横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター　（２０２６年度版）

バーベキューの手引き

三ツ沢公園青少年野外活動センター　キャラクター

作成：横浜デジタルアーツ専門学校

□バーベキューをやろう

バーベキューは子どもから大人まで誰もが楽しめるプログラムです。家族や仲間とともにグリルを囲み、野外で調理した料理は格別でしょう。

しかし、いざ、始めようとすると、どのような道具を揃えれば良いのか、その道具をどのように使えば良いのか、炭にうまく火がつかない、食材を上手に焼くポイント、炭の後始末など、分からないことが色々出てくると思います。

当施設では、バーベキューを行うにあたり、楽しく安全に行うための基礎知識やワンポイントアドバイスを専門スタッフがレクチャーいたします。

ここで体験し、実践することでバーベキューの楽しさを実感していただき、今後の皆さんのバーベキューライフがより充実するようお役立てください。

■バーベキューのマナーについて
　バーベキューは野外で行うレジャーです。公の場で行うことを意識して活動しましょう。また、ゴミの放置、大音量の BGM、打ち上げ花火など、人を不愉快な気持ちにさせる行為はやめましょう。

■環境に配慮を
　自然の中で楽しむことから必ずゴミは持ち帰りましょう。発砲トレイやラップは自宅で外し、ジッパー付き保存袋に入れるなど、最初からゴミになるものを持ち込まない心がけが必要です。また、活動場所もゴミ処理可能なキャンプ場などを選びましょう。

□必要な道具（バーベキューグリルまわり）

名前	用途・備考	
BBQ グリル	チャコール（炭）、ガス用などがあります	有料レンタル
網・鉄板	炭火で調理するなら「網」、ガスなら「鉄板」がお勧めです	レンタル
木炭	簡単に着火し、火力コントロールがしやすいものがお勧めです	販売
火おこし器	手軽に炭に火をつけることができます	有料レンタル
火おこし台	火おこし器を置く台	レンタル
火消壺	火がついた炭を入れ、消火します	レンタル
ワイヤーブラシ	網を清掃するときに使います（網は熱いうちに汚れを落とします）	レンタル
調理用耐熱グローブ	火（炭）を扱う時は燃えにくく、耐熱性に優れたものをお使いください	レンタル
バケツ	消火用、火傷対処用として水を入れておきます	レンタル
着火剤、ライター	炭に火をつける際に使用します	販売
炭はさみ、炭スコップ	炭の追加、後片付け等に使用します	レンタル
霧吹き・水鉄砲	炭に油等が落ちて炎が上がった際に使用します	レンタル

※当センターの貸出・販売備品

■BBQ グリル（大、中、小）

■火おこし器・掃除用具

■マングローブ炭

■国産切炭

レンタル
BBQ グリル（大）
BBQ グリル（中）
BBQ グリル（小）

火おこし器、掃除用具も含みます

・火おこしが容易
・安価
・燃焼時間が短い
・煙が多い

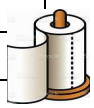
・火おこしが容易
・立ち消えしない
・燃焼時間が長い
・煙が出にくい

販売
マングローブ炭 3kg
国産切炭 6kg
着火剤（1 個）

※詳しくは、「料金一覧表」をご覧ください。

□必要な道具（キッチンまわり）

名前	用途・備考
クーラーボックス・保冷剤	食材は衛生的な温度管理をして持ち運びましょう
除菌スプレー	調理器具等は使う直前にアルコール除菌しましょう
カトラリー（食器）	皿、コップ、箸など　＊バット、ボール、ざるなどがあると下ごしらえに便利です
包丁、はさみ、まな板	
調理用トング、菜箸	生ものを扱う用、調理用、取り分け用などに使い分けましょう
キッチンペーパー、ゴミ袋	



※当センターの貸出備品

■包丁、まな板、トング、バット、ボール、ざる等は無料で貸し出ししております。

□食材の衛生的な温度管理

＊食肉・野菜は、病原菌の増殖を抑制するために 10℃以下で保存しましょう。

＊生鮮魚介類は、5℃以下にします。

□クーラーボックス保存のポイント

1）あらかじめ冷やした食材を入れましょう。
2）氷や保冷剤を入れて温度を管理しましょう。
3）ふたを密閉し、冷気を逃がさないようにしましょう。
4）直射日光を避け、地面に直接置かないようにしましょう。

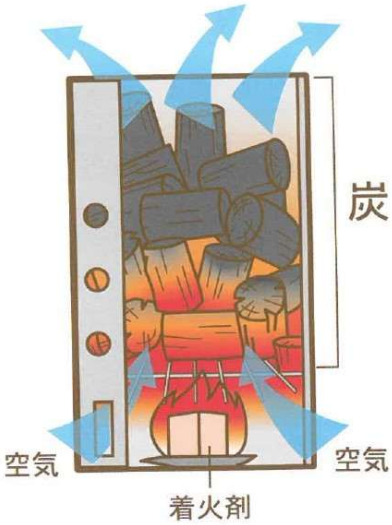
○飲み物などを冷やす場合は水を入れ、
氷を浮かべておくと冷えやすいです。

□炭の点火方法

■火おこし器を使って

1）火おこし器に炭を入れます。
2）着火剤に火をつけ、火おこし器をセットします。
3）炭をいじらず、放置します。（約 30 分）
4）全ての炭の内部まで赤くなり全体的に白っぽくなったら火おこし完了です。
5）グリルに炭を移します。

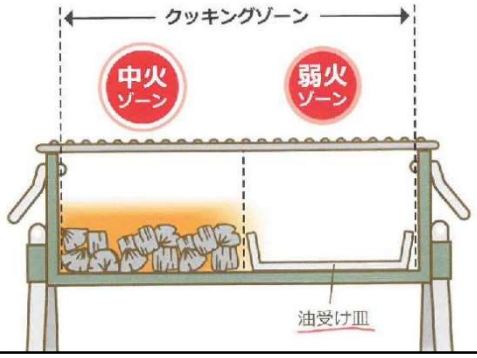
■火おこし器による点火の仕組み



□火力のコントロール

炭は炎ではなく、「遠赤外線」と「近赤外線」で焼きます。波長の違う 2 種類の効果で大きな食材でも表面から内部まで、同時に加熱することができます。

■基本のレイアウト



・グリルの半分は炭がフラットな中火ゾーンをつくります
・残り半分は炭を置かない弱火ゾーンにします

＊網を回すことで焦げを防ぐスタンダードなレイアウトです

■調理温度は

肉類を調理する場合は、細菌が死滅するまで十分に加熱する必要があります。温度計で食品の内部温度を確かめましょう。

温度の目安

豚・牛肉　63℃以上
鶏肉　68℃以上

□炭火とグリルの後始末

■余った炭の処理

燃えたままの炭を火消壺に入れて消火します。

当センターは灰捨場に捨てます。

■BBQ グリルの片付け方法

熱いグリルに水をかけると水蒸気でやけどする危険性があります。

グリルの汚れは灰をかぶせサラでこすって落としてください。

■網や鉄板の片付け方法

網や鉄板は熱いうちにワイヤーブラシでよくこすり、
汚れと焦げを落とします。
熱いうちに水をかけるとゆがみますので注意してください。

油汚れなどは、水洗いしてよく落としてください。
汚れを落とし、しっかりと水けを取ったら、油を薄く塗り、
さび止めをします。