



### Harissa ハリッサ

**Tunisia** チュニジア  
チュニジアの真っ赤な辛いペースト調味料。パンに塗ったりオリーブにあえたり、味変アイテムとしてもコクのある味にハマる人続出中！チュニジアワインと相性バツグン！

#### 材料

GABAN®			
カエンペッパーホール	70g	キャラウェイホール	8.5g
クミンホール	2.5g	パプリカパウダー	4g
コリアンダーホール	3.5g	オリーブオイルEXバージン	30ml

●にんにく(すりおろし)/15g ●キャノーラ油/60ml ●塩/7g ●砂糖/少々

#### 作り方 (調理時間:30分)

1 カエンペッパーは種を抜き、10分ほどゆでたらそのまま冷まし、水気を絞って細かく刻む。

2 キャラウェイホール、コリアンダーホール、クミンホールはフライパンで乾煎りし、ブレンダーで粉末状にする。

3 フードプロセッサーまたはブレンダーにすべての材料を入れ、ペースト状になるまで混ぜ、塩、砂糖で味を調える。

Point お好みで砂糖を適量加えて辛さをまろやかに。カエンペッパーは輪切り唐辛子でも。

### 春の野菜畑と海老のスチーム カッターチーズとハリッサのソース



生命の息吹を感じる盛りつけでインスタ映え！クリーミー&スパイシーなソースがさわやか。

Point カッターチーズ、ハリッサ、クラッカー等をミキサーにかけたとろみのあるソースは揚げ物やバーニャウダにも！

### 自家製ハリッサのチュールリップチキン



スパイシーでビールにぴったり！お客様が好みの辛さを選べるサービスをしては？

Point ハリッサ入りマリネ液に鶏肉を漬けて下味を。注文時にハリッサを追加して辛さを調節しても。

### はまぐりのエスニックワイン蒸し



貝のエキスが染み出たピリ辛スープは飲み干したくなる美味しさ！あさりやムール貝でも。

Point コブミカンの葉とパクチー、ナンブラー、ハリッサでエスニック感を出したワイン蒸し。よくあるメニューをひと工夫！

# GABAN®

スパイスナビ

vol. 19

## シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]

vol. 19

おつまみに中東の  
トレンドを取り入れる！

中東では欠かせない自家製スパイス調味料をメニューに使えばガラッと変わる！



## 中東の味がトレンド！

## 自家製

# スパイス調味料で作る おつまみ

タジンやクスクスなど、中東・北アフリカ料理のブームがじわじわ来ています！

その中でもモロッコ、チュニジア、エジプトには、その国独自のスパイス調味料があります。

欧米の飲食店で人気の味を自家製して、手軽にトレンドを取り入れてみませんか？

いつもの素材がレアでおしゃれなお店の看板メニューに！

# 自家製 スパイス調味料のススメ

中東編

## 1 ベルボイン

『自家製』とあるだけで他とは違う、  
本格的でスペシャルなイメージをアピール!

## 2 ベルボイン

「これ、どんな味?」レアなメニューは  
お客様との会話が弾んで注文率もアップ!

## 3 ベルボイン

スパイスのアクセントで野菜を美味しく!  
アレンジ次第でヴィーガン対応も可能!



Dukkah デュカ

**Egypt**  
エジプト

ナッツやクミンをブレンドしたエジプトのシーズニング。トッピングの他、細かく砕けば衣やソースのアクセントに。基本のデュカにカラースパイスを加えれば幾通りにも!

材料

GABAN®					
クミンホール	18g	コリアンダーホール	10g	ガーリックパウダー	2g
カシューナッツ	40g	アーモンドダイス	40g		

●ヘーゼルナッツ/50g ●白すりごま/10g ●塩/10g

作り方 (調理時間:20分)

- ナッツ類はそれぞれオープンでローストし、ヘーゼルナッツ、カシューナッツは粗めに刻む。
- クミンホール、コリアンダーホールはフライパンで乾煎りする。
- ②をすり鉢で粗めにつぶし、①、ガーリックパウダー、塩を入れて混ぜる。

**Point** ピンクペッパー、パプリカパウダーで色と香りをチェンジ。

### キャベツのアンチョビグ ril ピンクペッパーのデュカかけ



基本のデュカに  
**PLUS!**  
GABAN®  
ピンクペッパーホール

定番メニューはトッピングで、味・食感・見た目の三拍子がグッとアップ! 単価アップも期待できる!

**Point** アンチョビ&オリーブオイルで焼いたキャベツに、ピンクペッパーをたっぷり加えたデュカをかけて鮮やかに。

### ビーツのフムスと自家製デュカ



女性の心をノックアウト! スパイスの香りとナッツの  
コクが生きる、ヴィーガンにもうれしい一皿。

**Point** 基本のフムスにビーツ缶詰を加えれば2種類のフムスを使い分けられる。デュカで食感を足すのがポイント。

### ポトベロマッシュルームのソフリット焼き 赤いデュカを添えて



基本のデュカに  
**PLUS!**  
GABAN®  
パプリカパウダー

まるでお肉のように、じゅわっとジューシー!  
パプリカのデュカで彩りと香ばしさをプラス。

**Point** マッシュルームにモッツァレラ、ソフリットを乗せて焼き、パプリカ入りデュカを添えて。ヴィーガンにはチーズ抜きを。



Ras el Hanout ラス・エル・ハヌート

**Morocco**  
モロッコ

「店一番の」という意味を持つモロッコのミックススパイス。味は店によって違い、その配合はトップシークレットとか。タジン料理をはじめ、素材を選ばず使え、隠し味としても。

材料

GABAN®					
コリアンダーパウダー	7g	オニオンパウダー	7g	パプリカパウダー	7g
クミンパウダー	6.5g	ジンジャーパウダー	4g	ナツメグパウダー	4g
ガーリックパウダー	3.5g	ブラックペッパーグラウンド	3g	ホワイトペッパーパウダー	3g
フェネルパウダー	3g	シナモンパウダー	2.5g	クローブパウダー	2.5g
カルダモンパウダー	2.5g	パセリみじん切り	1.5g	ミントホール	1g

●ローズレッドベタル(バラの花びら)/4g

作り方 (調理時間:5分)

- 全ての材料をブレンダー等に入れてよく混ぜる。

**Point** お茶用バラの花びらで華やかな香りをプラス。スパイスの種類や配合はお好みで。

### ベルベルオムレツ



“ベルベル”とはマグレブ諸国の砂漠の民。  
レアなメニューでお客様との会話を盛り上げて。

**Point** ラス・エル・ハヌートで味つけた半熟玉子は玉ねぎの甘みとトマトの酸味がポイント。仕上げにスパイスと花びらを。

### ジャンボミートボール ラス・エル・ハヌートの香り



サプライズな大きさに歓声上がる! あふれる  
肉汁に香る、ほのかなスパイスがアクセント。

**Point** ラス・エル・ハヌートを入れて大きく成形したミートボールは、表面を揚げてからトマトソースで煮込んで火を通して。

### 自家製スパイス香る クスクスサラダ



味つけは店一番の看板スパイスで決まり!  
季節の野菜で作れば通年で大活躍間違いなし。

**Point** 戻したクスクスに野菜を加えて塩、ラス・エル・ハヌートなどで味つけ。スパイスの量は好み次第。ヴィーガンにも。