

## シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]

vol. 12

### スパイスの辛味とは？

スパイスの辛味は口の中がカーッと熱くなるホット系、ツーンと涙が出るようなシャープ系に分けられます。詳しくは裏面で！

## 秋向け バルメニューを スパイスで アレンジ

ワインが進む秋に向けて、  
スパイスを使って定番料理を  
お店独自のオリジナルメニューにアレンジ！

スパイス塩ポテト



定番のフライドポテトを  
オリジナルミックススパイスでアレンジ！

作り方の  
POINT

スパイス+ナッツ+塩で作るオリジナルのミックス  
スパイスは、あらゆる素材に合う万能調味料です。

使用する  
スパイスと  
配合率

GABAN®  
ガーリック  
パウダー 1: GABAN®  
パプリカ  
パウダー 1: ロースト  
した  
ナッツ 10: 塩 3

手羽先のスパイスロースト



ナツメグ、クミン、タイム、ガーリックなどを  
ミックスすることで豊かな香りを！

作り方の  
POINT

スパイスの量を調整したり、お好みのスパイスを加  
えることで、アレンジできます！

使用する  
スパイスと  
配合率

GABAN®  
ナツメグ パウダー 2: GABAN®  
クミン パウダー 2: GABAN®  
タイム ホール 1:  
GABAN®  
ガーリック パウダー 4: GABAN®  
ブラックペッパー 荒挽 2

### かぼちゃのスパイスバター焼き



バターの甘い香りにケイジャンシーズニングとローズマリーの香りがマッチします！

作り方の  
POINT

ケイジャンシーズニングを加えたら、強火にしてバターを泡立たせ、ローズマリーが焦げないようにさっと炒めます。

使用する  
スパイスと  
配合率



GABAN®  
ケイジャン  
シーズニング

10 :



GABAN®  
ローズマリー  
ホール

1

### ナツメグとチーズのおつまみパイ



ナツメグとチーズの香り広がる、フィンガーオードブル！

作り方の  
POINT

ナツメグの甘い香りは、チーズなどの乳製品と相性が良く、加熱することで一層香りが引き立ちます。

使用する  
スパイス



GABAN®  
ナツメグ パウダー

### ケジャリー



インドから伝わったイギリスの定番料理！

作り方の  
POINT

カレーパウダーで風味付けし、ガラムマサラで香りをプラス。仕上げにブラックペッパー荒挽で味を引き締めます。

使用する  
スパイス



GABAN®  
純カレー



GABAN®  
ガラムマサラ



GABAN®  
ブラックペッパー 荒挽

### フリカデラ



デンマークの伝統料理で、豚肉を使ったハンバーグです！

作り方の  
POINT

カエンペッパーは辛味付けではなく、豚肉の臭い消しとして使用します。

使用する  
スパイス



GABAN®  
カエンペッパー パウダー



GABAN®  
パセリ みじん切り

※比率は容積比となります。

## 今回のスパイス PICK UP!



### GABAN® ケイジャンシーズニング

ジャンバラヤ、ガンボスープに代表されるアメリカ南部の郷土料理・ケイジャン料理を簡単に作れます。GABAN®ケイジャンシーズニングは肉や魚介など、あらゆる素材に合う万能型ケイジャンです。

## スパイス講座

### スパイスの辛味とは？

ホット系のスパイスはペッパーや唐辛子、山椒、ジンジャーなどで、辛味が長く続きます。また熱に強いので、加熱や煮込み料理に向いています。一方、シャープ系のスパイスはマスタードやワサビなどで、辛味は長続きせず加熱に弱いのが特長です。また、辛味は粒度でも感じ方が変わります。辛味を強調したい場合は、より細かく挽いたスパイスをご使用されると良いでしょう。



### 社名の由来

「GABAN®」の名称は、創業者である吉田清が戦時中にインドネシアで見た民族舞踊に使われていた楽器『ガンバン (Gambang)』に由来するものです。

