

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

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!

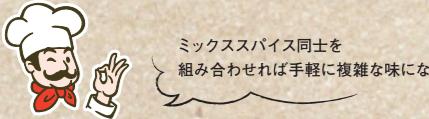
とろみと旨みたっぷりのソースが衣をまとわせたプラントベースミートにからみ、まるでお肉の満足度です。

Spice info

GABAN®
コリアンダー
パウダー
GABAN®
サラダ
トッピング
GABAN®
柚子七味唐辛子

■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® 柚子七味唐辛子 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



ミックススパイス同士を
組み合わせれば手軽に複雑な味になるよ



■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。

1. 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。
2. 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。

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。短時間で染み込むもうれしい。

Spice & Food info

GABAN®
ハーブ
ミックス
GABAN®
ブラックオリーブ
種抜き
GABAN®
オリーブオイル
ピュア

ほんのりハーブをきかせると
ビストロの香りになりますね



こ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

検索

<https://www.housegaban.com/>



\ 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



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

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。



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



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)。



■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
ウスターーソース	15ml
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、アルコールをとぼす。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整する。

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、フィリングを盛り付ける。



■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



■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、ウーシャンスパイ
- 1. 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. 大豆ミートに米粉をまぶし、180°C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

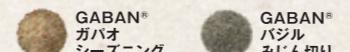


■ミンチタイプ

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



バランス良く配合されたシーズニングが強い味方です



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



■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 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
A GABAN® ベイリーブスホール	6枚
GABAN® フェンネルホール	2.6g
GABAN® サンショウホール	2.3g
万能ねぎ	20g
米油	30ml