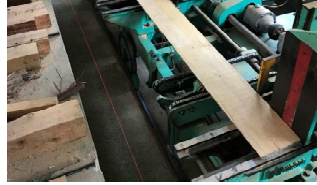


## プランクBBQの 手順

- ① プランク材を水に漬ける  
引火防止、蒸し焼き効果UPのため水に漬けます。一晩漬けると◎  
※板が浮いてくるため重りをのせています。
- ② 板を熱する  
殺菌も兼ねて、板のみを熱します。パチパチと音が鳴る、白い煙が出たら準備OKです。
- ③ 食材を乗せる  
蓋つきグリルの場合はそのまま、ない場合はアルミホイルで包んで加熱します。  
※木ごとホイルで包みます。
- ④ 完成  
およそ20分～程度で焼きあがります。中までしっかり火も通り、燻製のような香りも楽しめます。

## プランク材の 製作



※製材棟にて製作



※上から1cm・1.5cm・2cmの板  
長さ: 25cm  
幅: 18cm  
既製品はスギが多いが、今回は針葉樹3種、広葉樹1種の計4樹種を作成

## 「プランクBBQ」とは？



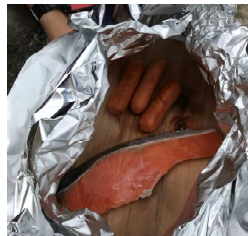
プランクとは・・・  
「木の板」のこと  
木の板を使って調理するBBQのことを「プランクバーベキュー」と言います。  
木の板をどのように使うかというと、肉や魚、野菜などを焼くときに、直接グリルに乗せるのではなく、木の板に食材を乗せて焼くのです。  
・アメリカのBBQではポピュラーな調理法となっている。  
・中低温加熱でジューシーな焼きあがり！  
・木の香りが満ちて森林浴気分にも！

メリット  
安価・・・板一枚でできるのでお金をかけずにいつもとは違ったBBQを体験できる。  
手軽・・・板に火を通すことができる。細かい設備は問わないので薪にするだけなのでゴミが出す環境にも優しい。  
「ゴミがでない」・・・板はまな板、皿にも活用でき、使い終わったら薪にするだけなのでゴミが出す環境にも優しい。



### いざ実践！

用意したもの  
・網・炭・プランク材（3時間水に浸したもの）  
・食材（加熱用鮭、ウインナー、オリーブオイル）  
・放射計  
・アンケート  
※焦げ付き防止のため、食材にオイルを塗り、加熱する。



### ふっくらおいしく！

完成までは20分で、焼いている途中から木の良い香りが漂いました。  
食べてみると木によって微妙な違いがみられ、好き嫌いのはっきり分かれるものもありました。



### 使った木の再利用

一度使用したプランク材も、焦げが少なれば再度使用することも可能です。  
焦げすぎたものはそのまま薪として燃やしてしまいます。

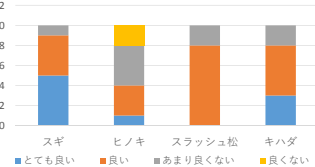


### 焦げやすい食材にも！

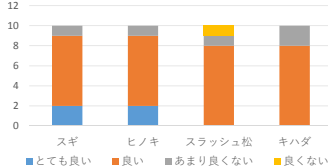
サンマなど直に網に置くとすぐに焦げたり、油が落ちて黒煙をだすような食材でも、プランク材を挟んで焼くことで焦らずゆっくり火を通すことができます。

## アンケート調査結果

味のアンケート結果



香りのアンケート結果



**スギ**・・・  
・香りが強すぎず、素材の味が引き出される。  
・木のおいが移り過ぎなかった。  
・燻製に似た風味で美味しかった。

**スラッシュ松**・・・  
・スギと似た感じで、ほどよい香りがついていておいしかった。  
・ほかのもの比べると香りがよくなかった。

**ヒノキ**・・・  
・ヒノキの味がしっかりついていて風味も感じられた。  
・ヒノキのいい香りがしっかりついてきた。  
・香りが強すぎず素材の味がわからなかった。  
・ヒノキそのものを食べているような感じがした。

**キハダ**・・・  
・一番燻製っぽい味がしておいしかった。  
・香りが鮭とマッチしておいしかった。

## さらなるおいしさを 求めて



### まどめ

今回の研究は、調理の木を使う料理はほとんどない中で、木の新しい使い方を、親しみやすい誰でもできる方法として「プランクBBQ」を選びました。使う食材、木の種類と組み合わせは無限大だと思われ、今後色んな場面で、プランクBBQが活躍できればいいなと思っています。

### 赤ワインに漬ける

プランクBBQは、板を水に漬ける他にお酒に漬けるという方法もあります。実際にワインに漬け込み、牛肉を調理すると、水の時より香りが強く、ワインと木の豊かな香りを楽しむことができます。もちろん牛肉も中まで火が通り、柔らかい歯ごたえで頂きました。