



BBQは
パーティーだ!

バーベキューの達人がアドバイス!

らくに楽しむ

「スマートバーベキュー」のすすめ

BBQマスター 下城民夫さん
(日本バーベキュー協会 会長)

できることは家で準備しよう

楽しむことに時間を費やしたいから、『できることは、できるだけ家で済ませていく』のがお約束。
現地で調理するより衛生的で、ゴミも減らせます。

野菜は事前にカット

火のとおりにくい食材やかたいものは、調理に合わせてスライス、カットする。きのこ類は、石づきや根元をカットしておく。



肉は下味をつけて

肉はカットしてから、マリネ液などにつけ込んでジッパー付き保存袋へ。冷凍のものは凍ったまま調味液につけてもOK。



おつまみを用意しよう

焼かずにすぐ食べられるものを準備していくとgood!
冷凍枝豆もおすすめ。



BBQマスターより
みんなで楽しむ時間を共有するのが、BBQの醍醐味。簡単に楽しめて、人にも、自分にも、環境にも優しい「スマートバーベキュー」のコツは、家での準備。現地での調理が簡単で、荷物やゴミも減らせる。マイ皿、マイカップ、マイはしを忘れずに!

便利な食材で簡単、おいしく!

下ごしらえなしで、簡単に調理ができるパルシステム商品は、BBQにもピッタリ!
冷凍商品は、クーラーボックスの保冷剤代わりにもなります。



カット・味つけ済み



産直鶏もも肉
やきとり用(塩味)

ビーフパティで簡単に



産直牛のビーフパティ
産直全粒粉パン

魚料理が手軽に味わえる



産直めきさば
みりん干し

前菜&付け合わせに



産直じゃがいものサラダ

準備OK!

さあ、BBQを始めよう!



夏の野外、こんな対策を

- 水は十分に持つていく。スポーツドリンクや手作りレモネードで水分補給を心がけて。
- 食中毒防止のために、はしやトングは、生もの用と加熱済み用とを、かならず区別して使う。
- クーラーボックスは日かげに置いて、開け閉めの回数を減らすなど、内部の温度が上がらないように工夫を。

BBQマスターより
真夏の野外は日ざしが強く、天候が変わりやすいので、テントやタープは必須アイテム。テントやタープのレンタルや、設営が可能か、チェックしよう。

パルの食材で

らく楽にぎやか BBQ



青空の下で、仲間とつくって食べる食事は格別のおいしさ!
手間がかかりそうなBBQも、ひと工夫で、手軽に楽しむことができます。
休日は、家族や親しい友人と、野外に出かけましょう。

それならできそうだね! じゃあ、今度の休みにやってみるか

大丈夫! パルシステムの食材を使えば簡単にできそう! 今は器材のレンタルもあるみたい

うわ〜、おいしそう

ねえ、うちもBBQやるよ〜!

わーい! やったー!

困ったなあ... あんまり得意じゃないんだよね。道具もないし...

ポリ袋でパン作りに挑戦!



粉のみもみもみ楽しかった〜



魚の味がしっとり、着色料なしで自然な色合い

おさかなソーセージ

棒焼きソーセージパン

【材料】(4〜5本分)
 ★強力粉……………100g 水……………100mlくらい
 ★薄力粉……………100g おさかなソーセージ、
 ★ドライイースト…小さじ1弱 長めの串や棒……………各4〜5本
 ★花見糖……………大さじ2 厚めのポリ袋……………1枚(予備も1枚)
 ★塩……………小さじ1/3
 ★バター……………20g

【作り方】
下準備
 家でポリ袋に★の材料を入れていく。

- 現地**
- ① 水を加え、袋の上から材料をよくもみ混ぜる。耳ぶくらの柔らかさになったら、ひとままりにして、ふんわりと袋の口を結び、2倍の大きさになるまでおく。
 - ② 打ち粉(分量外)をしたまな板に生地を広げて、4〜5等分にする。細長く伸ばし、棒にさしたソーセージにくるくる巻きつける。
 - ③ 弱火にかざして、こげ目がつくまで焼く。



パパっとお手軽 BBQメニュー

下準備がスマートバーベキューのヒケツです

BBQメニュー

早く食べた〜い



バーベキューチキン

【材料】(4人分)
 スペアリブ……………20本くらい
 ★オリーブオイル……………大さじ1
 ★しょうゆ……………大さじ1
 ★はちみつ……………大さじ1
 ★和風ドレッシング(玉ねぎ入り)……………大さじ1
 ★おろしにんにく……………1/2かけ



【作り方】
下準備
 シッター付き保存袋にスペアリブと★を入れて、手でもんでなじませる。

現地
 網にのせて弱火でじっくりと焼く。

袋で調味料ともむだけ!



BBQマスターより

BBQの最後は、みんなで焼きマシュマロ

エンドバーベキュー(BBQの最後)は、残り火を集めてマシュマロをあぶりながら、もう一度みんなの心をひとつにする時間に。心に残る、最高のイベントにしてほしい!



楽しかったね またやろうね!



ブルーベリー&玄米黒酢ソーダ



水分補給も忘れずに!

割るだけの簡単ドリンク

ただの炭酸水(ホワイトル) + 玄米黒酢 + ブルーベリー

アルミホイルでふくら、ジューシー

鮭のちゃんちゃんホイル焼き



北海道 野付から届く自慢の味

北海道野付産 秋鮭切身

【材料】(4人分)
 鮭の切り身……………4切れ
 玉ねぎ、お好みの野菜……………適量
 みそ……………大さじ4
 みりん……………大さじ2
 花見糖……………大さじ2
 酒……………大さじ1
 バター……………適量

【作り方】
下準備
 ◎玉ねぎはスライス、ほかの野菜は食べやすい大きさにカットする。
 ◎みそだれをつくり、容器に入れる。

現地

- ① アルミホイルを2枚重ね、具をのせる面にバターをぬる。
- ② 玉ねぎ、鮭、ほかの野菜の順に重ね、みそだれをかける。

半分折り目

アルミホイル

- ③ 3辺を2〜3回きっちり折って包み、中火で10〜15分くらい焼く。

決められた場所でBBQのできる場所は近くにも調べて出かけよう!

都立水元公園(葛飾区)
 都内唯一の水郷の景観をもつ公園。広々としたバーベキュー広場には、BBQショップが隣接。夏季には水遊びも楽しめる。



緑が広がる都立水元公園バーベキュー広場(写真提供:公益財団法人 東京都公園協会)

都立小金井公園(小金井市)
 桜の名所。広々とした草地エリアのユーカリ広場でBBQが楽しめる。BBQショップも併設して充実。

都立舎人公園(足立区)
 昨年リニューアルしたバーベキュー広場は、日暮里・舎人ライナー「舎人公園」駅からアクセス良好。手ぶらプランや器材レンタルも一新して、ますます便利に。

*バーベキュー広場は完全予約制。刃物の持ち込みが禁止の会場もあるので、予約の際に確認を。参考:東京都公園協会「バーベキューをしよう!」サイト <https://www.tokyo-park.or.jp/special/bbq/>

らくに楽しく!みんなが笑顔になるBBQに



日本バーベキュー協会 会長 下城 民夫さん
 2006年に日本バーベキュー協会を設立。日本に正しいBBQ文化を広めるために、幅広い活動を展開中。
 日本バーベキュー協会 <http://bbqqa.org/>

BBQは、野外でひらくパーティー。だから、らくに楽しくが一番! 難しく考えず、ピクニックの延長だと思って始めてみませんか。ポットラックで持ち寄りしたり、加工品を利用したり。みんなが笑顔になれる、スマートバーベキューを楽しんでください。

野菜をおいしく焼く3つのコツ

『乾燥』が最大の敵

焼き上がりを見極める!

絶品! 丸ごと焼き

オリーブオイルをぬって焼けば、水分を逃さず、しっとりジューシーに。ピーマンはオイルをぬって丸ごと焼くと、苦みが消えて、ピーマンがらいの子どもにもおすすめ。

火加減は中火で、焼きすぎないように。しいたけは、かきの内側を上にして網にのせ、塩をふる。塩がとけて、『汗をかいてきたころ』が食べごろ。

とうもろこしは皮つきのまま、表面が黒く焦げるまで、じっくり蒸し焼きに。根菜類は丸ごとホイルに包んで、炭の中で焼いてしまおう。



BBQマスターより

子どもにも役割を任せよう
 調理は大人任せで、子どもたちは遊んでいるだけ…なんてことはないだろうか? 子どもの年齢や成長に合わせた役割を任せてみよう。食材を扱ったり、自分で調理することは食育につながるし、ほめられることが最高の「ごちそう」になるだろう。

