

Trend Menu

【テーマ】
肉ランチ
メニュー

アメリカ料理研究家
中條青さん考案

アメリカ料理研究家中條青さんおすすめ!ハウス食品業務用製品を使った見映えのするトレンド肉ランチメニュー



アメリカ料理
研究家

中條 A O I 青 CHUJO

ホテル、レストランでフレンチを中心に経験を積む。サンフランシスコを訪れた際に出会った料理、食材に衝撃をうけ、カリフォルニア料理に夢中に。現在は企業やレストランなどのメニュー開発業務や、料理教室にてカリフォルニア料理の素晴らしさを伝えている。ハーブやスパイスを使い、素材を生かしたシンプルな料理や色彩豊かな盛りつけに定評あり。

■2013年 アメリカ大使館 農産物貿易事務所 主催

「第1回ユナイテッド・テイスト・オブ・アメリカ シェフコンテスト」TOP10入り

提案1

ビーフ スティフアド

～ギリシャ風牛肉と玉ねぎの赤ワイン煮込み～

【トレンドポイント】

アメリカで人気のギリシャ煮込み料理をアレンジ



【使用製品】
200g
洋食倶楽部
ワイン香る
デミグラスソース



牛肉と玉ねぎの旨みをベースに、赤ワインとブラウンウ、乳製品をきかせて濃厚な味わいに仕上げたデミグラスソース

1kg
GABAN®
カレーフレーク



旨みを重ねたココの余韻と、しっかりとしたスパイスの香りが特徴のカレーフレーク

中條さんの コメント

ギリシャ料理を含む地中海料理は、アメリカ料理界のアカデミー賞と言われるジェームス・ピアード賞に、ここ数年必ずノミネートされるほど人気が高まっています。本場ギリシャでは小玉ねぎと肉（うさぎ肉など）を主役にシナモンの香りと赤ワインベネガールの酸味が特徴です。普通のビーフシチューよりもシンプルでさっぱりしています。アメリカではチェーン店もオープンし、いつでも気軽に食べられるようになってきました。具材も調理も味つけもシンプルで日本でも喜ばれるでしょう。

ワイン香るデミグラスソース&GABAN®カレーフレーク使用ポイント

本場では赤ワインを多く使いますが、ワイン香るデミグラスソースで味のベースを簡単に作ることができます。また、GABAN®カレーフレークを調味料として使うことで、スパイスの複雑な風味と余韻を手軽につけることができます。

提案2

ハリッサ風味の フライドチキンバーガー

【トレンドポイント】

アメリカで空前のブーム「フライドチキンサンドイッチ」をハリッサ風味に



【使用製品】
超スパイス調味料
95g ハリッサ
唐辛子ペースト



7種類のスパイスと調味料を組み合わせた旨さと辛さが楽しめるペースト状スパイス
(7種類のスパイスと調味料:唐辛子、パプリカ、キャラウェイ、クミン、コリアンダー、オニオンパウダー、ガーリックオイル)

中條さんの コメント

アメリカでは「ニューヨークチキン戦争」としてメディアに取り上げられたことをきっかけに、フライドチキンサンドが人気です。特徴のひとつに、チキンをバターミルクで漬け込んでやわらかくジューシーに仕上げるアメリカ南部の調理法があります。今回は、バターミルクにハリッサ唐辛子ペーストを混ぜ込み、さらにハリッサ風味のマヨネーズをバーガーに挟み込むアレンジで、味のアクセントをつけました。ハワイでもフライドチキンサンドの専門店がオープン、日本でも話題になるかもしれません。

ハリッサ唐辛子ペースト使用ポイント

フライドチキンはスパイスの調合でお店ごとの特徴を出しますが、ハリッサ唐辛子ペーストを使うことで簡単に複雑なスパイスのアクセントをつけることができます。



アメリカ料理研究家中條青さんおすすめ!ハウス食品業務用製品を使った見映えのするトレンド肉ランチメニュー

Recipe

提案1

ビーフ スティフアド

～ギリシャ風牛肉と玉ねぎの赤ワイン煮込み～



材料【4皿分】

牛肉(すね) (5cm角).....	500g
玉ねぎ(根元を残してくし形切り・6等分).....	500g
玉ねぎ(みじん切り).....	100g
にんにく(みじん切り).....	12g
ハウス 200g洋食倶楽部 ワイン香るデミグラスソース.....	1袋
トマト水煮缶詰(ダイス).....	200g
トマトペースト.....	大さじ1/2
赤ワイン.....	100ml
水.....	150ml
GABAN® ベイリース ホール.....	2枚
GABAN® シナモン パウダー.....	大さじ1/2
GABAN® シナモン セイロンスティック.....	1本

ハウス 1kgGABAN® カレーフレーク.....	20g
赤ワインビネガー.....	20ml

塩.....	適量
GABAN® ホワイトペッパー パウダー.....	適量
オリーブ油.....	適量

作り方

- 牛肉に塩、ホワイトペッパーをもみ込む。(30分程度おく)
- フライパンにオリーブ油を熱し、①の牛肉の表面に焼き色をつけ、取り出しておく。
- 圧力鍋にオリーブ油、にんにく、ベイリースを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎ(みじん)を加えて軽く炒め、塩、ホワイトペッパーを振る。玉ねぎがすき通ってきたらトマトペーストを加え、全体になじませるように混ぜ炒める。
- ③に赤ワインを加えてアルコール分をとばし、トマト水煮、「ハウス ワイン香るデミグラスソース」、水、シナモン(パウダー・スティック)を加えて混ぜ合わせる。②の牛肉も加え、ふたをして煮込む。(加圧:約15分→自然冷却)
- ②のフライパンにオリーブ油をたして熱し、玉ねぎ(くし形)を入れ、塩、ホワイトペッパーを振り、表面に焼き色をつける。
- ④の鍋に⑥の玉ねぎを加えて軽く煮る。(水分がたりなければ水を加える)
- ⑦に「ハウス GABAN®カレーフレーク」を加えてよく混ぜ溶かし、軽く煮る。少しとろみが出てきたら、赤ワインビネガーを加えて軽くひと煮立ちさせる。

提案2

ハリッサ風味の フライドチキンバーガー



材料【4個分】

鶏肉(ももまたはむね・2枚)(半分にカット).....	500g
【漬け込み液(バターミルク)】	
牛乳.....	120ml
レモン汁.....	大さじ1/2
A ハウス 超スパイス調味料 95gハリッサ唐辛子ペースト.....	5g
塩.....	適量
GABAN® ホワイトペッパー パウダー.....	適量
【衣】	
強力粉.....	80g
薄力粉.....	25g
コーンスターチ.....	25g
B GABAN® オレガノ みじん切り.....	5g
塩.....	小さじ1/2
GABAN® ホワイトペッパー パウダー.....	小さじ1/2

【ハリッサマヨネーズ】

C ハウス 超スパイス調味料 95gハリッサ唐辛子ペースト.....	8g
マヨネーズ.....	80g

バーガーパンズ.....	4個
レタス(せん切り).....	25g/個
赤玉ねぎ(スライス).....	10g/個
ピクルス(スライス).....	4枚/個

サラダ油.....	適量
-----------	----

作り方

- ボウルにAの牛乳とレモン汁を入れ、スプーンで軽くかき混ぜて4～5分放置する。
- 牛乳が分離してトロットしてきたら、Aの残りの材料を加えてホイッパーで混ぜ合わせる。
- ②に鶏肉を漬け込む。(1時間以上～できれば一晩)
- バット等にBを入れて均一に混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③の鶏肉に④の衣をしっかりとまぶし、170～180℃に熱した油で、カラッと濃いきつね色になるまで揚げる。
- パンズは半分にスライスして切り口をカリッと焼く。
- Cを混ぜ合わせたハリッサマヨネーズ(半量)を両断面にぬり、レタス、赤玉ねぎ、⑤のフライドチキン、残りのハリッサマヨネーズ、ピクルスの順にサンドする。

*鶏肉は水分をしっかり取り、すじや余計な脂肪分を取り除き、フォーク等で数か所穴をあけてから漬けてください。長く漬け込むほどやわらかくなります。特にむね肉は一晩漬け込むのがおすすめです。
*作り方②で、牛乳とレモン汁の分離反応がなければ、さらに小さじ1のレモン汁を加えて調節してください。
*お好みでコールスローサラダとポテトチップスを添えてください。