

LIFE-009

# ちょっと大人っぽいバーベキュー

飯島奈美



## 材 料

### バーベキュー

- ・タマネギ
  - ・パプリカ
  - ・ピーマン
  - ・ナス
  - ・レンコン
  - ・ズッキーニ
  - ・しいたけ
  - ・トウモロコシ
  - ・ジャガイモ
- 適量
- ・マッシュルーム（今回は 20 コ）
  - ・チーズ 3 種類（ブルーチーズ、エメンタール、グリュイエール。ラクレットなどお好みで）
  - ・牛肉（ロース、カルビ、ハラミ、ヒレなど焼き肉用）適量
  - ・バゲット 適量
  - ・その他、お好みの材料（干物、ソーセージなど） 適宜

### 大人のタレ

- ・酒 50 cc
- ・みりん 50 cc
- ・にんにく 3 片
- ・青唐辛子 2、3 本
- ・しょうゆ 75 cc
- ・味噌 大さじ 1

### こどものタレ

- ・酒 50 cc
- ・にんにく 2 片
- ・レモン 1 コ
- ・はちみつ 大さじ 2
- ・しょうゆ 80 cc

### マッシュルームのソース（マッシュルーム 20 コ分）

- ・バター 大さじ 2
- ・パセリ みじん切り大さじ 1/2
- ・すりおろしにんにく 小さじ 1/2
- ・アンチョビ 2 本

LIFE-009

# ちょっと大人っぽいバーベキュー

飯島奈美

## つくりかた

### 野菜と肉の下準備

- ・タマネギの皮をむき、横に楊枝を等間隔に4～5本挿して、輪切りにする。
- ・パプリカをタテ半分にし、ヘタと種を切り外し、尻に切れ目をいれ、内側を上にしておさえて種と白い部分を包丁で切り落とす。
- ・ピーマンは半分にして、ヘタと種をとる。
- ・ナスのヘタをおとし、タテ三等分にする。
- ・レンコンを輪切りにし、酢水につけてから水気を切る。
- ・ズッキーニはヘタをおとし、半分の長さから食べやすい厚さにスライスする。
- ・トウモロコシを3つに切る。
- ・ジャガイモをてきとうな大きさに切り、二重のアルミホイルできっちりと包む。
- ・しいたけは石突きを切り落としておく。
- ・牛肉がカタマリの場合は、スジをとり、食べやすい大きさに切っておく。



### 大人のタレ

- ・酒とみりんを鍋で合わせて、火にかけて、アルコールをとばす。
- ・ボウルに、にんにくスライス、青唐辛子の輪切り、しょうゆ、味噌をまぜ、煮立てた酒とみりんを加えてよくまぜる。



### こどものタレ

- ・酒を鍋で火にかけて、アルコールをとばす。
- ・ボウルに、にんにくスライス、皮をむいてスライスしたレモン、はちみつを入れ、煮立てた酒を加えてよくまぜる。



LIFE-009

# ちょっと大人っぽいバーベキュー

飯島奈美

## つくりかた

### ガーリックバター

- ・バター、パセリのみじん切り、すりおろしにんにく、アンチョビのみじんぎりをよく混ぜ、1/4 に切ったマッシュルームをのせて二重のアルミホイルできっちりと包む。
- ・火にかけられる容器（アルミホイルなど）に3種類のチーズをてきとうな大きさに切って入れ、アルミホイルできっちりとフタをする。

### バーベキューのポイント

- ・しいたけは裏返しにして、カサの内側にしょうゆをたらす。
- ・肉のタレは、つけてから焼かず、焼いた肉にかけて食べる。

