

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。

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)】

- 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、湯せんをかけ
ながらもったりとさせ、塩で味を調える。
- 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。
- 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
ネルをまぶし、180℃の揚げ油で揚げる。
- 器に盛りつけ、ソースをかけ、フェネルを散らす。

オランダ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。

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

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。

Spice & Food info

Pick up Spice

- GABAN®
フェネルホール
- GABAN®
グリーンマスタード

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じっくり火入れして。
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®
トーステッド
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

GABAN® [スパイスナビ] vol. 24 2019.8 次回スパイスナビ vol.25をお楽しみに!

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、メリハリをつ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
- デイップに入れる
- トッピングする

シェフ

同じ野菜でも季節によつて味を調節

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べるといいよ!



野菜とスパイスの微妙な距離感が大切ですね!

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

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。

野菜のヴァプール ババガヌーシュで



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



なすのデイ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!

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® ティルシードホール……………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)】

- 魚介ソース
- 1 鍋にオリーブオイル、ティルシードを入れて弱火にかけ、ティルシード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1cmの輪切り、葉は6cm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® ティルシードホール

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。

カルソツツ 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kok、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



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。

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

