

黄のスパイス

料理を明るく華やかな雰囲気

GABAN® サフラン

アヤメ科の多年草の雌しべです。乾燥したサフラン100gを得るには5万本以上の雌しべが必要なため、最も高価なスパイスとされています。水に浸すことで鮮やかな黄色の色付けができ、少量でも十分な効果を発揮します。



GABAN® ターメリック

ショウガ科の植物の根茎部で、強い着色性があり、料理を黄色に仕上げます。色素成分クルクミンは水に溶けにくい反面、油や酒類にはすぐに溶ける性質があります。日本ではうこんとも呼ばれています。



プロの技その1 サフランで風味と色を華やかに



大根、小玉ねぎ、かぶなどの白い野菜をサフランで漬けてこみ、サフランの上品な芳香が薫る色鮮やかなピクルスに仕上げます。

プロの技その2 サフランでソースに色と香り付け



白ワイン、サフラン、生クリームで作るソースは、香りがとても良好で、魚との相性が良く、料理を華やかに彩ります。

プロの技その3 ターメリックで炒めものを鮮やかに



炒めたカリフラワーに、ターメリックなどのスパイスを加えて炒めると、色鮮やかなサブジ(野菜の炒め煮)になります。

プロの技その4 天ぷらを食欲をそそる色合いに



海老など魚介類の具材を、ターメリックを混ぜた衣を付けて揚げることで、食欲を増進させる黄色を強調したターメリック風味の天ぷらになります。

GABAN®

スパイスナビ vol.4

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ] vol.4

今回はスパイスが持つ機能のうち、「色づけ、彩りを添える」働きに注目しました。料理に赤や緑、黄色の彩りをあたえるパプリカ、パセリ、サフラン、ターメリックの効果的な使い方をご紹介します。

厨房で役立つ

スパイスの4つの基本機能

香りをつける

ナツメグ、シナモン、クミンなど

肉や魚の臭みを消す

ガーリック、オニオン、ベイリースなど

辛味づけをする

ペッパー、唐辛子、マスタードなど

色づけ、彩りを添える

パプリカ、サフラン、パセリなど

ほんの少量で効果を発揮するのがスパイスの特長。1食あたり僅かなコストで、素材のおいしさを引き出し、メニューや味つけのパラエティを広げます。



サフランの栽培風景とスパイスとなる雌しべ

スパイスで料理をカラーコーディネート

私たちが食べ物をおいしいと感じるには、味覚や嗅覚など複数の要素が関係しています。その中で、「おいしそう」と判断する時に最も強く作用しているのが視覚です。スパイスを利用し、色を効果的に使うことで、料理をおいしく見せることができます。

お互いの色を引き立てる
右の図は色相環と呼ばれるものです。「赤」と「緑」のように色相環の反対側に位置する二色は補色と言われ、お互いの色を引き立てる効果があります。

赤い色の料理にパセリのような緑色のスパイスを使うと補色効果が得られ、食材が引き立ちます。

調和のとれた印象に
補色効果とは反対に、「黄」や「オレンジ」などの隣接する類似色や、同じ色合いで濃淡の異なる同系色を用いると、料理が調和のとれた印象になります。

暖色系の配色で食欲増進
「赤」や「黄」などの暖色系は温かい印象を与えるため、食欲が湧くと言われています。



赤のスパイス

食欲を刺激し、料理にインパクトを

GABAN® パプリカ

辛くない唐辛子の果実を乾燥したもので、主に鮮やかな赤色の着色に利用します。色素成分のカロチノイドは油に溶けやすい性質があり、熱に対しても安定しているため、煮込み料理もきれいに着色します。また、唐辛子のような辛味がないので、使い過ぎても料理の風味を損なうことがほとんどありません。スペイン産原料を中心に配合したGABAN®パプリカは、甘味が強く、濃い赤色が特長です。



緑のスパイス

調和を生み出すナチュラルな色合い

GABAN® パセリ

乾燥パセリは保存性に優れ、生パセリより青臭さがないので、手軽に使えることが特長です。アメリカの広大な圃場で栽培し、太陽熱による劣化を抑えながら収穫されたGABAN®パセリは、多くの人に好まれるやや明るめの緑色です。水戻しすると生パセリに近い色になります。



乾燥パセリ

水で戻したパセリ



プロの技その1 料理に艶のある赤味を出すために



牛肉にトマトとパプリカパウダーを混ぜて煮込みます。パプリカの赤色が油に溶け出して艶のある赤味が加わります。

プロの技その2 揚げ物の衣の色付けに



パプリカパウダーと薄力粉を1対1の割合で混ぜて衣にすれば、衣の赤味が増えて食欲が刺激されます。

プロの技その1 全体に混ぜて料理の彩りに



たまごに調味料、パセリを混ぜて、手軽に料理をワンランクアップ。類似色の組み合わせで、調和のとれた印象になります。

プロの技その2 色合いのメリハリアップ



ほぐした明太子、パセリをご飯に混ぜておにぎりに。赤と緑の配色が補色関係となり色が引き立ちます。

プロの技その3 赤味を上げて辛味“感”アップ



ひき肉、豆、スパイス、トマトにパプリカパウダーを混ぜて煮込みます。赤味が増すことで味のバランスは変わらずに、本格感がアップします。

パプリカを入れた後

パプリカを入れる前

プロの技その4 彩りのトッピングに



サラダにパプリカパウダーを振ることで、緑色と赤色が補色関係となり、鮮やかなトッピングができます。

プロの技その3 手軽なトッピングに



温泉たまごにパセリをトッピングします。ちよつとしたひと手間で見栄えが良くなります。

プロの技その4 白いディップのアクセントに



サワークリーム、オニオンパウダー、パセリを入れてディップに。全体が白くなりながらディップの色と香りにアクセントが付きま