



- 会長／山岸邦太郎
- 副会長／濱 毅・守屋麻里
- 幹事／笠原新太郎
- R 情報(会報)委員長／小口国之

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-1 ・ Tel/0266-22-6939 ・ Fax/0266-23-6939  
URL:okayarc.org ・ Email:okayarc@bz04.plala.or.jp
- 例 会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

## 第 2963 回例会 2022 年（令和 4 年）4 月 19 日(火)

点 鐘：山岸邦太郎 司 会：今井康善  
ラッキーNo：NO. 22 小口泰史

### ※短縮例会

#### 会長挨拶

皆さん、こんにちは。  
挨拶の前に、本日のお客様をご紹介します。  
信州バーベキュー協会会長 今井隆宏 様 です。  
後ほど卓話をお願いしてありますので、よろしく  
お願いいたします。

満開だった桜も見ごろが過ぎて散ってきていますが、月末からはゴールデンウィークが控えています。コロナウイルス感染者数が高止まりになっている事と合わせて、GW での人の移動により感染者数がどう推移するかわかりませんが、GW 後にまた増加するのではと予測が付きまますので感染対策を徹底して GW 明けでも減少傾向に進む事を祈りたいと思います。

GW 中には御柱祭、上社の里曳きがあり、GW 明け 14 日～16 日には下社の里曳きが行われます。報道の通り、里曳きは人力による曳行と決定しましたので、無事に多くの氏子が参加出来て楽しい里曳きになればいいなと思います。

また今年度のロータリークラブも残すところ、2 ヶ月余りとなりました。例会数で言うと本日を含めて 8 回となりました。5 月からの終盤は本来ならば、親睦バスハイク、親睦ゴルフコンペ、富岡ロータリークラブとの交流会が予定されていましたが、私の行いが悪かったのか、コロナウイルス感染症拡大の為に全て中止となりましたが、5 月には、地区大会、つつじが丘学園への助成金贈呈式、清掃例会がありますので、是非出席をお願いしたいと思います。6 月最終例会は夜間例会の予定ですので、感染者数も激減して、懇親会が出来て、皆さんのところにお酌に回れるようになっている事を祈りたいと思います。

今週も短縮例会ですが、よろしくお願いいたします。



# 幹事報告

- ・次週 29 日は、短縮例会（卓話：スワヤツサイクル代表 小口良平様）会場はメモリーです。
- ・5月17日に予定していた富岡RCの交流会は中止となりました。代わりに短縮夜間例会を行います。

# 委員会報告

- ・親睦委員会 5月18日の交流親睦ゴルフは中止ですが、有志によるゴルフコンペを開催します。詳細はまたお知らせします。



## 卓話「バーベキューの楽しみ方」

信州バーベキュー協会 会長  
今井 隆宏様

皆さん、こんにちは。  
本日は、バーベキューを気軽に本格的に楽しめるお話をさせていただきます。  
ぜひ、バーベキューを楽しんでください。

諏訪湖 バーベキュー・マリナー

# SUWAKO BBQ MARINA

信州バーベキュー協会プロデュース

## 手ぶらで楽しめるBBQエリア

準備も、火起こしも、片付けもいらない楽チンBBQ!

★ステーキプラン¥4,400～ ●焼肉プラン¥3,500 ●食材持込プラン¥1,800  
いずれも1人様 税込料金

詳細は **諏訪湖BBQ** **検索**

所在地：諏訪市湖岸通り5-670-213先 ウインドウエブ構橋（諏訪市湖岸公園 D51側 駐車場そば）  
\*予約受付があるため無休でもご利用いただけます。 催典・大衆の場合同じは、お集まりの完全予約制のためご都合が合わない場合がございます。 \* BBQメニューは予約制となっております。 高麗の場合同じは、お集まりの完全予約制のためご都合が合わない場合がございます。

2022年夏、【夢BBQフォレスト(佐野町)】 【霧ヶ峰スカイBBQ(諏訪)】 OPEN予定!

日本バーベキュー協会公認

# 信州バーベキュー協会

事務局：長野県岡谷市南宮 2-5-9アイス内  
Tel.0266-24-2391 Fax.0266-24-2427  
E-mail: info@is-club.co.jp

### 諏訪湖 バーベキュー・マリナーでは味付け・下処理済みです。 信州バーベキュー協会流 野菜の美味しい焼き方

信州・長野県の「おいしい」のイメージはやっぱり野菜!  
そんなわけで、信州バーベキュー協会では野菜の焼き方にもこだわっています。  
信州バーベキュー協会が行うBBQ講座や、別荘などでのパーティー・ケータリング、企業の福利厚生BBQ、各種口角現場などで大好評の野菜の焼き方の一部をご紹介します。ぜひチャレンジしてみてください!

- ★ズッキーニのスキュー(串刺し)**
  - ①1.5cm程度の幅に切り、カット面にオリーブオイルを塗って塩を振りまきます。そのまま中央ゾーンに置いてください。
  - ②両面に焼き色がついたら食べごろです。オイルが乾燥を防止の役割も兼ねて仕上げます。

☆スキューBBQ オススメの組み合わせ!  
普段のBBQも串刺しがあるだけで雰囲気ですよね!でも、なんでも刺せばいいってわけではないんです!!中でもおすすめは牛豚のズッキーニ!なぜかというと、同じ肉のタイミングで焼きあがるから。  
厚さ1.5～2cmのサイコロ状の牛肉と、同じくらい厚さのズッキーニを交互に串に刺すのがスキューBBQの黄金コンビ!!串に刺した上で表面にオリーブオイルをハケ塗り、塩(コショウ)をして焼きます。
- ★トマトのイタリアングリル**
  - ①トマトを縦半分にカットします。
  - ②カット面にオリーブオイルを塗り、ハーブソルト、ドライパルメザン(またはパルメザン)を振りまきます。
  - ③カット面を下にしてグリルの強火ゾーンに焼き焼き目を付けます。
  - ④ゆっくり返して表面を下にして弱火ゾーンに移し、とけるチーズをせてカバーをします。
  - ⑤チーズがとけたら完成です!
  - ※他の野菜の代わりに、①でパプリカ(ジャパバー)を置き、④からチーズをのせるとも美味しく!
- ★ナスのイタリアンソース半身焼き**
  - ①ナスを縦半分にカットし、オリーブオイルを塗り広げます。
  - ②カット面にアラビアソースとミートソースなどを好みソースをのせ、チーズとパセリを散らします。
  - ③強火ゾーンで焼く。
  - ④カット面がフツフツしたら完成!
  - ⑤ナスの塩味たっぷりのソースをアラビア焼きナスです。
- ★ピーマンの丸焼き**
  - ①表面に薄くオリーブオイルを塗り焼きます。
  - ②強火ゾーンで焼く。焼き途中に焼き色がつかず中央ゾーンで焼きます。
  - ③アツクともくんだときが食べごろです。(コグが気になる人は薄皮をむいて)
  - ④軽く塩をしてそのまま! 熱々ジュワッとしてジュワッなので中々に美味しくいただけます! 分量が多くなりますがナスもそのままだべし!
- ★しいたけの片面焼き**
  - ①軸をとって傘のヒダ部分が鮮やかに焼かれます。
  - ②少く冷ましてから塩をむいてください。(炎傷に注意!)
  - ③おススメはむけ皮ごと焼く事でうるうるこの水分の多い焼き色になり、焦げずにふっくら仕上がります。
  - ④お家では皮ごと焼く事でレンジするのと栄養分も減らず美味しくいただけます。

☆これもオススメ! しいたけアヒージョ  
軸をとった、しいたけのヒダ部分が、薄くスライスしたニンニクと細切りにしたパプリカ、輪切りの唐辛子少々をのせ、塩を少しとオリーブオイルを塗ります(入れすぎに注意!)。あとはカバーをして焼き上げ、冷めたらアヒージョに浸して焼くのがしいたけアヒージョの楽しみ方です!

信州バーベキュー協会 会長 今井 隆宏

- 日本バーベキュー協会 上級インストラクター 認定指導員 認定行員 MC
- 長野県認証 信州BBQインストラクター
- BBQインストラクター 信州BBQインストラクター
- KANSAS CITY BARBECUE SOCIETY Certified Barbecue Judge

その他に、美濃町 アシタコ・ディナーなどの資格も持つ貴族。有名アーティストのMUSIC・CMの現場へのケータリングサービス、プライベートパーティ等にBBQは専門知識として都度中盤外からの依頼も多く、テレビ出演やマスコットの出演、番組CMの制作協力なども活躍。



## 厚切りステーキの焼き方の極意

- 厚切りステーキの肉は焼くのに最適な炭の量を準備しよう
- スターター肉の美味しさを引き出すために、肉の厚さを揃えよう
- 焼き上がった肉はすぐに食べよう

肉は大きいまま焼いた方が、旨味がとじこめられて美味しい！是非、厚切りステーキの美味しい焼き方を覚えて帰ってくださいね。



1 スターター肉を焼くときは、炭を片方に高く積み上げておきます。炭を高く積み上げておくと、炎のゾーンと、炭のおいていないゾーンを使い分けると、美味しいステーキの焼き方のポイントになります！



2 生肉用まな板、生肉用トング、ミートハンマー、塩胡椒を用意。運具、手を消毒してから始めましょう。肉をまな板の上に取り出し、ミートハンマーで肉を軽く叩きます。※叩きすぎで肉が薄くなりすぎないように注意



3 塩胡椒を両面に、お好みの量ふりかけます。塩胡椒のみで楽しむ場合には、多めにふりかけます。ソースを使う場合は薄味にしてください。その上から薄くオリーブオイルをハケで塗ります。



4 グリルの高温ゾーン（炭が高く積み上げている部分）に肉を網に斜め45度におき、両面に焼き色をつけます。パーストライブ（網の焼き目）は斜め45度が美しく見えます。両面カリッと焼き上げるのがポイント。



5 両面に焼き色がついたら、炭のない弱火ゾーンにお肉を移動しカバーをして5〜7分おきます。中までゆっくりに火を通していくことでジューシーに！



6 温度計を使ってお肉の厚さの中心部分（肉芯）の温度を計ります。好みの焼き加減温度に達していない場合は再度カバーをして焼きます。



美味しく焼けた肉、みんなの美味しい笑顔。ベストショットも逃さずおさえましょう！！

7 肉芯が好みの温度になったら、生肉に使っていないトングでキレイなまな板に置き5〜10分肉を休ませて肉汁を落ち着かせます。やや薄めにスライスして、みんなでシェア！！ ※トング、まな板の使い分けに注意してください！（生肉用、それ以外用）

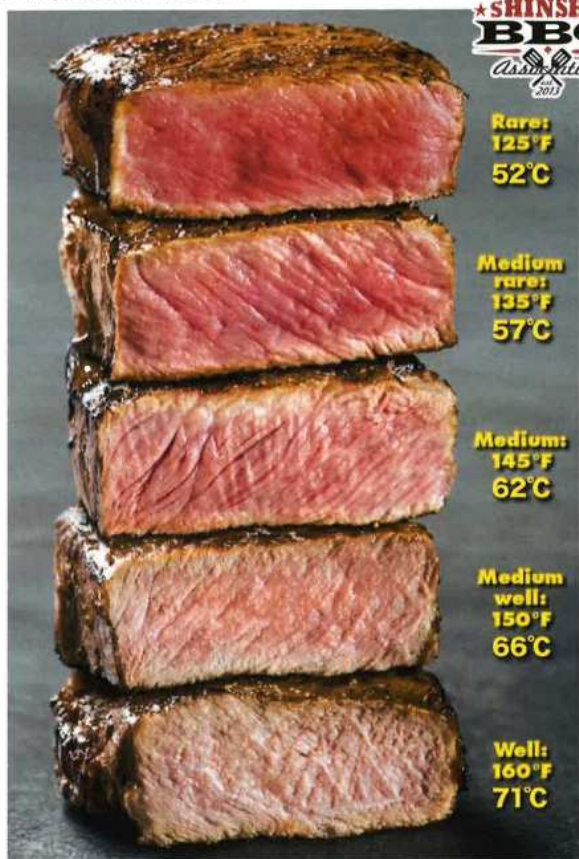
### 牛ステーキの焼き加減

レア	: 52℃
ミディアムレア	: 57℃
ミディアム	: 62℃
ウェルダン	: 66℃

グリルからおろした後も、温度が上がるので注意してください。

SUWAKO BBQ MARINA

## ■牛肉の焼き加減と内部温度



Steak Rariness Chart

第三種郵便物認可
信濃春日祭 信州 2019年(令和元年)6月2日 日曜日
地域 24

# +信州おとし

達人訪ねて

## 肉を焼く出張サービスが評判を呼ぶ

信州バーベキュー協会会長 今井 隆宏さん (53) =岡谷市

「楽しんでもらえる姿やりがいい」

### 安全第一 優しく促す

「安全が第一。お客様に優しく、丁寧なサービスを提供したい。今井さんは、バーベキューの楽しさを伝えるために、安全を第一に考えています。お客様が安心して楽しむことができるように、丁寧な説明とサービスを提供しています。」

### 炭の配置 6種類を駆使

「信州バーベキュー協会会長として、信州のバーベキュー文化を盛り上げるために、様々な取り組みを行っています。中でも、炭の配置の工夫が、肉の焼き加減を大きく左右します。6種類の炭の配置を使い分けて、お客様が求める焼き加減を実現しています。」

### 分厚いステーキや野菜をグリルで焼き上げる信州バーベキュー協会会長の今井隆宏さん＝諏訪市(小西由紀撮影)

「信州バーベキュー協会会長として、信州のバーベキュー文化を盛り上げるために、様々な取り組みを行っています。中でも、炭の配置の工夫が、肉の焼き加減を大きく左右します。6種類の炭の配置を使い分けて、お客様が求める焼き加減を実現しています。」

## ニコニコボックス

今井康善・牛山幸一・梅垣和彦・江黒寛文・太田博久・大滝祐吉・大橋正明・小口国之・小口 隆・小口智之・小口泰史・小口裕司・尾関秀雄・笠原新太郎・片倉克昭・北澤洋之介・小林大介・小宮山英利・佐伯克己・薩摩 建・杉村邦彦・瀬戸雅三・高木昭好・高木克彦・竹村一幸・中嶋孝一・西澤 賢・濱 毅・濱 俊弘・林 尚孝・林 裕彦・宮坂晃介・宮坂 伸・宮澤由己・守屋麻里・矢島 貴・矢島 実・矢島雄一・山岡俊幸・山岸邦太郎・山崎典夫・小口 功

本日の卓話、信州バーベキュー協会会長 今井隆宏様、よろしくお願ひいたします。

## 出席報告

会員数 50名、出席者 45名、出席率90.0%



2021-2022 年度RIテーマ  
奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために  
SERVE TO CHANGE LIVES



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために