

## かんたんバーベキュー

こじんまりと、BBQ 風に、肉やら野菜とかを食べたいことありますよね、でも炭を熾してとか、卓上ガスコンロに網を載せてとか考えると面倒だし、昼間なら戸外ですりゃいいんですけど、往々にして夜に食べたくなるのですよ、ヤッパリ… でも家の中じゃ、部屋中が煙だらけになって收拾がつかなくなります。火災報知器がなったらどうしようなんてヒヤヒヤしながら食ったって旨くもなんともないし、後の匂いも気になります。

そんなときにとても重宝するのが焼きもの用プレートなんです。鉄製のもあれば陶磁器製のものもあります。そのまま皿代わりにも使えますので一石二鳥！！

オーブントースターで10分程度焼くだけで完成ですから、ものぐさサンにもピッタリです。BBQ の味なんてほとんど素材のままでいいようなもの、調味の失敗なんてこともありません。



何をどうしたっていいんですけど、上図は ①豚肩ロースに塩胡椒 ②切っただけのトウモロコシ(焼きあがったら醤油をかけるだけ、屋台の味になります) ③タコに塩胡椒+パセリのみじん+オリーブオイル 適当に並べて焼くだけ。タコだってトウモロコシだって生で食べても大丈夫なものなのだから、肉の焼き加減の心配だけでいいんです。

あとはプレートごと食卓に持ってきて鍋敷きに載せるだけ。ただフライパンで焼いて皿に移すより簡単だし、だいいちフライパンじゃ BBQ の雰囲気出ませんものね。

冬の独り鍋なんてのも良い風情なんですけど、一人 BBQ だって夏の夜の無上の愉しみ

トースターの上の小さい焼き皿は日頃良く使う皿。煙出ませんし、皿の底にギザギサがあるので、余分なアブラなんかも落ちてしまいますから健康的です。