

LET'S ENJOY  
OUTDOOR

レッツエンジョイアウトドア



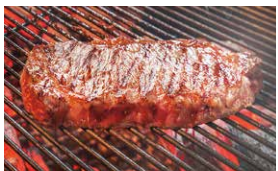
BBQをおもしろ食材で楽しもう!

ワンパターンな定番食材になりがちなBBQを今回は変わった食材で!

まさにバーベキューシーズン真っ只中!! そこで今回のレッツエンジョイアウトドアでは、みんなが「おぉ!!」と驚く食材や、変わり種食材、デザートまで、バーベキューで取り入れたらおもしろい食材をご紹介します!



## 肉



### ● [牛肉] サーロインステーキ

厚切りが王道!  
塩やスパイスなどをすり込んで豪快に!

### ● [豚肉] スペアリブ

バーベキューらしい一品。  
できれば前日からタレに漬けて持っていこう。

### ● [鶏肉] 手羽先

リーズナブルな価格が人気の手羽先は、大人数で楽しむバーベキューでもおすすめの食材。

### ● [ラム肉] ロース・モモ

ロースはラムの中でも最上の部位。  
モモは脂肪が少なく、あっさり食べやすい!

## 野菜



### ● とうもろこし

炭火で焼いて、砂糖しょうゆを塗るかぶりっころ!  
しょうゆを塗るのは食べる直前に!

### ● エリンギ

塩コショウとごま油など、シンプルな味付けで食べたいたいっさり食材。

### ● トマト

ホイルに包んで丸ごと焼くか、串にさして焼く。  
チーズをあとでプラスしても◎。

### ● ニンニク

皮付きのまま、ホイルに包んで15分くらい。  
皮は簡単に剥くことができ、中はホックホック♪

## 海鮮



### ● 鮭

網を使わず、串を通して焼く。バターと一緒にホイルに包みしょうゆをたらすのも美味しい!

### ● エビ

旨味たっぷり! 大きめのエビがオススメ!  
軽く洗って塩を振り、殻つきのまま焼こう!

### ● ホタテ

殻のまま網にのせよう!  
殻が開いたらしょうゆをたらして食べよう!

### ● イカ

お酒を楽しみたいなら  
イカの一晩干しがオススメ!

## デザート



### ● マシュマロ

串に刺して炭火にかざす。表面に焦げ目がついたら回して。中のトロ〜が最高です!

### ● カマンベールチーズ

円い形の上の部分を薄く削ぎ、ホイルに軽く包んで熱すると簡単フォンデュに!

### ● ポップコーン

フライパンで焼くだけの簡単レシピ。  
子どもが喜ぶこと間違いなしです!

### ● カステラ

網の上に乗せてこんがり焼き色を付けることの中のとっとり感アップ!