

## PART 4

### はじめての炭火焼き

Beginners' Barbecue

アウトドアだけでなく、週末に庭でバーベキューを楽しむ方が増えています。ワインを飲みながら素材をシンプルに焼いて食べる、手軽ながらイベントのような特別感があり、それだけで充分ごちそうになります。少人数なら、七輪があれば簡単です。“フランス人が炭火焼きのお店を作ったら?”という発想から生まれた「ヴァンピックル」に炭火焼きの基本を教わります。



## ワイン片手に 炭火焼きを きわめたい!

### Lesson 1 炭火の基本は「強火と弱火」

炭火もガス火と同じく“火加減”をします。空気を炭と炭の間にたくさん送り込めば強火に、空気を入れなければ弱火になります。炭は端から燃えるので、両端が一番強火。寝かせると全体に熱が行き渡り、立てると集中的に強火になります。これが一番の鉄則です。

### Lesson 2 炭の大きさ

大きい炭ほど火力が強くなりますが、家庭用七輪を使うなら、直径約4cm、長さ7~8cmの細めのものが使いやすいです。

### 炭をおこす

ガスコンロに網を置いて炭をのせ、火をつけておきます。危険なので、カセットコンロでの着火は絶対行わないように。

### 網の扱い

網は焼く食材によってこまめに替えましょう。特に肉や魚を焼いた網で野菜を焼くのはNG。同じ肉でも、網が汚れていると焦げの原因になるので、きれいに洗います。数枚用意しておくと便利です。また網に食材をのせる前に、充分熱しておきましょう。熱が伝わりやすくなります。

バーベキューが  
おいしい理由

バーベキューで肉や魚を焼くと、いつもよりおいしく感じませんか？みんなでわいわい楽しむから？いえ、そうではなくきちんと理由があるのです。



炭火焼きでは、ガス火のような“炎の力”ではなく、遠赤外線の“熱の力”で食品を加熱します。遠赤外線は赤外線の中で一番波長が長いので食品の中まで素早く浸透し、さらにその熱で内部からも加熱されるため、早く火が入ります。食品の表面と内部で温度上昇の速度差が小さいため、表面の焼きすぎを防ぎ、色、香り、風味も損ないません。そして何より、炭は表面温度が300~600°C。素早く火が入って素材のジューシーさや食感が存分に生きるからこそ、おいしいのです。

### Lesson 3 炭を組む

ぎっしりと詰めると空気が通りません。ある程度すきまを作る意識で組みましょう。



1段目：少し底が見える程度に炭を寝かせて置く。



2段目：きっちり積み上げない。斜めにすらしながらせて、すきまを作る。



組み終わり：空気の通り道を作りながら炭をたっぷり入れる。内径13cmの七輪に25本ほど入れてスタート。赤く燃えている部分が空気の通り道。

### Lesson 4 灰を落として強火にする

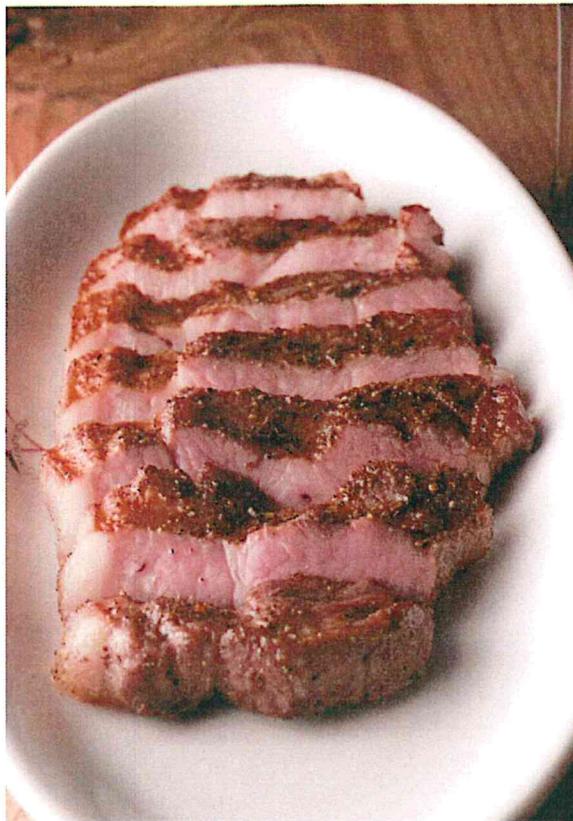
炭が白っぽくなったら、それは灰。燃えたあの灰は勝手に落ちません。そのままではどんどん火力が落ちます。他の炭に打ちつけて灰を落とすと、また強火になります。



炭の周りに灰がついて火力が弱くなっている状態。炭を挟んだトンクを七輪の端に軽く打ちつけて、トントンと灰を落とすと周りが赤くなる。

## 肉 [脂の多い部位] 牛ロース肉・牛ばら肉・豚ロース肉・豚ばら肉など

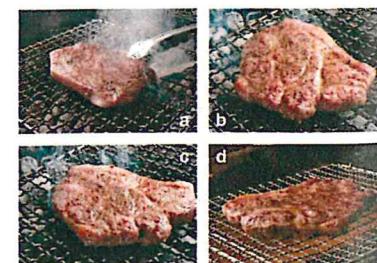
焼き上がりの目安は焼き色。焼けて落ちた脂が肉に香ばしい香りをつける反面、火が強すぎると、すぐに焦げるで注意しましょう。直火が当たる面は肉にストレスがかかっています。返すことによって、肉が休まれて余熱で柔らかく火が入るので、堅くなりません。「焼く→休ませる」の作業を数回くり返して焼き上げます。



たっぷりのハーブでマリネした豚肉は、焼いている最中も香り高く、ワインを誘います。

## 豚肩ロース肉の香り焼き

コク白 軽赤



### 材料 (2枚分)

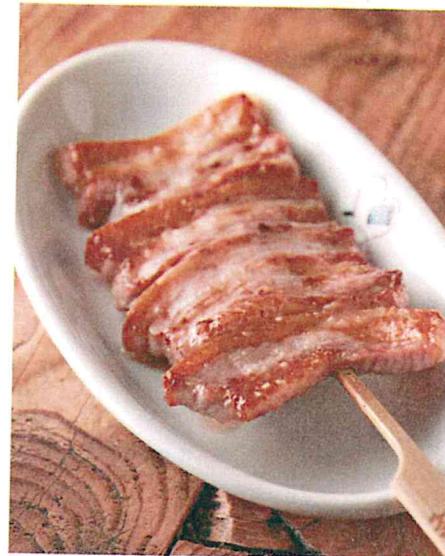
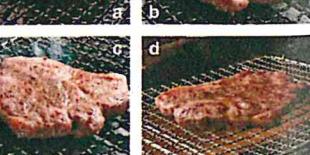
豚肩ロース肉 (2cm厚さ) ……	200g × 2枚
塩……………	4g
こしょう……………	適量
マリネ液	
タイム……………	5枝
ローズマリー……………	5枝
にんにく (薄切り)……………	3かけ分
ハーブミックス (乾燥)……………	小さじ3
オリーブ油……………	1カップ

### 前の準備

バットに豚肩ロース肉をのせ、両面に塩、こじょうをふる。マリネ液の材料をからめ、冷蔵庫でひと晩おく。

### 焼き方

- 1 豚肩ロース肉についたタイムとローズマリーを取り除き、表になる面から中火で約1分、軽く焼き色がつくまで焼く (a)。
- 2 ひっくり返し、裏面も同じくらいの焼き色がつくまで1分ほど焼く (b)。
- 3 再び返して1分焼き、最後にもう一度返して1分焼く (c)。
- 4 網の端に置くか高さのある網にのせ、火から遠ざけて4~5分休ませる (d)。1.5cm幅に切って器に盛る。



脂を適度に落しながら、香ばしく焼く定番串焼き。  
きれいな焼き色がおいしさの証です。

## 豚ばら肉の串焼き

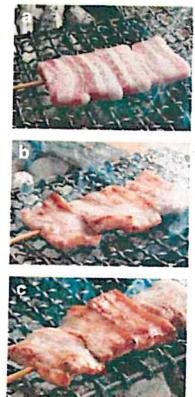
コク白 軽赤

### 材料 (1串分)

豚ばら肉 (8mm厚さ) ……	60g × 4枚
塩……………	ひとつまみ

### 焼き方

- 1 豚ばら肉4枚を1串に刺して塩を両面にふる。網にのせ、強めの中火で焼く (a)。反り返らないように1分弱でひっくり返す。焼きムラができるないように、ときどき串の位置や天地を変える。
- 2 火力が弱めの場所で1分半ほど焼き、返す (b)。
- 3 そのまま30秒ほど焼き、きれいな焼き色がついて香ばしい香りがしたら (c) 器に盛る。



おもてなしの主役はフォワグラ！ ソースのひと工夫も  
フランス仕込みの炭火焼きならでは。

## フォワグラの串焼き

コク白 コク赤

### 材料 (1串分)

フォワグラ (2cm厚さ) ……	50g
塩……………	ひとつまみ
バルサミコソース <sup>◎</sup> ……………	適量 ※バルサミコ酢を適量まで煮つめたもの。

### 準備

フォワグラは冷蔵庫から出して4~5分おく。

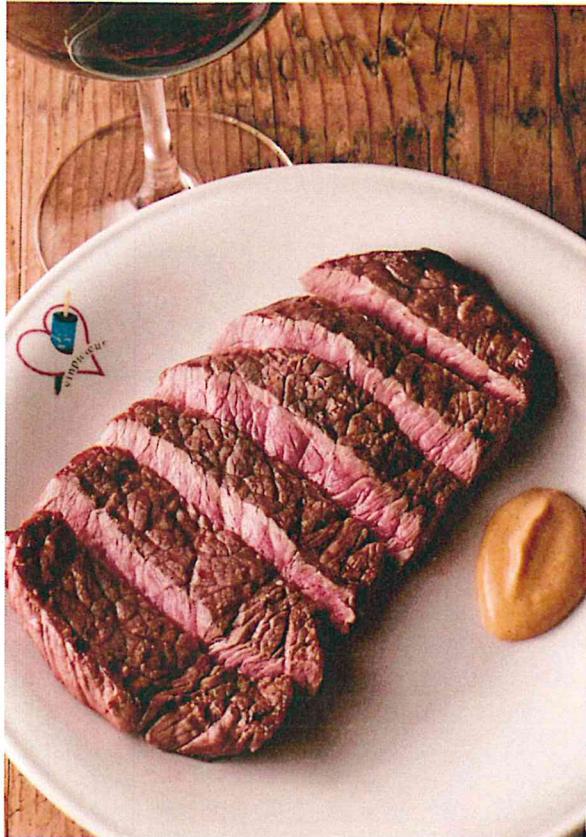
### 焼き方

- 1 準備したフォワグラに串を斜めに2本刺して両面に塩をし、強火で約2分焼き、表面がカリッと焼けたらひっくり返す (a)。
- 2 裏面も同様に2分ほど焼いてひっくり返す (b)。
- 3 約10秒ごとにひっくり返しながら、計1分ほど焼く。串を回してみてスムーズに回ったら (c) 器に盛り、バルサミコソースをかける。



## 肉 [脂の少ない部位] 牛もも肉・牛ランプ肉・豚もも肉・豚ヒレ肉・鶏肉

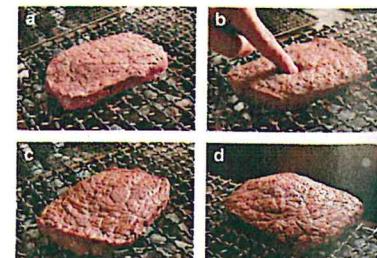
ポイントは焼き具合。脂が多い部位は色の変化が顕著なので焼き色で判断できますが、脂の少ない部位は色での判断は困難。指で押して焼き具合を確認します。弾力があれば火が入った証拠。グニャッとした感触ではまだ火が入っていません。脂が少ない分、焼きすぎると水分が出てバサバサになります。脂が多い部位と同様に、何度も返しながら焼きましょう。



淡泊ながら、焼き方次第で旨みが凝縮される牛赤身肉。  
こっくりとした赤ワインどうぞ。

### 牛赤身のステーキ

コク赤



#### 材料 (1枚分)

牛ランプ肉 (1.5cm厚さ).....	1枚 (150g)
塩.....	ひとつまみ
サラダ油.....	適量
マスタード.....	適量

#### 焼き方

- 1 牛ランプ肉は両面に刷毛でサラダ油を塗り、塩をふる。中火程度で1分半ほど焼く。側面の色が半分ほど変わるのが目安(a)。
- 2 ひっくり返して同様に1分半ほど焼き、表面が乾かないうちに再び返す。ここではまだ弾力がない(b)。
- 3 1分ほど焼いて返し、また1分ほど焼いて返す(c)。
- 4 納の端などに置き、火から遠ざけて10秒ほど休ませろ(d)。2cm幅にそぐように切って器に盛り、マスタードを添える。



バサつきがちな鶏胸肉は遠火 & 蓋を利用してしっとりと。

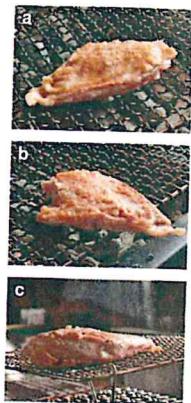
## 鶏胸肉の塩焼き

#### 材料 (1枚分)

鶏胸肉.....	1枚 (300g)
塩.....	ひとつまみ
イタリアンパセリ.....	少量

#### 焼き方

- 1 鶏胸肉は両面に塩をふる(身側は多め)。強火で皮側から焼き、皮が縮みそうになったら弱火の場所にひっくり返す。1分20秒程度を目安に焼く(a)。
- 2 特に身が薄い部分は火の当たりが弱い場所におき、1分ほど焼いて返す(b)。
- 3 20秒ごとにひっくり返すのを3回ほどくり返したら、網をレンガや丸めたアルミ箔などで持ち上げて遠火にし(c)、ボウルで蓋をして4分ほど蒸し焼き状態にする。
- 4 蓋を取って手で押さえ、弾力があったら焼き上がり。1.5cm幅のそぎ切りにし、イタリアンパセリとともに器に盛る。



コク白  
 コク赤



プリッとした歯ごたえが出れば成功!

## 鶏つくねの串焼き

#### 材料 (5串分)

鶏ひき肉 <sup>※</sup> .....	300g
玉ねぎ (みじん切り).....	1/2個分
塩.....	3g
サラダ油.....	適量

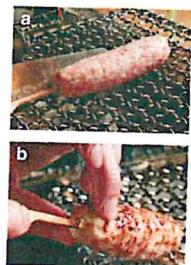
<sup>※</sup>3割をひいた鶏の軟骨に替えるとおいしい。

#### 準備

フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎを薄い茶色になるまで炒め、粗熱をとる。鶏ひき肉とともにボウルに入れてよく練る。塩を加えて練り混ぜ、60gずつに分け、竹串に刺す。

#### 焼き方

- 1 準備した鶏つくねに刷毛でサラダ油を塗り、強火で焼き始める。軽く焼き色がついたら形が崩れないようにスパチュラなどで1/4回転させ、全面を焼く。焼き時間の目安は6分(a)。
- 2 串を刺した部分に弾力がついて、指で押すと透明な肉汁が出たら焼き上がり(b)。



## 魚介

魚介は全体に焼きすぎに注意しましょう。弱火でだらだら焼くのもNG。水分が抜けると堅く縮まつておいしくありません。皮のあるものは強火で皮側からしっかりと焼いて香ばしさを出し、身側は軽めに。いかや帆立などは、刺身用を用意して温める程度にさっと焼くと柔らかく焼き上がります。水分をふいて、焼く直前に塩をふるのもポイントです。



淡泊な白身魚も、炭火ならではの香ばしい焼き上がりに。  
キリッと冷えた白ワインと。

### 鯛の塩焼き



#### 材料(1切れ分)

鯛の切り身	1切れ
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量
シューブレゼ <sup>®</sup>	適量
レモン(くし形切り)	適量

※シューブレゼはキャベツの蒸煮。作り方は鍋にオリーブ油を少量入れて火にかけ、玉ねぎの薄切り $\frac{1}{4}$ 個分とベーコンの粗みじん切り20gを炒め、脂が出たら1cm幅に切ったキャベツ $\frac{1}{4}$ 個分を加えて炒め合わせる。白ワイン、白ワインビネガーを全体の $\frac{1}{4}$ が浸る程度に注ぎ、ディルシード、タイム、塩を加えて蓋をして30分程度蒸し煮する。好みで炒飯を少量加えてよい。

#### 焼き方

- 1 鯛の切り身の両面に塩をふり、刷毛でサラダ油を塗る。中火で皮側から焼き始め、約1分、皮がパリッと焼けて反り返ってきたらひっくり返す(a)。
- 2 レンガや丸めたアルミ箔を置いて網を高くし、遠火にする(b)。遠火によって身が堅く縮まるのを防ぐ。
- 3 そのままじっくり4分半ほど焼き、最後に皮側をさっとあぶってパリッとさせる。シューブレゼとともに器に盛り、レモンを添える。

焼きすぎは厳禁。片面はしっかりと焼いて、片面はさっと炙る、これがおいしさの秘訣です。

## 帆立貝柱＆いかの炙り



#### 材料(各1皿分)

帆立貝柱(刺身用)	2個
するめいか(刺身用)	$\frac{1}{2}$ ぱい
塩	適量
クレソン・レモン(くし形切り)	
黒こしょう・塩・E.V.オリーブ油	各適量

#### 焼き方

- 1 いかは表に格子状に細かい切り目を入れ、水分をき取り、切り目側に塩ひとつまみをふる。帆立貝柱は両面に塩ひとつまみをふり、焼き始める。いかは切り目を下にして焼き始める(a)。
- 2 いかは動かさずに1分半ほど焼き、ひっくり返して5秒ほどで網から下ろす。最初網にくっついていても焼けたらはがれるので心配ない(b)。
- 3 帆立は2分ほど焼き、ひっくり返して50秒ほどで網から下ろす(c)。
- 4 いかは食べやすく切ってクレソンとともに器に盛り、黒こしょうと塩をふってE.V.オリーブ油をかける。帆立はレモンとともに器に盛り、塩をふってE.V.オリーブ油をかける。



白焼きのイメージでさっと焼いてふわふわをどうぞ。  
皮と身の間の脂はしっかりと焼いて香ばしく。

## 穴子の串焼き



#### 材料(1串分)

穴子(開いたもの)	半身
塩	ひとつまみ
すだち(くし形切り)	1切れ

#### 準備

穴子は3等分し、竹串を少し身側寄りに刺す。

#### 焼き方

- 1 穴子の両面に塩をふって皮側から強火 $\text{△}$ 1分半ほど焼き、皮がパリッと香ばしく焼けたらひっくり返す(a)。
- 2 身側は20秒ほど焼き、すだちとともに器に盛る。



## 野菜

炭火焼きには、うり系の野菜やきのこなど水分を多く含むものが向きます。炭火の力で水分を保ったまま焼き上るので、フライパンで焼いた野菜とはひと味違ってジューシー。ただし高温で加熱するため表面は必要以上に乾きます。焼く前に油を塗るひと手間を忘れないように。水分の少ない野菜にはベーコンや豚ばら肉などを巻くとバサつきません。



フルーツのような、サクッとした食感が新鮮。

香ばしさとみずみずしさが楽しめます。

## なす&ズッキーニの網焼き



白日

コク日

### 材料(各1本分)

なす	1本
ズッキーニ	1本
オリーブ油	適量
塩・E.V.オリーブ油・タブナード(市販品)	各適量

### 準備

なすはガクの周りに包丁を入れ、はわれる部分を取り除き、縦半分に切る。厚みのある部分に皮側、身側とも大きく格子状に切り目を入れる。ズッキーニは縦半分に切る。

### 焼き方

- 1 なすとズッキーニは全体に刷毛でオリーブ油を少ししみ込む程度に塗る。なすは中火で皮側から焼き始め、ズッキーニはやや火が弱い場所で皮側からじっくり焼く(a)。
- 2 2分ほど経ってなすの皮にしわが寄ってきたらひっくり返し、実側も焼き色がつくまで2分ほど焼く(b)。
- 3 ズッキーニは焼き始めて4分ほど絞ったらひっくり返し、実側を3分ほど焼く。
- 4 2は3等分に、3は4等分にしてそれぞれ器に盛り、塩をふってE.V.オリーブ油をかける。ズッキーニにはタブナードを添える。



香ばしく焼いた豚の脂が、歯ごたえを残してジューシーなアスパラガスと相性抜群。ビールにもぴったり。

## アスパラ豚肉巻きの串焼き



コク日

### 材料(1串分)

グリーンアスパラガス	1本
豚ばら薄切り肉	1枚
塩	ひとつまみ

### 準備

グリーンアスパラガスは堅い部分の皮をむき、長さを4等分にする。豚ばら薄切り肉は薄く叩きのばし、両面に塩をふり、4等分にする。豚肉をアスパラガスに巻き、竹串2本を刺す。

### 焼き方

- 1 中火程度の火加減で焼き始め、2分半ほどでひっくり返す(a)。

- 2 そのまま2分半ほど焼いて、表面に香ばしく焼き色がついたら器に盛る。



口いっぱいにしいたけの旨みがジュワッと広がって、ついでワインがすすみます。

## しいたけの串焼き



コク日

### 材料(1串分)

しいたけ	2個
オリーブ油	適量
塩	ひとつまみ

### 準備

しいたけは石づきを取って軸を切る。竹串にしいたけの笠、軸、笠の順で刺す。軸と笠の付け根に刷毛でオリーブ油を塗る。

### 焼き方

- 1 笠の内側を下にして、強火程度で2分ほど焼く。周りからうっすら水分が出て、乾いてきたらひっくり返す(a)。

- 2 そのまま1分ほど焼き、軸を触ってみて柔らかければ器に盛り、塩をふる。



## 締めのご飯も炭火焼きで

飲んだあとはやっぱり食べたいご飯もの。炭火焼きなら断然、焼きおにぎりがおすすめです。  
あらかじめたれを作り、ご飯を握っておけば、締めだけでなくちょっと小腹がすいた人、  
飲みながらご飯が食べたい人にも大好評です。

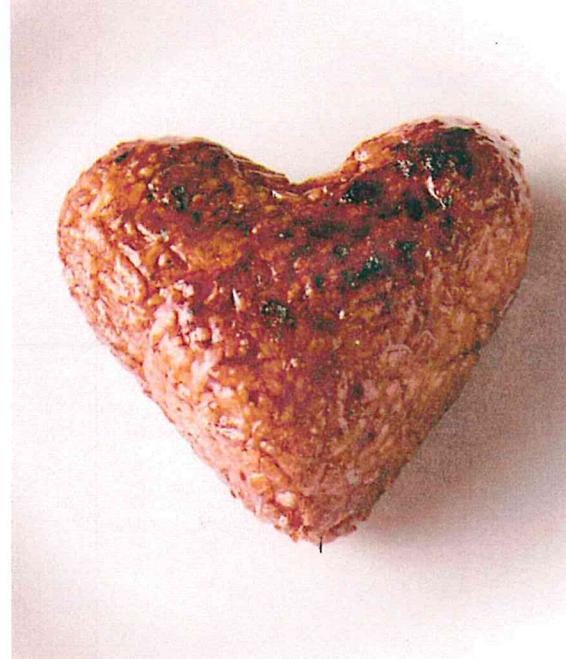
### 材料(1個分)

ご飯……………80g  
たれ<sup>2</sup>……………適量

※しょうゆ、酒、みりんを1:1:1で合わせて鍋で煮つめたもの。甘めが好みならみりんを多めに。

### 作り方

- 1 ご飯をラップで包んで三角に握り、ラップを絞った跡がつかないように平らにして整える(a)。
- 2 一角を下にして両手で包むように持ち、指先でくぼみをつけてハート形にする(b)。
- 3 中火程度で3分半ほど焼き、表面が乾燥してうっすら焼き色がついたらひっくり返す(c)。
- 4 3分ほど焼き、片面も同様に焼けたら返してたれをたっぷり塗る(d)。
- 5 返して同様にたれを塗り(e)、器に盛る。



お店の人気メニュー。店名にちなんだ  
ハート形のおにぎりはみんなを笑顔にします。

## ヴァンピックル特製・ ハートの焼きおにぎり



コクホ

### Chef's Advice

#### 「ヴァンピックル」秋田シェフ

外側は水分が飛んでパリッと、中はほろっと崩れるのが醍醐味です。ご飯は柔らかめに炊いて、ぎゅっと密着せるように握るとたれが中に入りすぎず、食べたときもボロボロになりません。たれを塗るタイミングは一番最後。表面をしっかりと焼ききって水分を飛ばしてから塗りましょう。