

暮らし自分流
Do Create Mystyle
毎週土曜 ひる12:30~13:00放送

▶ トップページ ▶ バックナンバー

新風産 遺産 景ん

鉄道 絶景の旅

日本の城 見聞録

歴史探訪

PAGE TOP

次回放送予定

#7 ひと味違う！バーベキュー

【出演】高松美里（アウトドア料理研究家／フードスタイリスト）

外の風を感じながら、豪快に料理を味わうバーベキュー。普段の楽しみ方に、ちょっとしたアイデアをプラスして、ワンランクアップする方法を、アウトドア料理研究家として幅広く活躍する、高松美里さんに教えてもらいます。

まずは下ごしらえにひと工夫。バーベキュー定番のお肉も、かたまり肉を使って、ぜいたくな味わいに。あらかじめ玉ねぎ、ニンニク、白ワインを合わせて漬け込んでおくと、いつもとは違うグリルに仕上がります。さらにクリームチーズに混ぜるだけの、ドライフルーツとアンチョビ2種類のディップは、バケットに合わせれば、ちょっとおしゃれなバーベキューのアクセントに。

たくさんの荷物を運ぶ時は、アウトドアワゴンを使って。クーラーバッグなどの箱ものは横に、イスなどの長いものは、立てて入れるのがポイントだとか。そして、バーベキューの場所に着いたら、日差しをさえぎるタープを立てて、ゆったり座れるイスを置くと、リラックスできる快適なスペースができあがります。食事をする時も、テーブルとイスをセッティングして、上にテーブルクロスとランチョンマットを敷けば、上質な雰囲気、ゆったりとくつろげます。バーベキューコンロにも、ひと手間プラスのアイデアを。炭を入れる前に、厚手のアルミホイルで覆っておくと、最後はアルミホイルごと捨てることができ、後片付けも簡単なんだとか。

炭が起きて、いよいよバーベキューを始める準備は完了。まずは漬け込んでおいたかたまり肉のグリルから。側面をこんがり焼いたら、しばらく置いて余熱で火を通します。さらに、燻製（くんせい）作りにも挑戦。ナッツやドライフルーツ、ベーコン、チーズなど、水分の少ない食材が、簡単に作ることができて、おすすめだといいます。

そして、燻製（くんせい）ができあがるまでの間に、もうひと品。魚介類をふんだんに使ったアクアパッツァは、パエリア鍋に鯛やムール貝を入れて一気に煮込むだけ。バーベキューに取り入れたい簡単で豪華なレシピは、テーブルをさらに華やかにしてくれます。

出来上がった料理を盛りつけるのは、普段使っているお気に入りの食器たち。かたまり肉のグリルやバケット、燻製（くんせい）などは、カッティングボードやウッドプレートの上に盛りつければ、ナチュラルな雰囲気がアウトドアにマッチします。

いつもとはちょっと変わった、ランクアップのバーベキューを実践しながら、坂下さんも、その魅力や楽しさを実感。彼女が見つけた自分らしい暮らしの喜びとは…？日常生活を豊かに、ハッピーにしてくれる、アイデア満載でお届けします。



CNN サタデーナイト

Wインビュー

激論! クロスファイア

いま-seka 世界は

情報・報道 一覧ページへ

スーパーベースボール

ATP ツルゲーブルツアー -500

CAR GRAPHIC

スポーツクロス

スポーツ 一覧ページへ

日本の名曲 人生、歌がある

電子の部屋

お笑い 演芸館

エンターテインメント 一覧ページへ

日本の名曲 人生、歌がある

電子の部屋

お笑い 演芸館

エンターテインメント 一覧ページへ