

 House × レシピブログ
スペシャルコラボ BOOK



スパイシー
スタミナ料理で
元気に!!



GABAN®

人気ブロガーさんの ワンランクup↑レシビ

ヤミツキになる美味しさ！

鶏むね肉のクミン唐揚げ

photo by ちよりママさん



Comment

非常にオススメ！食べたばかりなのに食べてるとまた食べたくなるこのヤミツキ感は、クミンならではの。ぜひぜひお試しください。

“子どもも大人も一緒のごはん”が
テーマの日々のごはんと
育児日記が人気!

ちよりママ
さん



材料 / 2～3人分

鶏むね肉	1枚 (300g)
A GABANクミン〈ホール〉	小さじ2/3
玉ねぎ (すりおろし)	1/4個 (50g)
卵	1/2個 (25g)
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
米粉	大さじ3
揚げ油	適量

作り方

- 1 鶏むね肉は一口大に切ってボールに入れ、Aを加えて軽くもんで約10分おく。
- 2 1に米粉を加えてゴムベラで混ぜる。
- 3 2に米粉(分量外)をつけ、余分な粉をはたく。
- 4 180度の油でこんがりとし色づくまで揚げる。

◎クミン〈ホール〉の使い方 (カレーや炒めものなどに使う場合)

フライパンに油を入れて火にかけ、油の温度が低いうちにクミンを少し入れて、泡が出始めたら残りを入れ、焦がさないようにじっくり香りを引き出すのがコツです。

子どもも大人も ちよりママさんのスパイスごはん

<http://www.recipe-blog.jp/special/spiceblog/chori/>

人気ブロガーさんの ワンランクup↑ レシピ

サクサク食感が楽しい!

夏野菜のスパイシーかき揚げ

photo by かな姐さん



Comment

旬のなすと枝豆で色鮮やか、食感も楽しいサクサクかき揚げ。間違いのない美味しさ&組み合わせです。

毎日の食卓と
3人の子どもたちとの暮らしぶりを
綴ったブログが大人気！

かな姐さん



材料 / 2～3人分

なす	2本
A 枝豆 (むき身)	1/2カップ
桜えび	大さじ2
薄力粉	1/2カップ強
塩	ひとつまみ
GABANチリパウダー (パウダー)	小さじ1/2
水	大さじ5 (75ml)
サラダ油	適量

作り方

- 1 なすはさいの目に切って塩水 (分量外) につけ、しっかり水けをとる。
- 2 ボールに1、Aを入れて粉が全体に行き渡るように混ぜたら水を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を1cmくらいの深さになるように入れて180度に温め、2をスプーンですくって落として揚げる。両面こんがりとなるまで揚げたらバットに取り出して油をきる。

※衣に塩を加えているのでそのままいただきます。

てんきち母ちゃんのスパイスおかずdeおかわり

<http://www.recipe-blog.jp/special/spiceblog/okazu/>

人気ブロガーさんの ワンランク up↑ レシピ

スパイシーでさっぱり!

マサラビーンズの和え物

photo by ヤミーさん



Comment

チリパウダーはにんにくの香りが効いていて旨味が増すので、調味料の数を減らせます。蒸し暑い日にこれをお供に冷えたビール…たまりません。

世界のお料理を3ステップ・レシピで
お届けしています♪

ヤミーさん



材料 / 2人分

玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1本
トマト	1/2個
A	薄力粉 大さじ2
	GABANチリパウダー〈パウダー〉 小さじ1
	GABANブラックペパー〈パウダー〉 小さじ1/2
	塩 小さじ1/2
	ひよこ豆水煮缶 1缶(固形量240g)
サラダ油	大さじ1
レモン汁	大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、きゅうりとトマトは1cm角に切る。
- 2 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、水けをきったひよこ豆を加えて粉っぽさがなくなるまでしっかりとよくまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、2を入れてぱらっとして豆同士が離れるようになるまで混ぜ合わせながら炒める。火を止めて取り出し、粗熱を取ったら1、レモン汁を加えて和える。

※混ぜているとひよこ豆の皮がむけますが仕上がると気にならないのでそのまま混ぜて大丈夫です。

※炒めるときは混ぜ合わせていないと豆がはじけるので、混ぜながら炒めてください。

ヤミーさんの魔法のスパイステクニック

<http://www.recipe-blog.jp/special/spiceblog/yummy/>

❖ ピリっと辛さがアクセント!

スパイシートンテキ丼

photo by 筋肉料理人さん



Comment

がっつり美味しいトンテキを、スパイシーでコクのある丼にしました。豚肉+にんにく+ご飯=夏バテを吹き飛ばすスタミナメニューです!

❖ 材料 / 2人分

豚肩ロース肉 (トンカツ用)	2枚 (150g×2)
ご飯	丼2杯
キャベツ	葉を1枚
プチトマト	2個
にんにく	1かけ
GABAN あらびきブラックペパー	適量
塩・きざみねぎ	各適量
マヨネーズ	お好みで適量

A	ウスターソース	大さじ2
	ケチャップ・しょうゆ・砂糖	各大さじ1
	GABAN チリパウダー〈パウダー〉	小さじ1/4

❖ 作り方

- 1 キャベツはせん切りにして水にさらし、しゃきっとしたらザルにあげ、しっかり水けをきっておく。
- 2 豚肩ロース肉の脂がついている側を、脂と赤身の境目まで2cm幅に切り込んで筋切りし、塩少々と**GABAN**あらびきブラックペパーを振る。
- 3 フライパンに薄切りのにんにくとサラダ油 (分量外) を入れて弱火にかけ、にんにくが色づいたら取り出しておく。中火にして**2**を入れ、両面を1分ずつ焼いて焼き目をつける。とろ火にしてキッチンペーパーで余分な油を吸い取る。
- 4 混ぜ合わせた**A**を入れて1分ほど沸とうさせ、豚肉を返しながらタレをなじませる。
- 5 丼に入れたご飯に**1**をのせ、お好みでマヨネーズをかける。**4**を1.5cm幅に切ったのせてフライパンのタレをかけ、**3**で取り出したにんにく、きざみねぎを散らし、半分に切ったプチトマトを添えたらできあがり。

❖ 大人も子どもも楽しめる！

えびとアボじゃがの ガラムマサラマヨ炒め

photo by deco さん



Comment

えび、アボカド、じゃがいもの組合せを、ガラムマサラでインド風に。マヨネーズでまろやかさをプラスして、大人も子どもも楽しめる一品になりました。

❖ 材料 / 3~4人分

じゃがいも	中3個(メイクインがおすすめ)
アボカド	1個
えび(ブラックタイガー)	6尾(シーフードミックスでもOK)
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	大さじ1
GABANブラックペパー(パウダー)	お好みで適量

A	塩	小さじ1/4
	白ワイン	大さじ1
B	マヨネーズ	大さじ2
	GABANガラムマサラ(パウダー)	小さじ1
	みりん	小さじ1
	薄口しょうゆ	少々

❖ 作り方

- 1 じゃがいもはよく洗ってラップで包み、電子レンジ(500W)で4~5分、やわらかくなるまで加熱し、皮をむいて一口大の乱切りにする。アボカドは皮をむいて一口大の乱切りにし、レモン汁(分量外)少々をかけておく。えびは殻をむいて背ワタを取り、塩・酒(分量外)でやさしくもみ洗いし、水で洗う。
- 2 フライパンにオリーブ油、みじん切りのにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら水けをふいたえびを加えて炒める。えびの色が変わってきたら、じゃがいも、アボカド、**A**を加えて手早く炒める。
- 3 よく混ぜ合わせた**B**を加え、全体に味をからめるように手早く炒める。
- 4 器に盛りつけ、お好みで**GABANブラックペパー**を振る。

❖ 塩分ひかえめでも美味しい!

ガラムマサラ風味のラタトゥイユ♪

photo by かぜいろ そらいろさん



ペンネに
アレンジ!

にんにくスライスと唐辛子の小口切りをオリーブ油で炒め、ツナ、ラタトゥイユ、ガラムマサラを加えてゆでたペンネにからめます。(水分が足りなければ食塩無添加のトマトジュースを加えます)

“かぜいろ そらいろ”のかぜいろ そらいろさん

❖ 材料 / 4～5人分

なす	2本
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/2本
パプリカ	1/2個
ピーマン	3個
黄ズッキーニ	1/2本
トマト水煮缶	1缶(400g)
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ3
白ワイン	大さじ1
GABANガラムマサラ〈パウダー〉	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

❖ 作り方

- 1 にんにくは皮をむいてつぶす。野菜は1cm角に切る。(セロリは少し小さめに) トマトの水煮はつぶす。
- 2 鍋ににんにくとオリーブ油を入れて火にかけ、香りが出たらなすを入れてじっくり炒める。なすに油が回ったらセロリと玉ねぎを入れ、しんなりしたら他の野菜を加えてさらに炒める。
- 3 白ワイン、トマトの水煮、GABANガラムマサラを加えてふたをして約10分煮込む。塩、こしょうで調味し、GABANガラムマサラ(分量外)を軽く振ってできあがり。

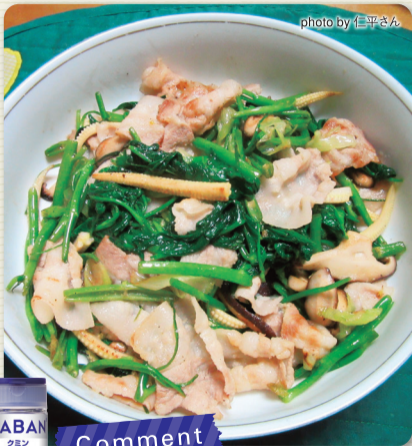
Comment

トマトの酸味とたっぷり野菜、ガラムマサラの香りで食欲がそそられます。スパイスを加えると塩分ひかえめでも美味しくいただけます。

❖ 手軽にエスニック風！

豚バラ肉と空心菜の エスニック炒めもの

photo by 仁平さん



Comment

クミンとナンプラーが加わるだけで、いつもの炒めものが一気にエスニック風に。空心菜は、炒め過ぎると食感と色が悪くなるので注意しましょう。

❖ 材料 / 2人分

豚バラ肉(薄切り)	200g
長ねぎ	1/3本
ヤングコーン	5本
しいたけ(生)	2本
空心菜	250g
サラダ油	大さじ1
ガーリックパウダー	小さじ1/2
酒	大さじ2
ナンプラー	小さじ2
A 鶏ガラスープの素	小さじ2
GABANクミン(パウダー)	小さじ1/3
こしょう	少々

❖ 作り方

- 1 豚バラ肉は6cm幅に切って下ゆでする。
- 2 長ねぎは斜め切り、ヤングコーンは縦4つ割り、しいたけは軸を落として薄切り、空心菜は茎と葉に分けて、葉は手でちぎり、茎はざく切りにする。
- 3 熱したフライパンにサラダ油を入れて長ねぎ、ヤングコーン、しいたけを炒め、油が回ったらガーリックパウダーを振り、1、空心菜の茎を加えて炒める。
- 4 空心菜の葉と合わせておいたAを加え、全体が混ざってかさが減ったらできあがり。

❖ スパイシーでジューシー！

簡単ジャンバラヤ

photo by かぜいろ そらいろさん



焼きコロッケに
アレンジ！



ジャンバラヤにチーズを入れて包んで丸め、溶き卵とパン粉をつけて、180度に熱したオーブンで10分、カリッと焼きます。

“かぜいろ そらいろ”のかぜいろ そらいろさん

❖ 材料 / 2～3人分

米	1カップ
ソーセージ	4本
玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/2個
にんにく	1/2かけ
バター	10g
トマト水煮缶	150g
水	200ml(1カップ)
A GABANクミン〈パウダー〉	小さじ1
GABANパプリカ〈パウダー〉	小さじ1
GABANレッドペパー〈パウダー〉	小さじ1/4
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	各少々
しょうゆ	小さじ1
GABANバセリ	少々

❖ 作り方

- 1 玉ねぎ、赤パプリカ、にんにくはみじん切り、ソーセージは輪切りにする。
- 2 フライパンにバターを熱し、1を入れて炒め、米を加えて透き通るまで炒める。
- 3 Aを加え、沸とうしたら弱火にしてアルミホイルとふたをかぶせ、20～30分汁けがなくなるまで炊く。
- 4 塩、こしょう、しょうゆで調味し、GABANバセリを振ってできあがり。

※目玉焼きをのせても美味しいです。

簡単スパイス使いのコツ



インドのミックススパイス
GABAN®
ガラムマサラ



ヒンズー語で、ガラムはhot(熱い)、warm(温かい)、マサラは混合スパイスを挽いたものの意。古来マサラはインドの家庭料理には欠かせないもので、日々調合を調整しながら使われてきました。料理の香味を増すために使われることが多いスパイスです。

🌀 かんたんオススメの使い方 🌀



● カレーの仕上げに

4人分に対してガラムマサラ小さじ1/2~1。香りと辛味がアップできます。レトルトカレーでもお試しを。

● 野菜炒めに

野菜をガラムマサラと一緒に炒めるとエスニック風味になります。



● ドイツの屋台グルメ、カレーヴルスト風

ケチャップとガラムマサラを8:1で混ぜて、炒めたソーセージにかけるだけ。最後にお好みでさらにガラムマサラを振ってもいいでしょう。

肉料理やスパイシーな料理にインド風の香りを

GABAN® クミン

「カレーのいいにおい」は、実はこのクミンの香りが中心、その意味では日本人にはとてもなじみ深いスパイスといえます。もっとも歴史の古いスパイスの一つですが、現代では、いわゆる「エスニック料理」に欠かせないスパイスです。



かんたん
おすすめ

●エスニック風つくね

つくねやハンバーグのタネに加えるとエスニック風に。ひき肉300gに対してクミン小さじ1が目安です。

●いつもの野菜炒めに

4人分に対してクミン小さじ1/4を目安に加えます。エスニック風味がお好きな方は少しずつ増やしてみましょう。特にクミンはにんじんによく合うのでにんじんのきんぴらにもおすすめです。

●もっと手軽に

市販のポテトサラダや焼き鳥にひと振りするだけで新しい味が生まれます。

これ1本でメキシカンな風味

GABAN® チリパウダー

レッドペパーに、オレガノ、クミン、パプリカなどを加えたミックススパイスです。もともとはメキシコなど中南米料理で使われてきたものをアメリカ人が製品化しました。ひき肉料理などにぴったり、メキシカンな香りと風味を楽しめます。代表的なメニューはタコス、チリ・コン・カルネ（チリ・コン・カン）などです。



かんたん
おすすめ

●かんたんナチョス

耐熱容器にとがりコーンを入れ、みじん切りのトマトとピザ用チーズをのせてチリパウダー小さじ1/2を振り、オーブントースターで焼くだけ。

●チリパウダー風味 チャーハン

2人分のご飯にチリパウダー小さじ2、ひき肉やウインナー、お好きな野菜と一緒に炒めます。

●フライドポテトに

冷凍のフライドポテトの揚げたてに、塩とチリパウダーをまぶすとちょっぴり辛くてスパイシーな大人風味になります。

スパイス ブログ

スパイスが香る
365日



レシピブログの「スパイスブログ」が 大好評！

スパイス初心者も上級者も、
みんなで楽しめるコンテンツが大集合！
ひと振りでも料理に彩りを与えるスパイスを
もっと自由に楽しみましょう♪

レシピは
27,000
以上



<http://www.recipe-blog.jp/special/spiceblog/>

スマートフォンでいつでもどこでも
スパイス情報やおいしいレシピを
チェック！



<http://s.recipe-blog.jp/spice/>



プロがすすめるスパイスサイトはこちら！
ハウス スパイスサイト



<http://www.h-spice.jp>