

マリ"O"の

ぐうたらレシピ

BBQの季節！ たまには変わったものを焼いてみよう。

BBQ変わりダネ

A. イカ下足

◆材料

イカげそ	1Kg
日本酒	100cc
みりん	50cc
醤油（濃口）	100cc
醤油（淡口）	50cc
水	300cc
生唐辛子	3本
粉唐辛子	5g
しょうが	20g
※辛さは、唐辛子の量で調整下さい。	



◇作り方

- ① 酒とみりんを鍋に入れ、煮立ててアルコールを飛ばす。
- ② 醬油と水を足して軽く煮立たせる。
- ③ ②に細く切った生唐辛子、薄く輪切りにしたしおり、粉唐辛子を加え冷めるまでそのまま置いておく。
- ④ イカ下足は、輪の部分を切り、開いて焼きやすくしておく。
- ⑤ ③が冷めれば、器に入れ、イカ下足を漬け込み、冷蔵庫で1晩ねかしておく。



BBQ

B. 豚スペアリブ

◆材料

豚スペアリブ(Rippen)	1.5Kg
トマト	3個（約300g）
りんご	1個
玉ねぎ	1個（約250g）
にんにく	一片
コチュジャン	300g
醤油（濃口）	50cc
砂糖	30g
粉唐辛子	適宜
※辛さは、コチュジャンと唐辛子の量で調整下さい。	



◇作り方

- ① 豚スペアリブ以外の材料をフードプロセッサーでソース状にする。
- ② ①を器に入れ、豚スペアリブを漬け込み、冷蔵庫で1~2晩ねかしておく。

C. ジャンボ・マッシュルーム

◆材料

ジャンボ・マッシュルーム	（直径約8cm）
バター	マッシュルーム1個に付き 10g
醤油	マッシュルーム1個に付き 小さじ1/2

◇作り方

- ① マッシュルームの石付きを取り除く。
- ② マッシュルームを逆さにし、石付きを取り除いた部分に、バターと醤油を入れる。
- ③ アルミホイルなどで覆って焼くと、火通りやすい。

※バターと醤油の代わりに、チーズを入れるのもお勧め。



D. ポロねぎ

白い部分を適当な長さに切って焼く。
外側を十分焦がすと、中身が甘くジューシーになる。



E. いしもち

アジア食材店で冷凍ものが手に入る。軽く塩をして焼く。
醤油と大根おろしで食べるのもお勧め。



F. ソーセージ

色々な種類に挑戦。 中からとろりと溶けたチーズが出てくるチーズ・ソーセージ、激辛の唐辛子入り、仔牛肉のソーセージ、ラム肉のソーセージ、風味の良いイタリア生ソーセージなど。



今回使用したソーセージは、下記のお店から提供して頂きました。

Schinken Tonis
Carlsplatz, 40213 Düsseldorf

