


2号連続  
特別企画  
Vol.1

次世代の若きシェフが魅せる  
**スパイス香る  
春の魚料理**

**CHEF DATA**

**野田 達也** (31歳)  
La Luciole(ラ・リュシオール)/東京都  
ジャンル:フランス料理

国内、パリの有名店で修業を重ね、2015年にRED U-35に参加し、準グランプリを受賞。2016年3月より東京・銀座の「ラ・リュシオール」にてスーシェフを務める。 ※2016年12月時点です。



**RED U-35 (RYORININ'S EMERGING DREAM)**は新時代の若き才能を発掘する、日本最大級の料理人コンペティションです。GABAN®は2016年RED U-35の協賛パートナーです。

**白身魚のキャロットタジン  
クミン風味**

クミンやフェネルがにんじんの味と香りをより引き立て、淡白な白身魚に華やかさを加えたヘルシーな春メニュー。



- 材料(6人分)
- 季節の白身魚…360g
  - にんじん(ひと口大に細く乱切り)…300g
  - 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個
  - にんにく(みじん切り)…1/2片
  - オレンジ…1個
  - GABAN® レーズン…30g
  - GABAN® クミンホール…2g
  - GABAN® フェネルホール…1g
  - GABAN® コリアンダーホール…0.5g
  - フロマージュブラン…50g
  - 塩…少々
  - GABAN® ホワイトペッパーホール…少々
  - にんじんパウダー…適量
  - オリーブオイル…30ml〜

作り方(調理時間:30分)

**1** 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りが出てきたらクミン、フェネル、つぶしたコリアンダーを加える。

**スパイス使いのポイント**  
食感がとろりしないようにコリアンダーは粗めにつぶすと、スパイスが主張しすぎることなくまろやかになる。

**調理のポイント**  
オリーブオイルは乳化させてソースとなるよう気持ち多めに入れる。



**2** スパイスの香りが出てきたら玉ねぎを加え、透き通るまでスウェエする。

**スパイス使いのポイント** スパイスは最初にしっかりと加熱して香りを引き出しておく。

**3** にんじんを加え軽く炒めたらレーズン、オレンジの皮を削り入れ、果汁も絞る。

**4** ヒタヒタまで水を加え、クッキングシートで落し蓋をして10分ほど蒸し煮にする。


**調理のポイント**  
蒸し煮にすることで、スパイスやオレンジの香りを逃がさずににんにくに移す。



**5** にんにくに火が通ったら塩・ホワイトペッパーで味を調える。


**6** 白身魚をオリーブオイルでポワレして皮をはぎ、にんじんパウダーを振りかける。

**調理のポイント**  
フランスでは魚の皮をはがして提供することも多いため、自家製のにんじんパウダーで化粧を施した。黄にんじんを薄くスライスし乾燥させた後、ブレンダーで粉状に挽いて作っている。ほのかなにんじんの香りと甘みが感じられる。



**7** 5を人数分鍋に移し、オレンジの皮と果汁を加えて加熱し、とろみがつき始めたら全体に絡めて仕上げる。

**調理のポイント**  
仕上げの際に必ずオレンジの皮と果汁を加えてフレッシュな香りを立たせる。



**8** 塩で味を調えたフロマージュブランを皿に塗りつけ、キャロットタジンと白身魚を盛り、煮汁を添える。

詳しいレシピ、シェフの情報はホームページでご紹介しています。

**GABAN®** [スパイスナビ] vol. 16

次回スパイスナビ Vol.17をお楽しみに!

商品、内容について、ご不明な点がございましたら、弊社営業部までお問い合わせください。 発行日: 2023年4月改版A ※本紙に掲載の画像はイメージです。

**ハウスギャバン株式会社**

〒104-0033 東京都中央区新川2-31-1 八丁堀トーセイビル

東日本営業部 電話 03-3537-3015  
西日本営業部 電話 06-6389-5530

詳しくはホームページで  
**ハウスギャバン** 🔍 検索

# GABAN®

スパイス  
ナビ  
vol. 16

シェフのためのスパイス・ガイド  
**Spice Navi**

[スパイスナビ]  
vol. 16

メニューのお悩み解決  
スパイス使いのコツ

効果的なスパイス使いでデリメニューのお悩みを解決し、味も見映えもアップ! 詳しくは中面で!



スパイスで衣替え!  
**春香るデリ**

素早く提供できて、アイドルタイムを活用できるデリメニューは、  
ビュッフェやバル、テイクアウトに大活躍。そんなデリのお悩みとは?  
スパイスなら手軽に解決でき、メニュー作りのアイデアが広がります。  
春の食材とほのかなスパイスの香りでリピートしたくなる味に!

## こんなデリのお悩み、ありませんか？

代わり映えしない味、いつも同じメニュー

冷めると味がぼんやりしがち

食材を増やさずにメニューを作りたい

手軽にできる解決策！

## スパイスで もっと美味しく彩りキレイ

**香り**  
スパイス

今あるメニューに加えるだけで味の印象が変わる！スパイスやハーブの香りでアクセントをつければ、素材の味を生かしつつ、冷めても美味しいメリハリのある味に。

**彩り**  
スパイス

食材を増やさなくても、スパイスの彩り効果で見映えアップ！もちろん香りの効果も！使用量がほんの少しで原価にほとんど影響しないのもうれしいポイント。

### SPRING DELI 01 そら豆とビーツのムース



2層仕立ての野菜ムースはシナモンとディルが隠し味。スイーツのような見映えはアミューズにも！

**Point** 野菜に豆腐やクリームチーズを合わせたムースは、それぞれスパイスで香りに変化をつけて奥行きのある味に。

Spice info :



### SPRING DELI 02 さや豆とほたるいかのハーブマリネ ヨーグルトマスタードソース



バジルやチャービルでマリネした春の食材をさっぱりソースで。色とりどりの野菜で見映えも華やか。

**Point** ゆでた素材にガーリックパウダーをまぶし、冷ましてからマリネするのがコツ。生臭さや青臭みを抑え、よくなじみます。

Spice& Food info :



### SPRING DELI 03 サーモンのポテトサラダ ケーキ仕立て



王道のポテサラをピンクペッパーでデコレーション。女子ウケするビジュアルで単価アップを！

**Point** ポテサラにケーパースを入れるとグッと大人っぽい味に。2種のペッパーは見映えだけでなく、味にパンチを与えます。

Spice& Food info :



### SPRING DELI 04 海老とオリーブ、2種のアスパラガス、サフランのクスクスサラダ



芳しい花の香りと鮮やかな黄金色はサフランならではの。デリで人気のクスクスを贅沢に衣替え！

**Point** パウダーのサフランならすぐに色が出て使いやすい。クスクスを戻す水に加えるだけで、香りも見映えも華やかに。

Spice& Food info :



### SPRING DELI 05 パテ・ド・カンパーニュ



荒々しさが残る肉の味わいにグリーンペッパーがさわやかに香る！ワインにぴったりなパテ。

**Point** 4種のスパイスで肉の匂いをマスキングし、グリーンペッパーを練りこんで清涼感をプラス。2つの機能をうまく使いこなして。

Spice& Food info :



### SPRING DELI 06 春野菜とハーブのおかずタルト



流行のセイボリータルトはハーブ使いが味の要！野菜の下にチーズとトマトソースがかくれんぼ。

**Point** 野菜にドライハーブをふって加熱すると、ほどよい香りが広がります。トマトと相性のいいハーブをチョイスして。

Spice info :



### SPRING DELI 07 鶏のガランティースパイスバルサミコソース



ナッツやドライフルーツ入りのチキンとエキゾチックな香りのバルサミコソースのバランスが最高！

**Point** バルサミコに加えるホールスパイスは、砕いて入れるとより香りが出やすい。中心のひき肉はオールスパイスパウダーを隠し味に。

Spice info :

