

# 森とつながり

# 森を楽しむ

金沢市の面積の約60%は森林です。  
そして、その中の約25%は人が植えて育てた杉の森林です。  
これまで大切に育ててきたこの木たちを、金沢の街の皆様にも、もっと身近に感じてほしい---



## プランクバーベキューのすすめ

プランクとは、英語で「板」をいう意味します。  
しっかりと水を含ませた木の板の上に、肉や魚、野菜などを置き、フタをして焼き上げる「プランクバーベキュー」は、アメリカではポピュラーな調理法です。  
焼く、蒸す、燻す---ふっくらジューシーに仕上がり、いつもの食材がより美味しく、目に彩りも鮮やかに。  
きっと豊かで特別な時間をお楽しみ頂けます。

金沢・医王山麓

医王の里オートキャンプ場

〒920-1111 石川県金沢市大菱池へ1-5合併6



プランク紹介動画



焼く - GRILL !

蒸す - STEAM !

燻す - SMOKE !



### プランクの使い方

1 木の粉や埃などがついていている可能性がありますので、ご使用前に水洗いし、1時間以上水などに沈め、しっかりと水分を含ませてください。木は軽く、浮きますので重りを入れて沈ませてください。自分スタイルで、お酒やジュースなどを染み込ませてもお楽しみいただけます。

2 十分に水分を含ませたら表面の水分をふき取り、お好みの味付けをしたお肉やお魚、お野菜などを盛り付けてください。

3 フタ付きグリルでカバーし、プランクごと焼き上げます。フタがない場合は、板全体を覆うアルミトレイなどで代用可能です。

4 弱火（間接焼き）だとスギの香り、強火だとスモークの香りがより強まります。お好みの火加減でお楽しみください。

5 基本的には一度しか使えませんが、食材やスモークのかけ具合によっては3回程使えます。数回使う際は、洗剤は使用せずにこすり洗いしてください。

6 使用後は薪などにご利用いただけます。

