

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

GABAN®
ケイジャン
シーズニング



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やバジルなどを混合しています。



「スパイシーチャンプルー」

● 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

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。調理の仕上げに少量加えることで、料理をスパイス豊かに仕上げます。



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焼きそば」

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

GABAN®
ブラックペッパー
荒挽

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濃厚な甘い香りのバランスがとれています。

GABAN®
タイム

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。

GABAN®
バジル 爽やかな香りが特徴です。

その他のスパイス:ガーリック、マスタードパウダー

● 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

GABAN®
ガーリック

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。

GABAN®
チリパウダー

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®
デルウィード

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スマリネ」

● 作り方のポイント

オリーブオイルにみょうが、トマト、スパイスを混ぜて鱈をマリネし、ゴーヤなどの野菜と盛り付けます。

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

【スパイスナビ】
vol.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

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。

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。カレー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)産最高等級品を使用しています。加熱後も辛味・風味が飛ばずに、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。



強い着色性があり、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



ホールそ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。



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。



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】

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。



【夏野菜のスパイス煮とクスクス】

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。粒がきめ細かく、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。



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。



【チキンファヒータ】

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。



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。

● 作り方のポイント

ボウルにカエンペッパー、クミン、コリアンダー、練り白ごま、砂糖、醤油、煮きり酒、酢を入れて混ぜ合わせ、ごまソースを作ります。蒸したなす、みょうが、トマト、きゅうり、大葉を盛りつけ、ごまソースをかければ完成です。



【夏野菜のスパイシーごまソースがけ】

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たものです。

その他のスパイス:クミン、コリアンダー

● 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。



【ごろっと夏野菜のスパイシーオムレツ】

アメリカ南部の代表料理を シーズニングで手軽に!

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たもので、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るシーズニングです。

● 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。



【ガンボスープ】