

にんじん

甘味と酸味のある エスニックサラダが新鮮!

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。



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。



強い着色性があり、料理を黄色に仕上げます。色素成分は油や酒類にすぐ溶ける性質があります。

● 作り方のポイント

塩もみしたにんじんにドライチジク、レモン汁を混ぜます。熱した油にガラムマサラ、カエンペッパー、ターメリックを入れて作ったスパイスオイルを混ぜ、仕上げにチーズをまぶします。



【にんじんとドライチジク、カッテージチーズのサラダ】

ごぼう

牛肉の臭みを消し 一味違う煮込み料理に!

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。



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。



水に浸すことで、料理を鮮やかな黄色に色づけることができます。また、独特の香りが料理を上品に仕上げます。

その他のスパイス: ベイリーブス、クミン、ターメリック

● 作り方のポイント

牛肉に塩とブラックペッパー荒挽をふり30分おきます。鍋にオリーブオイルを入れて、牛肉、ごぼう、ペコロス、にんにくを入れて炒め、なす、トマト、ブイヨン、カエンペッパー、サフラン、ベイリーブスなどのスパイスを入れて煮ます。



【牛肉と根菜のモロッコ風煮込み】

さつまいも

甘い香りが食欲をそそる ベトナム風の煮込み料理

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、素材のおいしさを引き出します。



常緑樹の樹皮を乾燥させたものです。ホールを使う場合は、強い味付けの料理ではカッシャを使うと効果的です。



甘い香りが特徴です。

その他のスパイス: コリアンダー、ジンジャー

● 作り方のポイント

豚ばら肉を角切りにして、塩、ブラックペッパー荒挽をふり、30分以上おきます。豚肉の表面に焼き色をつけ、さつまいも、シナモン、スターアニス、コリアンダー、ジンジャー、ナンプラーなどを加えて煮ます。



【ベトナム風さつまいもと豚肉の煮込み】

かぼちゃ

エスニックオイルで いつものサラダに一工夫!

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。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。



常緑樹の樹皮を乾燥させたものです。甘味のある料理と相性が良いです。



強い清涼感が特徴です。GABAN® ミントは、スペアミントを使用しています。

その他のスパイス: 練りマスタード、カルダモン、クローブス

● 作り方のポイント

蒸したかぼちゃをつぶして、玉ねぎ、レモン汁、マスタードなどと混ぜ、塩、ブラックペッパー荒挽で味を調えてから、ブロッコリーとミントを混ぜます。シナモン、カルダモン、クローブスをサラダ油で熱してエスニックオイルを作り、ミントを混ぜたかぼちゃと混ぜ合わせます。



【かぼちゃとブロッコリーのサラダ、エスニックオイル】

シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

[スパイスナビ]
vol.8

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パラエティを広げます。

スパイスを生かした エスニック野菜 メニュー



ささ身と里いものトロピカル串焼き

今回のスパイスピックアップ

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® サフラン



アヤメ科の多年草の雌しべです。乾燥サフラン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。水に浸すことで黄色の色づけができ、少量でも十分な効果を発揮します。

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。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。



商品、内容について、ご不明な点がございましたら、弊社営業部までお問い合わせください。発行日：2023年4月改訂版 ※本紙に掲載の画像はイメージです。

ハウスギャバン株式会社

〒104-0033 東京都中央区新川2-31-1 八丁堀トーセイビル

東日本営業部 電話 03-3537-3015
西日本営業部 電話 06-6389-5530

詳しくはホームページで
ハウスギャバン [検索](#)

里いも

旬の野菜を オリエンタル風味に

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。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。



唐辛子の種を除いて荒挽きにしたものです。



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。

その他のスパイス: コリアンダー

● 作り方のポイント

蒸した里いも、ガラムマサラ、一味唐辛子、クミン、コリアンダー、イタリアンパセリ、レモン汁をボウルに入れて混ぜ、サラダにします。



【インド風里いものサラダ】

スパイスの香り豊かな 里いもの串焼き

使用するスパイス



常緑樹の樹皮を乾燥させたものです。



ホールを使用することで、シャープな香りと辛味を味わうことができます。



かすかにペッパーのような香りがしますが、辛味は強くありません。料理のトッピングとして使われます。

その他のスパイス: カエンペッパー、ホールクローブス、カルダモン

● 作り方のポイント

しょうが、きび砂糖、シナモンなどを混ぜてひと晩おいたものを、レモン汁、水と共に煮て漉します。ジンジャー、コーティアルと酒、しょうゆを加えて混ぜ、ささ身をマリネし、里いもと串に刺して焼き、砕いたブラックペッパー、ピンクペッパー、ごまをふります。



【ささ身と里いものトロピカル串焼き】

じゃがいも

ターメリックで 食欲をそそる色合いに!

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。



カレー粉の主要なスパイスで、爽やかな香りがあります。



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: クミン、一味唐辛子

● 作り方のポイント

ゆで卵、油で揚げたじゃがいもを鍋で軽く炒め、水、レモン汁、砂糖、ブラックペッパー荒挽、コリアンダー、ターメリックなどのスパイスを入れ、ソースにとろみが出るまで煮ます。



【ゆで卵とじゃがいものスパイス煮】

3つのスパイスで アチャールを手軽に!

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。



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。



ケシ科の植物の種子です。加熱することで、ナッツのような香りが強まり、香ばしくなります。

● 作り方のポイント

サツとゆでたじゃがいも、塩もみにした大根をライムのしぼり汁、ガラムマサラ、チリパウダーなどで和えて、半日ほど置いて味をしみ込ませ、仕上げに煎ったブルーポピーシードを混ぜます。



【じゃがいもと大根のアチャール】

れんこん

根菜とよく合う スパイシーな味付け

使用するスパイス



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。



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。



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。

● 作り方のポイント

にんにく、カエンペッパー、パセリ、チリパウダー、クミン、オリーブオイルで作ったドレッシングに、れんこんなどのゆでた根菜、ひよこ豆を混ぜ、オーブンで軽く焼きます。



【根菜のホットサラダ】

スパイスをローストして 風味豊かなチップスに

使用するスパイス



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。



カレー粉の主要なスパイスで、爽やかな香りがあります。



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。

● 作り方のポイント

天板にコリアンダー(ホール&パウダー)、クミンを広げ、オーブンで10分間ローストします。ローストしたスパイスと塩、ごまを粉末状にしてパセリと混ぜ、揚げたれんこんにまぶします。



【エスニックれんこんチップス】

きのこ

モロッコ風料理に スパイスで香りと辛味付け!

使用するスパイス



強い辛味が特長です。辛味成分は熱に強く、加熱しても本来の辛味が損なわれません。



常緑樹の樹皮を乾燥させたものです。パウダータイプは、華やかな香りと適度な甘味が特長です。



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

鍋にいか、きのこ、みじん切りにしたにんにく、カエンペッパー、クミンなどを入れて炒め、トマト(缶詰、ペースト)と煮てタジンを作ります。米、玉ねぎ、シナモン、クミン、トマトペーストを入れて炊いたシナモンライスを加えます。



【いかときのこのタジン、シナモンライス添え】

スパイスできのこ料理を 華やかに

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。



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。



辛くない唐辛子を乾燥したものです。

● 作り方のポイント

角切りにした鶏肉、きのこ、玉ねぎ、トマト、にんにくを炒めます。ブラックペッパー荒挽、パセリ、ターメリック、コリアンダーなどを入れて炒め合わせ、仕上げにパプリカをふります。



【鶏肉ときのこのエスニック炒め】