

ほのかに懐かしい香り

なすの きのこみそ田楽



みそ

ちよい足し

- コリアンダーパウダー
- クミンパウダー

その他の材料
酒、砂糖



田楽みそは一度火を入れて
パウダースパイスの粉っぽさを飛ばすといいよ。

1種類より2~3種類のスパイスを
混ぜると香りがふくらみますね。



ペッパーのパンチが効いた万能みそ

カリカリ豚の黒胡椒ねぎみそ



みそ

ちよい足し

- ブラックペッパー荒挽

その他の材料
砂糖、長ねぎ

材料

●黒胡椒ねぎみそ	
みそ	120 g
砂糖	40 g
GABAN® ブラックペッパー荒挽	10 g
長ねぎのみじん切り	10 g

作り方

20分 ※豚肉に塩を
なじませる時間は除く。

- 1 黒胡椒ねぎみその材料を混ぜておく。
- 2 豚ばらブロック肉150gは厚さ1cmに切り、
塩少々をふって30分ほどなじませる。
- 3 フライパンで②の表面をカリカリになるまで
焼き、器に盛りつけ、黒胡椒ねぎみそ30gを添える。



あらびきペッパーの粒々感と刺激が
クセになります！野菜にも合う！

辛いだけでなく、甘みとのバランスが
大切なんだ。厚揚げに塗って焼いたり、
水で伸ばせばみそだれにもなるよ。



詳しいレシピ、この他のちよい足しメニューはホームページで！

ハウスギャバン

検索

GABAN®

スパイス
ナビ

vol. 22

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]

vol. 22

いつもの調味料にスパイス
の隠し味でプロの技！

シェフ&スパイスコーディネーターが
ちよい足しのコツをご提案！

スパイスちよい足しで変わる！

居酒屋の 定番おつまみ

目指すのは“また食べたくなる”味。見た目は地味でも
スパイスの隠し味でクセになる味作りのコツをシェフが指南。



GABAN® [スパイスナビ] vol. 22 2018.12 次回スパイスナビ vol.23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

ちょい足しで変わる! / スパイス入り調味だれのコツ

調味料とスパイスの相性を知れば、お店の味付けを決める調味だれが簡単に作れます。
「何の味かわからないけどクセになる」テクニックをシェフとGABAN®のスパイスコーディネーターがご紹介!

大切なのは **調味料** と **スパイス形状** の **組み合わせ!**

液体調味料
しょうゆ/オイル/酢



ホールスパイス

そのワケは...
炒って加えるor加えてから調味料を温めると香りの成分がゆっくり溶け、穏やかに香る

ペースト・乾燥調味料
みそ/ごま/ケチャップ/ヨーグルト



パウダースパイス

そのワケは...
ムラなくよく混ざる。しばらく置くと香りや味が更になじむ

あと便利なスパイス

- ブラックペッパー
- 山椒
- カエンペッパー
- シナモン
- スターアニス
- クミン
- コリアンダー

あらびきスパイスはどのタイプの調味料にも使いやすい!



◀マサラシェフ

シェフ歴30年。フランス、アメリカ料理、居酒屋まで、あらゆる料理とスパイスに精通している。

クミンさん▶

本紙企画・編集者でスパイスコーディネーター(SCA認定)。激辛~スイーツまで食べ歩きが趣味。

香味しょうゆだれが味の決め手

牛ホルモンの炙り焼き

しょうゆ



シナモン
カシヤスティック

スターアニス
ホール

その他の材料
酒、ざらめ、だし昆布、しょうが汁

材料

●香味しょうゆだれ	
水	160 ml
酒	100 ml
ざらめ	60 g
しょうゆ	200 ml
だし昆布	3 g
GABAN® シナモンカシヤスティック	14 g
GABAN® スターアニスホール	4 g
しょうがのしぼり汁	5 ml
●もみだれ	
香味しょうゆだれ	120 ml
みそ	160 g
おろしにんにく	4 g
砂糖	40 g

作り方

40分 ※しょうゆだれを冷ます時間は除く。

- 香味しょうゆだれ
 - ①鍋にAの材料を入れて沸騰直前まで熱し、その状態で15分ほど火にかけ、人肌まで冷ます。
 - ②しょうがのしぼり汁を加え、完全に冷めたらだし昆布を取り除く。
- もみだれ
香味しょうゆだれ、みそ、おろしにんにく、砂糖を混ぜる。

- 1 下処理した牛ホルモン150gに、もみだれ30gを揉み込み、炙り焼きにする。
- 2 温めた鉄板に炒めたキャベツ60g、1を盛りつけ、白髪ねぎ、GABAN®糸切り唐辛子適量を飾る。

ホルモンの脂に甘辛いたれが香ばしい! スパイスを強く感じないのに、あるとないとじゃ全然違いますね。



香味しょうゆだれで味と香りに深みが出るんだ。豚や鶏を煮込んでも美味しいよ。



PICK UP SPICE

シナモンカシヤスティック / 肉桂

甘く濃厚な香りで主に中国やベトナム等で収穫されるカシヤ(カシア)と、スリランカ原産で穏やかな香りのセイロンがあり、カシヤは中華料理やインドカレーなど、油に通ず調理法や、香りが際立つ料理に多く使用される。

カリッ、ジュワッ、ピリッ! 鶏のからあげ



りんごジュース入りのたれをよ〜くもみこむのが冷めてもジュシーのコツ!

辛みの感じ方が違うペッパーと一味が鶏肉のうま味を引き立てますね。あらびきスパイスで統一するのもコツですね。



しょうゆ

- ブラックペッパー 荒挽
- ホワイトペッパー 荒挽
- 一味唐辛子

その他の材料
りんごジュース、酒、塩、おろししょうが

さわやかな後味が新しい

まぐろの胡麻がらめ



カルダモンのすっきりした香りが和風になじんで新感覚!

赤身のまぐろは、スパイス入りゴマ和えでひねりのある味に。しょうゆを絡めてからゴマ衣をまぶすときれいな色になじむよ。



ごま



- カルダモン パウダー
- チリパウダー (ミックススパイス)

その他の材料
砂糖

すぐ出せる絶品おつまみ 牡蠣の香味オイル蒸し



牡蠣は冷凍でも香味オイルの中で蒸すからプリッと仕上がる。オイルは炒め物や和え物にも!

このままバルにも出せそう! ベイリーブスやローズマリーでハーブオイルもいいですね。



オイル



- カエンペッパー ホール
- 四川赤山椒 ホール
- シナモン カシヤスティック
- スターアニス ホール

その他の材料
長ねぎの青い部分、しょうが