

ひき肉だけでなくデザートにも合う甘い香り

特徴・エピソード

ナツメグとは

ニクズク科の常緑高木樹で熱帯雨林に成育。果実はアプリコットに似た5cmぐらいの球形で、この種子の仁の部分ナツメグです。(種子のまわりの網目状の仮種皮がメースです)。

アラビア商人によって欧州へ渡来

紀元6世紀、アラビア商人によって、東インド諸島からコンスタンチノーブルにもたらされ、ヨーロッパへ渡来。かつてオランダがバング島、アンボイナ島以外のナツメグの木を切り倒して独占したほど貴重なものでした。

基本的な使い方

ひき肉以外に乳製品にも

- 一般的にひき肉を中心とした肉の臭み消し(マスキング)のために使われます。
- 同じ肉臭成分を持っているバター、生クリームなどの臭みを弱める効果もあります。特にデザートやケーキなど甘味のある料理によく合います。



プロの技その1 「トマト煮」に!



トマトソースと相性の良いナツメグ。かきし味程度に加えることで、味に奥行きと深みを出します。また、ナツメグは肉と相性が良いので、うま味が増します。

プロの技その2 「キャベツ料理」に!



キャベツを使った料理に加えることで甘味を一層感じます。ロールキャベツやコールスロー、キャベツ炒めなど、キャベツを使った料理のかくし味に。

プロの技その3 「ヨーグルトのデザート、ソース」に!



日本ではあまりなじみがありませんが、欧州ではナツメグとヨーグルトは良く使われる組み合わせです。ヨーグルトを使うソースや漬かけ込み液などにもナツメグは活躍します。

おすすめメニュー 「さつまいものサラダ」



さつまいもやかぼちゃなど、甘くホクホクした芋・野菜とも相性の良いナツメグ。ナツメグの甘い香りがおいしさを引き立て、味に幅が出ます。

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

「スパイスのプロとして、料理のプロのおいしさ作りに貢献したい。」
こんな思いから『GABAN® Spice Navi』を発刊しました。料理をおいしく、華やかにする、ちょっとした使い方のコツを定期的にお届けします。

厨房で役立つ

スパイスの4つの基本機能

香りをつける

ナツメグ、シナモン、クミンなど

肉や魚の臭みを消す

ガーリック、オニオン、ベイリースなど

辛味づけをする

ペッパー、唐辛子、マスタードなど

色づけ、彩りを添える

パプリカ、サフラン、パセリなど

ほんの少量で効果を発揮するのがスパイスの特長。1食あたり僅かなコストで、素材のおいしさを引き出し、メニューや味つけのパラエティを広げます。



青々と実ったペッパー(胡椒)の実

今回のスパイス紹介



GABAN® ブラックペッパー/ホワイトペッパー

ブラックペッパー

マレーシア(サラワク)産最高等級品を中心にした独自ブレンド。柑橘系の爽やかな香りと濃厚な甘い香りのバランスが良く、加熱後も辛味・風味が飛ばずに、素材のおいしさを引き出すのが特長です。

ホワイトペッパー

インドネシア産ペッパーを自社基準で厳しく選別。マイルドな辛みと深みのある香りが、どんな素材、味つけもバランスよく仕上げます。



GABAN® ナツメグ

おろしたてのナツメグの香りがマイルドに広がります。風味の伸びが良く、また粒子がきめ細かくそろっているので、素材になじみ易いのが特長です。



GABAN® ブラックペッパー

辛味のコントラストで素材の味を引き出す

特徴・エピソード

ブラックペッパーとは

実はブラック/ホワイトペッパーは同じ果実から得られます。果実を未熟なうちに収穫して、外皮をつけたまま乾燥すると、ブラックペッパーとなります。ホワイトペッパーよりも香味が強いのは、香味成分が外皮に多く含まれているからです。

歴史に残る最古の辛いスパイス

熱帯地域原産のペッパーは、その希少性から金にも勝る貴重品として、かのコロンブスも探し求めた、辛いスパイスとしては歴史に残る最古のスパイスです。

基本的な使い方

形状で香りと辛味を使い分け

- 肉、スープ、魚などに、粒のまま用いると、シャープな香りと辛味を味わうことができます。
- 強烈な辛味とさわやかな香りを味わう肉料理には、荒挽きや粉末を用いると効果的です。



GABAN® ホワイトペッパー

どんな料理にも合うマイルドな香りと辛味

特徴・エピソード

ホワイトペッパーとは

ホワイトペッパーは果実が完熟した時に収穫します。水につけて外皮をやわらかくして取り除き、乾燥させるとできあがります。マイルドな香り、辛味が特徴です。

シルクロードを経て西方から漢へ

紀元前10世紀のインドの医学書にも記述があり、中国には漢の時代にシルクロードを経て西方から伝来。胡(西域・外国の意味)の椒(山椒のような刺激)と名づけられました。

基本的な使い方

マイルドな香りとソフトな辛味

- ホワイトソースやポタージュなど淡い色の料理には、マイルドな香りで色がつかないことから、ホワイトペッパーを用いるケースが一般的です。
- 白身魚や鶏肉などの色が白く淡白な素材にも、ホワイトペッパーのマイルドな辛味、香りがよく合います。



プロの技その1 「マヨネーズ味」の一工夫に!



マヨネーズなどで和えるサラダには、荒挽きのブラックペッパーがぴったりです。マヨネーズのやや単調な味に対して、ブラックペッパーの風味がアクセントになります。

プロの技その2 「はちみつ」と合わせて!



はちみつとブラックペッパーは好相性。香りと辛味のはちみつの甘さとコクを引き立てます。お肉のソースやカマンベールなどのチーズにかけるなど、様々な場面で使えます。

プロの技その1 「ホワイトソース」に! 牛乳の臭い消しに



ホワイトソースなどに使う牛乳に、ホワイトペッパーの粒を砕いて入れることで、牛乳の生臭さを消し、香りとコクを引き立てます。

プロの技その2 「だし茶漬け」などのかつおだしに!



かつおだしと相性の良いホワイトペッパー。ホワイトペッパーを入れることで味が引き締まり、かつおだしの甘みと香りを一層引き立てます。

プロの技その3 「あんかけ」のアクセントに!



単調なしょうゆ味のおあんかけに、ブラックペッパーでアクセントをつけます。ブラックペッパーの香りと辛味が、味をキリリと引き締めます。

おすすめメニュー 「たまごかけごはん」



たまごとパルメザンチーズ、ブラックペッパーでごはん版のカルボナーラを。たまごのマイルドな味とチーズの塩味に加え、ペッパーで香りと辛味を出す新感覚のたまごかけごはんです。

プロの技その3 「魚のだし」に!



ホワイトペッパーを入れることで臭みを取り、魚が持つ本来のおいしさを引き出します。またホワイトペッパーの辛味で、味が引き締まります。

おすすめメニュー 「鶏スープうどん」



江戸時代から使われていたという胡椒(ペッパー)。うどんには七味唐辛子と思う方が多いですが、ホワイトペッパーも非常に相性が良く、味のアクセントになります。