

Soğan dolması
玉ねぎのドルマ

SPICE

- A ● GABAN® ラスエルハヌート
- GABAN® スモークパプリカパウダー
- GABAN® ブラックペッパーグラウンド
- GABAN® スマックパウダー
- GABAN® カエンペッパーパウダー

作り方

- ① 玉ねぎは外側の皮をむきヘタを切り、縦方向に中心まで1か所切り込みを入れてゆでる。切れ目に沿って皮を1枚ずつ剥がす。
- ② 牛ひき肉、玉ねぎ、にんにく、塩、Aのスパイス、トマトペースト、米、イタリアンパセリをよく混ぜ合わせてタネを作る。
- ③ 玉ねぎの皮にタネを乗せ、蓋をするようにくりと皮を重ね合わせてラグビーボール状に包む。
- ④ 厚手の鍋に③を並べ、ざくろ果汁濃縮ソース、スマック、塩、バター、ぬるま湯を混ぜ合わせて回しかけ、落し蓋をして弱火で煮る。

⑤ 米に煮汁を吸わせてから皿に盛り、塩ヨーグルトをかけ、スマック、カエンペッパーをふりかける。



POINT

野菜で包む「ドルマ」には必ず米や麦を入れる。ロールキャベツもトルコ発祥で本来は米入りなんだよ。季節によって変わる野菜の旨みを楽しめる料理だね。



Column
食材の魅力

「レモン、ニンニク、パセリ、オリーブオイル」この4つがあればたいていの中東料理は作れます。その他にもヨーグルト、トマト、ディル、ミント、ひよこ豆など。トルコは食料自給率が高く、自国の料理が大好き。なす料理だけでも400とも800あるとも言われるほど！僕は33年間トルコに通い詰めています、今も毎回新しい料理に出会います。



サラーム海上さんの特設ページはこちら！



レシビヤ
中東情報が
満載！



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：2023年12月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.34

シェフのためのスパイス・ガイド
Spice Navi

[スパイスナビ]
vol.34

ワールドワイドな食の
エキスパートに聞く！

中東のローカルグルメと
スパイスの使い方



サラーム海上さんと
旅する中東

The Middle East



サラーム海上さんと 旅する中東

The Middle East

シルクロードの交易ルートでもあり、アジアやヨーロッパからの影響を色濃く受ける地域。食文化においてもバラエティ豊かで、中でもスパイスやハーブの果たす役割は大きいね。さあ、僕と一緒に食を巡る旅に出よう!



Fattoush ピタパンのグリーンサラダ

中東のふりかけ ザータル Zaatar

GABAN® スマックパウダー	9g
GABAN® セボリーホール	7.5g
GABAN® タイムホール	4g
GABAN® オレガノみじん切り	1.2g
塩	3g
白いりごま	18g



■作り方

- 1 ザータルを作る。塩とスパイスをブレンダーで数回軽く攪拌し、食感を整えてボウルにあげ、白ごまも加えて混ぜる。
※お好みでオリーブオイル少々を加えても可。
- 2 ピタパンは2枚に割いてオリーブオイルをぬってスマックをふり、トーストしてちぎる。
- 3 オリーブオイル、レモン汁、ざくろ果汁濃縮ソース、ザータル、塩でドレッシングを作り、お好みの野菜、ピタパンを混ぜ、仕上げにもザータルを振る。

POINT

余ったピタパンを利用したサラダ。バゲットなどでもOK! スマックを使ったミックススパイス「ザータル」をたっぷりふりかけるのがレバノン風。



■ザータルの配合とは?

ザータルにはスマックとタイムを入れるのが定説だったけど、近年、イギリス人料理研究家によって「ザータルはサマー・セボリーである!」と定義されたそう。しかし、それだけだと風味が足りない、やはりタイムとオレガノを混ぜるのがサラーム流。

詳しいレシピはこちらから!



サラーム海上さん

中東やインドをはじめ、40か国を歴訪する世界各国の音楽と料理のエキスパート。ラジオやクラブDJ、執筆、講演、料理教室、料理本出版等、活動は多岐に渡る。毎週金曜J-WAVEの「Oriental Music Show」パーソナリティ。

Jawaneh 手羽中のスマックざくろソース

■ SPICE ■

- GABAN® スマックパウダー
- GABAN® ブラックペッパーグラウンド

■作り方

- 1 おろしにんにく、ざくろ果汁濃縮ソース、はちみつ、スパイス、塩、オリーブオイルを混ぜ合わせ、鶏手羽中を加え、よく塗りつけて冷蔵庫で最低1時間マリネする。
- 2 フライパンで手羽中の両面を焼き、色付いたら残ったマリネ液をからめ、白ごまを混ぜ、レモンとバジルを添える。

POINT

スマックやざくろソース、はちみつで甘酸っぱい味に仕上げたレバノン料理。スパイスが強くないから子供も食べやすいね。



Tangia ラムとレモンのタンジーヤ

■ SPICE ■

- GABAN® ラスエルハヌート
- GABAN® ターメリックパウダー
- GABAN® ジンジャーパウダー
- GABAN® ブラックペッパーホール
- GABAN® シナモンセイロンスティック
- GABAN® ベイリーブスホール

■作り方

- 1 玉ねぎ、にんにく、セロリ、パクチーの茎、塩レモン、トマトペースト、スパイス、オリーブオイルを混ぜ、ラム肩肉の角切りを加えて冷蔵庫で1時間マリネする。
- 2 圧力鍋で3~5分加圧する。減圧したらシナモン、ベイリーブス、セロリの葉を取り除いて煮詰め、塩で味を調える。
- 3 皿にフライドポテト、タンジーヤを盛り、塩レモンの皮とパクチーの葉を散らす。

POINT

テラコッタの壺に肉やスパイスを詰め、ハマム(公衆浴場)の窯でじっくり調理するマラケシュの名物料理をアレンジ。ラスエルハヌートを使う代表料理だよ!



Column 酸っぱいスパイス『スマック』

トルコでは玉ねぎのサラダが定番ですが、チキンや魚のグリル、ドルマ(野菜にひき肉などのタネを詰めて作る伝統的な家庭料理)にもよく使います。コロンブスの新大陸発見以前、旧大陸にトマトがなかった時代には酸っぱい味を出すにはスマックがメインだったはず。



Column プロのスパイス『ラスエルハヌート』

モロッコではプロが使うスパイス。特別な料理に使うスパイスで、実は他の中東諸国やフランスの方がもっとカジュアルに使っています。エキゾチックな味にしたい時にぴったり! 肉はもちろん、チェリーソースなど甘い味にもよく合います。

