

<燻製のつくりかた>

燻製に必要なアイテム：鉄製フライパン&蓋、金網、アルミホイル、スモークチップ

初心者におすすめの食材：ナッツ、レーズン、カマンベールチーズ（味付けなし、乾燥0分、スモーク7～8分）

①鉄製フライパンにホイル、チップ、金網を置く



鉄製フライパンの底に焦げ付き防止のためのアルミホイルを敷き、その上にチップをおきます。

フライパンの形状や密封性などによりますが、チップは7～8分間の熱燻で6グラム程度、成人男性の一握りくらいの量が目安です。

②金網の上に食材をセット



チップの上に金網を置きます。金網の上に直接置けないナッツなどは、アルミホイルでお皿をつくって、その上に乗せましょう。

気密性が高くなるように隙間がないように蓋をします。

食材はまとめてではなく、1種類ずつスモークするのがおすすめです。

③蓋をして、スモーク開始



チップから煙が出るまでは、強火で加熱。煙が出てきたら中～弱火に。

およそ7～8分であつという間に完成です。

加熱後1時間程度放置して煙となじませると、より香ばしくなります。

中級編：燻製ステーキ（味付けあり、乾燥30分、スモーク10分）

変わり種：醤油・黒胡椒・オリーブオイル（味付けなし、乾燥0分、スモーク10分）

などなど、いろいろな食材で挑戦して燻製をたのしんでみてください！