



# バーベキュー 気軽においしく



みんなでおいしく楽しむための  
バーベキューの心得

## ★火起こしの間におもてなし

料理が焼き上がるまでの間に、簡単に作れるおしゃれなオードブルをサッと出せば参加者に喜ばれます。



## ★下ごしらえを大切に

野菜を切って小分けにしたり、下味が必要なものを前日から漬けておくなど準備しておきましょう。



## ★ゴミは極力出さないように

紙皿や割り箸は便利だけどもったいない。使い捨てでないお皿や箸を家から持つていけば、エコだし華やかになりますよ。



## ★安定した火力で焼く

炎が落ち着き灰が全体的にかぶって白くなった状態がベスト。料理によって炭を置かない保温ゾーンを設けると焦げることを防いでくれます。



### チムニースターター

暖かい空気が上昇気流を起こす原理を利用した、放っておくだけで火をおこすことができる器具。



どうせなら揃えたい  
便利な  
三種の神器

### 火消し壺

酸素供給を止めて消火するため、消し炭を次回にも再利用できるスグレモノです。



### 水鉄砲

炎で焼くと焦げてしまい、煤(すす)もついてしまいます。そんな時は速やかにジュッとひと吹き!



最も効率的に引火した炭火を消火できるのが、ピンポイントで狙える水鉄砲。子ども用のオモチャでも十分!



陽射しの下、外で食事をするのが楽しい季節。  
みんなでわいわい食材を焼けば、おいしさ倍増。  
網や鉄板にのせて焼くだけだから、実に簡単。  
そんなバーベキューをもっとおいしくもっと楽しむアイデアをご紹介します。



下城民夫 (しもじょう・たみお)  
アウトドア情報センター所長。  
日本バーベキュー協会の会長であり、現在唯一のバーベキューマスター。また日本で初のバーベキュー関連資格「バーベキュー検定試験」を設立。  
<http://www.jbbqa.org>

# まずは定番バーべキュー

ちょっとしたポイントをおさえるだけでバーベキューならではのおいしさを堪能できます！

## 野菜



水分とうまみを逃さないために、オリーブオイルを塗って丸ごと焼きましょう。しいたけはかさの中に塩をふりかけて、溶けてきたら食べ頃！

## 肉類



網にオリーブオイルを塗つてくっつきを防止します。牛肉は200度くらいの高温で焼くことが大切。炭をグリルの両端に置き、中央にアルミを敷けば滴った脂が炭に移るのを防げます。

## 魚類



魚は直火で焼くとパサパサになってしまうので、板焼きにすれば味が閉じ込められておいしささらにアップ。



火の通りにくい素材は奥に、下ゆでした素材などは手前によべるのがポイントです。



火の通りにくい素材は奥に、下ゆでした素材などは手前によべるのがポイントです。

魚焼きグリルのおいしさの秘密は短時間加熱で野菜の水分を適度に飛ばし、みずみずしさを保ち、素材本来のうまみをぎゅっと濃縮させるから。さらに遠赤外線効果で中からもじっくり加熱させ



包みを開ける時のワクワク感が場面を盛り上げます。お好みの野菜と一緒に食事を組み合わせるのがポイント。

## タコのホイル焼き



焼きムラが出ないよう焼き上がり時間が同じ食材を組み合わせるのがポイント。

## スペアリブ



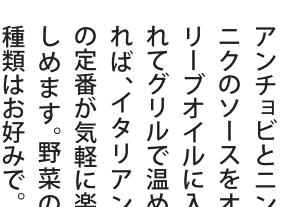
オーブンよりも火でじっくり焼く方がオススメ。魚焼きグリルだときれいな焼き目がつくし高温でパリッと美味しく焼きあがります。

## デザートグラタン



マッシュマロウとフルーツをホイル焼きしてお手軽スイーツはホームバーティーにも◎。マッシュマロの甘い香ばしさとフルーツの酸味が絶妙にマッチ。

るから、仕上がりは炭火焼バーべキューのおいしさに限りなく近いのです。お肉料理からデザートまで、外でのバーべキューと変わらないおいしさがご自宅でも気軽に楽しめます。



## バーニャカウダ



火の通りにくい素材は奥に、下ゆでした素材などは手前によべるのがポイントです。

アンチョビとニンニクのソースを入れてグリルで温めれば、イタリアンの定番が簡単に楽しめます。野菜の種類はお好みで。

炭火焼きのおいしさをお家でも！

## 魚焼きグリルでバーべキュー

## 串焼き



焼きムラが出ないよう焼き上がり時間が同じ食材を組み合わせるのがポイント。

# どうする? 夏の湿気・カビ対策

夏のお悩み  
解決します!



湿度も気温も上がり、お家の中がジメジメする季節。  
気がつけばこんなところに? という場所にカビが生えてしまっていたり。  
そこで身近なモノを使ったかんたん湿気・カビ対策を伝授します!

水気を拭いてからロウソクをタイルの目地に沿つて強めにこすりつけます。水をはじいてカビが発生しにくくなり、カビが生えても軽くこするだけで取れます。



ロウソク

浴 室



なぜカビは発生するの?

栄養分、酸素、温度、湿度(水分)、時間の5つの条件が揃ったときです。この中からどれか1つをとり除くことができれば、カビの発生を防げます。



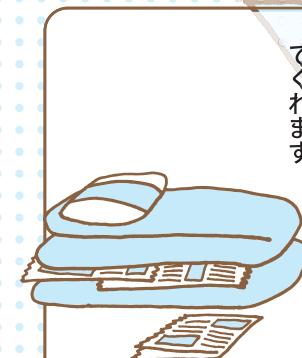
出典:東京ガス・都市生活研究所

洗濯用の粉末洗剤を適当な器に入れて下駄箱の中に入れておくと、湿気を吸収してくれるだけでなく香りも移るのでおすすめです。

新聞紙

布団と布団の間に新聞紙を挟んだり、クローゼットの隙間に新聞紙を丸めて入れておくと、湿気をしっかりと吸い取ってくれます。

押入れ



クローゼット

炭

炭をかご等に入れて部屋において湿度の調整、嫌なニオイの除去になります。鎮静作用があるマイナスイオンの働きでぐっすりと快適に眠れるという効果も。

寝 室



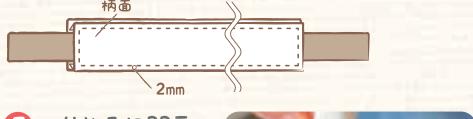
下駄箱

粉末洗剤



## カメラストラップの作りかた。

《用意するもの》・好きな生地——5cm×90cm  
 ・厚手接着芯——3cm×90cm  
 ・アクリルテープ——3cm幅×90cm  
 ・ppテープ——1cm幅×150cm  
 ・革——7cm四方 1枚(半分に切る)  
 ・ボンド  
 ・刺繡糸



お持ちのカメラストラップの  
取り付けリングや長さ調整部品を  
付け替えてね♪



井野場直美  
(いのば・なおみ)  
女の子のためのカメラストラップ  
のお店「ひねもすのたり」代表。  
ひとつひとつ丁寧に丈夫に制作  
することを何よりも大切に、カメ  
ラストラップの制作販売をして  
いる。遊び抜かれたレースやリバテ  
イプリントを使用したストラップが  
好評。  
<http://hinemosunotari.com>

手縫いでもOKな直線縫いで作られ  
たストラップで、味気なかつたカメラが  
とたんに華やかなアイテムに変わる。  
「今回のように自分の好きな生地で作った  
ストラップってとても愛着が沸くんです。つ  
い何度もカメラを眺めてしまいたくなる  
ような…そんな作品になればいいなと思  
いながら制作しています。ストラップを変  
えれば、写真を撮る気持ちも前向きになっ  
たり楽しくなったりすると思うんです」  
あつという間に仕上がったストラップ  
を早速カメラに取り付け、腕に巻きなが  
らカメラを構える。ファインダーから覗い  
た景色は、いつもより少し違つて見えた。



カメラを持ち歩くのがうれしくなるような  
花柄や水玉柄などが人気。

# 世界で一つのとつておき カメラストラップ。

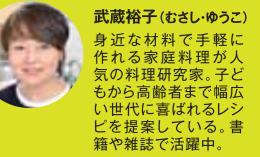
その瞬間が、前向きな  
気持ちになるように

お家にあるお気に入りの生地が  
オリジナルストラップに大変身。  
自慢のカメラに取り付けたら  
さあ、何を撮りに行こう?

カタカタと心地よいリズムが作業場に  
響く。カメラストラップの制作販売をして  
いる井野場さんの普段の作業は、お子さん  
が眠りについた深夜から始まるそう。  
「子どもが産まれてから買ったカメラの  
ストラップが、かわいくなかつたので手作  
りしてみたのが始まりです」

裁縫好きの母の影響で中学生の頃か  
ら洋裁が趣味だったという井野場さん。  
そんな彼女が作り出すストラップは、女  
性なら誰もが心ときめいてしまうよう  
なかわいらしい柄のものが揃う。

「二つ完成す  
るたびに達  
成感があつて  
うれしくな  
ります。花柄  
などの布は  
かわいい模  
様の部分だけ贅沢に使つてあるんです」  
たストラップで、味気なかつたカメラが  
とたんに華やかなアイテムに変わる。  
「今回のように自分の好きな生地で作つた  
ストラップってとても愛着が沸くんです。つ  
い何度もカメラを眺めてしまいたくなる  
ような…そんな作品になればいいなと思  
いながら制作しています。ストラップを変  
えれば、写真を撮る気持ちも前向きになっ  
たり楽しくなったりすると思うんです」  
あつという間に仕上がったストラップ  
を早速カメラに取り付け、腕に巻きなが  
らカメラを構える。ファインダーから覗い  
た景色は、いつもより少し違つて見えた。



武藏裕子 (masumi ueda)  
身近な材料で手軽に作れる家庭料理が人気の料理研究家。子どもから高齢者まで幅広い世代に喜ばれるレシピを提案している。書籍や雑誌で活躍中。

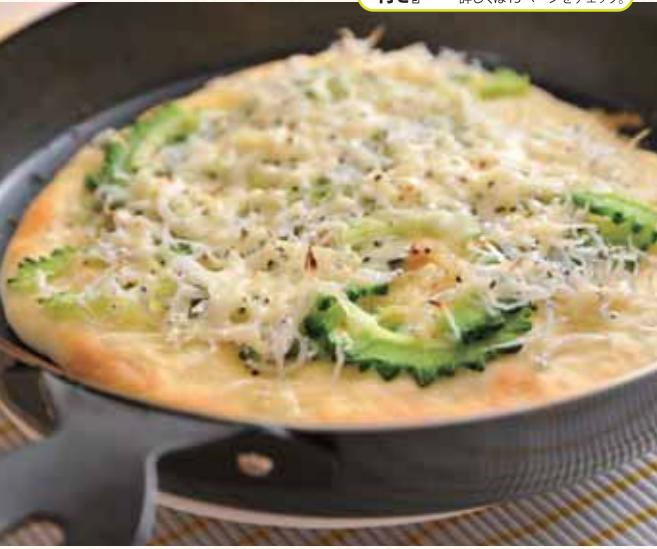
## ゴーヤー(苦瓜)



その名の通り強い苦味が特徴の、暑い季節に食欲を刺激してくれる夏野菜。ビタミンCやミネラル分を多く含みます。鮮やかな緑色で表面のイボがでこぼこと張つて理する際は、苦味のもど「白いワタ」をしつかり取りのぞいて。

グリルプレートで石窯風スピード焼き!

## ゴーヤーとしらすのピザ



『魚焼きグリルでかんたん本格レシピ  
グリルプレート付き』 詳しくは13ページをチェック。

### 片面焼きグリルの場合

- ④を予熱なしのグリルで約3分焼いて、生地にオリーブ油を塗る。さらにCを散らし、再びグリルで1分30秒焼いて黒こしょうをかける。

### 片面焼きグリルの場合

- ④を2分予熱したグリルで約3分30秒焼いて、生地を返して2分焼く。表面にオリーブ油を塗り、Cを散らして再びグリルで2分~2分30秒焼いて黒こしょうをかける。

\*お使いのグリルの機種や使用年数によって焼き時間が変わります。レシピを参考に、なるべく短めの時間でお試しください。

### トッピングを変えればサラダピザに!

焼いたピザ生地の上に、好みの具材をトッピングすれば、サラダピザの出来上がり。生ハム・ルッコラ・粉チーズなど、お好みの材料でお試しあれ!

## ゴーヤーが育ちすぎて

ゴーヤーカーテンに挑戦したら、育ちすぎてゴーヤーがいっぱい…。チャンプルー以外でいいレシピはないかしら?

(ペンネーム:58さん)



### そうめん、食べ飽きました

スーパーで安いからといって、ついつい大量に買ってしまったそうめん。ちょっと変わった食べ方が知りたいです!

(ペンネーム:ニコニコ天使さん)

ソーミンチャンプルーはもちろん、春巻きや餃子、ハンバーグなどの具材に入れてみるのもひとつの手だワン♪

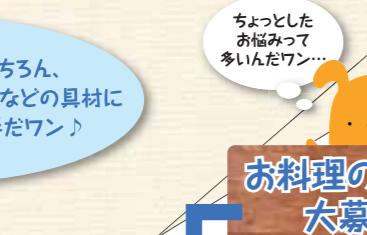
12

## スタミナ料理ってニオイが…。

夏バテ対策には、にんにくやニラを使ったスタミナ料理が良いというけれど…。ニオイが気にならないスタミナ食材を教えてください。(ペンネーム:ぼちょむきんさん)



### 夏のお料理 編



### お料理のお悩み大募集!

キトリ

お料理についての悩みをお聞かせください。

(例)レバーが苦手でも、おいしく食べれるレシピを教えてください。

(例)お中元やお歳暮でいただいた「のり」が余っています。「のり料理」を伝授してください!

豪華! 読者アンケート

お掃除用具についてお聞きします。

①どんなお掃除用具をお使いですか? (複数回答可)

布・ぞうきん

スポンジ

中性洗剤

ガラストップ専用洗剤

ラップ

ハラ

キッチンペーパー

その他

②コンロ・魚焼きグリルのお掃除で工夫されていることはありますか?

豪華! 読者アンケート

## 知っておきたいガスのこと

第17回

### ガスコンロの火がつかない…

#### チェックポイント

#### 乾電池は大丈夫?

火がつかない原因として、一番多いのが電池切れ。電池が消耗していくと点火する時のパチパチの音が遅くなります。2年に1度を目安に電池を交換しましょう。



※機種によって乾電池の位置は異なります。

### 炎の色が赤い…

#### チェックポイント

#### バーナーキャップのお手入れは?

お使いの鍋の底が煤(すす)で黒くなっていたら、バーナーキャップが目詰まりを起こしているかも。目詰まりがあると炎が変色し、不完全燃焼を引き起こすそれがたり、たいへん危険です。定期的に、竹串などで穴や溝をお掃除しましょう。



### つかないときは? ガスコンロの火があれ? もしかして故障?

ガスコンロの様子がおかしいなと思ったら、症状に合わせた原因を探ってみましょう。そのまま放置していくよりも、思わぬ事故につながりともあり得るので、早めの対応を心がけて。



### 点火ボタンから手を離すと火が消える…

#### チェックポイント

#### 安全センサーの劣化かも?

安全センサーが劣化していると、点火がうまくいかないケースもあります。センサーも消耗品なので、場合によっては交換が必要です。センサーの点検と交換については、裏表紙の販売店までお気軽に問い合わせください。



その他、ガス機器固有の症状など、火がつかないケースはさまざま。お困りの際は、お近くのエナライフまでお気軽にご相談ください!

激してくれる夏野菜。ビタミンCやミネラル分を多く含みます。鮮やかな緑色で表面のイボがでこぼこと張つているものを選びましょう。調理する際は、苦味のもど「白いワタ」をしつかり取りのぞいて。

このレシピは  
グリルプレート  
を使います

生地 材料(3枚分)

- |   |             |         |
|---|-------------|---------|
| A | 薄力粉、強力粉     | 各100g   |
|   | 塩、ベーキングパウダー | 各小さじ1/2 |
|   | 砂糖          | 小さじ1    |
| B | 水           | 1/2カップ  |
|   | オリーブ油       | 大さじ2    |

<作り方>

- ①ボウルに入れ、よく混ぜ合わせたら中心をくぼませてBを入れる。
- ②①の生地を、手で混ぜ合わせる。まとまってきたら、「手の平で押して、生地を半分に折ってまた押す」作業を約5分繰り返す。
- ③生地が均一になったら丸めてラップで包み、常温で約10分休ませる。
- ④3等分した生地を、ひとつずつ手で伸ばす。オリーブ油を塗ったグリルプレートに生地を置き、さらに全体を薄く伸ばす。

トッピング 材料(3枚分)

- |   |                   |        |
|---|-------------------|--------|
| C | ゴーヤー(薄切りで軽く塩もみする) | 1本     |
|   | しらす(金揚げ)          | 90g    |
|   | ピザ用チーズ            | 240g   |
|   | 塩                 | 少々     |
|   | 黒こしょう(粗びき)        | 適量     |
|   | オリーブ油             | 大さじ3~4 |

なるほどアレンジ

