

2号連続
特別企画
Vol.2

次世代の若きシェフが魅せる スパイス香る 夏の肉料理

CHEF DATA

米澤 文雄 (36歳)
Jean-Georges Tokyo / 東京都
(ジャン・ジョルジュ東京)
ジャンル: フランス料理

NYの三ツ星フレンチ「Jean-Georges」にて日本人初の
スーシェフとなり、2014年「Jean-Georges Tokyo」
オープン時よりシェフに就任。2015年にRED U-35に
参加し、ゴールドエッグを受賞。※2017年4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RED U-35の協賛パートナーです。

鶏もも肉のオリエンタルスパイス焼き 焼きなすとアボカドとミント

オリエンタルなスパイス香るチキンにアボカド、ミントの清涼感がマッチする、夏にぴったりの一皿。



作り方 (調理時間: 30分)

- クミン、コリアンダーを潰し、にんにくをおろし入れ、その他のAの材料を加えてよく混ぜ、スパイスペーストを作る。
スパイス使いのポイント
ホールスパイスはすり潰すことによっていっそう香りが際立つ。一度にたくさん作る場合はブレンダーなどが便利。
- 鶏もも肉に塩・ブラックペッパーを振り、皮目とは逆の面に①を塗りつける。
スパイス使いのポイント
スパイスが焦げるのを防ぐため皮目には塗らず、身の方だけに塗る。
- ナスは丸焦げになるまで焼いて皮を剥き、包丁で粗く叩いて塩とオリーブオイル適量で味を調える。
- アボカドは粗めに潰してレモン少々、ミントの粗みじん切りを加え、塩・オリーブオイル適量で味を調える。
- フライパンにオリーブオイルを敷き、②を中火で皮目がカリカリになるまで焼き付ける。
調理のポイント
肉は動かさずに、軽く押しつけながらこんがりするまで焼く。

- 材料 (2人分)
- 鶏もも肉…1枚
 - GABAN® クミンホール…15g
 - GABAN® コリアンダーホール…10g
 - GABAN® オレガノみじん切り…3g
 - A
 - にんにく…2片
 - 赤ワインビネガー…20ml
 - オリーブオイル…50ml
 - 塩…少々
 - GABAN® ブラックペッパーホール…少々
 - ナス…2本
 - アボカド…1/2個
 - フレッシュミント…適量
 - 無塩バター…10g
 - レモンの絞り汁…少々

- スパイス面を下にし、200°Cのオーブンで3~4分焼く。フライパンの場合は弱火にして焼く。
調理のポイント
鶏肉の火入れとスパイスを炒る工程を同時に行い、下から上がってくるスパイスの香りを全体にまよわせる。
- ソースパンまたは鶏肉を焼いたフライパンにバターを熱し、レモンを加えて乳化させ、ソースを仕上げる。
- 食べやすい大きさに切った鶏肉、アボカド、ナスを盛り付け、ソースをかける。

今回使用したスパイス

- GABAN® オレガノみじん切り** 《和名/英名》はなはつか/Oregano
マジョラム、タイムに似た香りがあるが、さらに香りが強く野性的。イタリア、メキシコ料理に欠かせないスパイス。特にトマト料理によく合う。
- GABAN® クミンホール** 《和名/英名》馬芹(ばきん)/Cumin
独特な強い芳香とほろ苦さがあり、カレー粉の特徴的な香りを持つ主要なスパイス。他にはチリパウダー、チャツネ等の原料になっている。
- GABAN® コリアンダーホール** 《和名/英名》こえんどろ/Coriander
セイジとレモンを合わせたような独特の香りがあるが、青葉のクセの強い香りとは異なる。カレー粉の主要スパイス。アジアでは幅広く使用される。

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.17 2017.4

次回スパイスナビ vol.18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.17

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]
vol.17

ビールにぴったりな
メニューが見つかる!

辛さ・香りのレベル別にわかりやすく分類した
夏メニューをご紹介します。詳しくは中面で!



この夏、ビールと出会う HOT & SPICY

今、熱い注目を集めるクラフトビール。

選び抜かれたこだわりのビールには、美味しいおつまみが欠かせません。

それぞれのビアスタイルに合わせたHOT&SPICYな料理で、新たなフレーバーを提案してみませんか?

この夏、イチオシの一皿がスパイスとビールの未知なる出会いを生み出します!

辛さと香りのレベルが一目でわかる！
HOT & SPICY
 menu

HOT
 ピリツとしたり、ヒリヒリしたり、
 痛覚への刺激を感じる!🔥の
 数が多いほど辛いメニュー

SPICY
 ハーブ&スパイスが味覚・
 嗅覚に広がる!🌿の数が多い
 ほど香り高いメニュー

※英語で、辛い=「HOT」、ハーブ&スパイスの香味=「SPICY」と表現されます。

辛味と香味を使いこなすノウハウ

- ①スパイス=辛いと思われがちだが、一般的に辛いスパイスは約10種類と少なく、香り・彩りのスパイスは50種類以上と豊富
- ②1種類より3種類以上組み合わせて使うと、辛み・香りは弱く感じる
- ③同じスパイスでも、形状、調理法、温度によって感じ方が異なる

Spice&Food info

辛味 スパイス・ 食材	香味 スパイス・ 食材	彩り スパイス
-------------------	-------------------	------------

主な役割別に色で表示しています。

SPICY
 ひよこ豆とたっぷり野菜の
 エスニックサラダ



人気のチョップドサラダをエスニックテイストの
 ドレッシングで。夏にぴったりなさっぱり味!

Point スパイスをミックスしておけば、オイルとレモンに混ぜ、野菜に和えるだけ!ミント、ガーリック、シナモン、パセリもブレンド。

Spice info :

GABAN® パプリカ パウダー	GABAN® ブラックペッパー 荒挽	GABAN® クミンパウダー	GABAN® コリアンダー パウダー	GABAN® オニオンパウダー
------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	--------------------

HOT
 焼きアボカドの
 ビンダルウソース



さわやかなソースの奥に隠れる辛みがアクセント。
 クリーミーな焼きアボカドにマッチする!

Point オレンジジュースに香味野菜、ビンダルウペースト®を加えたソース。辛みはビンダルウペースト®の量で調節して。

Spice&Food info :

ビンダルウペースト®とは?
 唐辛子を中心にクミン、ターメリックなど数種のスパイスと酢をブレンドした辛くて酸っぱい調味料。辛みだけでなく、ココやうま味もあるのが特長。

GABAN® ビンダルウ ペースト®

SPICY
 ローストポーク、
 キューバソースとパイナップルチャツネ



トロピカルでスパシーな甘い香りがたまらない
 ガッツリ肉料理!フルーティなIPAがおすすめ!

Point オレンジとスパイスでマリネした塊肉をじっくりロースト。甘い&辛い2種類のソースにもスパイスを加えて香り高く。

Spice info :

GABAN® シナモンカクシャ スティック	GABAN® ローズマリー ホール	GABAN® ベイリース ホール	GABAN® チリパウダー	GABAN® ガラムマサラ®
-----------------------------	-------------------------	------------------------	------------------	-------------------

HOT
 スパシーソフトシェルクラブ



HOT&SPICYがクセになる!ラガーもエールも文句
 なしに合う!手づかみでかぶりついて。

Point 彩りのパプリカ、香りのローズマリーやタイムも加え8種のスパイスと塩をバランスよくブレンド。揚げたカニに絡めて。

Spice info :

GABAN® カエンペッパー パウダー	GABAN® ブラックペッパー 荒挽	GABAN® バジル みじん切り	GABAN® オレガノ みじん切り	GABAN® コプミカンの葉 ホール
---------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------	--------------------------

HOT
 かつおのブラックペッパー焼き、
 にんにくの芽ピューレと唐辛子のオイル



ペッパーと唐辛子オイルの刺激が濃厚なかつおの
 味を引き立てる!香ばしさのあるビールをチョイス。

Point 形状の違う唐辛子3種はそれぞれ辛み・彩り・香りの目的別に使用。シナモンやカルダモンも合わせ、辛いだけでなく奥行きのある味に。

Spice info :

GABAN® ブラックペッパー ホール	GABAN® カエンペッパー 荒挽	GABAN® カエンペッパー パウダー	GABAN® カエンペッパー ホール	GABAN® スターアニス ホール
---------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------

SPICY
 まぐろの生ハム



うま味をギュッと凝縮させたスモーキーなまぐろ
 には、スパイス香るビールを合わせて。

Point 粗めに砕いたスパイス入りソミュール液にまぐろを一晩漬けた後、乾燥させてから軽く冷燻する。または燻製塩を使っても。

Spice info :

GABAN® ブラックペッパー ホール	GABAN® コリアンダー ホール	GABAN® ディルシード ホール	GABAN® セイジ みじん切り	GABAN® ベイリース ホール
---------------------------	-------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------

SPICY
 チキンのグリーンマスタードソース
 オリーブパウダー添え



色鮮やかなソースと土に見立てたオリーブが高級感
 ある一皿。ホップのアロマを感じるエールで。

Point グリーンマスタードとタラゴンのソースは香りを生かして火を入れすぎないのがポイント。魚介との相性もバツグン。

Spice&Food info :

GABAN® グリーンマスタード	GABAN® タラゴン酢漬け	GABAN® ケーパース	GABAN® グリーンオリーブ 種抜き	GABAN® フィリアンチョビ
---------------------	-------------------	-----------------	---------------------------	--------------------