

猪豚のアッロスト  
サンダリアのサルサスパイスとフルーツのソースが肉の存在感を引き立て、  
口の中で香りの余韻が広がる一皿。

作り方(調理時間:30分)

- ① フォン・ド・ボー以外のソースの材料を鍋に入れ、中火にかけてアルコールを飛ばし、一晩置く。

## スパイス使いのポイント

休ませることで数種類のスパイスやフルーツの香りが馴染む。



- ② スパイスを取り出し火にかけ20mlまで煮詰める。

- ③ ②にフォン・ド・ボーを加え、80mlまで煮詰めて水溶きコーンスターチでとろみをつける。



- ④ 80gの猪豚を少量のオリーブオイルと真空パックし、65℃の真空調理器(サーキュレーター)に12分入れる。

## 調理のポイント

肉は常温に戻し、真空調理器で中まで均一にロゼに仕上げ。無い場合は表面を焼いてから、オープンで焼き加減を調節しながら火を入れる。



## CHEF DATA

山口 智也 (30歳)

IL TEATRINO DA SALONE/東京  
(イルテアトリノダサローネ)

ジャンル:イタリア料理

トリノの名店「リストランテ ラバリック」、中目黒「リストランテ カッシーナ カナミツ」のシェフを経て、2017年3月より「イルテアトリノダサローネ」5代目シェフに就任。「RED U-35 2017」でゴールドエッグ受賞。 ※2018年4月時点です。



若き才能を発掘する料理人コンペ「RED U-35 (RYORININ'S EMERGING DREAM)」。「CLUB RED」とはそこで優秀な成績をおさめた料理人と、コラボメニュー開発などの活動を推進する食のクリエイティブラボです。

## 材料(8人分)

## 《ソース》

- 赤ワイン…200ml
- ポルト酒…100ml
- グラニュー糖…30g
- オレンジ…30g
- レモンの皮…5g

## GABAN®

- シナモンセイロンスティック…8g
- クロブスホール…5g
- スターアニスホール…5g
- ブラックペッパーホール…1g

- フォン・ド・ボー…150g
- コーンスターチ…少々

## 《メイン》

- 猪豚…80g×4

## 《付け合わせ》

- アンディーブ…1ヶ
- レモン汁…少々
- ラルドのスライス…8枚

## 《仕上げ》

- クレソン…少々
- オレンジの皮…少々
- 乾燥ブラックオリーブ…少々

- ⑤ ④に1.2%の塩を振り、フライパンで表面に焼き色を付け、230℃のオーブンで2分ローストし、1/2にカットする。

## 調理のポイント

フライパンで皮目を香ばしく。最後に高温のオーブンで火入れすることで、中の肉汁が動き、ジューシーに仕上がります。



- ⑥ アンディーブを縦1/4に切り、0.8%の塩、オリーブオイル少々、レモン汁を絡めてフライパンで焼き色を付け、230℃のオーブンで15分焼く。



- ⑦ ⑥を更に1/2にカットし、オープンで8分焼いてラルドのスライスを乗せる。

## 調理のポイント

アンディーブにラルドの脂の旨みをまとわせる。

- ⑧ 器に⑤、⑦を盛りつけ、③のソース、クレソン、オレンジの皮のすりおろし、砕いた乾燥ブラックオリーブを散らす。

シェフのためのスパイス・ガイド  
Spice Navi

[スパイスナビ]

vol.20

部位別!鶏肉の最適な  
調理法×スパイス特性を生かす調理法とスパイスを組み合わせ  
オリジナルメニュー考案のヒントに!チキン!チキン!  
チキン!!

ヘルシーなむね肉から鮮度のいいレバーまで、

手に入りやすく価格も安定した鶏肉は、ジャンルを問わない優秀食材。

定番だからこそ部位の特性を生かす調理法と、素材の持ち味を引き立てる味つけで差をつけたい。

外国人にも好まれる鶏肉を、ちょっとしたコツとスパイス使いでオリジナリティある絶品メニューに!

CHICKEN! CHICKEN! CHICKEN!!

# 部位別 鶏肉の調理法×スパイス

**せせり**

**ソテー**

ブラックペッパー、ガーリック、ローズマリー、ジンジャー、山椒、●柚子唐辛子

**内臓 (レバー、砂肝)**

**コンフィ、ソテー、パテ**

ベイリーブス、セイジ、ブラックペッパー、ナツメグ、クローブス、●クォーターエビス

**むね肉**

**蒸す、ゆでる、コンフィ**

サフラン、ターメリック、パプリカ、オレガノ、タイム、コリアンダー、●エルブドプロヴァンス

●…ミックススパイス

**もも肉**

**手羽**

揚げる、焼く、煮る

ブラックペッパー、山椒、カエンペッパー、ガーリック、オニオン、●七味唐辛子

**もも肉**

**グリル、ロースト、煮る**

ブラックペッパー、マスタード、パプリカ、タラゴン、●チリパウダー、●ガラムマサラ\*

**もも肉** マリネ & ソテー **チキンタバカ**

焼きレモンをギュッと絞ればピリ辛が際立つ豪快BBQ! 定番スパイスをブレンドしてプロの味。

**Point** オリーブオイルとレモン汁を加えたスパイスペーストでマリネして焼くだけ。3種のスパイスの組合せが味の決め手。

**Spice info:**

- GABAN® チリパウダー
- 唐辛子、塩、クミン、オレガノ、ガーリックをブレンドしたミックススパイス。
- GABAN® パプリカパウダー
- GABAN® ブラックペッパー荒挽

**レバー** マリネ & ソテー **レバーとトマト、マッシュルームのトルコ風ソテー**

スパイスの香りを生かせばレバーが一気におしゃれメニューに! 女性にうれしい絶品おつまみ。

**Point** パウダースパイスでマリネしたレバーを、ホールスパイスをテンパリングした油で炒めるのがコツ。詳しくはGABAN®ホームページで!

**Spice info:**

- GABAN® コリアンダーパウダー
- GABAN® クミンパウダー
- GABAN® ガーリックパウダー
- GABAN® カエンペッパーパウダー
- GABAN® タイムホール
- テンパリング用スパイス5種はWEBでCheck!

**砂肝** 蒸す **砂肝と胡瓜のアジアンサラダ**

砂肝の歯ごたえを生かしたサラダは四川山椒の香りが隠し味。レモンドレッシングでさっぱりと。

**Point** スパイスや酒と共に蒸す「香り蒸し」でほのかな香りと適度な食感を残した砂肝は、冷めてからスライスして。

**Spice info:**

- GABAN® 四川赤山椒ホール
- GABAN® コプみかんの葉ホール
- GABAN® レモングラスカット
- GABAN® ブラックペッパー荒挽
- GABAN® ピンクペッパーホール
- GABAN® ティルワイードホール

**手羽** 揚げる **手羽のハーブ七味揚げ**

洋風ハーブと七味唐辛子が出会った新感覚の手羽中。無限に手が出るやみつき味!

**Point** 和洋のミックススパイス+クミン・コリアンダーはコク、セイジは清涼感、パセリは彩りと、特徴を生かすブレンドを。

**Spice info:**

- GABAN® サラダトッピング
- GABAN® 七味唐辛子
- GABAN® クミンパウダー
- GABAN® コリアンダーパウダー
- GABAN® セイジみじん切り
- GABAN® パセリみじん切り

**せせり** マリネ & ソテー **ローズマリー香るせせりのレモンペッパー焼き**

ぷりっとジューシーなせせりを味わうにはシンプルがイチバン! ローズマリーで爽やかさを。

**Point** せせりの弾力を生かすには短時間の火入れが肝心。あらかじめマリネで香りに移せば、ソテーするだけで手早く提供。

**Spice & Food info:**

- GABAN® ローズマリーホール
- GABAN® ブラックペッパー荒挽
- GABAN® オリーブオイルEXバージン

**むね肉** マリネ & 蒸す **鶏むね肉の山椒オニオン蒸し**

青い山椒が清々しく香る! しっとりした蒸し鶏にみそ漬け卵黄でコクを加えて。

**Point** おろし玉ねぎと山椒入りのマリネ液ごと蒸すからしっとり味が染みる。漬けたまま冷ますのがしっとり仕上げるコツ。

**Spice info:**

- GABAN® 高知県産・仁淀川山椒パウダー
- 青いレモンのような香りの色鮮やかな高知県産の山椒。パウダータイプも登場しました。

**むね肉** 煮る **鶏むね肉のココナッツミルク煮**

南国屋台の雰囲気漂うココナッツの甘い香り! クミンとコリアンダーで味に深みを。

**Point** 煮込むと固くなるむね肉はココナッツの油分でコーティングして柔らかく。うま味を逃さず、コクも与えます。

**Spice & Food info:**

- GABAN® コリアンダーパウダー
- GABAN® クミンパウダー
- AYAM ココナッツミルク
- GABAN® ココナッツロング