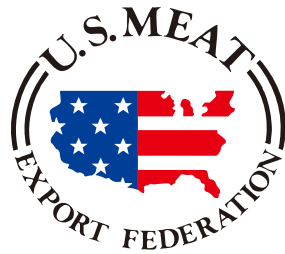


🍖 AMERICAN BBQ 🍖

ガイドブック



CONTENTS

バーベキューの理論	3
バーベキューの歴史	3
バーベキューとは	3
地域別バーベキュースタイル	4
ノースカロライナ式	4
メンフィス式	4
カンザスシティ式	4
テキサス式	4
バーベキュー用のカット肉	5
ビーフ	5
ポーク	6
リブの種類と位置	7
バーベキューの科学	9
スモークリング	9
スモークリングはどうやってできる?	9
スモークリングの幅を大きくするには?	10
スモークリングが紫色や赤色になることがあるのはなぜ?	10
硝酸塩は食べても安全?	10
バーベキューグリル・バーベキューピット	10
水平オフセット型	10
縦型グリル	10
水燻製器	11
ウェーバー製ケトルグリル	11
プリモ製グリル／燻煙器とビッグ・グリーン・エッグ	11
ウェーバー製ケトルでのグリル調理と間接調理	12
ウェーバー製ケトルでのリブの調理	13
もみ込み用スパイスミックスの作り方	14
特徴を決めるスパイス	14
時々みかけるスパイス	14
もみ込み用・漬け込み用・塩漬け用スパイスミックスのレシピ	14
Garry's 180 BBQ Rub (もみ込み用)	14
Big Bob Gibsonのポークもみ込み用スパイスミックス	14
スティーブ・レイクラン氏のテキサス式ブリスケットもみ込み用スパイスミックス	15

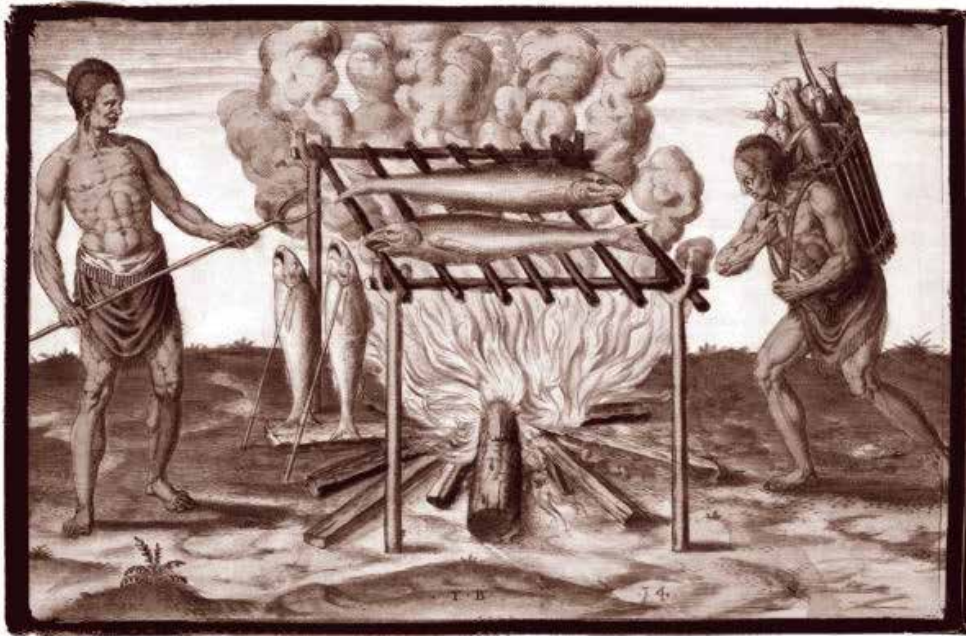
ポール・カーク氏のカンザスシティ式基本のバーベキューミックス	15
リチャード・ポラック氏のもみ込み用スパイスミックス	15
ポール・カーク氏の改良版漬け込み用スパイスミックス	15
ドン・パージビラ氏のビールマリネ(漬け込み用)	16
塩漬けのヒント	16
ダニエル・デモフスキ氏のDiva Qシトラスチキン塩漬け液	16
バーベキューソースを作る	17
バーベキューソースのレシピ	18
Garry's 180リブソース	18
ジェットン流バーベキューソース	18
レキシントンバーベキュー#1(西部ノースカロライナ式ソース)	18
デニス・ロジャース氏の東部ノースカロライナ式ソース	18
ノースカロライナ式ピネガーディッピングソース	19
メンフィス式マジックバーベキューソース	19
バーベキューの燃料	20
スモーク用の木材	20
避けるべき木材	20
よく使われるスモークウッド	21
バーベキューコンテスト	22
認定団体	22
バーベキューコンテスト協会	22
ルール及び判定方法	22
プレゼンテーション	23
調理方法	23
食品安全	23
ブリスケット	24
豚の肩肉ボストン・バット	25
チャンピオンの方法から学ぶ	26
ポークリブ	26
付録	27
牛肉のカット部位図表	27
ポークカット	29
協賛	30

バーベキューの理論

バーベキューの歴史

バーベキューの起源はさまざまな見解があり定かではない。米国で知られている最初のバーベキューは、イギリスからの初期の入植者たちがバージニア及びノースカロライナの植民地において木炭を使ってゆっくりと豚の丸焼きを行っていたことが知られている。当時のバーベキューソースは胡椒で味付けした酢が一般的だった。おそらくこれは英国人がフィッシュ&チップス(白身魚のフライとフライドポテト)といった料理に酢を振りかけて食べるのを好んだためだろう。この初期のバーベキューソースにはトマトはまったく使われていなかった。実は、トマトは当時有毒であると考えられていた。トマトベースのソースが使われるようになったのは、これよりもずっと後で、バーベキューの習慣が新しい入植者ととも西方へ広がり、その地方の嗜好の影響を受けるようになってからである。

バーベキューは、西インド諸島で始まったと考えられている。熱帯地域では肉が腐りやすいため、原住民のタイノ族は2種類の基礎的な方法で肉の貯蔵を行っていた。塩漬けを行う「コーニング」と乾燥を行う「スモーキング(燻煙)」である。魚や肉を木枠に乗せ、直火でローストまたは燻煙した。この焼き方がスペイン人にバルバッコアと呼ばれ、これが英語のバーベキューの語源となった。この調理方法は西インド諸島の奴隷たちによってアメリカ本土に伝えられていった。



タイノ族のバルバッコア

バーベキューがアメリカ大陸の主に南方に広がるにつれて、地方の味や好みを加えられていった。今日、「本物」のバーベキューとは何なのか、また、どのように調理し、味付けを行い、サーブするのが適切な方法なのかが大きく議論されている。ソースの適切な使い方やそれ以前にソースを使うべきなのかどうかさえも大論争となっている。地域によって調理に違いはあるが、アメリカのバーベキューにはある共通の伝統がある。それは、比較的安価で脂肪の多い肉や時には固い肉を使い、時間をかけてじっくりと調理することで脂身を落とし、柔らかくジューシーに仕上げること。高級肉を買う余裕がなく、手に入るものを何でも食べられるように工夫してきた南部の貧民がバーベキューを発達させたのである。

バーベキューとは

何をもって「本物」のバーベキューと定義するかについては地域によって異論があるが、バーベキューにはいくつかの例外を除いてはほぼ世界共通といってよい特徴がある。まず、最初に留意すべき点は、グリリングとバーベキューを混同している人が多い。これは余りによくあることなので、バーベキューと聞くとグリルで焼いた肉が連想されるほど

である。グリリングとは、小さめの切り身の肉を高温直火で手早く焼くことをいい、より高級な肉を使うことが多い。一方、本物のバーベキューは「低温でじっくり」という表現を特徴とする。肉は200~250°F(93~121°C)の低温で長時間かけて焼く。肉もずっと大きく、より安いものであることが多い。スペアリブは通常6~8時間かけて焼く。より肉塊の大きい牛のブリスケットや豚の肩肉などは12~14時間かけて焼くこともある。このような低温で長い時間をかけて調理すると、少しずつ脂肪が落ち、コラーゲンが分解されていくため、しっとりとジューシーで柔らかい肉に焼き上がる。

地域別バーベキュースタイル

バーベキューの主なスタイルは地域別に次のように大別される。

- ノースカロライナ(東部および西部)
- カンザスシティ
- メンフィス
- テキサス

ノースカロライナ式

ノースカロライナの人々は、ノースカロライナ州がバーベキュー発祥の地であり、彼らの調理法こそが本物の伝統的なバーベキューであると確信している。しかし、同じ州内でも東部と西部では異なるさまざまな意見が聞かれる。唯一の共通点は、東部でも西部でも薪を炭になるまで焼いてシャベルで敷き、その上で豚肉を焼くことである。焼き上がった後、カットして、酢をベースにした仕上げ用ソースをかけるか、ソースに漬けながら食べる。東部では豚を丸ごと焼く。西部で使われるソースにはほんの少し色付けする程度のケチャップが使われている。主原料は酢で、他の地域で使用されているような濃厚で甘いトマトベースのソースとは似ても似つかないが、東部の人々はトマトソースが使われているのを見て呻き声を上げる。ノースカロライナ州ローリーより東で使われる東部カロライナ式ソースは、酢、塩、黒胡椒、粗挽き又は粉末にしたカイエンペッパーに他の香辛料を合わせて作られる。他には何も使わない。さらりとした酸味の強いソースで、肉の内部に深くしみ込む。トマトや砂糖をベースにしたソースとは異なり、肉の表面で「焦げ」を作ることはない。焼きながら繰り返し塗ると、口の中でとろけるような柔らかい食感が楽しめる。西部カロライナ式ソースのレシピは、基本的には東部カロライナ式と同じだが、少量のケチャップ、糖蜜又はウスターソースが加えられ、他の香辛料も使われているものがある。ローリーより西側のピードモント地帯で使われているこの酢を主成分としたソースは、風味豊かで、鶏肉、海老、豚肉及び牛肉の漬け込みソースに非常に適しており、調理後の味のアクセントも素晴らしい。

メンフィス式

メンフィスでは、何とんでもリブが王様である。調理法はドライとウェットの2種類ある。「ドライリブ」は、もみ込み用のスパイスミックスで味を付け、調理中も調理後もソースはかけない。ソースは別に出す。「ウェットリブ」も、もみ込み用香辛料を使用するが、調理中にソースをかけるか、調理後にソースに浸してから皿に乗せる。多くのバーベキュー関連の話題でそうであるように、これらのいずれの方法にも熱狂的な愛好者がいる。メンフィス式バーベキューソースには、酢、マスタード及びトマトの主要な3つの材料すべてが使われている。

カンザスシティ式

豚肉や牛肉をもみ込み用スパイスミックス又は漬け込み用ソースで味付けし、ヒッコリーの薪を使って焼き、さらにソースをかける。トマトと砂糖をベースとしたカンザスシティ式のバーベキューソースは濃厚で甘い。クラフトやハインツ、ハンツ、KCマスターピース、キャトルメンズといった有名な全国ブランドの素となっているソースである。

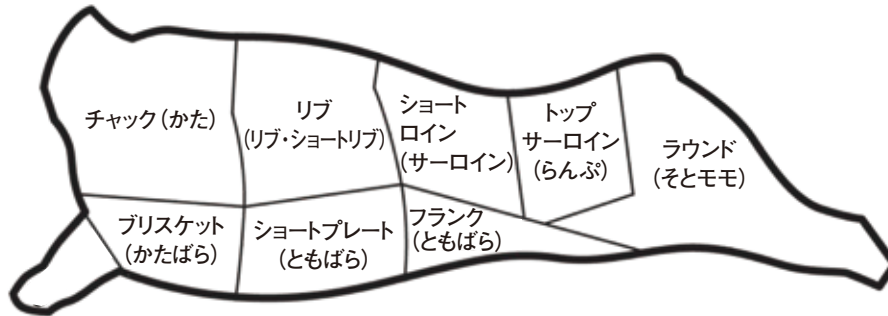
テキサス式

テキサスでは、バーベキューは牛のリブとブリスケットが伝統的だが、現在では豚のカット肉もよく見かけられる。ソースは、濃厚で香辛料のきいたトマトベースのものから、サラッとした唐辛子ベースのもの、国境の南側からの影響を受けた色の濃いとろみのあるソースまでさまざまである。

バーベキュー用のカット肉

ビーフ

本物のバーベキューの定義に関する議論は、使われる肉の部位にも及ぶ。南部のほとんどの地域では、バーベキューといえば豚肉である。しかし、テキサスではほとんどが牛肉である。昔からバーベキューによく使われてきたのは、豚又は牛のリブ、牛ブリスケット、豚肩肉及び鶏肉で、ノースカロライナ州東部では、豚が丸ごと使われる。



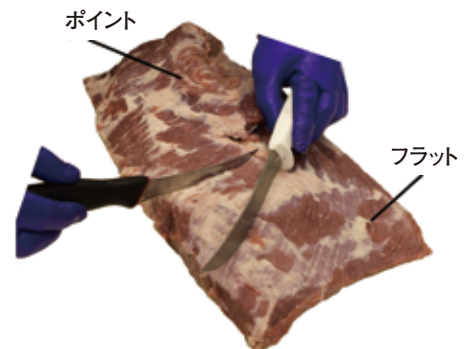
バーベキューで最もよく使われる牛肉の部位はブリスケットである。ブリスケットは、牛の胸部の肉である。胸筋は牛が動く際に使われ、コラーゲンとその結合組織を多く含む。そのため、ブリスケットは牛肉の中で一番固い部位である。また、正しくバーベキューするのが一番難しい部位でもある。スペイン語では「ベチヨ」と呼ばれる。

バーベキューには、トリミングしていない真空パックに入ったブリスケットを丸ごと購入する。これは「パッカーカット」「パッカートリムド」ブリスケットと呼ばれる。ブリスケットは平たい「フラット」部分と突出した「ポイント」部分からなる。ブリスケットはいずれも独特の形をしていて、同じ形をしているものは二つとない。



真空パックされたブリスケット

フラットは、名前の通り平べったく、長方形をしており、ブリスケットの大部分を占める。繊維に直角にスライスしてそのまま皿に盛るか、サンドイッチに使用される部分である。ポイントと脂肪のほとんどを取り除いたフラットは、オーブンを使った蒸し煮用としてスーパーマーケットの精肉コーナーでよく販売されている。



《フラットとコブの肉繊維の方向の違い》

ナイフの向きはそれぞれの部位の繊維の方向を示す

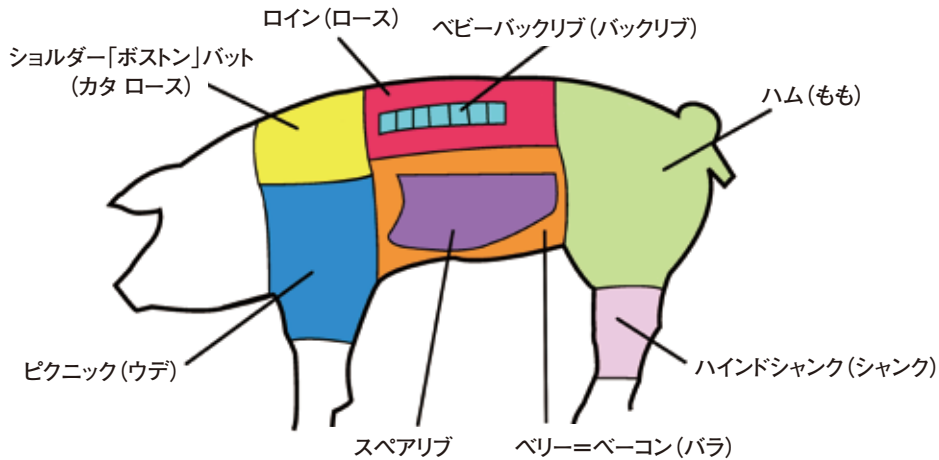
ポイントは、フラット的一端と部分的に重なっている塊肉をいう。表面も内部も脂肪が多い。筋繊維の間には結合組織も豊富に含まれる。スライスしてもよいが、調理後に崩れやすいため、カットしてブリスケットサンドイッチにする方がよいだろう。

フラットとポイントは間の太い脂肪の筋によって分けられている。この脂肪はフラットの表面全体を覆う脂肪へと広がっており、ポイントの反対側で薄くなっている。この脂肪層は「ファットキャップ」と呼ばれることがある。フラット的一端、特にポイント側をぐるりと厚い脂肪が包んでいることもある。



解剖学的には、フラットの方が最も深い部分にある肉で、肋骨に付着しており、ポイントはフラットの上に乗る、より体表に近い部位にある。

ポーク



肩肉のうち、ピクニックとして知られる部位は豚の前肢の下の方に位置する肉である。ピクニックには前肢の骨が含まれるため、赤肉に対する骨の量が比較的高い。豚肉の中では一番固い部位を含んでいる。

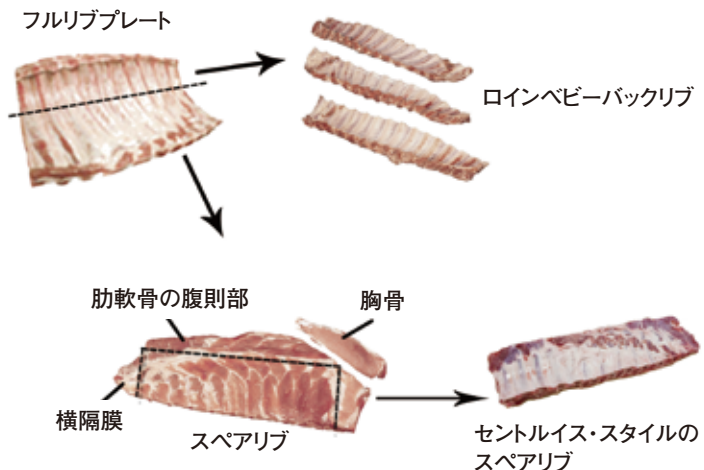
「ボストン・バット」は、ピクニックのすぐ上にある正方形の部位である。どうしてこのような名前と呼ばれるようになったかについては面白い話がある。アメリカ独立戦争前から戦争中にかけてのニューイングランド地方では、豚肉の一部(ロインやハムなどの高級部位は除く)を「バット」と呼ばれる樽に入れて貯蔵や輸送を行っていた。ボストン地区での肩肉の切り方が他の地方で「ボストン・バット」と呼ばれるようになり、この名前が定着し、今日ではボストンを除く全米でボストン・バットと呼ばれている。

ロインは、ボストン・バットのすぐ後方から切り出される部位で、肋骨全体、ロイン及びサーロインの一部を含む。ショルダー側の肩甲骨の一部、ハム側の腸骨の一部、肋骨すべて及び脊椎の大部分を含む。ロインバックリブはロインからトリミングされる部位である。ロインバックリブは、その大きさによってはベビーバックリブと呼ばれることも多い。困ったことに、大きさに関係なくすべてのロインバックリブにこの名前が使われることが多い。本来のベビーバックリブは3/4~1ポンド(0.34~0.45 kg)以下である。

スペアリブは、ベリーから取り除かれた肋骨を丸ごと含む部位で、肋軟骨が含まれることがあり、ブリスケットや横隔膜が除去されている場合とされていない場合がある。

ロインバックリブとスペアリブはいずれも内側に甘皮が付いている。この甘皮は腰椎部が一番厚く、腹側に行くほど薄くなる。甘皮の密度は、豚の年齢と大きさが関与している。

セントルイス・スタイルの ribs は、スペアリブを整形したもので、胸骨をリブ側に対してほぼ平行に除去し、ブリスケット側の軟骨(肋軟骨)を露出させたものである。横隔膜も除去されている。



リブの種類と位置

ポークロイン カントリー・スタイル・リブ

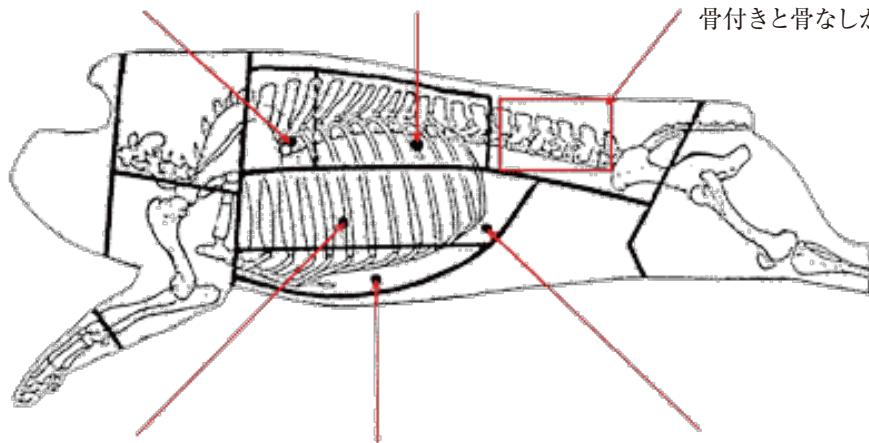
カントリー・スタイルのリブは、肩甲骨側のロイン又はボストン・バットの一部分から整形され、3本以上、6本以下の肋骨を含む。

ポークロイン バックリブ

カナディアン・バックリブやベビーバックリブとも呼ばれる。ロインの肩甲骨部位及び中央部からなる。バックリブにはフィンガーミートと呼ばれる肋骨間筋肉が含まれ、少なくとも8本の肋骨が含まれていなければならない。

ポークロイン サーロインエンド

骨付きと骨なしがある。



ポークスペアリブ

スペアリブはベリーから外したリブ全体をいい、肋軟骨が含まれることがあり、ブリスケットの除去や横隔膜の整形がされている場合とされていない場合がある。スペアリブには少なくとも11本の肋骨が含まれていなければならない。

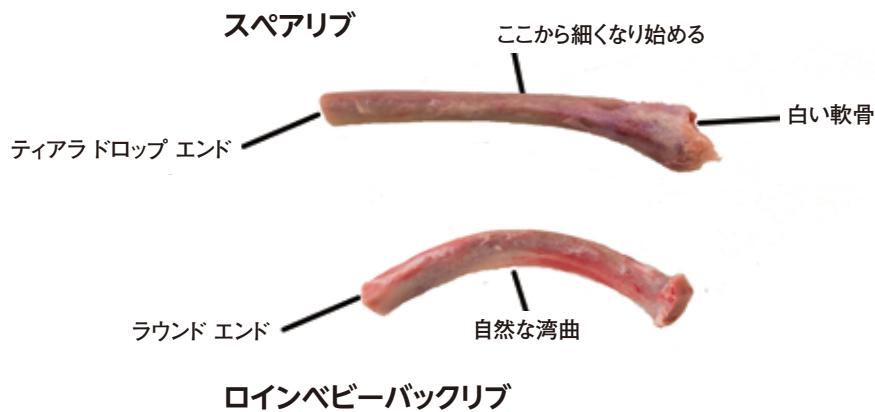
リブチップ

セントルイス・スタイルのスペアリブを整形する際にポークスペアリブから除去される小さい肉の多い部位。

ポークスペアリブ セントルイス・スタイル

セントルイス・スタイルのリブは、スペアリブを整形したもので、胸骨をリブ側に対してほぼ平行に除去し、ブリスケット側の軟骨(肋軟骨)を露出させたものである。横隔膜も除去されている。

骨の形と大きさによってリブが枝肉のどの部位に由来するのかが分かる。形状がすべてを表している。



リブの骨側に付着する甘皮を除去するには、甘皮と骨の間に鈍いナイフを入れる。スクレュードライバーや貝・牡蠣用ナイフでもうまくいく。



甘皮を掴み、骨から引き剥がす。甘皮は滑りやすいのでペーパータオルを使うとしっかりと掴むことができる。



バーベキューの科学

食肉は筋肉、結合組織、脂肪及び骨から成る。筋肉には、タンパク質とグリコーゲンが含まれる。肉の温度が上昇すると、長い糖鎖であるグリコーゲンが単糖に分解される。これがカラメルを形成し、風味成分の一つとなる。

タンパク質(無味)は、変性して風味を持つアミノ酸になる。また、この過程でメイラード反応による褐色化が起こり、もう一つの風味成分を形成する。

骨自体には風味はないが、骨髄はメチグロブリン等のタンパク質を豊富に含む。これが燻煙中の硝酸塩と反応し、スモークリングを形成する。一般的に、骨のすぐそばの肉が一番甘みがあると信じられている。

脂肪細胞は、非常にシンプルで、低温で糖、脂肪酸及びトリグリセリドに分解される。

コラーゲンは、複数の側鎖が結合しているタンパク質である。弾性があるのはこの構造のためである。筋肉組織中のよりシンプルなタンパク質と比べると、変性にエネルギーがかかる。熱という形のエネルギーによって、コラーゲンが風味豊かなアミノ酸に変性する。

温度が高すぎると、コラーゲンが溶ける前に筋細胞中の水分や脂肪が失われてしまう。そのため、パサパサとした固い肉になる。温度が低すぎると、細菌が繁殖する危険性がある。

ブリスケットやポークバットなどの固めの肉は、コラーゲンによる風味が加わる低温調理に向いている。柔らかめの肉はこの過程を必要としないため、高温で短時間の調理が可能である。リブは4~6時間、ブリスケットは12時間以上(1ポンドあたり約1時間)かけて低温でゆっくりと調理するのはこれが理由である。

スモークリング

燻煙調理の成果の一つがピンク色のスモークリングの形成である。その程度、深度及び風味に対する作用は、コントロール可能である。

スモークリングはどうやってできる？

スモークリングの形成には、燃焼過程における薪中の窒素と酸素との結合が関与する。その結果、燻煙中の気体の一つである二酸化窒素(NO_2)が形成され、水分を含んだ肉表面に吸収される。ここで、ミオグロビンという色素と反応する。ミオグロビンは、肉特有の色を形成する色素である。食肉の色の濃さや、赤色、紫色、褐色などの色調は、それぞれミオグロビンの量、形態及び状態によって決まる。バーベキューで目指すピンク色のスモークリングを形成するには、二酸化窒素が水分の多い肉表面に吸収され、亜硝酸となって肉表面から内部に向かって浸透し、ミオグロビンと反応しながらピンク色のリングを形成しなければならない。これは、加工肉がピンク色になるのと同じ過程である。

肉の塩漬けには、何千年にもわたり意図せずに硝酸塩が使用されてきた。海塩には天然の不純物として硝酸塩が含まれている。偶然にもこれらの硝酸塩が貯蔵のために塩漬けされた肉の保存処理を施していたのである。硝酸塩は一連の反応を介して酸化窒素ミオグロビンとなり、加熱調理によってニトロシルヘモクロムを生じ、これがハムやホットドッグなどの加工肉をピンク色にする。

窒素は、薪が燃焼する(炎が出る)ことによって生じる気体に由来するため、オープンや電気燻煙器ではこのような現象は起こらない。ガス燃焼調理器の場合、ガスの燃焼時に NO_2 が生じることから、スモークリングが形成される可能性がある。ガスの燃焼が効率よく行われている(炎が小さい)場合、効率の悪い(炎が大きい)調理器よりも NO_2 の生成量は少なくなるため、スモークリングはほとんど発生しない。ガスを使用して確実に人工的なスモークリングを作りたい場合は、調理前の肉に硝酸ナトリウムや硝酸カリウム(硝石)を塗布する。



スモークリングの幅を大きくするには？

まず、スモークリングの形成には、肉の状態と比較すると燻煙量はそれほど関係ないということを知っておく必要がある。二酸化窒素は非常に水に溶けやすいため、肉表面の水分が多いほど二酸化窒素が吸収されやすくなる。従って、マリネした肉を使用したり、表面に水を吹きかけたり（スプレー）、燻煙器に水を張ったトレイを入れて相対湿度をあげたりすることによって、スモークリングが形成される確率が高くなる。また、肉の温度が約140°F(60°C)に達するとスモークリングは形成されなくなる。140°F(60°C)以上になるとタンパク質の変性が始まり、ミオグロビンがなくなるためである。スモークリングの幅を最大にするには、時間や接触量の観点から、冷蔵庫から取り出した直後の肉を使い、低温で調理を開始するとよい。ベビーバックリブのように小さめの部位の場合、スモークリングが全層に形成される場合がある。初期に燻煙量を多くすることで、スモーク風味を深く強くすることができる。

スモークリングが紫色や赤色になることがあるのはなぜ？

肉のミオグロビン量に関係する。技術的に説明すると、年齢の進んだ動物由来の肉では鉄分の酸化状態によって、細胞中により多くのミオグロビンが蓄積しており、通常のビーフのように赤身の強いピンク色ではなく、紫色のスモークリングができる。ミオグロビン量が少ない肉（豚肉や鶏肉）ほど、スモークリングはピンク色になりやすい。

硝酸塩は食べても安全？

硝酸塩及び亜硝酸塩は、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、ほうれん草、ビート、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、茄子、トマトなど多くの食品に自然に含まれている。食物中の硝酸塩の摂取によりがんの発生率が上昇するという証拠はない。

バーベキューグリル・バーベキューピット

金属の容器であればどのような形や大きさでもバーベキューグリルに変えることができるが、市販のバーベキューグリルには数種類の標準的なデザインが使われている。現在、自宅の庭や個人家庭で使用できるタイプにはさまざまな選択肢がある。

水平オフセット型

水平オフセットタイプは、テキサス州の油田において手に入れることができた太いパイプから溶接工がスモークバーベキュー器を作ったことに端を発する。食材を入れる水平の長いチャンバーの一方に火炉、もう一方に排気口が取り付けられている。排気口の上部に低温での調理や肉をあたたかい状態に保つための調理室を縦に設置したデザインもある。このデザインの欠点は、火炉の近くの庫内温度が高くなることである。これは、熱い部分を作らないように、熱を循環させるバッフルや回転プレートを適切に取り付けることで防ぐことができる。



縦型グリル

縦型バーベキューグリルには多くのデザインがある。縦型グリルは、底部に熱源があり、食材を置くラックがその上に設置されている。下部に水を張ったトレイを置き、湿度と適切な温度を保つタイプのデザインもある。その他、二重内壁構造によって熱と煙が壁面に沿って上方に流れ、上部の調理室に流れ込んだ後、底部の排気口から出て行き、肉の周囲を循環するようになっているデザインもある。



水燻製器

支出に見合う価値が最も高いバーベキュー調理器は、縦型の水燻製器である。このタイプは、底部に炭を入れ、その上に水トレイと調理ラック2枚が設置されている。その形からR2-D2と呼ばれることもある。30～40ドルの低価格帯で複数のブランドから販売されている。排気、気流及び温度を十分に調節することができないので、専門家はこれらの使用に強く反対している。市販価格で300ドル前後と価格は上がるが、ウェーバー社のスモークマウンテンが最も優れた製品だろう。底部に調節可能な排気口が3つと、蓋にも排気口が1つ付いており、気流を調節することで温度がコントロールできるようになっている。いったん温度が安定すれば、あとはなんの調節の必要もなく4時間以上状態を維持することができる。



ウェーバー製ケトルグリル

ウェーバー製のケトルタイプは一般的にはバーベキューではなくグリル用と考えられているが、グリルの左右どちらか一方に炭を入れ、反対側に肉を乗せることで、バーベキューにも使える。ウェーバーでは、オプションでグリルのどちらか半分だけに使える炭バスケットを販売している。コンテストに参加したあるカリフォルニアのチームは、ウェーバー製ケトルだけを使ってグランプリを獲得している。



プリモ製グリル／燻煙器とビッグ・グリーン・エッグ

これらのグリルは、最新の保温性の高いセラミックで作られている。そのデザインの起源は3000年以上前の古代中国に遡る。日本に伝えられてオープンやコンロ、ヒーター、暖炉を意味する「かまど」と呼ばれるようになった。これらのセラミック製の窯は、厚く重い。熱を逃さないため、驚くほど少ない炭の消費量で調理をすることができる。燻煙器、グリル、そしてオープンとして使える。2000°F (1093°C) でステーキの炙り焼きも、200°F (60°C) 以下の低温でのじっくり調理もできる。



ウェーバー製ケトルでのグリル調理と間接調理

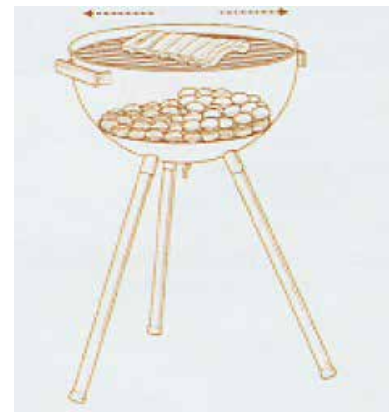
直火グリルの方が味が良くなる食材もあれば、時間をかけたローストが合う食材もある。

直火グリルは、ステーキ、ポークチョップ、メカジキ、サーモンステーキのように柔らかく、脂肪の少ない薄切りの肉や魚、ズッキーニ、ブロッコリー、とうもろこしのように短時間で調理できる野菜に理想的である。強熱が表面を素早くカラメル化してカリッと焼き上げ、オープンでは真似できない風味と食感を生み出す。



直火グリル

二層直火グリル—グリルの底に炭を平らに一層敷き、その上に半面だけもう一層炭を重ねてから火を起こす。炭のない部分も少し作っておく。こうしておく、焼き上がった食材を強火から中火、弱火へと移動させることができる。



二層直火グリル

間接グリル（バーベキュー）は、豚の肩肉、羊のもも肉、丸鶏やブリスケットなど脂肪分の多い固めの分厚い肉に適している。伝統的なバーベキューでは、非常に長い時間をかけるため（14ポンド/6.4kgのブリスケットの場合、225～275°F/107～135°Cで10～12時間）、低温を安定して保つためにはバーベキュー・ピットか特殊な燻煙器を必要とする。これらの調理器を持っている人はあまりいない。正直なところ、調理に丸1日かける辛抱強さもないだろう。幸運なことに、ケトルタイプの炭火グリルを使ってより短時間でバーベキューをする方法がある。まず、熱した炭を炉の中央部から端へ注意しながら寄せる。スモークフレーバーを出すために、ウッドチップを足す。ウッドチップは、濡らしても、乾いたままでもよい。どちらもよく行われている燻煙法であり、個人の好みの問題である。次に、中央に油受けのトレイを置く。最後に、食材を網の上に乘せ、グリルの蓋をする。これで熱も燻煙も食材の周りを循環するローストオープンとして機能するはずだ。このタイプのバーベキューの理想的な調理温度は325～350°F（163～177°C）である。1ポンドに1時間を大体の目安とするが平均的なパッカートリムドブリスケット（10～12ポンド/4.5～5.4 kg）は5～6時間、羊のもも肉は1.5～2時間、丸鶏は1.5時間で上手に焼けるといふ報告もある。



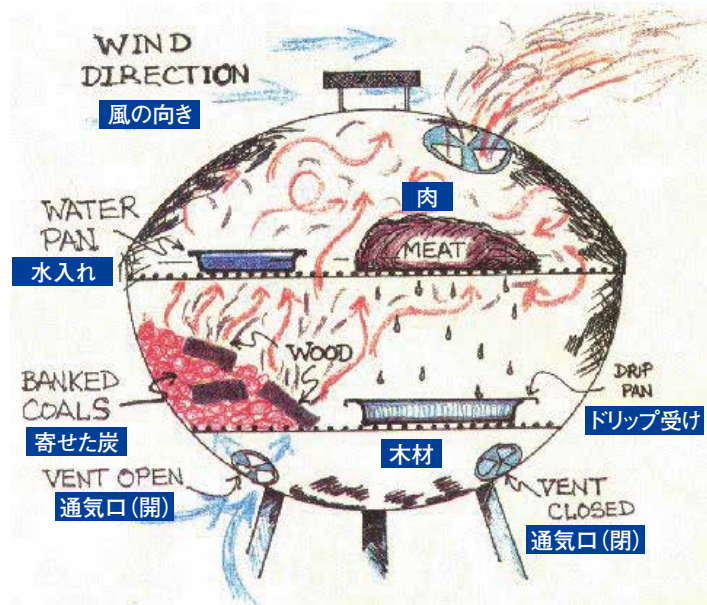
間接グリル

ガス対炭火—本格的な人は炭火グリルを使用する。といっても、ガスグリルではよいステーキを焼けないというわけではない。それに、雨の日や、もちろん冬にもガスグリルが便利だ。しかし、ガスグリルでは、焦げや炭焼き風味、スモーク風味を再現することはできない。たくさんの人が両方の種類のグリルを持っている。もっとも優れた炭は、堅木の木炭である。煙突型又は非石油系の火起こし器、ウチワサボテン・雑草用の火炎除草機を使って炭火を起こす。ライター燃料やステルノ（アルコール固形燃料）は絶対に使わない（ステルノは有毒！）。



煙突型火起こし器

ウェーバー製ケトルでのリブの調理



スペアリブ(セントルイス・スタイルだと均一に焼きやすい)又は牛のバックリブを1枚以上購入する。骨側の甘皮を除去し、ブラシ又は手でオリーブ油又は植物油を薄く塗る。もみ込み用のスパイスミックスを両面と両端にたっぷりまぶし、叩くようにしてしっかり付ける。肉表面をスパイスで完全に覆うようにする。1枚ずつラップに包み、冷蔵庫で4～24時間寝かせる。

少量の炭をグリルの端に寄せて入れ、燻煙器を20～30分温める。グリルの上部又はサイドに肉温計を刺し込み(ドリルで穴を開ける必要があるかもしれない)、温度が200～300°F (93～149°C)で安定するように火を調節する。火が強いと調理時間は短くなるが、肉をじっくりと焼くことはできない。

ヒッコリー、メスキート、桜、りんごなどのウッドチップを水の入ったボウルに20分以上漬け、20～30分おきに(又は好みの頻度で)少しずつ炭の上に撒く。大きい木材を使用する場合は濡らす必要はない。好みの問題である。

オプション: 使い捨ての小さいアルミトレイに水を半分ほど入れ、ケトルの底部か、炭に重なる位置に置く。調理中、必要に応じて水を足す。

熱源、つまり寄せた炭から遠い反対側の場所にリブを入れる。2枚以上焼く場合は、リブを並べて縦に置くことができる「リブ用ラック」を使用する。近所のホームセンターなどで10ドル前後で購入できる。厚みのある方を上、骨側を下にしてリブを並べると、薄い方がパサパサにならない。

これで完了。4～6時間くつろぎながら煙が上がるのを眺めよう。時々ウッドチップを足すのを忘れないことと、水入れに常に半分ほどの水が入っているようにする。四辺が均等な時間、熱源に一番近い場所に位置するよう、ケトルから出さずにその場で肉を返す。焼き上がりを確認するには、1本カットして試食する。外側にピンク色のスモークリングができており、骨から簡単に肉が外れ、おいしくスモーキーな味がするはずだ。

好みにより、出す前か、調理の最後の10分間に、手作りのバーベキューソースを軽くブラシで塗る。骨の間で切り分け、好みでソースをもう一度塗り、出す。料理人の分を数本取り分けておくのを忘れずに。あつという間になくなってしまうから!

もみ込み用スパイスミックスの作り方

特徴を決めるスパイス

オールスパイス	クローブ	ハラペーニョペッパー (パウダー)	オレガノ
アニスシード	コリアンダーシード	レモンペッパー	パセリ
バジル	レッドペッパー (あらびき)	レモンパウダー	ローズマリー
ベイリーブス	クミン	レモンピール	セージ、サボリー
キャラウェイシード	カレー粉	メース	タラゴン
チャービル	ディルウィード	マジョラム	タイム
チャイブ	フェンネル	マスタードパウダー	ターメリック
香菜	ガーリック (顆粒)	ナツメグ	ホワイトペッパー
シナモン	ジンジャー	オニオン (顆粒)	
クエン酸	ホースラディッシュ (パウダー)	オレンジピール	

稀に使われるスパイス

ビートパウダー	トマトパウダー
ブランデーペッパー	バニラパウダー
にんじんパウダー	粉末酢
粉末醤油	粉末ウスターソース

もみ込み用・漬け込み用・塩漬け用スパイスミックスのレシピ

Garry's 180 BBQ Rub (もみ込み用)

コーシャーソルト 大さじ4	ブラックペッパー 大さじ2
ブラウンシュガー (ダーク) 大さじ4	パプリカ 大さじ4
ブラウンシュガー (ライト) 大さじ4	オールスパイス 小さじ1/2
クミン (パウダー) 大さじ2	クローブ (パウダー) 小さじ1/2
チリペッパー (パウダー) 大さじ4	

すべての材料をよく混ぜ合わせる。バーベキュー用の肉にもみ込み、ラップに包んで冷蔵庫で一晩寝かせる。

ギャリー・ハワード氏は、バーベキュー料理コンテストで、カンザスシティ・バーベキュー協会のコンテストで最高得点の180点のパーフェクトスコアをリブ料理で4回、鶏肉料理で4回獲得している。その際に彼が使ったスパイスミックスがこのレシピである。

Big Bob Gibsonのポークもみ込み用スパイスミックス

ブラウンシュガー (ダーク) 1カップ	ブラックペッパー 大さじ1
パプリカ 1/2カップ	オレガノ 小さじ1.5
ガーリックソルト 1/2カップ	ホワイトペッパー 小さじ1.5
オニオンソルト 1/3カップ	クミン 小さじ1
チリペッパー (パウダー) 大さじ2	チリペッパー (パウダー) 大さじ2
カイエンペッパー 大さじ1	

材料を合わせてよく混ぜる。

Big Bob Gibsonはアラバマ州の有名なバーベキューレストラン。メンフィス5月祭を含め、数多くの全国コンテストで優勝している。

スティーブ・レイクラン氏のテキサス式ブリスケットもみ込み用スパイスミックス

チリペッパー (パウダー) 大さじ3	オニオン (パウダー) 小さじ1.5
粗塩 大さじ1	クミン (パウダー) 小さじ1
ブラックペッパー 小さじ2	オレガノ (フリーズドライ) 小さじ1
ブラウンシュガー 小さじ1.5	カイエンペッパー 小さじ1
ガーリックソルト 小さじ1.5	

小さいボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。ブリスケット全体にもみ込む。

ポール・カーク氏のカンザスシティ式基本のバーベキューミックス

さとうきび糖 1カップ	ブラックペッパー 大さじ2
ガーリックソルト 1/2カップ	ジンジャー (パウダー) 大さじ1
パプリカ 1/3カップ	レモンペッパー 大さじ1
味付きソルト 1/4カップ	マスタードパウダー 大さじ2
オニオンソルト 大さじ2	タイム 小さじ1/2
セロリソルト 大さじ2	カイエンペッパー 小さじ1/2
チリペッパー (パウダー) 大さじ2	

すべての材料を合わせてふるいにかける。密閉容器に入れ、暗所で保存する。リブ、ブリスケット、鶏肉に、塩こしょうをかけるようにしてまぶして使う。レシピは3カップ分。

リチャード・ポラック氏のもみ込み用スパイスミックス

コーシャーソルト又は海塩 1/2カップ	ブラックペッパー (挽きたて) 1/4カップ
砂糖 1カップ	パプリカ 1/2カップ
(糖蜜の風味を出すために生砂糖1/3カップに	チリペッパー (パウダー) 1/2カップ
ダークブラウンシュガー2/3カップを合わせるとよい)	オールスパイス 小さじ1
ガーリック (パウダー) 1/4カップ	クローブ (パウダー) 小さじ1
オニオンパウダー 1/4カップ	カイエンペッパー 小さじ1/2
クミン 1/4カップ	オレガノ 小さじ1/2

好みの量をまぶせられるようリブ3枚分より少し多めの分量になっている。風味と味のしみ込みをよくするため1枚ずつラップで包み冷蔵庫で24時間寝かせるとよい。

ポール・カーク氏の改良版漬け込み用スパイスミックス

イタリアンハーブミックス (フリーズドライ) 大さじ3	濃縮レモン汁 大さじ2
海塩又はコーシャーソルト 大さじ2	濃縮ライム汁 大さじ2
砂糖 大さじ2	オリーブ油 1/4カップ
ガーリック (顆粒) 大さじ2	ケチャップ 1/4カップ
マスタードパウダー 大さじ2	ウースターソース 小さじ1/2 (好みで)
ブラックペッパー 大さじ1	くん液 小さじ1/2 (好みで)
バルサミコ酢 1/4カップ	

最初に水気のない材料をすべてボウルに入れて混ぜる。バルサミコ酢、濃縮レモン汁、濃縮ライム汁を加える。よく混ぜて、30分～1時間寝かせる。これをオリーブ油とケチャップに加えて、泡立て器でよく混ぜる。好みでウースターソースとくん液を加える。大きめのフリーザーバッグに漬け込み液と肉を入れ、冷蔵庫で6～8時間又は一晩寝かせる。分量は1.5カップ分。リブ1枚あたり約2カップ必要。レシピの量にリブの枚数分を掛け合わせるとよい。炭酸飲料又はビールを加えてもよいが、ダイエット炭酸飲料やライトビールはあまり美味しくならないので避けたほうがいい。

ドン・パージビラ氏のビールマリネ(漬け込み用)

ブラウンシュガー(ダーク) 1/4カップ
生砂糖又は中白糖などの未精製糖 1/4カップ
海塩 小さじ1
ヒッコリーパウダー 小さじ1
ブラックペッパー 小さじ1/2

プレミアムビール350 mL 1缶又は1瓶
(ダーク又はアンバービールが一番よい)
レモン汁(搾りたて) 1/2カップ
くん液 大さじ1又は好みの量
サラダ油 1.5カップ
ベイリース 3枚

小さめのボウルにブラウンシュガー、生砂糖、海塩、ヒッコリーパウダー、ブラックペッパーを入れて混ぜ、置いておく。大きめのボウルにビール、レモン汁、くん液を混ぜ合わせる。ビール液にブラウンシュガーミックスを加え、よく混ぜる。素早く混ぜ合わせながらサラダ油を少しずつ加え乳化させる。ベイリースを加える。密閉容器(又はバッグ)に漬け込み汁と肉を入れ、冷蔵庫で6~8時間又は一晩寝かせる。時々、容器又はバッグを返す。10~12ポンド(4.5~5.4 kg)のプリズケット1枚にちょうどいい約2.5カップ分。

塩漬けのヒント テキサスA&M大学家禽・食肉科学部ミッキー・スピークモン

塩漬け処理は、室温の肉を冷やした塩漬け液に入れるか、室温の塩漬け液に冷やした肉を入れると一番うまくいく。筋組織は安定化するように作用するため、冷たい塩漬け液に室温の肉を入れた場合、そのバランスをとろうと筋肉内に塩漬け液がより早く効率的に浸透する。

ダニエル・ディモフスキ氏のDiva Qシトラスチキン塩漬け液

ブラッドオレンジ果汁
(搾りたて) 1.5カップ
水 6カップ
コーシャーソルト 3/4カップ

ブラックペッパー 大さじ1
おろししょうが 大さじ1
純メープルシロップ 1カップ
レッドペッパー(フレーク) 小さじ1

すべての材料を大きめの鍋に入れ、中強火で沸騰させる。鍋を火から下ろし、完全に冷ます。冷蔵した鶏肉を鍋に入れ、蓋をし、冷蔵庫で一晩漬け込む。漬け汁を洗ってから鶏肉を料理する。約8.5カップ、鶏もも肉36枚分。

この塩漬け液は、柑橘系の風味がおいしく、柔らかくジューシーに仕上がる。分量を半分にして漬け込む鶏肉の量を減らしてもよいし、このままの分量で作った漬け汁の半分を取っておき、タレに使ってもよい。

ブラッドオレンジが手に入らない場合は、オレンジ果汁1と1/4カップとライム果汁1/4カップで置き換える。

バーベキューソースを作る

甘みや酸っぱさを出す材料と香辛料を使用したトマトベースの典型的なカンザシティ式ソースを例にする。

step 1

材料を分析する

トマト

ケチャップ: トマトペースト、酢、甘味料及び調味料を合わせたもの

トマトペースト: トマトの果肉をゆっくり調理して濃縮したもの

トマトピューレ: トマトソースの中でトマトを潰した又は挽いたもの

トマトソース: トマトペーストと水

チリソース: トマトピューレに潰したトマト、玉ネギ、グリーンペッパーなどの調味料を足したもの

トマトスープ: 濃縮したトマトスープのこと

甘味料

白糖(サトウキビ糖又はてん菜糖)
 ブラウンシュガー
 (ライト又はダーク)
 はちみつ
 糖蜜又はソルガム
 コーンシロップ
 (ライト又はダーク)
 コーンシュガー
 デーツシュガー
 メープルシュガー又はメープルシロップ

酸味料

酢
 (リンゴ酢、味酢、ホワイトビネガー)
 ワイン
 ビール
 柑橘果汁
 (レモン、ライム、オレンジ)
 マスタード(水で溶いたもの)

風味付け調味料

ウースターソース
 醤油
 ナッツ類

香味野菜

ピーマン、唐辛子類
 (ホット、スモーク、ドライ)
 玉ネギ
 にんにく
 セロリ

果物及び乾燥スパイス

オールスパイス
 アニスシード
 バーベキュースパイス
 バジル
 ベイリーブス
 バター
 キャラウェイ
 セロリ- ソルト、粗挽き、シード
 シナモン

クローブ
 コリアンダーシード
 クミン
 カレー粉
 デイルウィード
 マスタードパウダー
 フェンネル
 ガーリック(顆粒)
 ジンジャー

レモンピール
 メース
 マジョラム
 マスタードパウダー
 ナツメグ
 オニオン(顆粒)
 オレンジピール・果汁
 オレガノ
 パプリカ
 (スモーク、スイート)

パセリ
 ペッパー
 (ホワイト、ブラック、カイエン、
 チポトレ、チリパウダー、
 レッドペッパーフレーク)
 鶏肉用スパイス
 ローズマリー
 セージ
 セボリー
 タラゴン
 タイム

step 2

材料表を作る

ベース	種類	量
トマト:		
マスタード:		
酢:		
フルーツ:		
醤油:		
甘味:		
酸味:		
スパイス:		
その他:		

トマト4カップ、甘味料1カップ、酸味料1カップ、風味付け調味料1/4カップから始める。伝統的なソースでは、チリペッパー(パウダー)、ブラックペッパー、塩が基本の調味料。チリペッパー1/4カップとその半量のブラックペッパーから始める。その他の調味料は小さじ1程度ずつ足す。好みで調節する。

バーベキューソースのレシピ

Garry's 180リブソース

玉ねぎ 大1個、刻む
 にんにく 4片、刻む
 チリペッパー(パウダー) 大さじ2
 ブラックペッパー 大さじ1
 すりおろししょうが 小さじ2
 オールスパイス 小さじ1
 メース 小さじ1/2
 トマトピューレ800 g入り 1缶
 ホールトマト400 g入り 1缶
 ケチャップ 1.5カップ

リンゴ酢 1カップ
 生砂糖 1/2カップ
 ブラウンシュガー(ダーク) 1/2カップ
 ウースターソース 大さじ4
 イエローマスタード
 (水で溶いたもの) 3/4カップ
 はちみつ 1/3カップ
 糖蜜 1/3カップ
 パプリカ 大さじ1
 オレンジ果汁 1カップ
 アドボソース缶入りチポトレ 2本

玉ねぎとにんにくを柔らかくキツネ色になるまで油で炒める。乾燥スパイスをすべてに加え、30秒ほど混ぜ合わせる。残りの材料を加える。ごく弱火で4時間煮る。長時間火を加えることで、トマトの酸味が取れる。ミキサー又はフードプロセッサーでピューレにする。このまま使用可。

ジェットン流バーベキューソース

トマトケチャップ 1カップ
 リンゴ酢 1/2カップ
 砂糖 小さじ1
 チリペッパー(パウダー) 小さじ1
 塩 小さじ1/8
 水 1.5カップ
 セロリ 3本、刻む

ベイリース 3枚
 にんにく 1片
 刻んだ玉ねぎ 大さじ2
 バター 大さじ4
 ウースターソース 大さじ4
 パプリカ 小さじ1
 ブラックペッパー 少々

すべての材料を合わせて、沸騰させる。約15分煮込む。火から下ろし、漉す。ビーフ、チキン、ポークに添えて食卓へ。この中に肉を入れて煮込まないこと。約2.5カップ分。

ウォルター・ジェットン氏は、リンдон・ジョンソン大統領のテキサスの牧場でのプライベート・シェフだった。これが本場のテキサス式バーベキューソースである。ブリスケットに最高!

レキシントンバーベキュー#1(西部ノースカロライナ式ソース)

水 3.8 L
 ケチャップ 900 mL
 酢 900 mL(黒酢、酸度4%)
 砂糖 283 g(約1と1/4カップ)
 塩 227 g(約1カップ)

ブラックペッパー 113 g(約1/2カップ)
 レッドペッパー(あらびき) 113 g
 (約1と1/3カップ。好みで加減)
 カイエンペッパー(パウダー) ひとつまみ

すべての材料を大きめの深鍋に入れ、時々かき混ぜながら沸騰させる。熱々のソースをスプーンですくい、テーブルに出す前に焼きあがった肉にかける。サラサラとした薄めのソース。

レキシントン#1は、ノースカロライナ州西部で最も人気のあるバーベキューレストランの一つ。このレシピはレストランの仕上げ用ソースで、ディップとしても使われている。

デニス・ロジャース氏の東部ノースカロライナ式ソース

リンゴ酢 3.8 L
 塩 1/4カップ
 カイエンペッパー 大さじ2

レッドペッパー(フレーク) 大さじ3
 ブラウンシュガー 1カップ(詰めた状態で)
 又は 糖蜜 1/2カップ

すべての材料を混ぜ合わせ、4時間置く。

ロジャース氏は、ノースカロライナ州ローリーの新聞「The News & Observer」の人気コラムニストで、自称「聖なる食の神託者」。

ノースカロライナ式ビネガーディッピングソース

トマトペースト 340 g (小缶2個)
リンゴ酢 473 mL
天然サトウキビ糖 1/2カップ
塩(食卓塩でよい) 1/4カップ
ブラックペッパー 1/4カップ

レッドペッパー(フレーク) 1/4カップ
オニオンパウダー 大さじ2
ろ過水又は新鮮な湧水
(塩素が入っていないもの) 1.9 L
カイエンペッパー 小さじ1
(又は好みの量。招待客の好みに合わせる。)

すべてのスパイス(カイエンペッパーを最後に加えたい場合はこれを除く)に473 mLの水を加えてミキサーにかける。スパイスを砕くことで風味が増す。これに残りの水を加え、十分な大きさの鍋に入れて火にかける。沸騰したらよくかき混ぜ、弱火で数分間煮詰める。好みの量のカイエンペッパーを加え、冷ます。この状態で、風味を損なわずに1週間ほど保存可能。室温のまま又は温め直してから肉料理に添えて出す。

メンフィス式マジックバーベキューソース

バター 大さじ3
みじん切りにした玉ねぎ 1/4カップ
ホワイトビネガー 1カップ
トマトソース 1カップ
ウースターソース 1/4カップ
砂糖 小さじ2

塩 小さじ1
ブラックペッパー(挽きたて) 小さじ1/2
カイエンペッパー 小さじ1/8
タバスコ 1振り

ソース鍋を中火にかけ、バターを溶かす。玉ねぎを入れて6~8分、又は、キツネ色になり始めるまで炒める。他の材料を入れて一混ぜし、弱火で約20分、とろみが出るまでよくかき混ぜながら煮詰める。温かいうちに出す。冷蔵で2週間保存可能。

メンフィスでは、東部式と西部式の間違った種類のソースが使われる。このレシピのように中濃で甘みも熱さもほどほどのものが多いが、味はまた別である。

バーベキューの燃料

バーベキューは、なんらかの木材を使って調理する方法で、ガスや電気のみが使われることはない。熱源がガスや電気の場合、その調理器はオーブンと呼ばれ、バーベキュー・ピットとは呼ばない。バーベキュー・ピットには薪に適しているものもあれば、炭の方がうまく調理できるものもある。木炭は、どのようなタイプでもほとんどの調理器で使うことができる。スモークフレイバーを出すために、こぶし



大の木片を炭に混ぜてもよいし、上に乗せてもよい。しかし、フレイバー用の木片はあまり多く使いすぎないほうがよい。燻煙の量が多すぎると、肉に不快な味がしみ込み、苦味を出す。燻煙は「少しがよいなら、多ければもっとよい」が当てはまらないものの1つである。排気口から青い煙がうっすらと見える程度が丁度よい。

炭もすべてが同じに作られているというわけではない。圧縮成型炭は使わないほうがよい。くず木材を粉末にして粘土で固めて作られており、炭塵などの不純物も含まれている。バーベキューには天然の堅木から作られた木炭を使おう。天然の木から作られているため、添加物が含まれていない。

木材を使ってスモークフレイバーを加えることでバーベキューの風味を変えることができる。木片1~2個を数時間おきに炭に加えれば十分である。やり過ぎには注意しよう！

スモーク用の木材

一般的に、果物やナッツの成る樹木に由来する硬材のみを使用する。果樹は軽めのスモークフレイバーに、ナッツ類の木は強めのスモークフレイバーになる傾向にある。りんごの木はすべての食肉の味を引き立たせるというバーベキューの専門家もいる。ペカンの木も好まれるが、手に入りにくいことがある。

アカシア	桜	キアベ	オリーブ
ハンノキ	栗	レモン	オレンジ
アーモンド	ハコヤナギ	ライラック	桃
りんご	クラブアップル	イチゴノキ	梨
杏	無花果	マンザニータ	ペカン
トネリコ	グレープフルーツ	メープル	柿
月桂樹	ぶどう	メスキート	ピメントウッド
ブナ	グアバ	桑	すもも
カバ	ハックベリー	ネクタリン	胡桃
バターナッツ	ヒッコリー	オーク	柳

経験則では、大きい木材ほど、水で濡らす必要がなくなる。実際、小片の場合は濡らさない方が上手くいく。濡らすと燃焼せずにくすぶりやすくなり、不快な燻煙を発生する。

避けるべき木材

ヒマラヤスギ、糸杉、檜、ユーカリ、楓、松、セコイア、モミ、トウヒ、プラタナスなどは燻煙に向いていないというのが一般的な通念である。サッサfrasも燻煙材に適していないという人もいるが、通販で売られていることがある。

特定の種類の木材について使うべきか判別がつかないときは、安全第一で行く。バーベキューに使っても大丈夫だと信頼のおける情報が得られるまで使わないこと。

よく使われるスモークウッド

【ハンノキ】

魚によく使われるが、豚肉や家禽肉にもよく合う。軽くてやや甘い香りで、強くなりすぎることがない。他のスモークウッドに比べて、密度がずっと低く、見た目と香りはヒマラヤスギに似ている。

【りんご】

軽くフルーティで、やや甘い香りがし、豚肉や家禽肉によく使われる。ポークリブやベーコンに好んで使われる。オークや桜など、他のスモークウッドと混ぜても使うことができ、仕上がりがよい。

【桜】

鶏肉と相性がいい。やや赤味のある色で、ほんのりと甘く、フルーティな香り。牛肉、豚肉及び家禽肉とよく合い、オークやりんごと混ぜることもできる。

【グアバ】

フトモモ科の果樹で、ハワイなどの熱帯地方が原産。セミスイートな芳香が牛肉、豚肉、羊肉、家禽肉及び魚によく合う。

【ヒッコリー】

バーベキューではおそらく最も人気のある燻煙材。あらゆる種類の肉を引き立てるしっかりとした香りを持つ。特に大量に使った場合、ヒッコリーだけだと強すぎるという意見もある。ヒッコリーだけでなく、オークと一緒に使うことを勧める。オーク2に対し、ヒッコリー1の割合で試してみるとよい。

【キアベ】

ハワイ原産で、メスキートの類縁種。甘くてしっかりとしており牛肉、魚及び家禽肉によく合う。密度が高く、重厚な木材で、色が濃く滑らかで薄い樹皮を持つ。店舗ではみかけないが、入手できるのなら試してみるとよい。

【メスキート】

テキサス式バーベキューに公式に認められている燻煙材である。しっかりとした豊満な香りは牛肉と相性がよいが、魚、豚肉、家禽肉ともよく合う。密度があり、暗赤色～暗褐色で、ゴツゴツとした樹皮を持つ。スモークフレーバーが強くなる傾向にあるため、時間をかけるスモークバーベキューにはメスキートを使うことを好まない専門家もいる。グリルには非常に適している。

【オーク】

よく好まれる燻煙材。どのようなバーベキュー肉にもよく合う。りんごや桜よりも強く、ヒッコリーよりも軽い適度なスモークフレーバーがある。そのため、これらの木材とも相性がよいし、単独でもとてもよい。密度のある細かい木目を持ち、色は白から黄色、赤色と様々である。

【ペカン】

牛肉、豚肉及び家禽肉に非常によく合う。甘く、ナッツの香りがあると言われる。単独で使うこともできるが、オークと合わせてもよい。特に鶏肉やリブに合う。

【ワイン樽】

耐用年数が過ぎたワイン樽は木片にして燻煙材として売られることが多い。オークから作られており、内側は赤ワインで濃く染まり、外側は天然のオークの木目が見られる。ワイナリーのワイン蔵と同じ芳香がする。バーベキューに独特な風味を添えるかどうかはなんとも言い難いが、試してみるのも一興だろう。

【ウイスキー樽】

蒸留所で使用されなくなったウイスキー樽は木片にして燻煙材としてよく売られている。

バーベキューコンテスト

この数年、ゆっくりと時間をかけた伝統的なスモーク調理法を学ぶことが再び脚光を浴び、数多くのテレビ番組で紹介されるようになったことから、バーベキューコンテストの人気の非常に高まっている。米国だけでも何百もの大会が開催されており、新しいイベントが毎年増え続けている。

認定団体

複数の団体がバーベキューコンテストの認定を行っている。これらの団体によって、規則が定められ、審査員のトレーニング、判定や採点の進行を監督するコンテスト代表者の派遣、スコア表やコンピューターによる採点プログラムなどの資料の提供が行われている。すべてというわけではないが、今日では多くのコンテストが認定を受けている。認定を受けたイベントには、それなりの権威が加わる。また、コンテスト参加者にある種の一貫性も提供する。例えば、カンザスシティ・バーベキュー協会 (KCBS) 認定のイベントでコンテストに参加した場合、他のKCBS認定イベントとまったく同じルールや判定方法が適用されるといった具合だ。

複数の主要な認定団体がある。KCBSとメンフィス5月祭 (MIM) は、そのうち最も大きな2団体である。KCBSは、年間1000回にも及ぶ最多数のイベントを手がける。テキサス州にも複数の認定団体があるが、テキサスでKCBS認定イベントが行われることはほとんどない。テキサスのコンテストには、他の国内地域とはかなり異なるルールがある。現在は、バーベキューの地域団体が複数あり、主要認定団体と連携するのではなく独自のイベントを認定開催している。フロリダ州バーベキュー協会 (FBBQA) とカリブバーベキュー協会 (CBBQA) がその例である。バーベキュー大会は国際化もされている。世界バーベキュー協会は、ヨーロッパや他の世界の国々でコンテストを開催している。

バーベキューコンテスト協会

近年、全国に数多くのバーベキューの地方団体が設立され、その地方の伝統的なバーベキュー調理法の振興とコンテストなどのイベントの開催を行っている。これらの協会の多くは、KCBSなどの認定団体と提携して大会の認定やルールを設定を行っているが、CBBQAやFBBQAのように、独自の認定やルール、採点基準を設けている団体もある。バーベキュー協会は、関係者や関係団体が他のバーベキューファンと交流できる絶好の場である。多くの協会が料理教室や審査セミナーの開催、コンテスト進行役の研修及びバーベキュー大会主催者との連携を行っている。比較的大きな地方団体に、カリフォルニア州バーベキュー協会、太平洋北西部バーベキュー協会、アリゾナ州バーベキュー協会及びニューイングランドバーベキュー協会がある。国際バーベキュー調理協会 (IBCA) は、テキサス最大の団体の一つである。テキサスには、テキサスガルフコーストバーベキュー調理協会、ローンスターバーベキュー協会、ローンスターバーベキュー団体などもある。そしてもちろんカリブバーベキュー協会も！

ルール及び判定方法

規則は認定団体によって異なるが、多くは外見、柔らかさ、食感及び味を基準に参加者のランク付けを行う判定方法を採用している。通常は、味が最も重視される基準で、点数の割り当てでも最も高い。KCBS認定イベントでは、味は合計点の50%強を占める。コンテストでは、審査員はどのチームが一番でどのチームが二番というように参加者同士を互いに比べて甲乙を付けるのではなく、認定団体が規定した採点方法に従って各チームに点数を付ける方法をとっている。

ここでもやはり、テキサスはまったく異なる方法を採用している。全般的に規則はずっとシンプルである。例えば、IBCAの採点法では外見、食感及び味を区別せず、参加者ごとに1~10点の点数を付ける。発泡スチロールの箱にアルミホイルを1枚敷いて、その上に肉を乗せる。付け合わせは許可されておらず、調理後にソースを付けることも許されていない。テキサス州以外のイベントでは、ほとんどの場合、認定バーベキュー審査員が審査を行うが、テキサスではその辺を歩いている人を引っ張ってきて審査を行わせ、審査員数もまちまちである。テキサスでは、たまにポークリブ部門や鶏肉部門も見られるが、牛のプリズケットに重点がおかれている。

すべての団体において、審査員がどのチームのバーベキューかわからないよう目隠し審査が実施されている。チームには番号が付けられ、その番号を料理の提出容器に記す。通常は、9インチ(23 cm)四方の発泡スチロール容器に入れて料理を提出する。出品後、異なる番号のステッカーが元の番号の上に貼られる。元のチーム番号と審査用の番号の関係を知っているのは審査員長かコンテスト進行役のみである。

MIMでは、この目隠し方式と現場審査が組み合わされる。現場審査では、チームがバーベキューを作っているところに審査員が行き、料理を提供してもらい調理法の説明を受ける。現場審査では、エンターテインメント性も重視される。屋台の作りや装飾に何千ドルもかけるチームもあるほどだ。

KCBSのイベントでは、一組の審査員による一回の審査で受賞者が決まる。MIMやテキサス州のイベントの多くでは、予選・本選の2段階方式を採用し、予選の上位者のみが本戦に参加できるようになっている。MIMのイベントでは、本戦への参加に備え、2回出品できる分の肉を用意しなければならない。テキサスでは、予選と本戦に同じ肉を提出するため、審査が終了するまでかなりの時間、料理が放置されていることもあり得る。

プレゼンテーション

多くのコンテストでは、味や柔らかさほどではないが見栄えも総合得点に重要な要素となる。KCBSのコンテストでは、緑色のレタス、パセリ又は香菜のみが付け合わせに許されている。CBBQAのコンテストでは、付け合わせはまったく許されていない。飾りではなく肉を食べるわけだし、豚をどのようにドレスアップするかではなく、味を競う大会である。参加者の多くは提出用の容器にレタスを敷き、その上に肉を盛り付け、見栄えを計算しながらパセリを数本飾り付ける。パセリは控えめにした方がよい。肉をパセリで覆うようなことはしない。ただし、パセリを使えば、ガタガタになった切り口や不揃いなスライスなどの不具合を隠すこともできる。KCBSのルールでは、1箱に判別可能な6ピース以上、CBBQAでは8ピース以上を提供することが必要とされる。つまり、1本ずつ切り離れたリブや鶏肉が6本又は8本ずつ必要ということである。可能であれば、多めに入れる。

リブを提出する際には、一部は表面を上にし、さらに一部はスモークリングが審査員に見えるよう切断面を上にして盛り付ける。ソースは切断面には塗らず、表面だけに塗る。鶏肉では、もも肉が使われることが多い。扱いやすく、ジューシーで、審査員が食べた時に豊かな風味がある。容器の中に、できるだけ重ねずに多くの表面を見せられるように盛り付ける。大きめのもも肉の場合はこれが難しい。もも肉の間に隙間があればパセリで埋める。

調理方法

食品安全

バーベキューでは食品安全に特別な注意が必要である。イベントの多くは夏の暑い時期に屋外で行われる。適切な手洗い場所もないことが多い。このように問題が発生する可能性がある中でも、バーベキューを食べて安全であり、皆に安全に提供できるよう努めることが非常に重要である。

食品安全の原則として、一部ではあるが次を挙げておく。

- 肉温計を使い、肉の内部が確実に適切な温度に達するようにする。
- 交差汚染が起こらないよう、調理前と調理後の肉は分けて置く。
- 熱い食べ物は熱いまま、冷たい食べ物は冷たいまま維持する。
- 石けんと水で丁寧に手を洗う。
- 残り物はすぐに冷蔵する。

ブリスケット

ブリスケットを選ぶ際には、フラットのきめが長くまっすぐなものを選ぶ。コンテスト参加者の多くは、フラットから十分な量の均一なスライスが得られ、9インチ(23 cm)四方の提出容器の端から端まで埋められる幅の広いブリスケットを好む。

調理の前日に、ブリスケットを袋から出し、よく洗ったあと、ペーパータオルで水気を拭き取る。整っていない切り口や余分な脂肪を取り除いて整形する。ただし、脂肪はすべて除去してしまわない。1~2 cmの厚さを残しておく、焦げつきや乾燥からブリスケットを守ってくれる。ポイントとフラットの間の大きな脂肪は取り除いておく。除去した部分は、ソーセージか調理前のグリルや燻煙器の網の塗りつけに使う。

もみ込み用のスパイスを付ける前に、繊維に垂直にブリスケットの端を小さく切っておく。調理後、ここからスライスを始めるスタートポイントになる。味付けや調理前にブリスケットに目印を付けておかないと、調理後に繊維がどの方向に走っているかを確認するのはほぼ不可能である。

もみ込み用のスパイスのみを使用する場合は、十分な量を使う。筋肉内に深くしみ込むよう、ある程度の圧力をかけてスパイスをもみ込む。フラットと脂肪を取り除いた部分の間にも忘れずにスパイスをもみ込む。切断面や側面もスパイスで十分に覆う。これらの部位は、肉表面のスパイスのおかげで、よく焼けて最も味のある美味い部分になる。透明なラップに包み、冷蔵庫で一晩寝かせる。

ブリスケットは大きく分厚いため、スパイスをより深く浸透させるためにもみ込み前にスパイスやマリネ液を注入することがある。自宅で調理する場合は味だけが重要なのでまったく問題はないが、コンテストで肉に注入の跡が認められた場合、審査員によっては外見の評価が下げられることがある。跡を残さないためには、肉のきめと同じ方向に横から注射針を入れる。なるべく細い注射針を使って液を注入する。肉の表面又は裏から注入する場合、調味料とフレーバーが均等に広がるよう1.5インチ(3.8cm)間隔で格子状に注入していく。フレーバーが明らかに一箇所に偏らないようにする。

ブリスケットは焼き過ぎないように注意する。190~195°F(87~91°C)で理想的に仕上がる。焼き過ぎた場合、スライスが難しくなることがある。バーベキューする際は、肉温計が最も便利な道具である。大きめの肉では、見た目や感触で焼き加減を判断するのが難しい。肉温計があれば、加熱が不十分な危険な肉や焼きすぎてパサパサになった肉を提供せずに済む。調理中は、肉をあまり突つきすぎないこと。開いた穴から肉汁が逃げてしまう。

【停滞】大きな塊肉を低温で調理していると、約150°F(66°C)付近で肉内部の温度が上がらなくなり、これが数時間続く。これは豚肩肉やブリスケットで見られる。正確な温度は、多くの変動因子、特に調理器内部のエアフローによって決まる。電気燻煙器では、燃焼が起これないため気流がほとんど生じず、停滞もほとんど起これない。「停滞」は、肉の表面から水分が蒸発することによって肉の温度が下がることで起こる。丁度、暑い日に汗をかくと体温が下がるのと同じ原理だ。脂肪やコラーゲンの量とはなんの関係もない。肉をアルミホイルで包めば、ホイルの中の湿度は100%近くになるが、蒸発冷却は起これない。この方法はテキサス・クラッチと呼ばれており、停滞を乗り切るのに使われる。バーベキュー名人ならば、じっと辛抱強く待つべきである。しかし、コンテストでは提出期限という敵がいるため、ホイルで包むのもよい選択肢になるだろう。ブリスケットをホイルで包んで焼くとポットロースト風のフレーバーになりやすいため要注意である。

ブリスケットを調理器から取り出したら、30分から1時間そのまま置いて冷まし、内部の肉汁を肉にしみ込ませる。すぐにカットすると水分と風味の多くが逃げてしまう。寝かせている間とカットする間は、ブリスケットの下に受け皿を置き、出てくる肉汁を溜めておく。ブリスケットをスライスしてこの肉汁を表面に塗るか、カット又はフォークでほぐしてから肉汁を回しかけると仕上がりの風味が高まる。



調理後にスライスする際のガイドになるようにブリスケットの端を小さく切っておく。ナイフはブリスケットの繊維の方向に垂直に切るための角度を示している。



ブリスケットにマリネ液と調味料を注入する様子。

万一、焼き過ぎてしまってもすべてが無駄になるわけではない。使える部分を使って、カット又は細かくほぐして(ブルド)、焦げてしまった端の部分も一緒に提出容器に入れる。審査員はブリスケットの表面の焦げや焼き目を好む。非常に貴重な肉である。KCBS及びCBBQAのコンテストでは、ブルドやスライス、カットにしたブリスケットも受け付けている。これらの2~3種類を組み合わせると焦げと一緒に提出する参加者もいる。



焼き過ぎたブリスケットを再利用

豚のポストン・バット

豚の肩肉は味わいのあるレース状の脂肪と結合組織に包まれた塊肉である。他の部位よりも扱いやすい大きな塊肉で、比較的安価である。ブルドポークは最も多目的に使い、誰でも失敗せずにできる低温長時間の燻製料理である。豚の肩肉やバットは、骨付きでも骨なしでも購入できる。骨付きは昔から価格が安く、調理時に肉が崩れにくい。



豚の骨付きポストン・バット

コンテストに参加するのでない限り、もみ込み用スパイスミックスのみを使い、漬け込み、注入及び塩漬は避ける。何もしなくても十分水分の多い部位だが、コンテストの参加者は調味料や水分を注入することが多い。もちろん効果はあるので、コンテストで有利になりたいのなら検討しよう。しかし、バットの場合は小さな改善にしかない。ホームクッキングならこの作業を行わなくてもまったく構わない。漬け込みはどちらにしろ大きな塊肉の深部に風味を行き渡らせることはできないので、やめておいた方がよい。



もみ込み用スパイスミックスをまぶしたポストン・バット

停滞に注意、でもアルミホイルは使わないこと

肉温が150~160℃(66~71℃)に到達すると、水分が表面に移動して蒸発し、肉を冷ましてしまう。ケンタッキーダービーを走り終えたばかりの馬の汗のようなものだ。このため、肉温が上がらなくなり、この状態が数時間も続くことがある。調理時間は非常に長くなるが、表面を乾燥させ、非常に好まれる焦げた薄皮を作るのに役立つ。

数層のアルミホイルできっちりと肉を包み、りんごジュースなどの水分を少量加え、調理器に戻すコンテスト参加者もいる。水分の蒸発を防げるため、停滞期を乗り越えることができる。しかし、焦げによる薄皮を台無しにし、表面のスパイスもかなり落ちてしまう。このタイプの肉は脂肪や結合組織が多いので、本来ならばそのような処理は必要ない。テキサス・クラッチを使わなければ時間はかかるかもしれないが、十分柔らかくジューシーに仕上がると、薄皮も作ることができる。初心者ならば、この処理は行わずに昔ながらのバーベキュー名人のように調理する方法を学ぼう。コツや秘訣は後になってからいくらでも学ぶ時間がある。

バットを調理器から取り出したら、30分から1時間そのまま置いて冷まし、内部の肉汁を肉にしみ込ませる。すぐにカットすると水分と風味の多くが逃げてしまう。寝かせている間とカットする間は、バットの下に受け皿を置き、出てくる肉汁を溜めておく。スライスしてこの肉汁を表面に塗るか、カット又はブルドポークにしてから肉汁を回しかけると仕上がりの風味が高まる。



豚の肩肉やポストン・バットは、ブリスケットと同じようにブルドやスライス、カットにすることができる。1種類でも複数を組み合わせても受け付けてもらえるが、ブルドポークにして焦げた薄皮や端を一緒に提出容器に入れることが一番多いようである。肉をほぐすのにかかる時間は、手なら約30分、専用の“熊手”を使えば約10分である。バットをブルドポークにする場合は、ほぐした肉の向きを揃えて容器に入れると、審査員がスモークリングをはっきりと確認することができる。薄皮や焦げた端の部分を入れるのを忘れないこと。



ブルドポーク用の“熊手”

チャンピオンの方法から学ぶ(AmazingRigs.comより)

ホームクッキングならば、余分な脂肪を切り落としたポストン・バットを丸ごと焼くのが一番簡単である。しかし、コンテスト参加者は、この筋肉が複雑に入り組んだ肉の塊で一番貴重な部位は、いわゆる“黄金の筋肉”又はポークカラーと呼ばれる部位だという。縞模様になっていることから“タイガー筋”とも呼ばれる。専門的には、腹鋸筋という。

この部位は、バットの肩甲骨の反対側で表面を横断している。コンテスト参加者は全面に焼き色がつくよう調理中にこの部位の分離を試みる。この部位をバットから完全に切り離すことは規則で禁止されていることが多く、その場合は、できるだけ小さくつなげたままにしておく。

調理後、“黄金の筋肉”をバットから切り離し、ブルドではなくスライスにして、提出容器に入れて提出する。スライスの一つ一つがジューシーで、カリッとした薄皮が付いたナゲットのようになる。審査員が大好きな部分だ。



豚のポストン・バット(ナイフの先で示しているのが“黄金の筋肉”)



ポストン・バットから切り離された“黄金の筋肉”

ポークリブ

リブ部門では、まず最初にスペアリブにするかベビーバック(ロインバック)リブにするかを定める。コンテスト参加者の多くはベビーバックリブを勧めるが、スペアリブでの成功例もある。スペアリブはベビーバックリブよりも大きく、適切に調理するのがやや難しくなるが、完璧に焼き上がったスペアリブは絶品である。

前の晩にリブの甘皮を取り除き、余分な脂肪を切り落とす。セントルイス・カットにするのがオススメである。つまり、胸骨と背骨を切り落とす。トリミング後、もみ込み用スパイスをまぶす。スパイスはあまり多く使いすぎないこと。リブにまぶしてもみ込んだ後、余分な分を振って落とす。リブがうっすらとカバーされていればよい。プリズケットやポークバットと比べると、リブは肉薄で、表面積が大きい。ラップに包むか大きめのフリーザーバッグに入れて、冷蔵庫に一晩置く。

ウェーバー製のスモークーマウンテンを使用する場合、スペアリブは約6時間で焼き上がる。約半分の時間が過ぎた頃、ソース50%とりんごジュース50%の合わせダレを30分おきにかける。最後の30分は、ソースのみをかける。骨と骨の間に爪楊枝を刺した時の柔らかさ、又は、トングでリブを掴んだ時の全体の柔軟性を確認することによって、焼き加減を確かめる。最終的な焼き加減の確認を行うには、リブを取り出して端から1本切り、試食する。コンテストに出品する際のリブは肉が骨から外れるようになるまで調理してはいけない。柔らかいが、骨にきちんと付いており、食べた時にきれいに骨から外れるのがよい。リブの一番端の1本がまだ焼き上がっていない場合は、残りの部分も無論まだ焼けていない。6枚のリブを調理し、それぞれの端から1本ずつ試食して、一番出来のよいものを選ぶ。信じられないかもしれないが、調理器も温度も同じで、一緒に調理したはずなのに、仕上がりが大きく異なることがある。

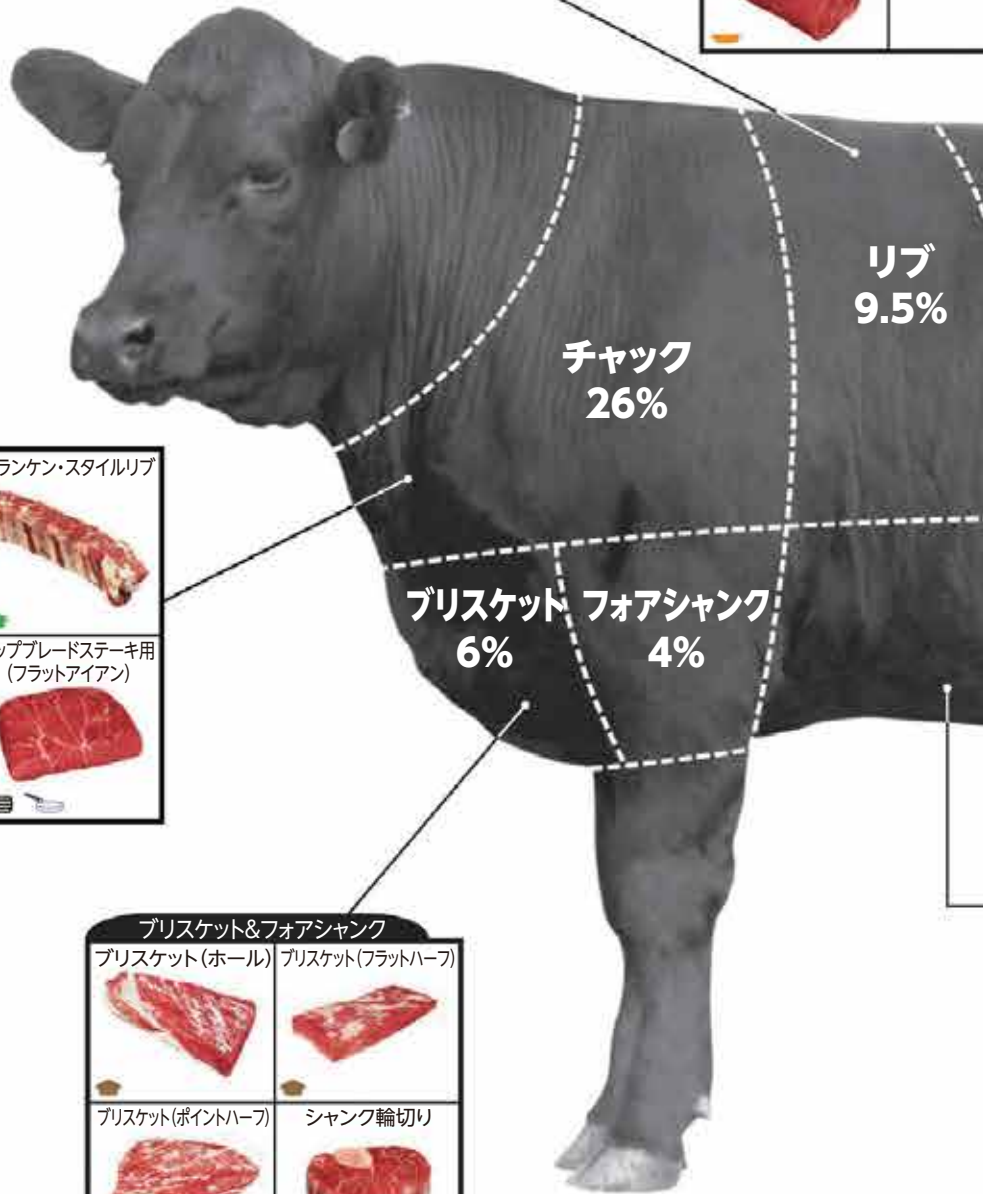
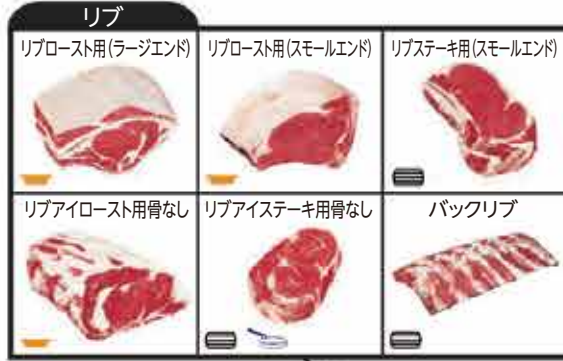


出品には、リブの真ん中の部分を使う。一番肉付きがよく、バサバサになりにくい部分である。よく切れるナイフで骨と骨の間をスライスする。どちら側にも同じ厚さの肉が付くように切る。ナイフがよく切れない場合、切断面がギザギザになるなど、きれいな切断面が得られず、外観で減点される。温めたハチミツ又はハチミツとソースを1対1で混ぜたものを表面に軽く塗ってつやを出す。カット面には塗らないこと。

一部は表面を、一部はカット面が見えるように提出容器にリブを盛り付ける。こうすると、審査員が焼き上がりとしモークリングを確認することができる。

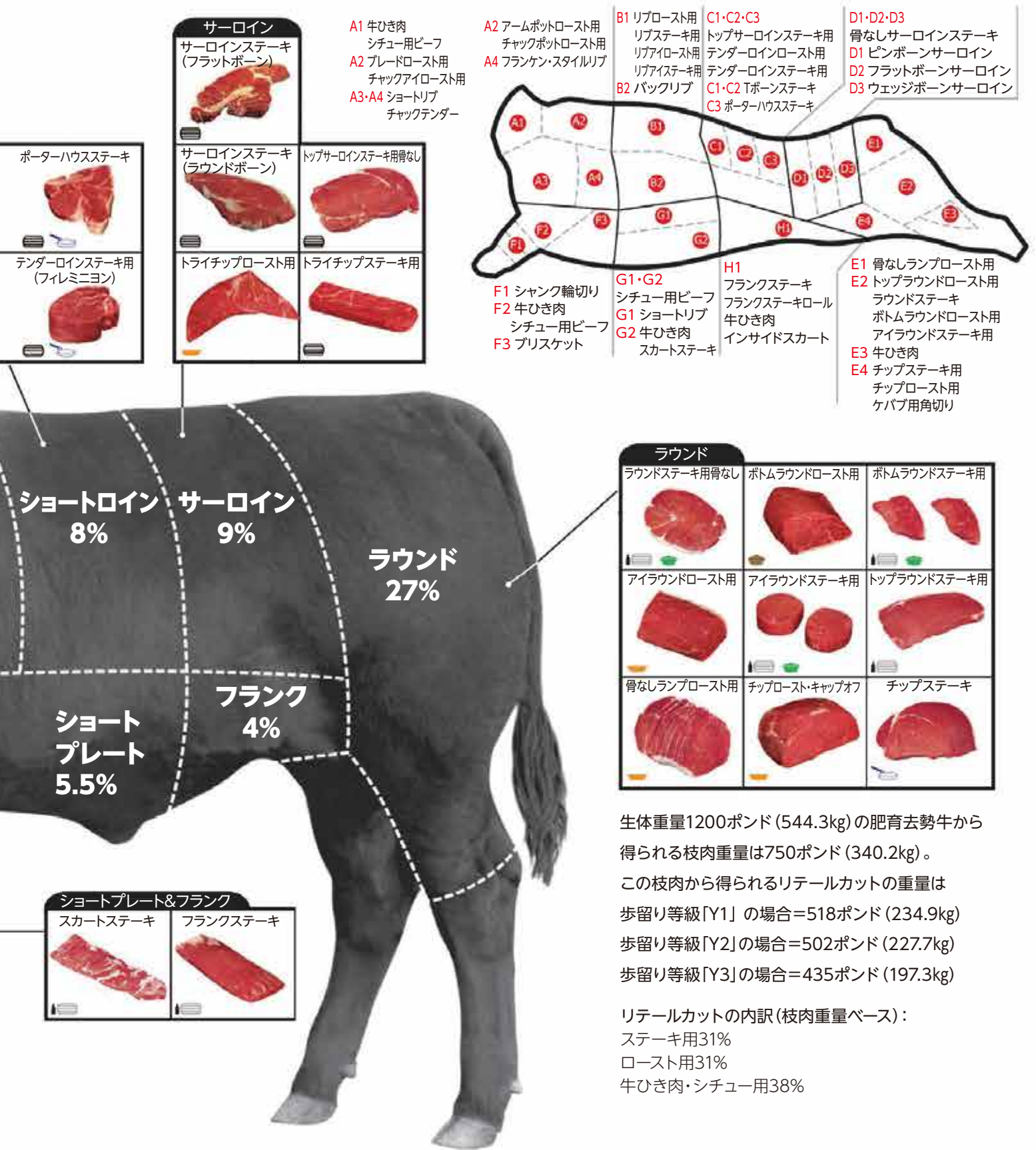
付録 牛肉の部位・カット一覧

牛肉の部位とカットの名称



推奨調理法の記号の説明

- | | |
|------------------|----------|
| グリル又は直火焼き用 | ロースト用 |
| 漬け込み後、グリル又は直火焼き用 | シチュー用 |
| フライパン用 | 蒸し煮用 |
| 炒め用 | ポットロースト用 |



生体重量1200ポンド (544.3kg) の肥育去勢牛から得られる枝肉重量は750ポンド (340.2kg)。
この枝肉から得られるリテールカットの重量は
歩留り等級[Y1]の場合=518ポンド (234.9kg)
歩留り等級[Y2]の場合=502ポンド (227.7kg)
歩留り等級[Y3]の場合=435ポンド (197.3kg)

リテールカットの内訳(枝肉重量ベース)：
ステーキ用31%
ロースト用31%
牛ひき肉・シチュー用38%

付録 ポークカット

フレッシュポークを購入する際のカットの見分け方

チョップ



ニューヨークポークチョップ
(旧称:トップロインチョップ)



ポーターハウスポークチョップ
(旧称:骨付きロインチョップ)



リブアイポークチョップ
(旧称:骨付きリブチョップ)



骨なしリブアイポークチョップ
(旧称:骨なしリブチョップ)



骨なしサーロインポークチョップ
(旧称:骨なしサーロインチョップ)

ロースト用



ニューヨークポークロースト
(旧称:トップロインロースト)



ポークリブアイロースト
(旧称:センターリブロースト)



サーロインポークロースト



ポークテンダーロイン



アームロースト
(旧称:アームピクニック)



ブレードポークロースト
(旧称:ショルダーブレードボストンロースト用)

リブ



ポークバックリブ



ポークスペアリブ



ポークセントリス・スタイルリブ



骨付きポーク
カントリー・スタイル



ポーク骨なし
カントリー・スタイルリブ

カット肉で 自由自在!

豚肉を
購入する際は、
便利な
カット肉も考慮に。



角切り:
ケバブ、シチュー、
チリに便利



ひき肉:
簡単なハンバーグや
キャセロールの
かさ増しに



切り身:
美味しい朝食の
ステーキや簡単な
サンドイッチに



Be inspired

PorkBeInspired.com

当ガイドブックの内容は下記より抜粋したものです。

『U.S. Meat Export Federation & Caribbean BBQ Association BBQ Training Manual』



《協賛》

カリブバーベキュー協会

米国食肉輸出連合会

ギャリー・ハワード氏及びウェブサイト「The Smoke Ring」

ウェーバー・スティーブン・プロダクツ有限責任会社

テキサスA&M大学システム及びテキサス・アグリライフ・エクステンション

テキサス牛肉評議会

アメリカ家禽鶏卵輸出協会



出版にご協力ください下記の方々に感謝いたします。

デイヴィー・グリフィン博士(テキサスA&M大学アグリライフ・エクステンション・サービス教授・学外食肉教育スペシャリスト)

クリスティン・アルバラド博士(テキサスA&M大学家禽学部食鳥処理・家禽製品科准教授)

ミッキー・スピークモン氏(テキサスA&M大学電子線・宇宙食のための食品技術研究施設所長)

デール・ハイアット氏(テキサスA&M大学附属研究農場長)

テキサスA&M大学アグリライフ・エクステンション

《ビデオ制作班》

ダン・ハール博士(テキサスA&M大学アグリライフ・エクステンション・サービス教授・学外食肉教育スペシャリスト)

学生スタッフ:コートニー・ボイキン氏、マデリン・ケイナー氏、エミリー・マハリッチ氏、キャメロン・オルソン氏



〈発行〉**米国食肉輸出連合会** (USMEF)

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-2-20 第3虎の門電気ビル12階

TEL/03-3501-6328 FAX/03-6205-7330

<http://www.americanmeat.jp>