

そら豆

春野菜の オリーブあえ

使用するスパイス

GABAN®ケーパース



小灌木の蕾の酢漬けです。刻んで使うことで、特有の風味をより楽しめます。

GABAN®ジャークチキンシーズニング



ジャークチキン用のシーズニングで、オールスパイスやチリパウダーを混合しています。

● 作り方のポイント

ブラックオリーブとケーパースを刻み、ジャークチキンシーズニングとオリーブオイルを入れて混ぜ、そら豆、うど、ふきなどの春野菜にあえて盛りつけます。



キャベツ

さわらのソテー キャベツソース

使用するスパイス

GABAN®ナシゴレン (インドネシア炒飯) シーズニング

ナシゴレン(インドネシア炒飯)用のシーズニングで、エビの香りと唐辛子の辛味が特長です。

GABAN®粒入マスタード

プチプチした食感で、シャープな辛味と適度な酸味があります。

GABAN®パプリカ

辛くない唐辛子を乾燥したものです。

● 作り方のポイント

薄力粉と混ぜたナシゴレン(インドネシア炒飯)シーズニングを、さわらにつけて焼きます。キャベツをソテーし、粒マスタードで味をつけ、さわらにのせてパプリカをふります。



春キャベツの モロッコ風サラダ

使用するスパイス

GABAN®クミン



カレー粉の香りとなる主要なスパイスで、わずかなほろ苦さと辛味があります。

GABAN®パプリカ



辛くない唐辛子を乾燥したもので、甘味が強く、濃い赤色が特長です。

● 作り方のポイント

キャベツをひと口大にちぎり、ブラックオリーブ種抜きを半分の大きさに切り、うどは4cm長さの拍子木切りにします。ヨーグルトとクミン、マヨネーズ、レモン汁で作ったドレッシングを、キャベツ、オリーブ、うどと混ぜて、最後にパプリカをふれば完成です。



春キャベツの バーニャカウダ風

使用するスパイス

GABAN®ケーパース



小灌木の蕾の酢漬けです。大きさが揃っているの見た目も良く、マヨネーズにもよく合います。

GABAN®パセリ



鮮やかに映えるやや明るめの緑色が、料理に彩りをあたえます。

● 作り方のポイント

絹ごし豆腐、オリーブオイル、ケーパース、フライドガーリック、マヨネーズ、アンチョビ、パセリ、レモン汁でバーニャカウダソースをつくり、大きめに切ったキャベツを添えます。



シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]
vol.6

春野菜を使ったバル向けメニュー



そら豆と生ハムのエスニックサラダ

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バラエティを広げます。

今回のスパイスピックアップ

GABAN® カエンペッパー (唐辛子)



世界中に多数の品種が存在している唐辛子の中から、GABAN®カエンペッパーは、製品によって最適な品種を使い分けています(ホール:天鷹種、輪切り:雲南種、糸切り:益都種)。

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。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。

GABAN® ケーパース



ケーパースは地中海沿岸原産の小灌木の蕾です。GABAN®ケーパースは収穫した蕾をその日のうちに加工しているため、歯応えが良好です。また、大きさが揃っているの見た目も良く、風味も濃厚です。

菜の花

あさりと菜の花のハーブワイン蒸し

使用するスパイス



甘い香りとセロリーに似た香りがあり、特に魚料理のソースに合います。



パセリに似たスッキリとした香りがあります。



インドネシア産ペッパーを荒挽きにしたものです。マイルドな辛味と深みのある香りが、どんな素材、味つけもバランスよく仕上げます。



● 作り方のポイント

菜の花をゆでて半分に切ります。鍋にあさり、白ワイン、タラゴン、デイルウィードを入れて、あさりの口が開くまで蒸し煮にします。ゆでた菜の花を入れてサッと煮て、無塩バター、ホワイトペッパー荒挽を入れて煮汁と混ぜます。

菜の花と海老のアヒージョ

使用するスパイス

GABAN® カエンペッパーホール



辛味の強い天鷹種を使用しています。辛味成分のカプサイシンは熱に強く、煮込み、焼き物、炒め物でも本来の辛味が損なわれません。



● 作り方のポイント

海老の殻をむき、菜の花とプチトマトをカット。にんにくをみじん切りにして、カエンペッパーホールは種を取り除きます。鍋にオリーブオイル、にんにく、カエンペッパー、海老、菜の花を入れて煮ます。菜の花がしんなりしたら、プチトマトを入れ火から外します。

そら豆

そら豆と生ハムのエスニックサラダ

使用するスパイス

GABAN® クミン



カレー粉の香りとなる主要なスパイスで、わずかなほろ苦さと辛味があります。

GABAN® パプリカ



辛くない唐辛子を乾燥したものです。微かな甘味と苦味があり、主に料理やソースの色づけに使用します。



● 作り方のポイント

そら豆を色よくゆで、熱いうちににんにく、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜます。粗熱がとれたら、小さめにちぎった生ハム、みじん切りにした香菜、砂糖、クミン、パプリカを入れて混ぜ、塩で味を調えます。

まぐろとそら豆、ふきのカクテル、香味ソース

使用するスパイス

GABAN® ケーパース

小灌木の蕾の酢漬けです。刻んで使うことで、特有の風味をより楽しめます。

GABAN® 粒マスタード

プチプチした食感で、シャープな辛味と適度な酸味があります。

GABAN® ガラムマサラ

15種類のスパイスをブレンドした混合スパイスです。

その他スパイス: タラゴン、タイム、ベイリーブス



● 作り方のポイント

エシャロット、白ワイン、タイム、ベイリーブスを煮詰め、冷めたら残りのスパイスを入れてソースを作り、湯びきたまぐろ、ゆでたそら豆、ふきにかけます。

菜の花とパンチェッタの pasta 粒マスタード風味

使用するスパイス

GABAN® カエンペッパーホール

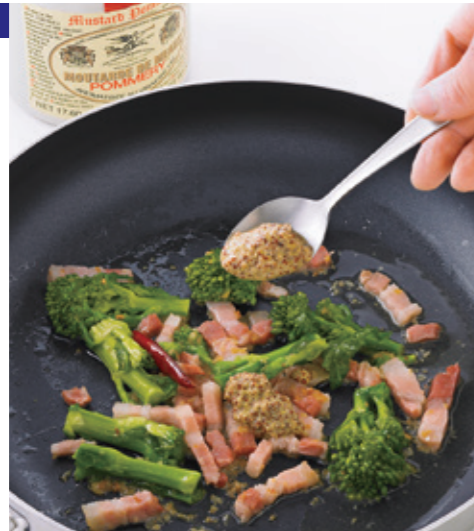


強い辛味が特長です。

POMMERY® マスタード



マイルドな辛味とマスタードの豊かな風味が特長です。



● 作り方のポイント

フライパンに、オリーブオイル、にんにく、カエンペッパーを入れ、菜の花とパンチェッタを加えてソテーし、白ワインと粒マスタードで味を調えます。



たけのこ

タコとたけのこ、そら豆のトマト煮

使用するスパイス

GABAN® クミン

カレー粉の香りとなる主要なスパイスで、わずかなほろ苦さと辛味があります。

GABAN® タイム

清々しい香りがあり、魚の臭い消しや香草焼きに使われます。

GABAN® パプリカ

主に料理の色づけに使用します。色素成分は油に溶けやすく、熱に対しても安定しているので、煮込み料理もきれいに着色します。



● 作り方のポイント

ぶつ切りにしたタコ、下ゆでしたたけのこ、色よくゆでたそら豆を炒め、3種のスパイスを入れたトマトソースで煮ます。



たけのこ2種オリーブのスパイスマリネ

使用するスパイス

GABAN® コリアンダー

カレー粉の主要なスパイスで爽やかな香りがあり、ソーセージやピクルス等に使用されます。

GABAN® クミン

カレー粉の香りとなる主要なスパイスで、わずかなほろ苦さと辛味があります。

GABAN® カエンペッパー輪切り

雲南種の唐辛子を輪切りにしたもので、料理に彩りをあたえます。



● 作り方のポイント

めん棒などでコリアンダーを軽くつぶし、クミン、カエンペッパー輪切りとともに、たけのこを炒めます。炒めたたけのこ種つきのブラックオリーブ、グリーンオリーブ、オリーブオイルを容器に入れて冷蔵庫でマリネします。

蛤とたけのこのソテー

使用するスパイス

GABAN® ガーリック



風味豊かな品種を使用しています。粒がきめ細かく、程よい辛味が特長です。

GABAN® パセリ



鮮やかに映えるやや明るめの緑色が、料理に彩りをあたえます。



● 作り方のポイント

蛤とくし形に切ったたけのこをオリーブオイルで炒め、白ワインとトマトソース、ガーリックパウダーを入れて煮ます。生クリームで仕上げ、パセリをふります。

