

特徴・エピソード

ケイジャン料理とは

「ケイジャン」とは、カナダ南東部からアメリカ南部のミシシッピ川河口に移住したフランス系住民のことで、フランスやアメリカの食文化が融合して生まれたケイジャン料理は、今ではアメリカ南部を代表する郷土料理です。

都会的なクレオール料理との違い

有名なアメリカ南部の郷土料理として、クレオール料理もあります。クレオール料理はソースを主とした都会的な料理であるのに対し、ケイジャン料理は香辛料が効いた田舎風の濃い味付けです。

基本的な使い方

シーフードや肉、野菜料理によく合う

●ニューオーリンズではメキシコ湾などでとれるシーフードをケイジャン料理に使用します。ケイジャンシーズニングはシーフードによく合います。

●新鮮な肉、豆、野菜などを材料に、ジャンバラヤ、ガンボスープなどケイジャン料理の代表的なメニューに使用できます。



プロの技その1 「煮込み料理のアクセント」に!



鶏をトマトとケイジャンシーズニングで煮込んだ料理。ケイジャンシーズニングは、トマトとも相性がよく、スパイスがアクセントとなります。

おすすめメニュー 「チキンジャンバラヤ」



ケイジャン料理の定番メニューです。ケイジャンシーズニングで、手軽に味を均一化したジャンバラヤを作ることができます。

おすすめメニュー 「ケイジャンチキン、フィッシュ、シュリンプ」



ケイジャン料理の定番。素材の味とスパイスの香りを引き立たせた人気メニューです。ケイジャンシーズニングは鶏、魚、海老などさまざまな食材にマッチします。

おすすめメニュー 「ケイジャンマッシュ、フライドポテト」



マッシュポテトにケイジャンシーズニングを入れた、スパイシーな一品。アレンジメニューとして、定番のフライドポテトにも応用できます。

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi [スパイスナビ] vol.5

今回は日本でも和菓子などに古くから使われてきたシナモン、メキシコやアメリカ南部の料理に多く使われるチリパウダー、ケイジャンシーズニングの使いこなしをご紹介します。



スパイスになる樹皮を削ったシナモンの木

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、ベイリーブスなど

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バラエティを広げます。

今回のスパイス紹介

GABAN® シナモン



複数の産地や品種のシナモンを独自にブレンドしたGABAN®シナモンパウダーは、華やかな香りと適度な甘味が特長です。また、粒子が細かいので、舌触りがなめらかです。

GABAN® チリパウダー



メキシコやアメリカ南部の料理に多く使われるスパイスです。唐辛子の粉末と誤解されることが多いですが、唐辛子にクミン、オレガノ、ガーリックなどを混合したスパイスです。

GABAN® ケイジャンシーズニング



アメリカ南部のスパイシーな郷土料理「ケイジャン料理(ジャンバラヤ、ガンボスープなど)」を手軽に作れます。チリパウダーにさらにブラックペッパーやバジルなどを混合しています。

GABAN® シナモン

甘く爽やかな香りのスパイス

シナモンとは

シナモンは南インド、スリランカなどの熱帯地方を原産地とするクスノキ科の常緑樹です。樹皮を削って乾燥させたものをスパイスとして使用します。

セイロンとカッシャの違い

専門家の間では、シナモンは「セイロン」と「カッシャ」に区別される場合があります。セイロンは樹皮が薄くて柔らかく、華やかな香りがあります。一方、カッシャの樹皮は厚く、甘い香りが強いことが特長です。

相乗効果で甘味感を高める

●シナモンを甘味のある料理や甘い香りに特徴がある料理に用いると、シナモンの甘い香りとの相乗効果によって、お互いの甘味感をいっそう高めることができます。

●スティック状のシナモンを使う場合は、素材の風味を引き立たせたいときはセイロン、強い味付けの料理や料理の甘さを活かしたいときはカッシャを使うと効果的です。



基本的な使い方

GABAN® チリパウダー

爽快な刺激があるブレンドスパイス

チリパウダーとは

チリパウダーはアメリカ人によって初めて作られたブレンドスパイスです。唐辛子とオレガノの組み合わせを基本としていますが、これはメキシコ先住民族であるマヤ族以来の伝統と言われています。

各家庭ごとに違う味付け

本場のメキシコでは、各地方や各家庭によって様々なチリパウダーが作られています。その多くは「赤くて辛い」ものですが、中には「緑色で辛くない」チリパウダーもあります。

メキシコ料理や洋食に活用

●タコスやチリコンカン(豆と肉の煮込み料理)など、メキシコ料理には欠かせないスパイスです。

●最近では肉を用いたイタリア料理やオムレツなどのたまご料理、ビーフシチューやハンバーグなど、様々な料理に使われるようになっています。



基本的な使い方

特徴・エピソード

特徴・エピソード

プロの技その1 「醤油の隠し味」に!



大豆を醤油で和風に味付け、シナモンでアクセントを加えます。醤油の香ばしい香りがシナモンの甘い香りと好相性で、意外な味わいが楽しめます。

プロの技その2 「甘辛い煮込みの香り付け」に!



骨付きの鶏肉を甘辛く煮る際に、シナモンを入れることで、香りを付けます。シナモンが鶏肉に味のコクと香りを加えてくれます。

プロの技その1 「メキシコ風の味付け」に!



細切りにした鶏肉、じゃがいもをチリパウダーで炒めます。メキシコ風の味付けと香りが、食欲を刺激する一品です。

プロの技その2 「サラダのほどよい辛味付け」に!



薄切りにして塩もみした玉ねぎとザク切りのトマトに、チリパウダー、レモン汁、塩などを加えてあえた、フレッシュなサラダです。

プロの技その3 「生クリーム」と合わせて!!



サーモンをソテーし、白ワインと生クリーム、シナモンで香りをつけたソースで軽く煮込みます。実はシナモンは生クリームとも非常によく合います。

おすすめメニュー 「かぼちゃとクリームチーズの春巻き」



かぼちゃ、クリームチーズ、シナモンはよく合う組み合わせです。シナモンはかぼちゃやさつまいもなどの甘い素材とマッチするので、さまざまなバリエーションを楽しめます。

おすすめメニュー 「タコライス」



挽肉をチリパウダー、スパイスで炒めたらうえて、ライスにかけます。さらに、レタス、トマト、チーズなどをのせるとタコライスの完成です。

おすすめメニュー 「クリーム Fettuccine のチリシュリンプのせ」



クリームソースであえた Fettuccine に、チリパウダーをまぶして焼いた海老をのせます。海老とチリパウダーの香りと色がアクセントとなります。