

ベジバーガー カシューチーズソース

ボリュームたっぷり & カラダにやさしい

Spice info



材料

●ベジミートパティ(5人分)

- GABAN® ガルバンゾー 150g
- ワイルドライス 45g
- カリフラワーライス 125g
- ブラウンマッシュルーム(みじん切り)・ 120g
- ソフリット 60g
- GABAN® スモークパプリカパウダー ... 8g
- GABAN® コリアンダーパウダー 3.4g
- GABAN® クミンパウダー 3g
- GABAN® マスタードパウダー 1.7g
- GABAN® タイムホール 1.2g
- GABAN® バジルみじん切り 1g
- GABAN® オレガノみじん切り 0.5g
- ピーナッツバター(無糖) 45g

- 乾燥パン粉 10g
- 薄力粉 20g
- 塩 適量

GABAN® オリーブオイル EXバージン 15ml

●カシューチーズソース(10人分)

- GABAN® カシューナッツ 150g
- 水 100ml
- レモン汁 40ml
- 塩 適量

作り方(調理時間:50分) ※ガルバンゾー、カシューナッツを水戻しする時間は除く。

●ベジミートパティ

ガルバンゾーはひと晩水戻しし、茹でて水気をきり、粗熱を取って半量はペースト状、残りは粗めに刻む。ワイルドライスは茹でておく。カリフラワーライスはサッと茹でておく。

2. ボウルに1, その他のパティの材料を入れて混ぜ、塩で味を調え、1個150gに成型する。

3. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、2の両面を焼く。

●カシューチーズソース
4. ボウルにカシューナッツ、かぶる程度の熱湯を入れ、常温になるまで1時間ほど置いてから、ざるに空け水気をきる。

5. ミキサーに4, 水、塩を入れ、ほつてりなめらかなるまで攪拌し、レモン汁を加えてさらに攪拌する。

※画像は1人分



CASHEW CHEESE SAUCE!



スパイスが複雑な味わいに貢献していますね。パティもソースも植物性だけど満足感があります!

ひよこ豆はつなぎと食感の役割として、半分ずつペーストと粗刻みにするといいよ。



GABAN®

スパイスナビ vol.27

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ] vol.27

選ばれるテイクアウトのコツはスパイスにあり!

スパイスの効果で、見た目も味も魅力的に!

スパイスで魅せる/ハレの日のテイクアウト

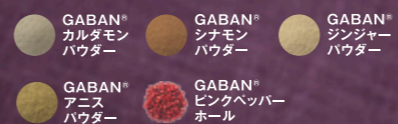
「ちょっと豪華なディナーを自宅で楽しみたい!」そんなニーズに応えるメニューをベテランシェフがご提案!



ローズアップルのスパイスケーキ

花芯にピンクペッパーのワンポイント!

Spice info



りんごの花びらを作るには、固すぎず柔らかすぎず、均等に火を通して。

焼き菓子里にびったりなスパイスをブレンドしておくといいですね!



※菓子製造業許可については地域の保健所にご相談ください。

詳しいレシピ、この他のテイクアウト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.27 2020.10

テイクアウト販売については衛生面や喫食までの時間に注意してください。



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

スパイスの力を生かして選ばれるテイクアウトに!

見映えはもちろん、冷めても温めても美味しいが鉄則。その2つを叶えるスパイスの使い方とは?

食欲をそそるコツは**香り!**
パンチを利かせるか、
隠し味にするか、メリハリが大事!



香り × **彩り**



トッピングやソースにスパイスを
使うと**彩り**が増し、
華やかさがアップしますね。

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。

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。

オリーブのエストラゴンマリネ

大粒オリーブにひと手間、ワザあり!

Spice & Food info



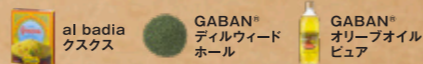
タラゴンの葉と甘い香りが
移った漬け液で、オリーブが
新しい味わいに!



クスクスとビーツ、帆立のサラダ仕立て

ピンクカラーが映える

Spice & Food info



ビーツ缶詰の汁を利用してクスクスを
戻して、ディルは魚介と相性がいいね!



白身魚のハーブ&カラフルペッパーロースト スパイスマンゴーソース

スパイスでおめかしして華やかに

Spice info



オープンで焼くとスパイスの香りが
穏やかになってちょうどいい。
フライパンより色もきれいに出来るよ。

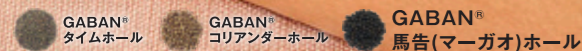
レモングラスの香りを移した
マンゴーソースで
一気にトロピカル!



海老とプチ野菜の 蒸し煮、アジアン風味

新登場のスパイスで新鮮な味と香り!

Spice info



Pick up Spice

レモングラスのような柑橘系の香りとはほろ苦さがある
話題のスパイス。フレンチ〜中華まで幅広く使え、
振りかける、炒める、練りこむなど、用途も自在。



ホールのままでオイルやスープに
香り移したり、ミルで挽いて
トッピングにも、アイデアが広がります!

火入れの時に加えると香りを最大限に
引き出せるよ。仕上げに振りかける
なら料理が熱いうちにね!



クラブケーキ レムラードソース

スパイスがアクセントのメリーランド風

Spice & Food info



カニの旨味とピリ辛のソースが合う!
オレンジ色も鮮やかですね。



骨付きチキンのモロッコ風 クミンレモン添え

子供から大人まで人気間違いなし!

Spice info



マリネするから味が
よくなじんで冷めても
美味しいよ。



クミン入りの
レモン汁の酸味で
味がより際立ちます!



材料(1人分)

- 骨つき鶏もも肉 250g
- 塩 適量
- レモンの輪切り 1枚
- クミンレモン
- GABAN® クミンホール ... 0.4g
- レモン汁 20ml

- マリナード
- 白ワイン 15ml
- 白ワイン酢 10ml
- GABAN® オリーブオイルピュア 5ml
- しょうが(すりおろす) 5g
- にんにく(すりおろす) 5g
- GABAN® ターメリックパウダー 1.6g
- GABAN® スモークパプリカパウダー 1.4g
- GABAN® ブラックペッパー荒挽 1.1g
- GABAN® クミンパウダー 1g

作り方(調理時間:30分) ※鶏肉を漬ける時間は除く。

- 鶏肉は関節で切り分け、骨の周りに切り込みを入れ、塩を揉みこみ、出た水分を拭き取る。
- ボウルにマリナードの材料を入れて混ぜ、1を入れて絡め、冷蔵庫でひと晩漬けておく。
- 2の鶏肉のマリナードを軽く拭い、レモンの輪切りを乗せ、220℃のオーブンで25分ほど焼く。
- クミンホールはフライパンで乾煎りして香りを出し、レモン汁と混ぜる。
- 3、お好みのつけ合わせを盛りつけ、4を添える。

材料(6人分)

- 海老 12尾
- にんにく(1/2カット) 10g
- れんこん(厚さ1cm) 70g
- にんじん(拍子木切り) 50g
- ヤングコーン(斜め1/2カット) 6本
- ブロッコリー 40g
- マッシュルーム(1/2カット) 6個
- GABAN® タイムホール 0.8g
- 白ワイン 80ml
- 水 50ml
- C GABAN® レーズン 20g
- GABAN® コリアンダーホール 3g
- GABAN® 馬告(マーガオ)ホール 1.6g
- 塩 適量
- GABAN® オリーブオイルピュア 60ml

作り方(調理時間:40分)

- 海老は尾を残して殻をむき、背ワタを取り除く。野菜はそれぞれ切る。マーガオは粗めに砕く。
- 鍋にオリーブオイル(20ml)、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら海老を炒めて取り出す。
- 2の鍋にAを入れて炒め、続けてBを加え野菜の芯が少し残る程度に炒めてすべて取り出す。
- 3の鍋にCを入れ半量まで煮詰め、オリーブオイル(40ml)を加え、炒めた海老と野菜を戻し入れてサッと混ぜ、塩で味を調え、火を止め冷ます。