

炭やグリルは不要！初心者でもカンタン！ 「カセットコンロ＆フライパン」で手軽に楽しむ女子バーベキュー 「漬けワザ」活用で手間なく片付けもラクラク！

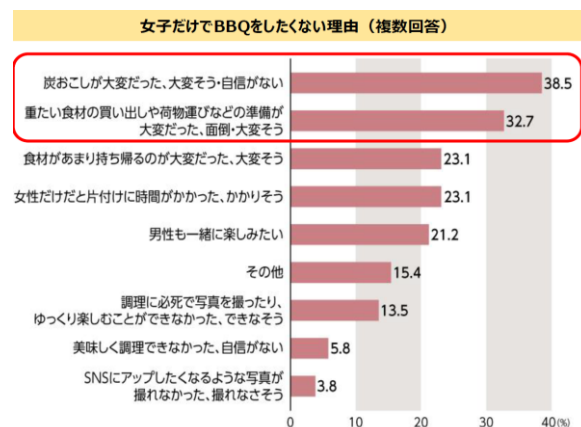
エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、バーベキューをより身近に楽しんでいただくため、炭をおこす手間や特別な機材が不要な誰でも手軽に楽しめるバーベキュースタイルを提案します。

■ 炭おこしの面倒さや荷物の多さがハードルに

バーベキューは、アウトドアでおいしい料理とコミュニケーションが楽しめると、年々人気が高まっています。一方、バーベキューに関心はあるものの、ハードルの高さを感じる声も聞かれます。

エバラ食品が 20 代～30 代の女性を対象に調査したところ、女性だけでバーベキューをしたくない理由として、約 4 割の方が「炭をおこす手間」をあげています。続いて、「重い食材の買い出しや荷物運び」などをあげる方が 3 割以上いました。

バーベキュー上級インストラクターの資格をもつ、エバラ食品の畠 和美は、「バーベキューという炭をおこして網で焼く姿をイメージする方も多いかもしれませんが、それだけではありません。海外ではガスグリルが多く使われているように、カセットコンロとフライパンを使うと、初心者でも気軽にバーベキューを楽しむことができます。荷物の多さは前日に簡単な仕込みをすることで解決できますよ」とコメントしています。



エバラ食品調べ n=52 調査期間 2019 年 3 月 26 日～27 日

バーベキューの人気は SNS にも広がり、SNS 上では「#女子 BBQ」や「#女子キャンプ」などの#（ハッシュタグ）をつけた投稿も多く見られます。畠は「投稿を見ると、写真映えするメニューやグッズ、ロケーションでバーベキューを楽しんでいることがうかがえます。大人数でバーベキューを楽しむ人がいる一方で、4、5 人の少人数で女子会感覚のアウトドアを楽しむ姿も見られます」とコメントしています。



エバラ食品工業株式会社 東京支店 畠 和美（はた かずみ）

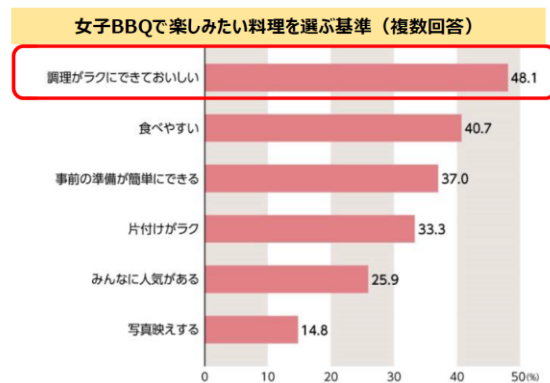
バーベキュー上級インストラクター（日本バーベキュー協会認定）

- 2010 年 エバラ食品工業株式会社入社 本社と福岡で業務用営業を担当
- 2014 年 エバラバーベキューエキスパートチーム（EBET）活動開始
- 2016 年 本社東京支店で家庭用営業を担当、現在に至る

■ 女子バーベキューは「手軽さ」「おいしさ」「食べやすさ」がキーワード

女子バーベキューで楽しみたい料理を選ぶ基準として「調理がラクにできておいしい」と答えた人が約5割と半数近くいることがわかりました。続いて「食べやすい」「事前の準備が簡単にできる」となっており、「手軽さ」「おいしさ」「食べやすさ」がポイントであることがわかりました。

畠は「私自身、もともと料理をすること、おいしい料理を食べることが大好きでバーベキューに関心を持ちました。まだバーベキュー歴は5年ですが、グリルや炭などの特別な機材や難しい技術はなくても、誰でも手軽にバーベキューが楽しめることをもっと多くの方に知っていただきたいと思っています。ちょっとしたポイントをおさえて、みんなに喜ばれるおいしい料理を作りましょう」とコメントしています。



エバラ食品調べ n=27
調査期間 2019年3月26日～27日

■ バーベキューを手軽に楽しむコツは「カセットコンロ＆フライパン」「前日の漬けワザ」

女子だけでおいしいバーベキューメニューを楽しみたいときに大活躍するのが、「カセットコンロ＆フライパン」「前日の漬けワザ」です。

① 「カセットコンロ＆フライパン」でOK

炭を使わず、普段使いのカセットコンロとフライパンがあればOK！鉄製フライパン「スキレット」があれば、写真映えるおしゃれな仕上がりになります。カセットコンロなら、炭をおこす手間もなく、火加減の調節も簡単。炭の後始末もなくてよいので、気軽にバーベキューを楽しめます。

② 「前日の漬けワザ」

前日に仕込みをしておけば、当日にたくさんの調理器具や調味料を持っていかなくても済むうえ、火を入れてすぐに食べられるので便利。しかもゴミがほとんど出ないのでポイントです。市販の調味料を使えば、仕込みもグッとラクになります。



その他のポイントとしては「シェア」と「カトラリー」。持ち寄り制にすることで、ひとりあたりの荷物の量を減らせます。また、フォークやナイフなどのカトラリーや食器にこだわるだけで、おしゃれ度が増し、写真映えるバーベキューが楽しめます。



■「漬けワザ」だけで豪華5品が作れる！お手軽バーベキュー！

今回は、バーベキューのメイン料理として“スペアリブ”と“ビーフステーキ”、サイドメニューの“アヒージョ”、オードブル、デザートの豪華5品にドリンクがついたお手軽バーベキューメニューをご紹介します。

漬けワザで簡単！スペアリブ（前日準備→焼き方）

食べづらいイメージの骨付き肉も、隠し包丁と下ゆでをしておけば身離れよく仕上がる！

あらかじめ火を通し「黄金の味」に漬け込むので、当日は焼き色を付けるだけで食べられるのもうれしい！

<用意するもの 4人分>>

スペアリブ：豚スペアリブ(骨付き)…8本(約900g)

「黄金の味」…1と1/2カップ(約300g)

ヨーグルト(プレーンタイプ)…75g

付け合わせ：野菜(アスパラガス、クレソン、トマトなど)…適量



隠し包丁&下ゆで、
「黄金の味」に漬け込む
のがポイント



ここの膜を切る

骨に沿って、皮の中心に切れ目を入れます。骨についている膜を切るイメージで、深く切り込む必要はありません。このひと手間で、骨からお肉が離れやすくなります。



お肉に切れ目を入れます。
このひと手間で、火が通りやすくなり、食べやすくなります。



粗熱をとる

沸騰したお湯の中にお肉を入れ、
火が通るまで下ゆでします。



ジッパー付きの袋にヨーグルトと「黄金の味」を入れ、よく混ぜます。
混ぜたたれの中に、粗熱をとったお肉を入れ、全体になじむように軽くもみます。
「黄金の味」に漬け込むことで、お肉がやわらかくなり、うまみがアップします。また、ヨーグルトを加えることでマイルドな味わいに仕上がります。



当日の
持ち込み食材は
これだけ！





簡単! スペアリブの焼き方

お肉を常温に戻し、たれを軽くふき取りフライパンに並べます。
全ての面においしい焼き色がついたらできあがりです!
下ゆでしているので焼き色がつく程度で充分です。



★たれに漬け込むからこそ、食欲をそそる香りが生まれる★

お肉を焼いたときに生まれる食欲をそそる香りは、アミノ酸と糖が引き起こすメイラード反応によるものです。パンを焼いたときや、すき焼きを調理するときに出るよい香りも同じです。メイラード反応はお肉を素焼きにするだけでも起きるのですが、お肉に含まれる糖が少ないため、それほど活発な反応はみられません。ところが、糖やアミノ酸を多く含むたれに漬けてお肉を焼くと、メイラード反応が活発に起こり、食欲をそそる独特な香りがたくさん生まれるのです。



特製ソースでワンランクアップ!

赤身肉ステーキ (前日準備→焼き方)

野菜をたっぷり使った特製モーリョ(ソース)を作って、
メインのお肉メニューをワンランクアップさせよう!

<用意するもの 4人分>

ステーキ: 牛ステーキ用肉…1枚(約400g)

「黄金の味」…100g、サラダ油…適量

付け合わせ: 野菜(ズッキーニ、パプリカなど)…適量

モーリョ(ソース): タマネギ…大1/2個、トマト…中1/2個

パプリカ(黄色)…1/2個、キュウリ…1/2本

パセリ…1/4束、オリーブ油…30ml

「浅漬けの素 レギュラー」…60ml

<ステーキの仕込み>

「黄金の味」に漬け込むのがポイント



1 ジッパー付きの袋に「黄金の味」とお肉を入れ、もみ込みます。
こうすることで、お肉がやわらかくなり、うまみがアップします。



<モーリョ(ソース)の作り方>

「浅漬けの素」に漬け込むのがポイント



1 野菜をすべてみじん切りにし、「浅漬けの素」、オリーブ油を入れます。



2 よく混ぜたら完成! 酸味の効いたソースに野菜の食感も加わり、お肉がさっぱりと食べられます。

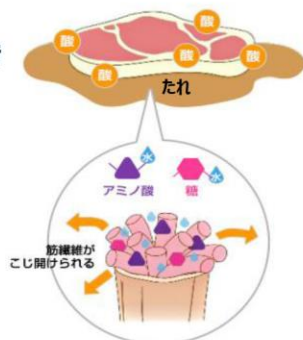
当日の
持ち込み食材は
これだけ!



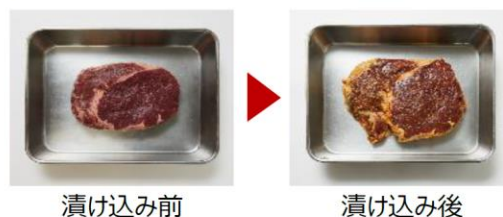
★漬けワザで、やわらかくジューシーに! 相乗効果でうまみもアップ!★

輸入牛のような赤身の多いお肉は、「黄金の味」に漬け込むと、たれに含まれる有機酸の働きにより、筋繊維にすき間が生まれ、そこに糖やアミノ酸が入り込んで保水力が高まります。それにより、肉汁の流出が抑えられ、ジューシーでやわらかいお肉になるのです。

有機酸の働き



漬け込み前後でこんなに変わる!



また、お肉に多く含まれるイノシン酸は、グルタミン酸と合わせることでうまみが何倍にも強く感じられる特徴があります。「黄金の味」にはグルタミン酸が多く含まれており、お肉と一緒に食べることで、うまみの相乗効果が現れます。このように、「黄金の味」に漬け込むだけで手軽にお肉をやわらかく、おいしく食べられるのです。



ステーキの焼き方



Step1 お肉を常温に戻し、たれをふき取ります

お肉を30分ほど寝かせて常温に戻し、たれをキッチンペーパーでふき取ります。お肉が冷たいまま焼き始めると、表面のみを急激に加熱することになり、お肉内部の温度がなかなか上がりません。その結果、表面だけが焦げてしまうので注意が必要です。



Step2 強火と弱火を使い分けて焼く

カセットコンロとフライパンを使って焼きます。

フライパンを温め、うすく煙が出てきたら一度火を止め、サラダ油を引きます。再度火をつけ、強火で30秒焼き、弱火にして1～2分焼きます。その後、お肉を裏返し同様に強火で30秒弱火で1～2分焼きます※。



お肉をやわらかくジューシーに仕上げる焼き方のポイントは、お肉の中心温度が65度を超えないようにすることです。なぜなら、加熱しすぎると、お肉の中のコラーゲンが収縮し、大切なうまみである「肉汁」が出てしまい、硬く縮んでしまうからです。焦がさず中心までしっかりと熱を伝えるために強火と弱火を使い分けましょう。

※牛肉の厚さが1.5センチでミディアムに仕上げる場合を想定しています



Step3 お肉を休ませて肉汁を閉じ込める

両面を焼いたら火を止めます。フライパンからお肉を取り出し、アルミホイルで包み、火を止めたフライパンの上で約2分休ませます。お肉を休ませることで、肉汁がお肉全体に行き渡り、カットしたときに肉汁の流出が抑えられ、ジューシーなステーキに仕上がります。






厚いお肉をお好みの焼き加減にするコツ

焼き加減は、指で輪を作ったときの、親指の付け根の硬さを目安にチェック!

お好みの焼き加減を、あらかじめ親指の付け根の硬さで把握し、その硬さを目安に火加減を調節しましょう!



焼いているときは、
フォークの背で硬さを
チェックしてもOK!

レア	ミディアム・レア	ミディアム	ウェルダン
			
人差指と親指	中指と親指	薬指と親指	小指と親指

〈厚さ1.5センチの場合〉

〈レア〉弱火時間短く

表 強火30秒、弱火1〜2分
裏 強火30秒、弱火1〜2分

弱火時間長く〈ウェルダン〉

※お肉の厚さが1.5センチを超える場合も強火と弱火の時間を長くして調整してください

ちゃんこ鍋の素で手軽にもう1品! アヒージョ (前日準備→当日の仕上げ)

「プチッと鍋 ちゃんこ鍋」を使えば、たくさんの調味料を使わなくても魚介の風味がしっかり効いた本格アヒージョが完成! 前日の準備は食材をひと口大にカットしておくだけ。付け合わせのバゲットもお忘れなく!

〈当日の仕上げ〉

・フライパンに、オリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りが出てきたら、冷凍シーフード、ブラウンマッシュルーム、「プチッと鍋 ちゃんこ鍋」を加え、火が通るまで加熱して、できあがりです。

※お好みでパセリを加え、バゲットを添えてお召しあがりください。

〈用意するもの 4人分〉

アヒージョ: 冷凍シーフード…適量 (約150g)
ブラウンマッシュルーム (うす切り) …2個
ニンニク…2かけ
「プチッと鍋 ちゃんこ鍋」…1個
オリーブ油…適量 (100〜150ml)
パセリ…適宜

付け合わせ: バゲット…適宜

当日の
持ち込み食材は
これだけ!



オードブル&デザートにドリンクも！ 前日準備→当日の作り方

前日の仕込みは「にんじんラペ」を準備するだけ！
クラッカーにチーズとラペをのせれば、おしゃれなオードブルが完成！
冷凍カットフルーツは、マシュマロと一緒に煮込んでデザートにしたり、ワインに入れて即席のサングリアにしたりと便利に使えます！

<用意するもの 4人分>

オードブル：ニンジン…小2本(約300g)

「浅漬けの素 さわやか甘酢」…適量(約150ml)

クラッカー…適量、クリームチーズ…適量

デザート：冷凍カットフルーツ(イチゴなどのベリー類、パイナップル、マンゴーなど) …適量

マシュマロ…適量

サングリア：赤ワイン…適量(ペットボトルのワインを選ぶと軽々！)

冷凍カットフルーツ…適量

※ノンアルコールドリンクを作る場合はサイダーを適量



<にんじんラペの前日漬けワザ>



**「浅漬けの素」に
漬け込むのがポイント**



千切りピーラーを使い
4～5cmの千切りにします。



ジッパー付きの袋に入れ、「浅漬けの素」を浸る程度注ぎ、冷蔵庫で約20分漬けます。「浅漬けの素」を使うことで、簡単に味が決まります。汁気を切ったら完成です。

<オードブル：当日の作り方>

クラッカーにクリームチーズとにんじんラペをのせて盛り付ければできあがりです。

<デザート：当日の作り方>

熱したフライパンに冷凍カットフルーツを入れて、フルーツから水分が出て煮立ったらこへマシュマロを入れて、かきまぜながら軽く煮込みます。マシュマロがとけたらできあがりです。

<サングリア：当日の作り方>

赤ワインをグラスに注ぎ、冷凍カットフルーツを入れればできあがりです。

赤ワインの代わりにサイダーを使えば、ノンアルコールドリンクも簡単に作れます。

**当日の
持ち込み食材は
これだけ！**



■ バーベキューをスマートに楽しむ 3つのポイント

バーベキューを楽しむシーンが広がる一方、マナー違反や不注意によるトラブル、事故も増加しています。

誰もが安心して気持ちよく楽しめるよう、“自分にも、相手にも、自然にもやさしい” スマートなバーベキューを心がけましょう。

バーベキューをスマートに楽しもう！ エバラ食品がオススメする 3つのポイント

① ゴミは出さない・持ち帰ろう

「前日の漬けワザ」で仕込みをしておけば、当日の荷物をグッと減らせます。繰り返し使えるお気に入りの食器やカトラリーなら、おしゃれだけでなく、ゴミも減らせてエコにもつながります。

炭を使う場合は、使用後の炭は専用の捨て場で処理するか、「火消しつぼ」を活用しましょう。土に埋めても炭は自然に還りません。また、やけどをする危険性もあるので土には埋めないようにしましょう。

② 衛生面・安全面に注意を

食材を直射日光の当たる場所や高温になる場所に置かないようにしましょう。当日調理をする際は必ず手を洗い、ビニール手袋を用意するなど、食材を直接触らないように工夫しましょう。また、カセットコンロを使用する際は高温になる場所は避け、古いガスボンベは使わないようにしましょう。

③ コミュニケーションを 楽しもう！

おいしい料理を家族や友人たちと一緒に楽しめるバーベキューは絶好のコミュニケーションツールです。準備や調理もみんなで分担して一緒に楽しみ、まわりへの配慮も忘れず、おいしい料理と楽しい思い出をシェアしましょう！

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970（フリーダイヤル）