

# GABAN® カレーフレークと GABAN® スパイスで作るスパイスカレー

## ぐるなび「スパイスカレー」検索指数推移

ぐるなびユーザーの「スパイスカレー」検索は、2020年8月をピークに  
落ち着いており、トレンドメニューから**定番メニュー**になったと推測される。



出典:©ぐるなびデータライブラリ 検索指数推移分析 期間(2019/1~2021/9) 検索ワード(スパイスカレー)

人気メニューから  
定番メニューに!!

和だしベースのスパイスキーマカレー



トマトベースのスパイスキーマカレー



人気のスパイスカレーをイチから作るには

**スパイスの知識** × **調理テクニック** が欠かせません

GABAN® カレーフレークを使えば、簡単にできる!

### おすすめ理由 1

スパイスカレーをイチ  
から作るのは、スパイス  
の知識がないと難しい

**GABAN®**  
カレーフレークの  
スパイスの力で!

### おすすめ理由 2

素材とスパイスだけで  
コクをだすのは難しい

**GABAN®**  
カレーフレークの  
コクの力で!

### おすすめ理由 3

スパイスと素材だけで  
作る場合、作り慣れて  
いないと味ブレしてしまう

**フレークの力で  
お手伝い!**

GABAN®

Flake  
CURRY FLAKE  
カレーフレーク

NET 1kg

GABAN CO.,LTD.



品名

1kg GABAN® カレーフレーク

容量/入数

1kg(45~50皿分)/10

賞味期間

2年

原材料名

小麦粉(国内製造)、豚脂、カレーパウダー、砂糖、食塩、乳糖、脱脂粉乳、ローストオニオンパウダー、粉末ソース、ポークエキス、玉ねぎ加工品、調味油、ココナッツミルクパウダー、ビーフエキス、ぶどう糖、オニオンパウダー、香辛料、ココアパウダー、ソテーオニオン、ももチャツネ、フォンド・ボー調味料(フォンド・ボー、ビーフエキス、食塩、小麦粉ルウ、トマトペースト、砂糖、野菜エキス、調味油)、小麦発酵調味料、かつお風味調味料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、(一部に乳成分・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ももを含む)



# トッピングスパイスで広がるメニュー 簡単に作れるスパイスキーマカレー

## 和だし×スパイス



※写真は中華MIXをトッピング

## 和だしベースのスパイスキーマカレー

### 材料 5皿分

|                   |      |                 |       |
|-------------------|------|-----------------|-------|
| 1kg GABAN®カレーフレーク | 125g | GABAN® クミンホール   | 2.5g  |
| 玉ねぎ(みじん切り)        | 300g | GABAN® マスタードホール | 2g    |
| 豚ひき肉              | 400g |                 |       |
| 和風だし              | 5g   | ライス             | 1000g |
| 水                 | 500g | 赤玉ねぎ(粗みじん切り)    | 50g   |
| サラダ油              | 40g  | 万能ねぎ(小口切り)      | 10g   |

### 作り方

- ①鍋に(a)のスパイスを入れ、弱火で乾煎りした後、サラダ油を入れ軽く泡立つ程度加熱し、サラダ油に香りを移す。(テンパリング)
- ②①に玉ねぎを加え弱火でしんなりするまで炒め、豚ひき肉を加えさらに炒める。
- ③水と和風だしを加え煮立て、沸騰後弱火で5分程煮込む。
- ④いったん火を止め、「GABAN®カレーフレーク」を振り入れてよく混ぜ溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤赤玉ねぎと万能ねぎを混ぜ合わせる。
- ⑥皿にライスを円形に盛り、④のキーマカレーを上をかけ、⑤の野菜とトッピングスパイスをちらす。

### トッピング スパイス



### 中華MIX

|                      |      |
|----------------------|------|
| ■ GABAN® ウーシャンスパイス   | 1g   |
| ■ GABAN® マスタードホール    | 0.5g |
| ■ GABAN® カエンペッパーパウダー | 0.3g |
| ■ GABAN® トーステッドオニオン  | 2g   |

※トーステッドオニオンはきざむ



### ペッパーMIX

|                      |    |
|----------------------|----|
| ■ GABAN® ブラックペッパーホール | 1g |
| ■ GABAN® ホワイトペッパーホール | 1g |
| ■ GABAN® グリーンペッパーホール | 1g |
| ■ GABAN® ピンクペッパーホール  | 1g |

※すべてくたく

共通ポイント ▶ スパイスは鍋に入れ弱火で軽く乾煎りする

## トマト×スパイス



※写真はフレンチMIXをトッピング

## トマトベースのスパイスキーマカレー

### 材料5皿分

|                   |      |                   |       |
|-------------------|------|-------------------|-------|
| 1kg GABAN®カレーフレーク | 125g | GABAN® カエンペッパーホール | 4本    |
| 玉ねぎ(みじん切り)        | 300g | GABAN® ベイリーブスホール  | 2枚    |
| 鶏ひき肉              | 400g | GABAN® ローズマリーホール  | 3g    |
| カットトマト缶詰          | 300g |                   |       |
| 水                 | 200g | サフランライス           | 1000g |
| サラダ油              | 40g  | パルメザンチーズ(すりおろし)   | 30g   |
|                   |      | パセリ(みじん切り)        | 少々    |

### 作り方

- ①鍋に(a)のスパイスを入れ、弱火で乾煎りした後、サラダ油を入れ軽く泡立つ程度加熱し、サラダ油に香りを移す。(テンパリング)
- ②①に玉ねぎを加え弱火でしんなりするまで炒め、鶏ひき肉を加えさらに炒める。
- ③カットトマトと水を加え煮立て、沸騰後弱火で5分程煮込む。
- ④いったん火を止め、「GABAN®カレーフレーク」を振り入れてよく混ぜ溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤皿にサフランライスを盛り、手前に④のキーマカレーをかけ、パルメザンチーズとパセリ、トッピングスパイスをちらす。

### トッピング スパイス



### フレンチMIX

|                      |      |
|----------------------|------|
| ■ GABAN® タイムホール      | 0.7g |
| ■ GABAN® ブラックペッパーホール | 1.5g |
| ■ GABAN® オールスパイスホール  | 0.7g |
| ■ GABAN® クミンパウダー     | 0.3g |
| ■ GABAN® カエンペッパーパウダー | 0.3g |

※ブラックペッパーとオールスパイスはくたく



### イタリアンMIX

|                      |      |
|----------------------|------|
| ■ GABAN® バジルみじん切り    | 0.6g |
| ■ GABAN® オレガノみじん切り   | 0.4g |
| ■ GABAN® ホワイトペッパーホール | 1.5g |
| ■ GABAN® カエンペッパーパウダー | 0.3g |

※ホワイトペッパーはくたく

共通ポイント ▶ スパイスは鍋に入れ弱火で軽く乾煎りする

NEW

スパイスカレーとセットで！  
牛乳と混ぜるだけの  
簡単ドリンク

