シャンパン入りのグリーンマスタードソースで大人のおつまみ。

芽キャベツと マッシュルームのフリット 発泡グリーンマスタードソース

【作り方（所要時間40分・1皿分）】

1. ●発泡グリーンマスタードソース
ボウルに卵黄32g、レモン汁5ml、シャンパン50ml、**グリーンマスタード**30gを入れて混ぜ、湯せんにかけながらもったりとさせ、塩で味を調える。

2. ●フリット衣
ボウルに薄力粉26g、片栗粉10g、シャンパン50mlを入れて混ぜ、メレンゲ80gの1/3量を加えて均一に混ぜ、残りのメレンゲも入れてさっくりと混ぜる。

3. 下茹でした芽キャベツ2個、マッシュルーム3個に打ち粉をし、フリット衣にからめ、乾煎りしておいた**フェンネル**をまぶし、180℃の揚げ油で揚げる。

4. 器に盛りつけ、ソースをかけ、**フェンネル**を散らす。

オランデーズの要領で湯せんすると、シャンパンやマスタードの角が取れてまろやかになるよ。

フェンネルは衣に混ぜずにまぶして揚げると、香りも立ちすぎず、カリッとしますね。

Spice & Food info

- GABAN® フェンネルホール
- GABAN® グリーンマスタード

Pick up Spice

さわやかにグリーンペッパーが香る、使いやすいテクスチャと程よい辛みのマスタード。味だけでなく彩りもプラスし、料理を印象深く仕上げます。ソースやドレッシングに。

ズッキーニのカルパッチョ スパイスナッツがけ

ホールスパイスは香りを移すだけじゃなく、香ばしい食感を出すために油でゆっくり火入れして。逆にパウダーは焦げやすいから火を止めてから！

Spice & Food info

- GABAN® クミンホール
- GABAN® マスタードホール
- GABAN® フェンネルホール
- GABAN® カシューナッツ
- GABAN® ターメリックパウダー
- GABAN® カエンペッパーパウダー
- GABAN® ローストオニオン
- GABAN® フライドガーリック

ナッツやオニオンがクリスピー！サクサクしたスパイスも新食感。

詳しいレシピ、この他の野菜メニューはホームページで！ ハウスギャバン 検索

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：2025年7月改版A ※本紙に掲載の画像はイメージです。

GABAN® Solution for Professional House
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.24

シェフのためのスパイス・ガイド
Spice Navi
[スパイスナビ] vol.24

間接使いがちょうどいい、スパイステクニック！

野菜とスパイスの距離感をシェフ&スパイスコーディネーターがご提案！

野菜を美味しくする スパイス使いの極意

野菜料理に力を入れるお店、増えてます！素材の味を引き出し飽きさせない食べ方には、スパイスが名脇役として登場します。

スパイス使い
達人への道

間接ワザが効果的!

素材の味を生かしつつ、メリハリを付けるには間接的なスパイス使いが効果的。
野菜とスパイス、ちょっとだけ距離を保つことがうま味を引き出す近道です!

直接使うと…

- □素材の味を消してしまう
- □火入れ時に焦げやすい
- □後から調節が効かない

基本は間接使い メリットは調節しやすい!

- □ソースに入れる
- □オイルに移す
- □ディップに入れる
- □トッピングする

シェフ	同じ野菜でも季節によって味を調節
お客様	自分好みに量を調節

野菜の種類や味の特徴に合うスパイスを選ぶといいよ。

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。

野菜とスパイスの微妙な距離感が大切ですね!

クミンさん
ギャバンの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。

焼きかぶの魚介ソース

【材料(1皿分)】

かぶ……100g　塩……適量
GABAN® オリーブオイルEXバージン……30ml
La Maison du Piment エスプレット唐辛子……適量

●魚介ソース

A [白身魚(5mm角)‥40g　ミニボイル帆立(5mm角)‥18g
海老(5mm角)‥‥25g　乾燥桜えび(粉末状にする)‥0.2g]

にんにくみじん切り‥‥3g
GABAN® オリーブオイルEXバージン……15ml
GABAN® ディルシードホール……1.1g
GABAN® タラゴンみじん切り……0.4g
白ワイン……15ml　塩……適量

【作り方(所要時間30分)】

1. ●魚介ソース
鍋にオリーブオイル、ディルシードを入れて弱火にかけ、ディルが香るまで絶えず混ぜながら炒め、一度火から外し、にんにくを加えて香るまで炒める。
2. 1の鍋にA、タラゴンみじん切りを入れてサッと炒め、白ワインを加え半量になるまで煮詰め、塩で味を調える。
3. かぶは皮を剥いて厚さ1㎝の輪切り、葉は6㎝に切り、フライパンにオリーブオイルを熱して焼き、塩をふる。
4. 器にかぶを盛りつけ、魚介ソースをかけ、エスプレット唐辛子をふりかける。

魚介ソースにほんのりスパイスを効かせ、最後に唐辛子で料理全体を引き締めるんですね!

隠し味のタラゴンが魚介に合うんだ。かぶは均一に火が通る切り方にするといいよ。

Spice info
- GABAN® ディルシードホール
- GABAN® タラゴンみじん切り
- La Maison du Piment エスプレット唐辛子

やさしいかぶの味わいに、桜えびや帆立のうま味、
エスプレット唐辛子の辛みでコントラストを。

野菜のヴァプール ババガヌーシュで

なすのディップはスパイス香る中東の味。バーニャカウダに代わる新しい食べ方です!

なすは包丁で粗めに叩くこと。この不揃いさが味に違いを生むんだ。

テクスチャによってもパウダースパイスは感じ方が変わるんですね!

Spice info
- GABAN® クミンパウダー
- GABAN® チリパウダー(ミックス)
- GABAN® ブラックペッパー荒挽

真っ黒に焦がして甘味を引き出したねぎとロメスコは、
スペイン・カタルーニャの冬の名物料理。

カルソッツ ロメスコソース

下仁田ねぎでも美味しいよ。ナッツやトマトのコク、うま味がギュッと詰まったソースが最高に合うね。

スモークパプリカでソースの風味がぐんとアップ!肉や魚にも合う万能ソースです。

Spice & Food info
- GABAN® スモークパプリカ
- GABAN® アーモンドスライス
- GABAN® 松の実

スパイスオイルと映える盛りつけで
ひとひねりしたフィンガーフード。

パプリカのエスカリバーダ ピンチョス見立て

焼いたパプリカはラップをして蒸らし、冷めてから皮を剥くのがうま味を逃さないコツ!

ほんのり甘い香りのオイルを後掛けすると、パプリカの甘味がより引き立ちます!

Spice info
- GABAN® マスタードホール
- GABAN® カルダモンホール
- GABAN® フェンネルホール
- GABAN® スターアニスホール
- GABAN® ベイリーブスホール