

カリフラワーのロースト モロッカンスパイス

クミン・コリアンダー・シナモンなどをブレンドしたエキゾチックな香りのモロッコ風ミックススパイスを、肉厚のローストカリフラワーのアクセントに。

SPICE INFO

- GABAN® クミンホール
- GABAN® コリアンダーホール
- GABAN® ジュニパーベリーホール
- GABAN® ブラックペッパーホール
- GABAN® スモークパプリカパウダー
- GABAN® シナモンパウダー
- GABAN® ジンジャーパウダー
- GABAN® カエンペッパーパウダー

PICK UP SPICE

ジュニパーベリー

ジュニパーベリーは松やにのような個性的な香りがあり、ジンの風味付けのメインにもなるスパイス。ジビエなど存在感のある食材に合わせることが多いのですが、今回はカリフラワーを選びました。ヴィーガン料理は動物性食材を使わないので味が決まりにくい一面がありますが、パンチの効いたスパイスを使うと料理の印象がぐっと引き締まります。



ヴィーガンタコライス

バランスの良いスパイスと素材使いでヴィーガンとは思えない満足度。ビールでコクを加え、大豆ミートは水戻しせず調味料を吸わせて豆の香りを生かすのが米澤流。

SPICE INFO

- GABAN® クミンホール
- GABAN® ガーリックパウダー
- GABAN® オニオンパウダー
- GABAN® チリパウダー
- GABAN® スモークパプリカパウダー

詳しいレシピ、この他のヴィーガン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.32 2022.10 次回スパイスナビ vol.33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

GABAN®

スパイス
ナビ

vol.32

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]
vol.32

スターシェフに学ぶ

ヴィーガン×スパイスの
アプローチ

「No Code」オーナー
米澤文雄シェフに教わる
スパイスで華ひらく
新時代のヴィーガン料理



ヴィーガンは「うまみ」の概念を再構築する面白さがある。あらゆる食文化に親しんだシェフほどその楽しさを引き出せると思います。

シェフ 米澤 文雄

Fumio Yonezawa

ニューヨークの三ツ星フレンチ「Jean-Georges」でスーシェフ、帰国後「Jean-Georges Tokyo」や「The Burn」でエグゼクティブ・シェフとして活躍し「No Code」をオープン。卓越したセンスで解釈した料理に注目が集まる。



ヴィーガン料理のコツは、食材とスパイスのかけ算

人種を問わない食文化が集約されるニューヨークで腕を磨いた米澤シェフにとって、ヴィーガンは特別なものではなく他の料理と並ぶひとつの表現。代替ではなく「選ばれる」味に仕上げるために、スパイスはなくてはならないパートナーなのだとか。

ヴィーガンは食文化のひとつ もっと選択肢があつていい

ヴィーガン料理の奥深さに興味を持ったのは、NY時代です。主義や宗教上の理由だけでなく、健康面や食のサステナビリティ、多様性という面でも彼らの食生活には菜食文化が根付いています。そこに欧州や中東、アジアなどの地域性がミックスされ、世界に類のないヴィーガン文化が醸成されているんですね。帰国後、プロデュースした青山「The Burn」は、肉料理が人気のグリルレストランですが、お客さまの中にはヴィーガンに親しんでいる方も多かったんです。そこで日本で質の高いヴィーガン料理を紹介したいと思ったことが今の「No Code」のコンセプトのひとつになりました。ヴィーガンでもそうでなくても、同じものを食べて満足できれば、店選びやメニューの選択肢がもっと広がりますね。

スパイスが左右する ヴィーガン料理の印象

ヴィーガンは基本的に動物性食材を使わないので、脂質やたんぱく質特有の「うまみ」を補うための工夫が大切。レンビは、食材の組み合わせや味付けの先入観をリセットし、自分がおいしいと感じる味の記憶を頼りに、自由に組み立てます。中でもスパイスの使い方を知っていることと複雑さと満足感が増しますね。特にヴィーガンと相性が良いのは「クミン」「コリアンダー」など。中東やアジア圏だけでなく欧州など広域でも使われるから、良い意味で万人受けする味に仕上がります。また、ヴィーガン料理をおいしく仕上げるためには食材の鮮度や味わいの質がいつも以上に大切。旬の野菜や穀物の繊細な味とうまみを生かすためにも、スパイスの引き出しはたくさん持っておくようにしています。 ▶続きはWEBで [ハウスギャバン](#) 🔍検索

No Code ノーコード

東京都港区西麻布2-25-31 クオーレ西麻布 2F

web <https://nocode2022.wixsite.com/website>

Instagram https://www.instagram.com/nocode_tokyo/

NYを拠点に国内外で活躍した後、2022年7月に満を持してオープン。現在は紹介料、9種のヴィーガン前菜盛り合わせなど、旬の食材を昇華させたシェフの遊び心が詰まったフルコースが人気。



ヴィーガンビンダルーカレー

西インド・ゴア地方で親しまれる、カレー通の間ではちょっとしたブームのカレー。ココナッツミルクでコクとまろやかさ、アップルサイダーで酸味を出すのがポイントです。

4人分(所要時間:45分)

A GABAN® シナモンセイロンスティック …… 1本
GABAN® クロブスホール …… 6粒
GABAN® カエンペッパーホール …… 1/2本
GABAN® ベイリースホール …… 1枚
グレープシードオイル …… 65g
玉ねぎ …… 1個 にんにく …… 20g しょうが …… 25g

B GABAN® コリアンダーホール …… 7.5g
GABAN® パプリカパウダー …… 7.5g
GABAN® カルダモンホール(種のみ分量) …… 5g
GABAN® クミンホール …… 5g
GABAN® ブラックペッパーホール …… 1g

大豆ミート(フレイクタイプ) …… 40g
コーンスターチ、グレープシードオイル …… 適量

C パッサータ …… 150g
AYAM ココナッツミルク …… 400ml(1缶)
アップルサイダー …… 30g 塩 …… 5g

1 鍋にグレープシードオイル、Aのスパイスを入れて弱火にかけ、焦がさないようにテンパリングして香りを出す。



2 玉ねぎは薄切り、にんにく、しょうがはみじん切りにして1に加え、中火であめ色になるまで炒める。

3 Bを電動ミルで砕いてミックススパイスを作り、2に加え炒める。

SPICE POINT

カルダモンは種に香りがあるのでさやから取り出し種のみを使う。スパイスは少し粗めに挽き、舌に当たった時の香りを楽しむ。



4 水で戻し水気を絞った大豆ミートにコーンスターチをまぶし、フライパンで表面がカリっとするまで炒めておく。



5 3にCのソースの材料を加え、一度沸騰させてから弱火にし、4を加えて20分ほど煮込む。塩(分量外)で味を整える。



6 器に5のカレー、赤玉ねぎ、パクチーを盛りつける。

SPICE INFO



米澤シェフが語る ヴィーガン料理 とスパイス

ヴィーガン料理をおいしく作るコツはまず、味をしっかり付けること。かといって調味料の数を増やしたり、味を濃くすれば良いということではなく、素材の組み合わせを工夫し、バラエティを持たせることで動物性の食材とは違ったおいしさが生まれます。植物由来のスパイスは、まさにヴィーガン料理の醍醐味を楽しむために欠かせないエッセンス。世界各国で多用されるスパイスの使い方を学ぶと、ヴィーガンでなければ味わえない料理の表現が広がると思います。

