

# 鶏肉

## チキンソテーをアレンジ

チャツネマスタードを塗り  
フルーティーな味に!

- 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)産最高等級品を使用しています。
  - GABAN® フルーツチャツネ  
果物本来の甘さを引き出したフルーツチャツネは、フルーティーな甘味と酸味が特長です。
  - 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。



【鶏肉のチャツネマスタード焼き】

### ● 作り方のポイント

塩、ブラックペッパー荒挽をふって表面を焼いた鶏もも肉に、フルーツチャツネと粒マスタードを混ぜたものを塗り、オーブンで焼きます。

## 手羽元の煮込みをアレンジ

サフランを生かして  
華やかな色と香り付け!

- 使用するスパイス**
- GABAN® ホワイトペッパー荒挽  
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。
  - 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。
  - GABAN® サフラン  
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。



【鶏肉のアーモンドソース煮】

その他のスパイス: ベイリーブス

### ● 作り方のポイント

塩、ホワイトペッパー荒挽をふった手羽元を焼き、玉ねぎ、ピカード(パセリ、ニンニク、アーモンドをすり潰したものを)、サフランとともにブイヨン、白ワインなどで煮ます。

## 骨付き鶏肉の煮込みをアレンジ

スパイスを効かせて  
オリエンタル風味に!

- 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。
  - 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、料理をスパイス感豊かに仕上げます。



【骨付き鶏肉のマサラサワー煮】

### ● 作り方のポイント

ぶつ切りにした骨付き鶏肉に塩、ブラックペッパー荒挽をふって表面を焼き、せん切りにしたキャベツ、ひよこ豆、ブイヨン、リンゴ酢、白ワイン、ハチミツ、ガラムマサラを加えて煮ます。

## バーベキューチキンをアレンジ

パプリカ&唐辛子で  
アフリカ風のピリ辛味に!

- 使用するスパイス**
- GABAN® パプリカ  
辛くない唐辛子を乾燥したもので、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ため、焼き料理でもきれいに着色します。
  - GABAN® 一味唐辛子  
唐辛子の種を除いて荒挽きにしたものです。



【ペリペリバーベキューチキン】

### ● 作り方のポイント

パプリカ、一味唐辛子、レモン汁、塩、みじん切りにしたんにくと生姜を混ぜてマリネ液をつくります。切り込みを入れた手羽元をマリネ液にひと晩漬込み、200℃のオーブンで15分焼きます。

# GABAN®

スパイス  
ナビ

vol.9

## シェフのためのスパイス・ガイド Spice Navi

【スパイスナビ】  
vol.9

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。

## スパイスで一味変わる 定番肉料理メニュー



豚肉のソテー、アンチョビ、ケーパーバターのせ

## 今回のスパイスピックアップ

### GABAN® ナツメグ



ニクズク科の植物の種子の仁の部分です。GABAN® ナツメグは、おろしたての香りがマイルドに広がります。風味の伸びが良く、また粒子がきめ細かくそろっているため、素材になじみ易いのが特長です。

### POMMERY® マスタード GABAN® 練りマスタード



POMMERY®マスタードはマイルドな辛味と、マスタードの豊かな風味が特長です。GABAN®練りマスタードはマイルドな辛さです。

㈱ギャバンは、POMMERY®マスタードの正規輸入品を販売しております。

### GABAN® フルーツチャツネ



フルーツ、砂糖、食塩、香辛料、酢のシンプルな原料から、フルーツ本来の甘さを引き出しました。カレーはもちろん、肉料理や魚料理でも素材のおいしさを引き出します。

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

# 豚肉

## 煮豚をアレンジ

### スパイスミックスで甘味のある煮豚に!

使用するスパイス



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。



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。



釘の形のスパイスで、刺激的で爽やかな香りがあります。肉の臭み消しや風味づけに用いられます。

その他のスパイス: ベイリーブス、カルダモン、ローズマリー、タイム

#### ● 作り方のポイント

形を整えてたこ糸などで縛った豚ばら肉を、ベイリーブスを入れたお湯で茹で、ブラックペッパー、シナモン、クロウブス、醤油、りんご酢などを合わせた漬け液に3日ほど漬け込みます。



「スパイス煮豚」

## ローストポークをアレンジ

### 肉の旨味を引出すさわやかな甘味と酸味!

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。



甘い香りとほろ苦さがあり、ラムなどの臭みの強い肉料理にもよく合います。

その他のスパイス: ブラックペッパー荒挽 「豚肉のスパイスロースト」

#### ● 作り方のポイント

糸で縛った豚肩ロース肉に塩、ブラックペッパー荒挽をふります。鍋に三温糖を入れてアメ状にし、シナモン、スターアニス、水、バルサミコ酢、バターを入れてソースを作ります。フライパンにサラダ油、にんにく、ローズマリーを入れて豚肉を焼き、ソースを塗りながらオーブンでローストします。



「豚肉のスパイスロースト」

## 豚ばら肉と大根の炒め煮をアレンジ

### いつもの味が手軽にオリエンタル風味に!

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。



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。



肉や魚の匂い消しや香りづけとして、煮込み料理には欠かせないスパイスです。

その他のスパイス: ブラックペッパー荒挽

#### ● 作り方のポイント

豚ばらブロック肉を切り、塩、ブラックペッパー荒挽、ガーリックパウダーをふり、もみ込みます。フライパンで豚肉と大根の表面を焼いて鍋に移し、ブラックペッパーホール、ベイリーブス、水、白ワイン、鶏がらスープの素を入れて煮ます。



「豚ばら肉と大根の黒こしょう煮」

## トンテキをアレンジ

### マスタード&ナツメグで深まる肉料理の旨味!

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。



マイルドな辛さのマスタードです。



甘い刺激性の香りと、まろやかなほろ苦さが特徴です。肉の臭みを消す効果があり、特に挽き肉料理には不可欠です。

その他のスパイス: ガーリックパウダー、ホワイトペッパー荒挽

#### ● 作り方のポイント

塩、ブラックペッパー荒挽をふった豚肩ロース肉にマスタードを塗り、ガーリックパウダー、ナツメグをまぶします。熱したフライパンで豚肉の表面を焼き、酒を加えて蓋をして焼きます。皿に盛りつけ、フライパンに残ったソースをかけます。



「スパイス豚テキ」

# 豚肉

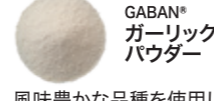
## ロールカツをアレンジ

### 定番スパイスで作るスペイン風ロールカツ!

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。



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。



マレーシア(サラワク)産最高級品を使用しています。

#### ● 作り方のポイント

水でもどした乾燥パセリをガーリックパウダー、オリーブオイルと混ぜて豚もも薄切り肉に塗り、生ハムとゆで卵に巻いて、薄力粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げます。



「フラメンキン」

## ポークソテーをアレンジ

### ケーパースの香りを生かし芳醇なバターをソース代わりに!

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。



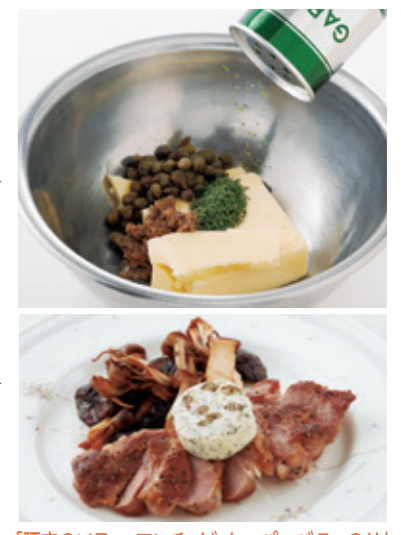
小灌木の蕾の酢漬けです。刻んで使うことで、特有の風味をより楽しめます。



マレーシア(サラワク)産最高級品を使用しています。

#### ● 作り方のポイント

室温にもどしたバターに、パセリ、ケーパース、アンチョビを混ぜて成型し、冷蔵庫で冷やします。豚肩ロース肉に塩とブラックペッパー荒挽をふり、フライパンで焼いて皿に盛りつけ、食べやすい大きさに切ったバターをのせます。



「豚肉のソテー、アンチョビ、ケーパーバターのおせ」

# ソーセージ

## 焼きソーセージをアレンジ

### ガラムマサラでドイツ屋台料理に!

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。



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: ターメリック

#### ● 作り方のポイント

ガラムマサラ、チリパウダーなどのスパイスをフライパンで煎って、炒めた玉ねぎ、トマトケチャップ、バルサミコ酢、ハチミツなどと一緒煮込み、焼いたソーセージにかけます。



「カレーヴルスト」

## ソーセージ野菜炒めをアレンジ

### パセリとペッパーで色味と香り付け!

使用するスパイス



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。



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れています。



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。

#### ● 作り方のポイント

フライパンにオリーブオイル、カエンペッパー輪切り、にんにくを入れて炒めます。切ったソーセージとれんこんを加えて炒め、ブラックペッパー荒挽で味を調え、最後にパセリを入れてサッと混ぜます。



「ソーセージとれんこんの唐辛子炒め」