Trend Menu

【テーマ】サラダランチメニュー

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サラダランチメニュー

アメリカ料理研究家

中條 AOI CHUJO 青

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

ベジカレーブリトー

【トレンドポイント】
アメリカでなじみのテックスメックス料理をテイクアウトメニューに

【使用製品】
1kg
生野菜と食べるベジキーマカレー

スパイスを感じるすっきりとした味わいのキーマカレー
温めなくてもおいしく食べられ、生野菜を合わせることができる
具に粒状植物性たん白を使用し、肉は使用していません

中條さんのコメント

テックスメックス料理とは、アメリカスタイルのメキシコ料理で、中でもブリトーは最近日本でも専門店が出始めています。今回は肉を入れずに、生野菜と食べるベジキーマカレーをベースに、野菜、豆、ごはん、チーズをトルティーヤで巻きました。ごはんはブリトーに必須なのでカレーとよく合います。店内飲食はもちろん、テイクアウトメニューとしてもおすすめです。

生野菜と食べるベジキーマカレー使用ポイント

生野菜と食べるベジキーマカレーは温めなくてもおいしいため、簡単オペレーションで提供できます。さらに下ゆで済みの野菜や豆、生食用のチーズを使えば火を使わず作ることができます。

提案2

カリフラワーのステーキグラタン

【トレンドポイント】
世界が注目のカリフォルニア料理&UMAMIブーム

【使用製品】
1kg
ハウスのグラタンフィリング

野菜の旨み、チーズの風味を加えて仕上げたグラタンフィリング
具材にじゃがいも、玉ねぎ、鶏ひき肉を使用

中條さんのコメント

カリフォルニア料理とは、地元の新鮮な食材の味を活かしてハーブやスパイスなどをアクセントに調理する料理で、各国の料理人が学びにくるほど人気です。今回は基本のカリフラワーの料理をアレンジ。世界のUMAMIブームからアメリカでもクリームソースの隠し味にみそを使うのが流行っており、ハウスのグラタンフィリングに赤みそを加えて味のアクセントをつけました。調理工程からベジタリアンステーキとも呼ばれますが、最近のヘルシーブームで健康と美を意識する人にもとても人気があるのでおすすめです。

ハウスのグラタンフィリング使用ポイント

ハウスのグラタンフィリングはなめらかな物性なので、ぬりやすくしみ込みにくいです。また、ベーコンと赤みそを加えることで、ボリューム満点&日本人の口にも合う、大人から子どもまで楽しめる味になります。

GABAN Solution for Professional House

Trend Menu 【テーマ】サラダランチメニュー

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サラダランチメニュー

Recipe

提案1 ベジカレーブリトー

材料【2個分】

A
- ハウス 1kg 生野菜と食べるベジキーマカレー……130g
- ライム果汁……1/2個分
- チリペッパーソース（お好みで量を調節）……適量

B
- ひよこ豆（缶詰）……40g
- ブラックビーンズ（缶詰）……40g
- ホールコーン（缶詰）……30g

- フラワートルティーヤ（25cm）……2枚
- 玄米ごはん（ややかため）……120g
- ほうれん草（2cmざく切り）……100g
- 赤玉ねぎ（5〜6mm角）……30g
- トマト（種を除き1cm角）……60g
- パクチー（ざく切り）……15g
- シュレッドチーズ……40g
- 塩……少々
- GABAN® ホワイトペッパー パウダー……少々
- オリーブ油……適量

- トルティーヤチップス……適量

作り方

❶ほうれん草はオリーブ油、塩、ホワイトペッパーをからめて250℃のオーブンで2分程度焼き、粗熱を取っておく。
❷ボウルに**A**を入れてよく混ぜ合わせる。
❸**B**を軽く洗って水気をしっかりと切り、❷に混ぜ合わせる。
❹フラワートルティーヤを広げ、手前に玄米ごはん、❸のカレーの順にのせ、残りの具材をのせやすい順番で置いていく。両端を織り込みながらくるっと巻いていき、アルミホイルでしっかりと包む（皮が乾かないように）。
❺200℃のオーブンで7〜8分焼く。（中のチーズがとろっと溶けて全体も温まりさらにおいしくなる）
❻❺を半分にカットして容器に盛り、トルティーヤチップス、お好みでカレーディップ※を添える。

※**A**の食材にきざんだパクチーやトマトなどを混ぜたもの（分量外）

提案2 カリフラワーのステーキグラタン

材料【2皿分】

- ハウス 1kg ハウスのグラタンフィリング……110 g
- カリフラワー……1株
- ブロックベーコン（短冊切り）……50 g
- 赤みそ……8g
- ハウス 16g 業務用一味唐がらし……小さじ1/8
- シュレッドチーズ……40 g
- 塩……少々
- GABAN® ホワイトペッパー パウダー……少々
- オリーブ油……適量

A
- パン粉……10g
- パセリ……大さじ1/2
- オリーブ油……6g

作り方

❶カリフラワーは中央部分を2.5〜3cmの厚さに縦に2枚スライス（約330g）し、軽く洗ってよく水気を切る。残ったカリフラワー（約80g）は粗くきざんでおく。
❷スライスしたカリフラワー全体にオリーブ油を適量まぶし、軽く塩、ホワイトペッパーを振り、250℃のオーブンで10〜15分焼く。
❸ボウルに**A**を入れて全体にオリーブ油がなじむように混ぜ合わせる。
❹フライパンにオリーブ油（大さじ1/2）を熱し、中火でベーコンを炒め、焦げ目がついて油が出てきたら、きざんだカリフラワーを加え軽く塩、ホワイトペッパーを振り炒める（お好みのかたさになるまで）。
❺ボウルに「ハウスのグラタンフィリング」、赤みそ、一味唐がらしを混ぜ合わせ、その中に❹を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
❻❷のカリフラワーに❺をまんべんなくのせ、シュレッドチーズをのせる。一番上に❸のパン粉をのせ、200℃のオーブンでチーズが溶けてパン粉がサクサクのきつね色になるまで焼く。

＊サラダやパンなどと一緒にお皿に盛りつけると、ヘルシーで満足感のあるワンプレートメニューになります。