



⚠ 食中毒に注意して 安全に楽しむ

細菌やウイルスを増やさないうような衛生的に
バーベキューをするときに、注意したいのが食中毒です。原因となるのは、目には見えない細菌やウイルス。温度や湿度など一定の条件がそろえば増殖し、その食品を食べると腹痛や下痢、おう吐などの症状を引き起こします。

予防のポイント、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という3点。生肉や生魚は、ほかの食材にくっつかないよう、それぞれ別のポリ袋に入れて持ち込み、調理道具も分けます。きれいに洗えても手には菌がついているので、手洗いを徹底し、使い捨て手袋やウェットティッシュも活用してください。

クーラーボックスも置き場所や置き方に気を配ることで、食材を

食品はクーラーボックスに入れ、
保冷剤でしっかり冷やしておきましょう

保冷剤は多めに用意。
食品の上から冷やす

生肉や生魚は
ポリ袋などで
小分けにして保存

日陰などの
涼しい場所に置く

台に載せて
地熱を遮断

生肉や生魚と加熱しない食品で
別々のまな板や包丁を使いましょう

サラダやすぐに
食べられる食品

まな板と包丁を分けて
使うのが難しいときは、
加熱しないで食べるもの
を先に切りましょう。

生肉や生魚用

加熱しない食品用

低温に保ち、菌の増殖を防ぎます。その上でよく焼いて食べることを徹底すれば、食中毒の多くは防ぐことができます。また、焦がさないよう注意して、焼いたものでも早めに食べましょう。



特集2

バーベキュー

夏のレジャーといえばバーベキュー。道具から焼き方まで、バーベキューを最大限に楽しむためのポイントを紹介します。

取材・文／千葉貴子
イラスト／あべかよこ
取材協力・写真提供／コールマン ジャパン
<http://www.coleman.co.jp/>

道具をそろえる

グリルは炭が
主流だが、
煙が少ない
ガスも人気



LP ガス燃料を使用するので着火も火力調整も簡単。煙やにおいが少ないので、自宅の庭で楽しみたい方にぴったり。／ロードトリップグリルエクスカッション



入手が簡単な木炭を使用。炭の遠赤外線効果でかたまり肉がジューシーに焼きあがり、香りも楽しめる。比較的手ごろな価格で手にはいるのも魅力。／クールスパイダープロ

備えておきたい便利な道具類

グリルのほかにも、あると便利なバーベキューの道具はたくさんあります。必要に応じて、そろえておきましょう。

スターターとトーチで着火の効率アップ



トーチ（上）の火力で一気に炭に火をつける方法もあるが、スターター（左）があると風が強い日でも確実。組み立てて炭を入れ、トーチで着火すれば10分ほどで炭火ができる。／コールマン トーチ／チャコールスターター

あると便利な厚手の バーベキュー用アルミホイル

調理に使う家庭用と合わせ2種あるとよい。網に巻けば鉄板代わりに、グリルの底に敷けば炭の掃除が簡単でグリルも傷みにくい。



最後の火消しは 水を張ったブリキのパケツで

炭はブリキのパケツに水を張り消火を。プラスチック製は高温で溶ける可能性がある。炭は、水をきって天日干しすれば再利用可能。



やけどを防ぐグローブは 必須アイテム



軍手でもよいが、ひじまで保護するタイプがおすすめ。半袖時でもやけどを防ぐことができる。／ソリッドレザー グリルグローブII

トングは食材に合わせて 使い分けを



いくつあってもいい道具がトング。生の肉や魚をつかむトングと焼いたものをつかむトングを分ければ、食中毒防止になる。

除菌はウェット ティッシュで

手洗いのための水をすぐに確保できないときなどに役立つ。食材に触る前や、食事の前などこまめに使うことで食中毒の予防になる。



食材準備は保存容器や ファスナー付き袋を活用

食材の持ち運びに活躍。事前にカットしたり下味をつけたりして容器や袋に入れて持って行けば、すぐに焼き始めることができゴミも少ない。



※写真の製品はすべてコールマン製です。

屋外で楽しむ夏のレジャー
道具をそろえて快適に

屋外の開放的な空気のなか、大人数でも楽しめる夏の定番レジャー、バーベキュー。近年は、海辺やキャンプ場だけでなく、街中で楽しめる施設も増えていて、より手軽になっています。

そんなバーベキューに欠かせないのが、専用の道具。グリルやトングなどの必須アイテムから、火おこしを短時間で行えるチャコールスターター、後片付けの負担を減らすバーベキュー用アルミホイルといった道具まで、さまざまな製品があります。すべてを買いそろえる必要はありませんが、道具の検討や準備をする時間も、バーベキューの楽しみの一つ。予算や人数に合わせて選び、バーベキューを快適に楽しみましょう。

野菜は厚め、大きめに切る



ふだん調理するときよりも、1.5~1.8倍程度を意識して大きめ、厚めに切ること
で焦げにくくなる。

強火厳禁、中火以下で

中火以下で水分を保ったままゆっくり焼く。じっくりと火を通せば、焦がさずに味わいも引き出せる。



焼く前に網にオイルを塗る



水分を逃さず焦げにくくするための工夫として、オリーブ油を網に塗る方法もある。野菜に直接塗っても同様の効果が得られる。



アルミホイルで蒸し焼きに

どんな野菜もアルミホイルで蒸し焼きにすれば失敗が少ない。バターなどを加えても。皮の厚いトマトであれば、網焼きもおすすめ。

野菜を焼く

焦がさずにじっくり焼いて 素材の味わいを

水分の含有量の多い野菜は、高温で焼くと水分が蒸発して焦げやすくなります。野菜をおいしく焼くために、注意すべきポイントを紹介します。

焼き串を使ってまとめて焼く

バラバラになりやすい野菜は、焼き串に刺してまとめると焼きやすい。返すときも一気にできる。肉と混ぜて刺すのは、十分に焼けるまでの時間に差が出てしまうのでおすすめしない。



スイートコーンは皮ごと焼く

スイートコーンは一度ゆでてから焼くか、そのまま焼く場合には皮ごと焼いて蒸し焼きに。甘みが出ておいしくなる。



ピーマンやパプリカは丸ごと焼いてもおいしい

半分に切って種を取りのぞいて焼くことの多いピーマンやパプリカだが、切らずに丸ごと焼くのもおすすめ。蒸し焼きになり、種の部分までおいしく食べることができる。切る手間がないのもいい。



網を十分に熱してから焼く

加熱が不十分だと、肉の表面が網につく原因に。網をよく熱してから肉をのせ、肉が反り返る前に裏返してもう片面を焼くとよい。



炭に火がついているときは焼かない

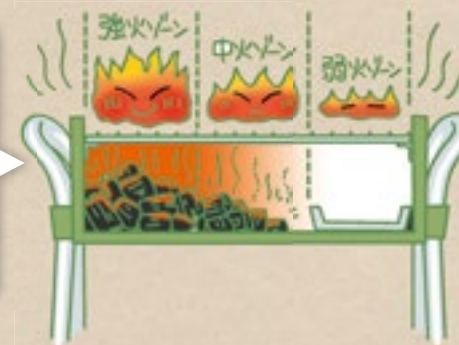
炭の熱源は、炎ではなく赤外線。炎は火力が強過ぎると表面だけ焦げて中まで火が通らない。炭が内部から赤くなり白い灰を薄くかぶった状態になるまで待ってから、焼きはじめよう。

炭の置き方で火加減を調節する

直火で肉を上手に焼くなら「スリーゾーンファイヤ」がおすすめ。敷き詰める炭の量を調節し、炭を2層に積み上げた強火、炭1層の中火、炭を敷かない弱火（保温）の3つのゾーンに分けます。アルミ皿で油を受ければ片付けも簡単です。

片付けの際は

焼いた後の網はすぐにグリルから外さずにしばらく炭の熱に当てておく。すると食材が完全に炭化するので掃除しやすくなる。



焼き方の基本

肉や野菜を焦がさずにおいしく焼くためには、押さえておくべきいくつかのコツがあります。この機会にぜひ覚えて、ワンランク上のバーベキュー料理を楽しみましょう。

肉を焼く

うまみを引き出して おいしく焼く方法

バーベキューに欠かせない食材、肉。シンプルだからこそ、その焼き方は奥深くもあります。じっくりと弱火で加熱したり、アルミホイルに包んで余熱で火を通したり。肉の特性に合わせて焼き方を選び、うまみを引き出しましょう。



厚い肉は周りまでまんべんなく焼く

かたまり肉や厚みのある肉の場合には、 Tongue を使って側面も焼くようにする。こうすることで、うまみを閉じ込めることができる。また、肉の内部までしっかり火を通すことも大切。

焼いた後に10分ほど蒸らす

表面を火で焼いてうまみを閉じ込めた後、アルミホイルで包んで10分ほどおかせ、余熱で中まで火を通す。厚い牛肉の赤身肉におすすめ。

