

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]
vol.33

植物肉をタイプ別に
使いこなす!

スパイスでひと工夫する
味づくりのコツ



■作り方(所要時間:20分)

- オニオンソース
- 玉ねぎはぶつ切り、にんにくは半分に切る。ミキサーにソースの材料を入れてなめらかになるまで攪拌し、鍋に移してひと煮立ちさせて冷ます。
 - プラントベースミートは水気をしぼり、2cm大に切り、米粉をまぶす。熱したフライパンに米油を入れてソテーし、オニオンソースをからめる。

1枚肉タイプ

プラントベースミートのサイコロステーキ、オニオンソース

目指したのはソースとお肉の一体感! とろみと旨みたっぷりのソースが衣をまとわせたプラントベースミートにからみ、まるでお肉の満足度です。

Spice info

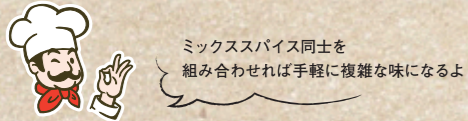


■材料(1皿分)

●オニオンソース(作りやすい分量)

玉ねぎ …… 245g にんにく …… 10g しょうゆ …… 100ml
 甘酒 …… 80ml 米酢 …… 50ml きび砂糖 …… 2g
 塩 …… 2g GABAN® コリアンダーパウダー …… 4g
 GABAN® サラダトッピング …… 2.2g
 GABAN® 柚子唐辛子 …… 0.8g

プラントベースミート(1枚肉タイプ) …… 1枚(90g)
 米粉 …… 適量 米油 …… 15ml
 オニオンソース …… 80g

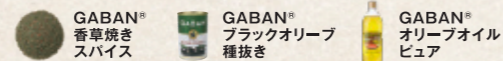


ブロックタイプ

畑のお肉とオリーブの煮込み

おしゃれなビストロめし!
大豆ミートは食材の旨みを吸わせ、ヴィネガーで味を引き締めるとコクが出ます。短時間で染み込むのもうれしい。

Spice & Food info



ほんのリハーブをきかせると
ビストロの香りになりますね



その他の植物肉を使ったレシピはホームページで!

ハウスギャバン <https://www.housegaban.com/>



GABAN® [スパイスナビ] vol.33 2023年3月現在A



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](#)



植物性の肉をもっと美味しく!
選択の自由を提供してその先の未来へ

これからの飲食を考える
次世代ミートを
どう生かす?

＼ 知って納得！ ／

植物肉が求められる理由とスパイスの使い方



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。

最近、若い世代を中心に植物肉を食べる人が増えてきたね

環境問題が理由のひとつですね。牛が温室効果ガスを多く出すことが知られています

動物性に代わる環境にやさしいメニューを美味しく提供できればアピールになるね

来店客も自分のスタイルに合わせてどちらにするか選べたらいいですね



クミンさん

激辛～スイーツまで食べ歩きが趣味のスパイスコーディネーター(SCA認定)。

使用したのはこの3種類！

1枚肉タイプ



繊維感と厚みがあるウェットタイプ

主原料

大豆たんぱく
小麦たんぱく

食感は良好、
味が染みるかな？

ブロックタイプ



からあげサイズの乾燥タイプ

脱脂大豆

大豆特有の匂いが
やや気になる

ミンチタイプ



ひき肉サイズの乾燥タイプ

脱脂大豆

コクや旨みを
どう補うかがポイント

1枚肉タイプ

プラントベースミートのピタサンド

鶏むね肉そっくりの食感が魅力！
裂いて断面を増やし、スパイスをなじませることで淡泊な味のプラントベースミートにパンチを与えます。

Spice info

- GABAN® スモークパプリカパウダー
- GABAN® チリパウダー(ミックス)
- GABAN® オニオンパウダー
- GABAN® コリアンダーパウダー
- GABAN® クミンパウダー
- GABAN® オレガノみじん切り
- GABAN® タイムホール

■材料(1皿分)

●BBQソース(作りやすい分量)

- すりおろし玉ねぎ …… 60g
- おろしにんにく …… 8g
- バーボンウイスキー …… 200ml
- トマトケチャップ …… 240g
- アガベシロップ …… 30ml
- ウスターソース …… 15ml
- GABAN® 練りマスタード …… 25g
- GABAN® スモークパプリカパウダー …… 8.3g

- ピタパン …… 1個
- せん切りキャベツ …… 30g
- トマト(厚さ1cmの半月切り) …… 30g
- フィリング …… 60g BBQソース …… 30g

●フィリング

- プラントベースミート(1枚肉タイプ) …… 1枚(90g)
- GABAN® スモークパプリカパウダー …… 2.3g
- GABAN® チリパウダー …… 1.6g
- GABAN® オニオンパウダー …… 1.6g
- GABAN® コリアンダーパウダー …… 1g
- GABAN® クミンパウダー …… 0.6g
- GABAN® オレガノみじん切り …… 0.3g
- GABAN® タイムホール …… 0.2g
- GABAN® オリーブオイルEXバージン …… 15ml
- 塩 …… 適量 水 …… 30ml



スモークパプリカの燻製香が味に深みを出すのに役立つよ

■作り方(所要時間:40分)

- BBQソース
鍋にバーボンウイスキーを入れて火にかけ、アルコールをとばす。残りの材料を全て加え、沸騰したら弱火で20分ほど煮る。
- フィリング
スパイスは混ぜておく。プラントベースミートを裂いて水気を拭き取り、オリーブオイルを熱したフライパンで炒め、スパイスを加えてサッと炒める。水を加え、沸騰したら弱火で汁気がなくなるまで煮て塩で味を調える。
- ピタパンを半分に切って温め、BBQソースをぬり、キャベツ、トマト、フィリングを盛りつける。



ブロックタイプ

大豆ミートのから揚げ、唐辛子まみれ

スパイス香る台湾風！
大豆ミートを戻すと同時にスパイスと調味料で味付けし、油で揚げて風味を閉じ込めるのがポイント。

Spice info

- GABAN® ジンジャーパウダー
- GABAN® ウーシャンスパイス
- GABAN® スターアニスホール
- GABAN® カエンペッパーホール
- GABAN® ベイリースホール
- GABAN® フェネルホール
- GABAN® サンショウホール

■材料(1皿分)

- 大豆ミート(乾燥ブロックタイプ) …… 45g
- ゆで液
長ねぎの青い部分 …… 1本分 水 …… 200ml
しょうゆ …… 85ml 米酢 …… 30ml きび砂糖 …… 15g
- GABAN® ジンジャーパウダー …… 2.6g
- GABAN® ウーシャンスパイス …… 2.3g
- 米粉 …… 適量 揚げ油 …… 適量
- GABAN® カシューナッツ …… 50g
- GABAN® スターアニスホール …… 3個
- GABAN® カエンペッパーホール …… 10本
- GABAN® ベイリースホール …… 6枚
- GABAN® フェネルホール …… 2.6g
- GABAN® サンショウホール …… 2.3g
- 万能ねぎ …… 20g 米油 …… 30ml

■作り方(所要時間:20分) ※1の冷ます時間は除きます。

- ゆで液
鍋にきび砂糖、ジンジャーパウダー、ウーシャンスパイスを入れて混ぜ、長ねぎの青い部分、しょうゆ、米酢、水を加えて火にかけ、ひと煮立ちしたら大豆ミートを加えてゆで、煮汁ごと冷ましてから水気をしぼる。
- 1. の大豆ミートに米粉をまぶし、180℃の油で揚げる。カシューナッツは素揚げにする。万能ねぎは7cm長さに切る。
- 2. フライパンに米油を熱し、Aを加えて香りが出るまで炒め、2を合わせてサッと炒める。

大豆ミートの匂い消しと味付けが1度で出来るのは楽ですね



ミンチタイプ

豆乳ガパオヌードル

スープは和風、具材はエスニックの新感覚！
やさしい味の植物性スープ+インパクトあるガパオ味で全体にメリハリをつけて。

Spice info

- GABAN® ガパオシーズニング
- GABAN® バジルみじん切り

バランス良く配合されたシーズニングが強い味方です

