

ゴーヤ

ケイジャンで スパイシーな味に!

使用するスパイス



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用のシーズニングで、チリパウダーにブラックペッパー、バジルなどを混合しています。



「スパイシーチャンブルー」

●作り方のポイント

木綿豆腐は水切りして粗めにほぐします。スパム、ゴーヤ、ピーマン、いんげん、セロリ、ほぐした木綿豆腐を炒め、ケイジャンシーズニングと酒を加えて更に炒めます。最後に溶き卵を入れて炒め、塩で味を調えます。

エスニック風の 焼きそばが食欲を刺激!

使用するスパイス



15種類のスパイスをブレンドした混合スパイスです。調理の仕上げに少量加えることで、料理をスパイク感豊かに仕上げます。



GABAN® ガーリック

風味豊かな品種を使用しています。加熱することで、料理に豊かなコクと風味を加えます。

●作り方のポイント

ゴーヤ、トマトなどの野菜と牛、肉、焼きそば麺を炒め、ガラムマサラ、ガーリックパウダー、酒、醤油などで味付けします。

「牛肉と夏野菜のスパイシーキャベツ炒め」

スパイスで香り豊かな ドレッシングに!

使用するスパイス



マレーシア(サラワク)産最高級品を使用しています。柑橘系の爽やかな香りと重厚な甘い香りのバランスがとられています。



清々しい香りがあり、魚の臭み消しやドレッシングに使われます。



爽やかな香りが特徴です。

●作り方のポイント

マヨネーズ、牛乳、リンゴ酢にスパイスを加えてランチドレッシングを作ります。ゆでた豚肉にゴーヤ、レタスなどの野菜をのせ、ドレッシングをかけます。



「ゆで豚と夏野菜のランチドレッシング」

生魚の臭み消しに!

使用するスパイス



風味豊かな品種を使用しています。生のものより特有の刺激臭が弱く、手軽に使えます。



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。



パセリに似たスッキリとした香りがあり、魚介類によく合います。



「あじと夏野菜のスパイスマリネ」

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]
vol. 7

スパイスで広がる 夏野菜メニュー



夏野菜のスパイス煮とクスクス

今回のスパイスピックアップ

GABAN® ブラックペッパー



GABAN®では様々な粒度の製品をご用意しています。GABAN®ブラックペッパー荒挽は、マレーシア(サラワク)産最高等級品を中心に独自ブレンドしたものを荒挽きにしています。

GABAN® ガーリック



風味豊かな品種のみを使用したGABAN®ガーリックは、粒がきめ細かく、程よい辛味が特長で、様々な料理にお使いいただけます。ガーリック以外の原料は使用していません。

GABAN® ガラムマサラ®



インドの代表的な混合スパイスです。GABAN®ガラムマサラ®は、スパイシーな香り豊かに、辛味を抑えているのが特長です。ガーリック以外のメニューでも、料理本来の味を損なうことなく、風味を高めます。

パプリカ

スパイスで夏野菜をエスニック風に!

使用するスパイス



マレーシア(サラワク)産最高級品を使用しています。加熱後も辛味・風味が飛ばず、素材のおいしさを引き出します。



15種類のスパイスをブレンドした混合スパイスです。



強い着色があり、料理を黄色に仕上げます。

その他のスパイス:一味唐辛子、コリアンダー

●作り方のポイント

細切りにした鶏もも肉にレモン汁、塩、ブラックペッパー荒挽などを入れてよくもみ込みます。30分ほどしたらガラムマサラやターメリックなどのスパイスを加えて更にもみ込み、冷蔵庫でひと晩漬けて、パプリカなどの野菜と一緒に炒めます。



「夏野菜と鶏肉のスパイス炒め」

「醤油」にスパイスを合わせて!

使用するスパイス



ホールのまま使用することで、シャープな香りと辛味を味わうことができます。



シナモン、クローブス、ナツメグを混合したような香りがあります。



肉や魚の匂い消しや香りつけとして、煮込み料理には欠かせないスパイスです。



「夏野菜のスパイス 醤油漬け」

その他のスパイス:コリアンダー、タイム

●作り方のポイント

醤油、酒、リンゴ酢などにスパイスを加えてひと煮立ちさせ、3日ほどおきます。パプリカ、セロリなどの夏野菜を入れて、冷蔵庫でひと晩漬けます。

ピリ辛なメキシコ風の味付けに!

使用するスパイス



風味豊かな品種を使用しています。粒が細かく、程よい辛味が特長です。



メキシコやアメリカ南部の料理に多く使われる混合スパイスです。



カレー粉の主要なスパイスで、爽やかな香りがあります。



その他のスパイス:オレガノ

●作り方のポイント

鶏肉、パプリカ、玉ねぎなどにワインビネガーなどの調味料を入れて混ぜます。ガーリックパウダーなどのスパイスを加えて更に混ぜ、冷蔵庫でひと晩マリネしたものを炒め、トルティーヤで巻きます。

煮込み料理をさっぱりとしたモロッコ風に!

使用するスパイス



辛味の強い天鷹種を使用しています。辛味成分は熱に強く、煮込み料理でも本来の辛味が損なわれません。



爽やかな香りが特長で、穏やかな甘さと若干の苦味があります。



カレー粉の香りとなる主要なスパイスです。



●作り方のポイント

鍋にオリーブオイル、カエンペッパー、キャラウェイ、クミンを入れて弱火にかけ、香ってきたらすりおろしたにんにくを入れて火を止めます。パプリカ、ズッキーニ、トマトなどを入れて煮込み、クスクスを添えます。

なす

スパイスでひと味違うブルスケッタに!

使用するスパイス



15種類のスパイスをブレンドした混合スパイスです。仕上げに少量加えることで、料理をスパイス感豊かに仕上げます。



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。



ツンと鼻に抜けまるような辛味が特徴です。

その他のスパイス:ガーリック、クミン、コリアンダー

●作り方のポイント

なす、トマトなどの野菜を挽肉、スパイスとともに炒め、チキンブイヨンで煮てから、焼いたパンにのせます。

「夏野菜と挽肉のブルスケッタ」



スパイスをブレンドして香り豊かなごまソースに!

使用するスパイス



強い辛味が特長です。



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。



カレー粉の主要なスパイスで、爽やかな香りがあります。



「夏野菜のスパイシーごまソースがけ」

アメリカ南部の代表料理をシーズニングでお手軽に!

オクラ

夏野菜とスパイスでオムレツをひと工夫!

使用するスパイス



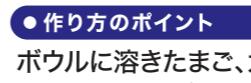
風味豊かな品種を使用しています。



強い辛味が特長です。辛味成分は熱に強く、焼き物料理でも本来の辛味が損なわれません。



インドネシア産ペッパーを荒挽きにしました。

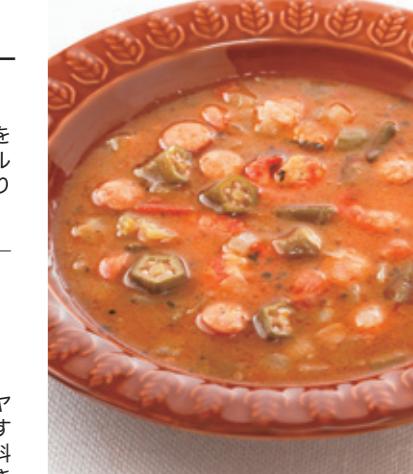


ガンボスープやジャンバラヤなど、アメリカ南部を代表する郷土料理「ケイジャン料理」を手軽に作ることができます。

使用するスパイス



インドネシア産ペッパーを荒挽きにしましたので、マイルドな辛味と深みのある香りがあります。



「ガンボスープ」

●作り方のポイント

ボウルに溶きたまご、ガーリックパウダー、カエンペッパー、クミン、コリアンダーを入れて混ぜます。炒めたオクラやパプリカなどの野菜とミックスチーズを加えて混ぜ、ホワイトペッパー荒挽、塩で味を調えます。熱したフライパンにバターを溶かし、オムレツを作ります。

●作り方のポイント

フライパンでサラダ油、薄力粉を炒め、ルウを作ります。鍋にオリーブオイルを熱し、海老、ソーセージ、オクラなどの野菜を炒めます。ルウと水、トマトを加え、煮立ったらケイジャンシーズニングを入れて弱火で煮ます。最後にホワイトペッパー荒挽と塩で味を調えます。