

次世代の若き厨师が魅せる

四川料理

牛肉の四川スープ煮

アツアツの鍋から立ち上る香葉と山椒の香り!
四川料理ならではの刺激的な一品。

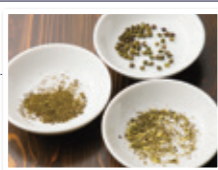
材料(3人分)

●牛ばら肉薄切り	150g	●豆板醤	大さじ3
●きゅうり	1本	●しょうゆ	大さじ1
●豆もやし	100g	●紹興酒	大さじ1
●GABAN® カエンペッパーホール	22g	●中国たまりしょうゆ	小さじ1/2
●GABAN® 四川青山椒ホール	3g	●うま味調味料	小さじ1
●にんにく(みじん切り)	3片	●砂糖	少々
●しょうが(薄切り)	15g	●黒酢	少々
●長ねぎ(薄切り)	10g	●スープ	450ml
●長ねぎ(みじん切り)	30g	●大豆白絞油	100ml
●香葉	少々		

作り方(調理時間:20分)

① 四川青山椒は3等分し、粒のまま、あらびき、粉末にする。

スパイス使いのポイント
3種類の形状の山椒を使い分ける



② 唐辛子は縦に割り、種を抜いておく。

③ 牛ばら肉に塩・胡椒、酒、水溶き片栗粉(分量外)で下味を付ける。きゅうりは薄切りにする。

④ 多めの油で唐辛子約5本分、青山椒の粒をお玉で叩きながらゆっくり加熱し、にんにく2片分、しょうが、ねぎの薄切り、豆板醤を入れて香りを出す。

スパイス使いのポイント
ホールスパイスは叩きながらゆっくり火を入れ、香り、辛みを油に移す



調理のポイント
豆板醤は炒めて角を取り、香りを引き出す

⑤ ④にスープとその他の調味料を加えて味を調える。



田口 万里 (33歳)
萬的中華 笑龍/埼玉県吉川市
(ばんてきちゅうか しょうろん)
ジャンル:中国 四川料理

白碗竹快楼(バイワンジュウクワイロウ)赤坂店などを
経て24歳で四川亭 八重洲店で料理長を務める。赤坂
四川雅園(しせんがえん)立ち上げを経験し、再び四川亭
人形町店で料理長に。際コーポレーションの店舗にて
ホールで接客を学び、数店の立ち上げに参加。2014年、
30歳で独立。「萬的中華 笑龍」店主。※2017年7月時点です。



⑥ ⑤に豆もやしを入れひと煮立ちさせ、
③を加えてさっと火を通して器に移し、
残りのにんにくと長ねぎのみじん切り
を乗せる。



⑦ 200℃に熱した白絞油をお玉に取り、唐辛
子を加えて⑥の薬味の上に回しかける。

スパイス使いのポイント
熱した白絞油に唐辛子を入
れてすぐに回しかけることで唐
辛子の香りが立ち、色鮮やか
に仕上がる



⑧ あらびきと粉の青山椒をふりかけ、香葉
を乗せる。

スパイス使いのポイント
あらびきは噛みしめた瞬間に出る香りを感じ、粉は舌に
乗ってしびれを感じるように目的別に使い分ける



GABAN® 四川青山椒ホール 今回使用したスパイス
花椒(ホアジャオ)/Sichuan pepper

四川省産の別名「藤椒」とも呼ばれる青いうちに収穫した花椒。
深みのある緑色、爽やかな香りと辛みが特長。香りとしびれを生かして
麻婆豆腐、椒麻ソース、藤椒油、辣子鶏、水煮牛肉、麻辣火鍋などに。

GABAN® カエンペッパーホール
とうがらし/Cayenne pepper, Red pepper

辛みが強い天鷹種。辛み成分のカプサイシンは種、筋、皮に含まれ
種類や熟成度によって異なる。世界のあらゆる料理の辛味付けに。

GABAN®

スパイス
ナビ

vol. 18

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]
vol. 18

わずかなスパイスが
他店との差をつける!

ハーブやスパイスを使って簡単にメニューの
注文率をあげるコツをご紹介します。詳しくは中面で!

女性に

選ばれるランチ 決め手はハーブ&スパイス!

ランチは目新しいメニューを提供するのが女性客を獲得する秘訣。

けれど、季節ごとに新しいメニューを考案するのは大変。

そこで役立つのが女性に人気のハーブ&スパイス。

大きな手間やコストをかけずに、

今あるメニューをより魅力的にブラッシュアップできます!

GABAN® [スパイスナビ] vol. 18 2017.9

次回スパイスナビ vol.19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

ほんの少しのスパイスで
メニューが生まれ変わる!

女性客のココロをつかむコツはメニュー名にあり!
店先の黒板やメニューブックがハーブやスパイスでこんなに変わる!

どちらが選ばれるメニュー?



いつもの素材、メニューに加えるだけで手間なし!

お店の味を守りつつ、ほんの少量使用するだけ!

原価に影響しにくいのに、単価アップも見込める!

★ がメニューのキーとなるスパイス・食材です。

Mon. 海の幸とオリーブのラゲーフエットチーネ



週の初めはランチのテッパン、パスタで決まり!
魚介のエキスにオリーブやトマトソースがマッチ!

Point イカやタコのミンチをバジルやオレガノで風味づけしたトマトソース。オリーブやケーパースが具材感と風味をプラス。



Tue. 鶏肉のディアブル ~マスタードとハーブのパン粉焼き~



マスタードとハーブの風味が広がり、外はサクサク、中はしっとり!むね肉はカロリーも気にならない。

Point 2種のマスタードとハーブを加えてバターで炒めたパン粉を鶏肉にまぶして焼くだけ。つなぎにもマスタードを塗って。



Wed. なすのヨーグルトカレー



ヨーグルトたっぷりの野菜カレーはホットでまろやか。スパイスの香りが食欲を刺激する!

Point ホールはスタータースパイス、パウダーはヨーグルトに混ぜて使用。水を加えないから短時間で完成。辛さは好みで調節して。



Thu. サーモンのシャンピニオンデュークセル焼き



今日は魚をチョイスでバランス良く。インパクトある見た目とマッシュルームの旨味が女子に人気!

Point ハーブ入りきのこペーストは作り置きが便利。魚の種類は日替わりでも。夜はペーストをバゲットに添えておつまみに!



Fri. スパシーチキンのパワーサラダ 炒め玉ねぎと黒胡椒ドレッシング



飲み会がある日のランチはサラダでヘルシーに!
スパシーなチキンやナッツで腹持ちもバッチリ!

Point ミックスしたスパイスを鶏肉にまぶして焼いておけば、サンドウィッチやオードブル、ディナーメニューにも応用可能!



Sat. 牛肉のデミパプリカ煮込み



洋食店の看板メニューは数量限定。柔らかくほぐれる牛肉とコクのあるソースがたまらない美味しさ!

Point 輸入牛もスパイスで臭みを抜けばワンランク上の味!既存のデミ缶に香味野菜とパプリカを加え、ひと手間かけて本格的に。



Sun. 海老と彩り野菜、ハーブチーズクリームタルティース



今、話題のおしゃれカフェでフォトジェニックなランチを。ハーブの香りで癒される!

Point クリームチーズにハーブを混ぜれば香り高く使いまわし抜群!牛乳で硬さを調節し、野菜のディップや肉のソースにも。

