

COOKING
&
OUTDOOR

[遊び尽くし]

HOW-TO BARBECUE



バーベキューの 流儀

Taniguchi Akifumi

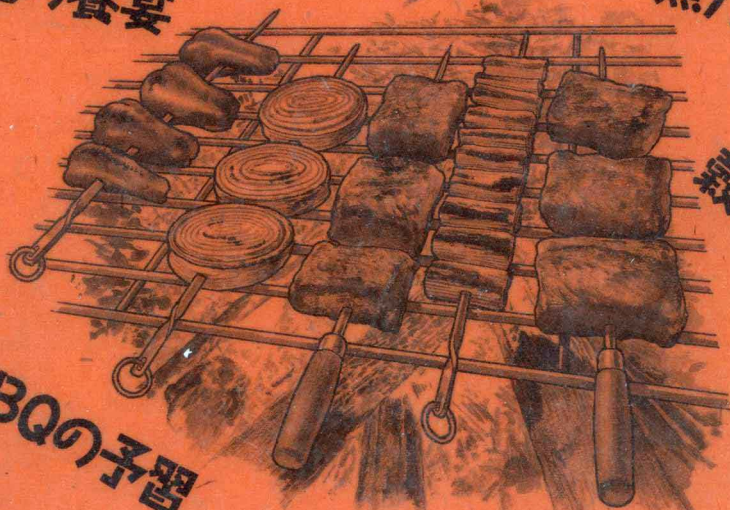
谷口 彰史

肉塊の饗宴

魚介の贅沢

穀菜の豊穡

BBQの予習



【遊び尽くし】

HOW-TO BARBECUE



バーベキューの

流儀

学院図書館

蔵書章

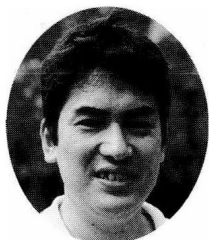
章

Taniguchi Kifumi

谷口彰史



創森社



著者プロフィール

●谷口彰史 (たにぐち あきふみ)

1964年、大阪府生まれ。京都、大阪での板前修業後、東京・銀座の割烹などで料理人としての腕をふるい、料理長を務めたりする。1996年2月より、割烹花籠味をオープン。じっくり吟味した旬の素材を生かす包丁さばきには、年来の固定ファンも多い。店のスタッフや常連客とともに、多摩川、相模湖、丹沢など首都圏をフィールドにしながら、ちよくちよくバーベキューを開催。料理人ならではのバーベキューのノウハウを参加者に伝授し、大いに喜ばれている。

〔花籠味〕連絡先

〒104 東京都中央区銀座 8-7-20 高弘ビル 2階
TEL&FAX (03)3574-6072

〔遊び尽くし〕バーベキューの流儀

1997年2月20日 第1版発行

著 者——谷口彰史

発行者——相場博也

発行所——株式会社 創森社

〒162 東京都新宿区下宮比町 2-28-612

TEL 03-5228-2270 FAX 03-5228-2410

振 替 00160-7-770406

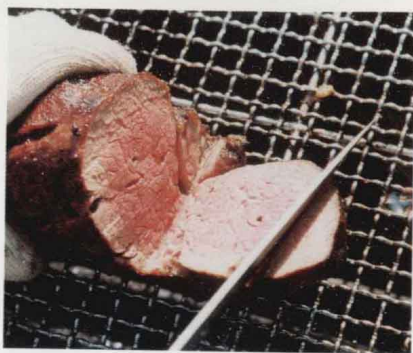
印 刷——壮光舎印刷株式会社

落丁・乱丁本はおとりかえます。定価(税込)は表紙カバーに表示してあります。

© 1997 Akifumi Taniguchi Printed in Japan ISBN 4-88340-033-6 C0077

VIVA!! BBQ

じつと焼き具合を見詰め、食
べる時期をうかがう——バー
ベキュー(BBQ)は、たがい
の絆を深める饗宴である

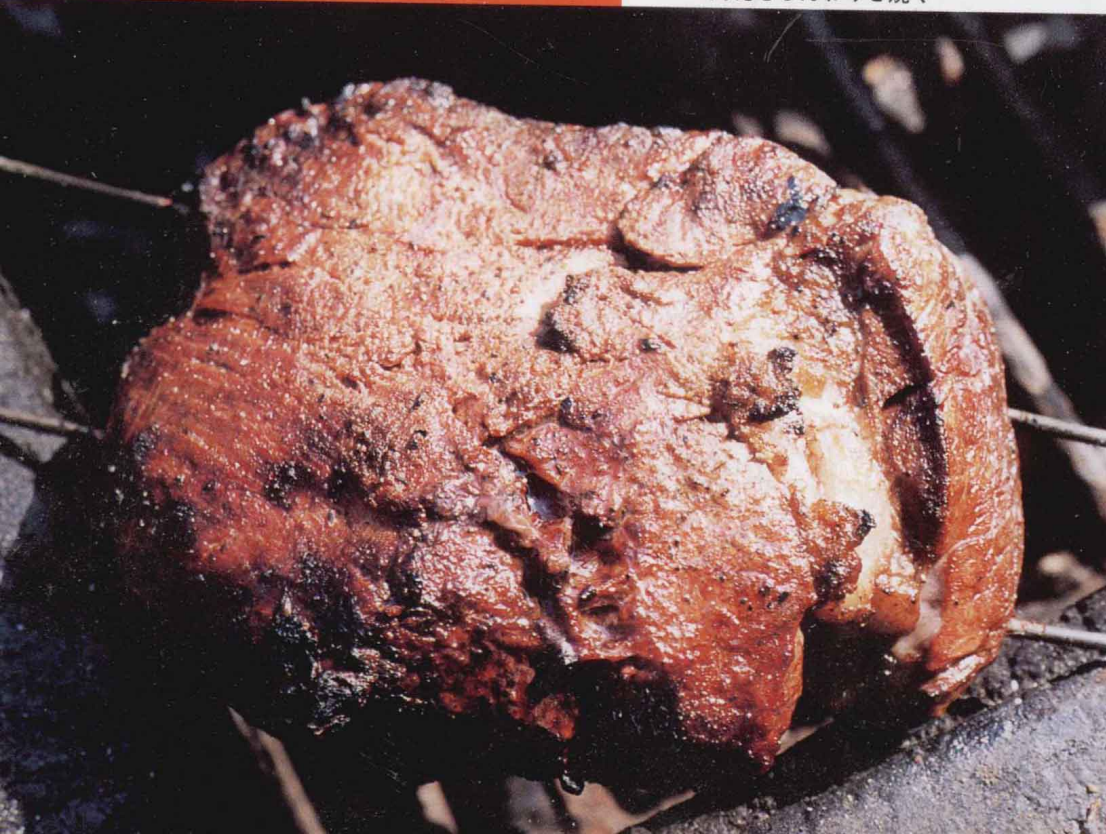


▲ダイナミックに切り分ける



▲焼きトウモロコシを分配

▼肉塊をじんわりと焼く



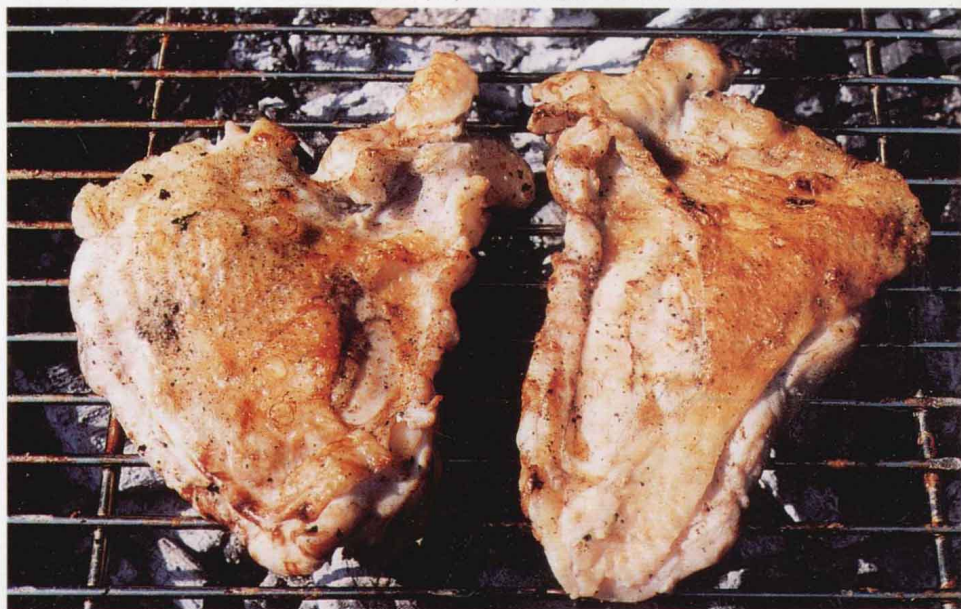


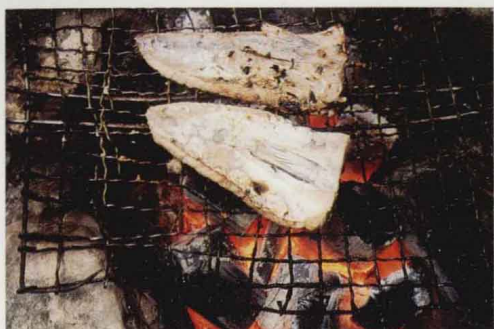
▲おき火でコーヒーを沸かす



▲まさにチキンの火あぶり

▼(上)トリ皮がパリパリになるまで焼く。(下)サンマの脂がしたたり落ちる





▲カツオのハラス(腹身)を焼く



▲うちはバーベキューの必需品

▼(上)海魚の王者タイのカブトを焼く。(下)サザエのつば焼きは天下衆知の美味



VIVA!! BBQ



▲ついにアツアツをほおばる。無上の愉悦



▲マツタケ焼きに失敗は許されない

▼(上)成熟したナスを丸ごと焼く。(下)食べるとプチプチはじけるトウモロコシ



【遊び尽くし】

HOW-TO BARBECUE



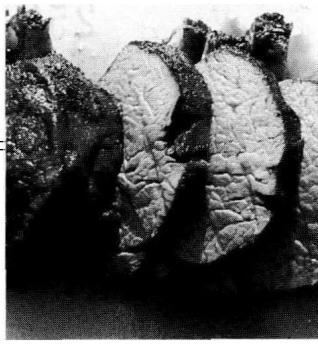
バーベキューの 流儀

Taniguchi Akifumi

谷口 彰史



創森社



バーベキュー礼讀の序に代えて

私がバーベキューに凝り出したのは、そもそも出張料理がスタートでした。お客様の家へおうかがいして料理をつくったりしたのですが、家庭のガスコンロでは足りなくなつて「では、お庭で……」と、ガーデンクッキング。しかし、これがまた、庭が汚れたりして大変なのです。

それなら、いつそのこと自然の中でバーベキューをしよう、ということになったのです。多いときは、もう毎週のようにバーベキューに出かけたものです。本職の料理人である板前が目の前で肉塊や魚介を包丁でさばき、つくるバーベキューは、やはり家庭や仲間とやるバーベキューとは少し違って迫力があつたようで、すごく喜んでもらえました。

そんな板前のテクニクを皆様にも楽しんでいただこうと思い、一冊の本にまとめることにしました。

私の考えるバーベキューのポイントは三つ。

- 一、仕入れ（素材）
- 二、仕込み（香辛料など上手な下ごしらえ）
- 三、調理（焼きすぎは禁物）



バーベキューも立派な料理。料理は仕入れから始まります。仕入れがよくな
いと、よい料理はつくれません。必ずしも高いものという意味ではなく、よい
素材を手に入れる、賢い買い物が大切です。

そして仕込み。前もって香辛料や調味料で下味をつけるなど仕込みの必要な
もの、直前にさばいたほうがよいものを見きわめること。

最後に調理。バーベキューでの調理のポイントは火加減と人数に合わせたか
まどづくりです。くれぐれも焼きすぎは禁物です。

もちろんきちんとした後片づけは、おいしい空気と楽しい場を提供してくれ
た自然に対するお礼です。

こうして、家族や仲間の楽しい顔、おいしそうな顔を見ることができればあ
なたも一人前の板前です。場所こそ違え、私たち板前は毎日そうしたお客様の
笑顔が見たくて、仕事をしているのです。

最後になりましたが、今回こうした本をまとめる機会を与えてくださった版
元や編集・撮影協力の皆さん、場所や道具を提供して下さった取材協力の
方々に心から感謝を申し上げます。

一九九七年一月

谷口 彰史

「遊び尽くし」◆バーベキューの流儀／目次

VIVA!! BBQ ◎◎◎ 絵 1

バーベキュー礼讃／序に代えて 6

● PART 1

肉塊の饗宴

火を囲んでジュワーツとあぶる

13



待ってました 王様サーロインの登場 14

塊のまま焼く 豪快ヒレ・ステーキ 16

むしゃぶりつくなら 骨つき肉の火あぶり 18

焼くばかりが能じやない 牛タンシチュー 20

好みと予算で 上手な牛肉の選び方 22

枝に刺せば野趣満点 串焼きハンバーグ 24

やっばりあるとうれしい 焼き鳥と秘伝のタレ 26

こっそり教えます 串焼きあ・ら・かると 28

高級料理も思いのまま 皮バリバリの北京ダック 30



ハープ たつぷりふりかけ ラムの香草焼き 32

おいしさに絶句 炭火であぶる焼き豚 34

やっぱり汁物が恋しくなる 豚汁&モツ煮込み 36

◆コラム① 生野菜をお忘れなく 38

● PART 2

魚介の贅沢 うまみを強火の遠火で引き出す

39

一匹で二度狂喜する イセエビの醍醐味 40

磯辺の贅沢といえは サザエのつぼ焼き 42

新鮮なものをあえて焼く アワビの躍り食い 44

うまいものにはトゲがある 殻つきウニ 46

口が開いたらいただきます ホタテガイ&ハマグリ 48

たとえ傷だらけになろうとも カキの磯焼き 50

どーんと豪華です 甘い焼きガニ 52

庶民派の代表選手 イカの詰め焼き 54

軽くあぶってパクツと食べる 小魚&干物三昧 56

炭とうちわをお忘れなく サンマの塩焼き 58



私にだってカマがある マグロのホイル焼き 60

ともあれ身より頭 タイのカブト焼き 62

青空が似合う味 サケのチャンチャン焼き 64

砂でじっくりいぶす 伝統の浜焼き 66

釣り上げるか仕入れるか アユの塩焼き 68

◆コラム◎ 相性のよいBBQと日本酒 70

● PART 3

穀菜の豊穡

野の幸を自由自在に焼き込む

71

年に一度は堪能したい 愉悅のマツタケ焼き 72

微妙な香りを楽しむ キノコよりどり焼き 74

野趣に富む 朝掘りタケノコの味噌焼き 76

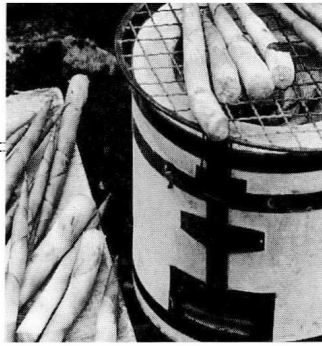
アチチとほおばる イモ焼き三種 78

甘みたっぷり 焼きトウモロコシ 80

丸ごとの大胆素敵 キヤベツの肉詰め 82

主役に抜擢 ネギ焼きバラエティー 84

男の腕の見せ所 颯爽の焼きナス 86



堂々の饗宴 栄養満点ちゃんこ鍋 88

自然を炊き込む 混ぜごはん&雑炊 90

香ばしい逸品 仕上げの焼きおにぎり 92

◆コラム③ ワゴンの出番です 94

● PART 4

BBQの予習 火と道具をTPOにに応じて使う 95

バーベキューのTPO 96

大活躍の調味料を用意する 98

なくてはならない調理道具 100

炭火を臨機応変に扱う 102

火おこしができれば一人前 104

あると便利なバーベキューグッズ 106

アイデアいっぱい Grillいろいろ 108

伝統を感じさせる本格派 Grillいろいろ 110

◎バーベキュー製品(本書紹介)製造・発売元一覧 112



便利なバーベキューグリル
(MECO 4100 型レッド)



装丁——ビレッジ・ハウス
 イラストレーション——江仁十次
 編集協力——細見直希 (スタジオクロス)
 いわかみ麻織
 岩谷 徹
 霞 四郎
 写真——熊谷 正
 小川清美
 池田悦子
 取材協力——ジェイコーポレーション
 ボルボ・カーズジャパン
 相模湖ピクニックランド
 花籠味スタッフ&BBQ 参加メンバー
 早坂拓也&日吉操
 神楽坂 SANOSA ツアー隊
 ほか

COOKING
&
OUTDOOR

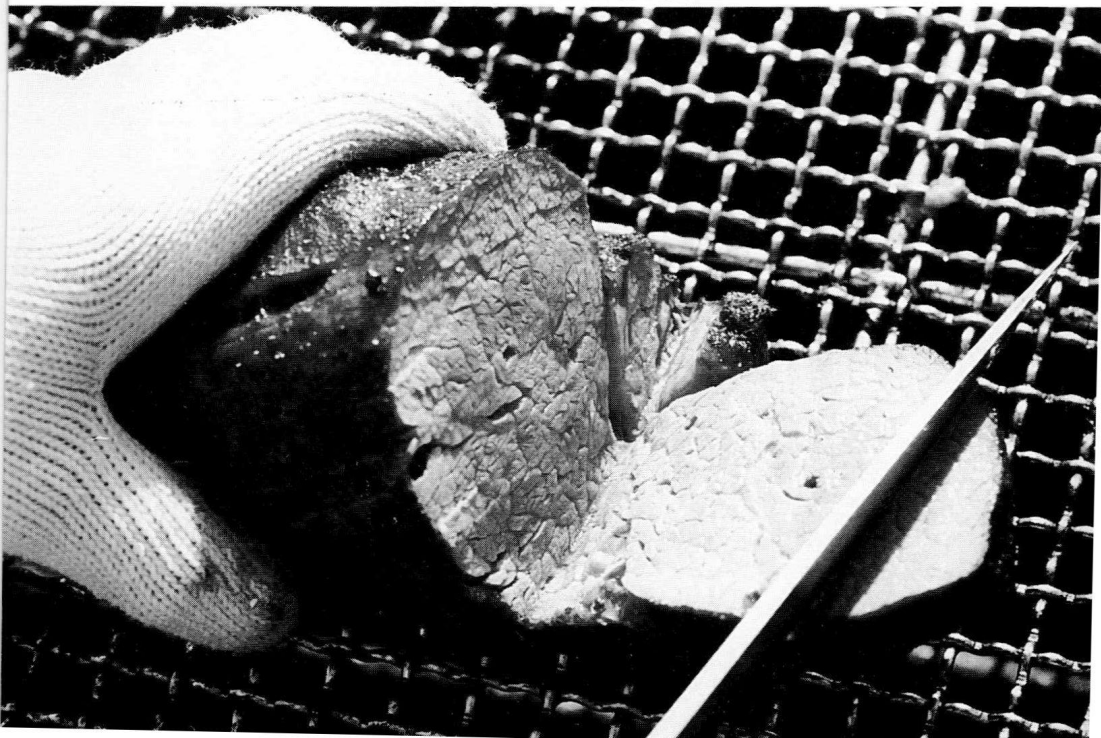
PART1

肉塊の饗宴

火を囲んでジュワーツとあぶる



おもむろに肉塊を切り分ける



●待ってました王様サーロインの登場

●網焼きのサーロインは最高の食べ方

名前からでも高級さが感じられる肉、サーロイン。赤身と脂身が見事に混ざり合った霜降りが美しく、味もまた抜群。しかし、焼き加減（レア、ミディアム、ウェルダン）によって味が変わってしまう繊細な肉でもある。

直火で上手に焼くのは大変難しいのだが、ここはサーロインの最高の食べ方である、網焼きに挑戦してみよう。余計な脂分を落とすつつ香ばしく焼き上げた肉はまさに絶品。

サーロインを塊で焼くと、溶け出した脂が炭に落ちて炎があがってしまう。表面は真っ黒に焦げているのに、中は冷たいまま——失敗の原因はここにある。

だから、厚さは一〜二cmに。味つけは塩コショウを両面にするだけで十分。塩は天然の

粗塩、コショウはブラックペッパーをその場でひく。ただし、味つけは焼く直前に行うこと。そうでないと、浸透作用で塩が肉のうまみを外に逃がしてしまうことになる。

●焼きすぎは肉の味を台なしにする

火加減は炭の表面が白っぽくなっている状態がよい。赤々と燃えている炭は焦がすもと。火力にもよるが肉を網の上にのせたら二〜三分焼き、焼け目がついていたらもう片面を同様に焼こう。焼きすぎは禁物である。

サーロインは生でもおいしく食べられる最高の肉だから、あぶるような感覚で大丈夫。食えるときは下味だけで、肉のうまみをじっくりと味わいたい。

好みで、しょうゆやポン酢につけるのも乙。ワサビも試す価値あり。