQコンロで調理します。大きいサイズのマシュマロ(ロッキーマウンテン)を串に刺して焼く「焼マシュマロ」や、焼くと甘さが増すフルーツもおすすめ。焼バナナや焼オレンジなどの評判も上々だそうです。



3 ゲストを飽きさせないスマートなスケジュール!!

火が起きるまではクラッカーやチーズなどのひと口料理、ドリンクを楽しんでもらいます。火が起きたら強火でソーセージ、弱火で焼き鳥、野菜、強火で帆立バター、メインディッシュの牛肉を豪快に焼き上げ、最後のデザートで締めるなどコンロのツーゾーンを上手に使いつけ、食べる時間も考えながら料理を仕上げていきます。しっかりタイムスケジュールを立てておくことで最後までメリハリのあるバーベキューが楽しめます。

5 食べるだけじゃなく全員が役割をもって参加!

参加者全員が役割を持つことも重要です。配膳、洗い物など様々な役割分担があります。牛肉の脂が炭に落ちて燃え上がった炭を水鉄砲で消す...といったお子様にもできる楽しい役割もあります。



スマートじゃない! BBQの注意事項!

公共の場でのバーベキューはその場のルールを守って!!

キャンプ場や公園など公共の場は、火を起こせる場所に制限があったり事前の申し込みが必要だったり、そもそも火気厳禁だったり…。事前にルールを確認してからバーベキューを楽しみましょう。

大音量BGMはNG! 周りに気を遣えないのはNot Smart!!

公共の場でバーベキューを楽しみながら、音楽があると雰囲気も盛り上がりませんが、音楽は年齢や男女により好みが分かっていたり、もとより静かに楽しみたい方もいらっしゃるでしょう。BGMは大音量で流さず、自分たちだけで楽しむボリュームを心掛けましょう。

食中毒は絶対NG!!

食中毒は絶対にNG。食材を触る前に手を洗い、アルコール消毒をしたり調理用手袋を使うなどの気配りは必須です。また、生肉用のトングと焼肉用トング、魚介用トング、野菜用トングなどを使い分けることも重要です。

6 来たときよりも美しくそれがスマート

後片付けまでがバーベキュー。炭や食べ残しなどのゴミを残さないことはもちろんですが、周辺のゴミ拾いをして「来たときよりも美しく」を心掛けることもスマートバーベキューの重要なポイントです。



BBQ EVENT イベント

慶誠寺 BBQ 倶楽部 スマート BBQ 体験会

今回教えていたスマートバーベキューを体験できるイベントを慶誠寺境内にあるBBQ専用ガーデン「慶誠寺K's Garden」で開催します。火起こし、調理、後片付けなど「日本バーベキュー協会、公認バーベキューインストラクターの石田住職」がご指導ください。是非この機会に専用の道具を使った本場のバーベキューを体験してみたい方が多いのでは?

日時 / 2019年6月30日(日) 10時～受付 11時開始～14時位
 場所 / 慶誠寺 (旭川市豊岡5条4丁目4-14 豊谷高等学校敷地内)
 参加費 / 大人 2,000円 / 小学生 1,000円 / 幼児 500円 (お茶代別)
 予約 / TEL. 0166-31-2871 (慶誠寺 17時受付)
 ※お申し込みは先着順です。当日キャンセルはご遠慮ください。
 ※参加予約は、6月27日(木)午後1時迄 TEL. 0166-31-2871 (慶誠寺 17時受付)
 ※キャンセル料は6月27日迄で、それ以降は全額お支払いください。

チャレンジしてみよう! Let's cook!

BBQ Recipe

バーベキューレシピ

豪快な肉料理は、BBQならではの醍醐味。日本バーベキュー協会でも推奨している、初心者でも比較的作りやすいBBQレシピをご紹介します。

アメリカンリアルピクニック

材料(4人分)

丸鶏	1羽
レモン	3個
BBQフム	3枚
塩	1缶
オリーブオイル	適量

※バーベキュー用のバーブグリルは、必ず400℃以上の温度で予熱してください。シンナーやアルコールなどの揮発性液体は、必ず換気しながら使用してください。

- 丸鶏を流水でお腹の中まで洗い、キッチンペーパーで水分をとり、キッチンペーパーで乾燥させておく。
 - 丸鶏全体にレモンを絞る。レモン汁を乾かす。お腹の中も絞る。
 - 塩ビールの口を上にして、腹のお腹の部分から塩を詰め込み、塩の上に乗せておく。塩を詰め込み、この時手羽先は塩の層の中に置いておく。
 - 丸鶏を塩の上に乗せ、丸鶏全体にオリーブオイルを塗り、塩の上に乗せる。
 - BBQフムを丸鶏全体にたたきつけるようにする。
 - BBQグリルの炭をサークルゾーンにレイアウトし、炭の上に乗せる。
 - グリルの温度を140度にして約1時間、肉温測定器で測る。肉温が60度以上、グリルの温度が70℃～80℃になったら焼き上がりです。
- ※1. 30分以内の調理時間。2. 30分以内の調理時間。3. 30分以内の調理時間。4. 30分以内の調理時間。