

食育白

Vol.10

おトでごはん
おすすめですよ!

過ごしやすい気候の6月はアウトドアの本命月!

初夏のすがすがしい季節はBBQ(バーベキュー)に最適。景色を求めてキャンプも最高ですが、自宅の庭にテーブルや椅子をひっぱり出して楽しむ屋外の食事でも充分に楽しめます! どうせなら前日の仕込みからこだわってちょっと手の込んだBBQパーティーをしませんか? 行き帰りのストレスなく、遊んで食べて1日中おトで楽しむ、ゆるゆるな休日でリフレッシュしましょ。

BBQは、基本的には「焼く」が調理のメインですので、最後まで飽きずに美味しく楽しめるバリエーションに富んだ食材と味付けがミソ。下ごしらえからBBQは始まるのです! お肉は牛肉、豚肉、鳥肉など何でもOK。食べやすい大きさにしたお肉と全ての調味料をビニール袋に入れ、前の晩から合わせておきます。下味程度ですので配合はお好みでアバウトに、少し控えめくらいがちょうどいいかも。あとは当日の塩・こしょうで現場合わせ。さあ、レッツBBQ!

こどもも参加して楽しむBBQ!

焼くだけの簡単調理だから、皮むきや調味料の計測など子供に任せる仕事をつくって準備から参加させてみましょう。普段の食事と違うシチュエーションなので楽しんで取り組み、食材に触れることで「食べ物のなりたち」や「食材のいのち」について、きっと子供なりに感じてくれることでしょう。特別な食事の経験は親子の絆を深め、情操教育の一端も担ってくれます。

楽しい
簡単

BBQ レシピ

お肉がメインになりがちですが、魚の干物や野菜等も、炭火とアウトドアの力で格段に美味しくなります。苦手な野菜にもチャレンジしてみてください!

魚のホイル焼き

- ・鮭やタラ…人数分
- ・きのこ類、ネギor玉ねぎ…適量
- ・塩こしょう・レモン汁…少々
- ・マヨネーズ…お好みで

大きめに切ったアルミホイルにマヨネーズを塗り、塩こしょうした魚の切り身を置きマヨネーズを適量。その上にスライスしたネギや小分けにしたきのこをのせ、塩こしょう・レモン汁を回しかけ、ホイルで包み網にのせて蒸し焼きにしま

野菜フォンデュ

- ・一口大の旬の野菜
- ・カマンベールチーズ

カマンベールチーズの上の白い部分をうすく切り取りホイルで外側を包んで網にのせチーズがツツツしたら焼いた野菜に絡ませて。

野菜のホイル焼き

- ・お好みの野菜
- ・とけるチーズ・マヨネーズ

お好みの野菜(洗ってレンジで火を通しておく)にとけるチーズをのせてホイルに包んで焼く。プチトマトや小さいじゃがいも・かぼちゃがオススメ!

味に変化! 漬けたれレシピ

※数値は割合です

- ちょっと韓国風な塩味
- ・ごま油…2
 - ・おろしにんにく…お好みの量
 - ・塩…適量
 - ・すりごま…1
 - ・きざみねぎ…1
 - ・粗挽きこしょう…少々
- ハーブでイタリアンな塩味
- ・にんにく適量
 - ・レモン汁1
 - ・オリーブオイル…2
 - ・ローズマリー…お好みの量
 - ・塩こしょう…少々
- 和風な生姜醤油味
- ・醤油…3
 - ・酒…2
 - ・みりん…1
 - ・砂糖…1
 - ・しょうが汁…1/2

残った炭火で焼きおにぎり・焼きバナナ・焼き芋・ハニートーストも美味しいですよ!

