

BBQ食材リスト

肉類

- 牛肉 BBQといえば、牛肉。焼肉ならタレを付けて、ステーキ肉はシンプルに塩コショウで味付けしましょう。
- 豚肉 牛肉同様、BBQには欠かせない豚肉。スペアリブは30分以上タレに漬けて味をしっかりとつけましょう。
- 鶏肉 焼き鳥や丸焼きなど、バリエーションはいろいろ。焼肉タレを付けてもおいしい。
- ウインナー 子供が大好きなウインナー、ソーセージ。焦げやすいので中火でしっかり焼きましょう。
- ハム ハム、ベーコンなど。ハムステーキにして、厚めで食べてもおいしい。

魚介類

- 魚 鮭、さんま、ブリなど。そのまま焼いてもよし。野菜と一緒にホイル焼きなどもよいでしょう。
- エビ 塩コショウで味付けし、殻のまま焼くと香ばしくてとてもおいしい。
- イカ カット済みなら、塩胡椒やタレを付けて、丸焼きはらわた軟骨を抜いて焼きましょう。
- ホタテ 殻付きなら醤油とバターを垂らして焼くとおいしい。
- カキ 殻のまま焼いて、醤油かポン酢で食べましょう。

野菜類

- ニンジン 焼けば甘くなります。好みの形に切って食べましょう。
- キャベツ そのままでも、少し焼いて食べてもOK。焦げやすいので注意しましょう。
- しいたけ 傘を下にして塩をかけて焼く。じんわりと汁が出てきたら食べごろです。
- エリンギ 適度な大きさに割いて焼く。軽く焼いたほうが食感が楽しめます。
- とうもろこし 事前に茹でておきましょう。生の場合は、皮を付けたままで丸焼きしましょう。
- ピーマン 丸ごと焼いて食べるのがジューシーでお勧めです。表面がコゲても、膨らむまで焼くのがBBQ野菜の定番。焼くと甘くなります。丸焼きは、皮が黒くなるまで焼くと中がとてもジューシーになります。
- アスパラ オリーブオイルを塗って、塩コショウで焼くとおいしい。
- パプリカ ビーマン同様、まるごと焼いても焼く。皮が焦げても、もう少し焼きましょう。
- じゃがいも カットしても、皮ごと焼いてもOK。アルミホイルに包んで、炭の中で焼くとほくほくになります。
- 里芋 アルミホイルに皮ごと包んで焼く。食べるときに醤油を垂らすとおいしい。
- 長ネギ 焼くと甘みが出て、とてもおいしくなります。
- ししとう そのままやいて、焼肉タレなどで食べるとおいしい。
- ナス 色が変わりやすいので、BBQ当日にカットするのがベスト。
- マッシュルーム まるごと焼いて、軽く塩コショウでたべるとおいしい。
- にんにく そのまま焼いてもよし、オリーブオイルで煮詰めてもGood。
- さつまいも アルミホイルで包んで炭の中に入れて焼くと、甘くなってとてもおいしい。
- トマト 焼きトマトは、まるごとか半分にカットして焼く。甘味と酸味、新たな風味が味わえます。
- ズッキーニ お肉と一緒に串焼きにすると、丁度良く焼ける野菜。おすすめ。

その他

- 焼きおにぎり ご飯が食べたい人は、焼きおにぎりを用意しましょう。冷凍でも売ってます。
- パン 炭火で焼いたパンもなかなかおいしいのでお勧め。
- 豆腐 豆腐は崩れにくい木綿を焼いて、醤油をつけるとおいしい。
- フルーツ オレンジ、バナナ、りんごなど。フルーツBBQの変わったを楽しんでみてください。

調味料

- マッシュマロ 串に刺して、炭の近くでクルクルと回しながら焦げ目をつけて食べましょう。
- 焼肉のタレ お肉や野菜を付けて。
- 塩 食材の味付けに。岩塩がおすすめ。
- 胡椒 食材の味付けに。
- レモン汁 鶏肉、ホタテや塩タンに付けてあっさり。
- 醤油 食材の味付けに。
- ポン酢 あっさり食べたい時に。
- オリーブオイル 野菜にオリーブオイルを付けるとジューシーに焼きあがります。