

けろけろの How to BBQ

バーベキュー(BBQ)のコツは火加減とそれに合わせたメニューの選び方にあります。せっかくの材料も火加減を誤ると台無しになってしまいます。長年バーベキューを追及し続けてきたけろけろが極意をお教えします。

★BBQの用具

BBQに必要な物はなんと言っても「**グリル**」と「**炭**」。グリルは河原の石やレンガを組んでもいいのですが、火が起こりにくかったり安定が悪かったりすることもあるので市販のBBQグリルが一番お勧め。けろけろキッチンではBBQをお申し込みのお客様に限り、下記の**BBQに必要なグッズをレンタル**いたします。(BBQグッズは軽井沢町内のDIYショップでも購入できます。)

	用具	レンタル料	コメント
1	BBQグリル10人用&網	¥1,200	横80cmの大型グリル。10~15人くらいまでならこれでOK
2	BBQグリル4人用&網	¥800	コンパクトな折りたたみタイプ。4人~6人くらいまで。
3	炭(3kg)	¥500	4人~6人のBBQならこれで充分。
4	着火剤	¥100	簡単で使いやすい揮発油を染み込ませた着火剤。炭をご注文の方は無料
5	炭起こし用ガスバーナー	¥300	面倒な炭起こしもこれがあれば一発着火! 5分でBBQ開始可能。
6	軍手	¥100	炭をくべたり、とうもろこしの皮を剥いたりするのに便利。
7	紙皿(10枚)	¥200	後片付けが簡単です。
8	ゴミ袋	¥50	軽井沢町指定のゴミ袋です。
9	うちわ	無料	バーナーで着火してもやっぱりうちわは必要です。
10	トンゴ	無料	材料を裏返すにはこれが便利。
11	霧吹き	無料	起き過ぎた炭をなだめたり、料理を柔らかく仕上げるのにプロは使用します。

★火起こしのテクニック

一番下に着火剤を置き、その上に炭を**井状に隙間を開けて組み**、火を点けたらしばらく動かさないこと。炭に着火したら全体に火がまわるようにうちわで扇ぎます。パチパチと炭粉が弾け、**炎がおこってきたらもうしばらくそのまま**。火の勢いが強くなってきたら、炭をグリル全体に広げ、**網をよく焼きます**。基本的にはこのままで最後まで(約2時間)BBQが楽しめます。火が強すぎる場合は**霧を吹いたり**、弱い場合は炭を足し、うちわであおいだりして調節してください。**ガスバーナー利用の場合**も同様に炭を組み、数箇所集中的にガスの火を当てて着火後うちわで扇ぎます。落ち葉や燃えやすいものに**引火**しないようご注意ください。

★Let's BBQ

それではさっそくけろけろのBBQを始めましょう。焼く順番はメニュー表に記した**強火**→**中火**→**弱火**→**オキ火**に合わせて焼くとうまくゆきます。ただし、炎が直接食材を焼いてしまうような焼き方は好ましくありません。炭全体に火がまわり、真っ赤になった状態が**強火**です。アルミ箔をかぶせると蒸し焼きになり早く火が通ります。**決して一度に全部の食材を網に載せたりしないでじっくり楽しんでください。番号順に焼くとうまくいきます。**ビールやワインを飲みながら12種類の食材を焼く時間は**2時間**が目安です。

けろけろ・セレクトセット

チョイス5	メニュー	火加減	焼き方
1	焼きもろこし	強火	皮付きのまま焼くこと。皮が真っ黒になったら剥き、塩、バター、醤油を
2	○ かぶのオリーブオイル焼き	強火	少し黒こげがつくくらい両面をしっかりと焼くこと
3	牛串	強火	お好みでレア～ウエルダン进行调整
4	スパイシーチキンスティック	強火/中火	一番早く食べられる一品。こんがり焼き色がついたらOK
5	ラムハーブ焼き	強火/中火	表面こんがり、中がジューシーなピンク色の状態がミディアムの食べごろ
6	○ ズッキーニと茄子のケバブ	強火/中火	肉汁がズッキーニと茄子にしみるまで焼いてください。表面が焦げるくらいがベスト
7	○ 海老と魚のプロシエット	中火	海老がピンク色になり、ソーセージがこんがり焼けてきたら食べごろ
8	タンドリーチキン	中火	皮の方から焼くこと。焦がさないよう注意
9	○ きのこの包み焼き	中火	ホイルの中でぐつぐつ煮だしたら出来上がり
10	○ バター塩玉葱	中火	焦がさないように網の周辺で焼く。途中でバターを塗り両面を焼くと甘みが増す
11	さつまいものバター焼き	火の中に投入	ホイルごと火中に投入してください。串が通れば出来上がり
12	マシュマロ	弱火	火に近づけすぎると燃えてしまうので注意。表面がきつね色になればOK

和風バーベキューセット

チョイス5	メニュー	火加減	焼き方
1	焼きもろこし	強火	皮付きのまま焼くこと。皮が真っ黒になったら剥き、塩、バター、醤油を
2	○ かぶのオリーブオイル焼き	強火	少し黒こげがつくくらい両面をしっかりと焼くこと
3	焼き鳥	強火	強火で香ばしく焼いてください。お好みで塩を振ってください。
4	○ 和風プロシエット	強火/中火	海老がピンク色になり、ホタテがこんがり焼けてきたら食べごろ
5	○ 焼き魚	強火/中火	頻繁に返さないこと。片面に火が通った状態(7割)で一度裏返す(3割)のみでOK
7	○ 豚肉の大葉巻き	中火	豚肉の表面がキツネ色になればOK
9	焼津の黒はんぺん梅しそはさみ	中火	頻繁にひっくり返さないこと。片面にしっかりと火が通った状態で一度裏返すのみでOK
10	焼き茄子	中火	焼き色がつくまで両面をよく焼いた後、器に取り鰹節と醤油をたらして出来上がり
11	カジキねぎま	中火	カジキとねぎにこんがり焼き色が付けばOK
12	焼き里芋	火の中に投入	ホイルごと火中に投入してください。串が通れば出来上がり
13	○ 焼きおにぎり	弱火/オキ火	弱火以下でじっくり両面を焼き醤油を一振りしてさらに両面を炙る。
14	マシュマロ	弱火	火に近づけすぎると燃えてしまうので注意。表面がきつね色になればOK