

BBOQ

焼き方ガイド

お肉や魚介を美味しく焼き上げる為の
焼き方と時間の目安です。

- ⚠️十分に鉄板が温まった状態で調理を行ってください。
- ⚠️天候の影響で鉄板の熱が伝わりづらい場合、加熱時間や火力をご調整ください。
- ⚠️こちらの焼き方は目安です。中心部までしっかりと火を通してお召し上がりください。

穴あきトング

- 生肉用
- 生食材用



穴なしトング

- 焼きあがった食材用

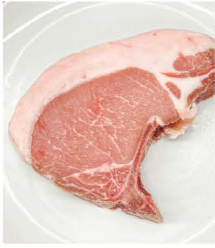


ペッパービーフ



- ① 塩で下味をつける
- ② 鉄板中央 で両面を2分ずつ焼く：中火
- ③ 鉄板隅 に移して両面を2分ずつ焼く：中火
- ④ お肉をカットして中心まで火が通っていたらOK

熟成ポークステーキ



- ① 塩・胡椒で下味をつける
- ② 鉄板中央 で両面を3分ずつ焼く：中火
- ③ 鉄板隅 に移して両面を2分ずつ焼く：中火
- ④ まな板の上で2分休ませる
- ⑤ お肉から骨を外し、骨の周りに火が通っていたらOK

ジャークチキンマリネ



- ① 塩で下味をつける
- ② 鉄板中央 で両面を2分ずつ焼く：中火
- ③ 鉄板隅 に移して両面を3分ずつ焼く：中火
- ④ まな板の上で2分休ませる

POINT! お肉の中心に火が通っていなかったら必ず焼き直してください

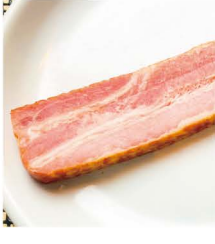
骨付きソーセージ



- ① 鉄板隅 で転がしながら表面にしっかり焼き色が付くまで8分程度焼く
- ② カットして中心が熱くなっていたらOK

POINT! 表面をじっくり・しっかり焼くと美味しく仕上がります!

厚切りベーコン



- ① 鉄板中央 で両面を3分ずつ焼く：中火
- ② 鉄板隅 に移して両面を2分ずつ焼く：中火

POINT! 表面がカリカリになるまで焼くと美味しく仕上がります!

マグロのハーブマリネ



- ① 鉄板中央 で両面を2分ずつ焼く：中火
- ② 鉄板隅 に移して両面を2分ずつ焼く
- ③ 中心までしっかり火が通っていたらOK

ホタテの和風だし醤油



- ① 鉄板隅 で両面を5分ずつ焼く：強火
- ② 貝柱が膨れて固くなったらOK

POINT! 貝柱が柔らかいと生の状態なのでしっかり中心まで焼いてください

焼き野菜



- ① 各野菜に塩・胡椒で下味をつける
- ② じっくり裏返しながらかく焼く
- ③ 中心まで柔らかくなったらOK

焼きおにぎり



- ① 焦げつかないように両面焼いて温まればOK