

 House × レシピブログ

スペシャルコラボ BOOK

スパイスでもっと美味しく

おうちで
ハロウィーン



GABAN®

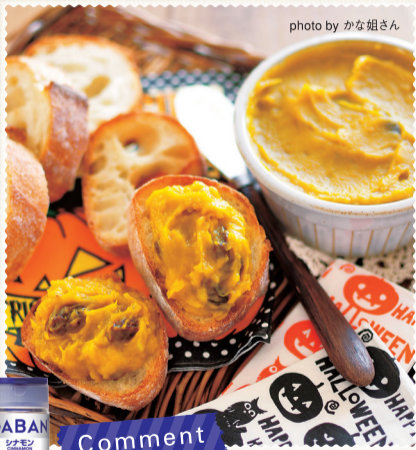


人気ブロガーさんの ワンランクup↑ レシピ

バゲットに添えて☆

かぼちゃのシナモンクリーム

photo by かな姐さん



Comment

かぼちゃで作る甘いディップです。シナモンとかぼちゃの組み合わせは間違いなし！かぼちゃの甘味を存分に引き立ててくれます。あるのとないのとでは天と地の差ほどあると思います！

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 / 4人分

かぼちゃ	1/4個
バゲット	1本
レーズン	大さじ2
グラニュー糖	大さじ2
塩	小さじ1/3
GABANシナモン〈パウダー〉	5振りくらい
マスカルポーネチーズ	50g

作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り、皮も切り落とす。3cm角に切って鍋に入れ、ひたひたになるくらいの水と塩ひとつまみ（分量外）を入れて火にかける。竹串がすっと通るようになるまでゆでたら湯を捨て、コンロの上でゆずって余分な水分を飛ばす。
 - 2 熱いうちにかぼちゃをつぶし、Aを加えて混ぜて冷ます。
 - 3 1cm幅に切って軽くトーストしたバゲットに添えていただく。
- ※マスカルポーネチーズは加熱不要のものをご使用ください。

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

ちょっぴり大人味☆

カルダモン風味のかぼちゃドーナツ

photo by ちょりママさん



Comment

ハロウィーンにぴったり。子どもウケも抜群のかぼちゃドーナツです。カルダモンの風味でちょっぴり大人のエッセンスもプラスしました。

“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 / 直径4cm 約16個分

A	GABAN カルダモン〈パウダー〉	小さじ1/2
	蒸しかぼちゃ(皮なし)	125g
	薄力粉	125g
	ベーキングパウダー	6g
	塩	ひとつまみ
卵		Mサイズ1個
グラニュー糖		60g
食塩不使用バター		15g
揚げ油		適量

作り方

◎ 卵は冷蔵庫から出しておく。

- 1 Aを合わせて混ぜ、指先でこすり合わせるようにして、ポロポロの粒状にする。
- 2 ボールに卵とグラニュー糖を合わせ、白っぽくもったりとするまで泡立てる。
- 3 2に1を入れ、ゴムベラで底からすくい上げるように大きく混ぜる。
- 4 溶かしたバターを加えてすくい上げるように大きく混ぜる。冷蔵庫で30分休ませる。
- 5 4の生地をひと口大の量ずつ取り、手に薄力粉(分量外)をつけて丸める。
- 6 160度の油に5を入れてキツネ色に揚げる。

※ドーナツの形はお好みで。さらに小さいサイズやリング状にしても、甘さをプラスしたい場合は、仕上げに粉糖を振ってもいいです。

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

かぼちゃのアイスクーキ☆
パンプキンセミフレッド

photo by ヤミーさん



Comment

オールスパイスをきかせた秋の風味のデザート。アイスはパーティーのデザートにうれしいですね。セミフレッドは半分凍ったアイス状デザート。マシュマロを加えているのでカチコチに凍らず、アイスクリームのように途中で混ぜなくてもとてもなめらかに仕上がります。

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 / ゼリー型4個分

かぼちゃ(種・ワタ・皮をのぞいた正味)	100g
GABAN オールスパイス〈パウダー〉	小さじ1/4
生クリーム	200ml (1カップ)
マシュマロ	60g
ホイップクリーム	適量
かぼちゃの種	適量

作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取って皮をむいてひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。フォークやゴムべらなどでなめらかになるまでつぶしてGABANオールスパイスを加える。
- 2 鍋に生クリーム、マシュマロを入れて溶けるまで弱火で加熱し、1に少量ずつ加えてそのつどよく混ぜ合わせる。
- 3 2を水でぬらした型に流して冷まし、冷凍庫で2時間冷やし固める。固まったらまわりを湯せんに30秒ほどかけてゆるめてはずし、かぼちゃの種とホイップクリームを飾る。

※フードプロセッサーがある場合は使用するとなめらかに仕上がります。

※型に流す前にザルなどで裏ごしすると仕上がりがきれいです。

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/>

❖ 子供たちが大喜び！
かぼちゃの豚肉ロール

photo by ひだまりさん



Comment

かぼちゃの優しい甘味にスパイスがほんのり香ります。
お子さんにも喜んでもらえて、しかも簡単なレシピです。

“ひだまりの部屋”のひだまりさん

❖ 材料 / 2人分

かぼちゃ(種とワタを取って正味)	200g
塩・こしょう・砂糖	各ひとつまみ
A GABANシナモン<パウダー>	少々
GABANナツメグ<パウダー>	少々
豚肉(ロース薄切り)	8枚
スライスチーズ	1枚
サラダ油	大さじ1
パセリ	適量

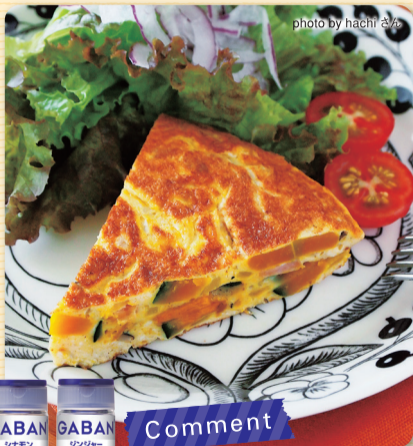
❖ 作り方

- 1 かぼちゃはラップをかけて電子レンジ(500W)で6~7分加熱する。
- 2 やわらかくなったらフォークの背で皮ごとつぶし、**A**を加えて混ぜる。
- 3 スライスチーズはセロファンごと8等分に切ってからセロファンをはがす。
- 4 豚肉を広げて塩、こしょう(分量外)を少々振り、8等分にした**2**と**3**のをせ、端から巻く。(8個作る)
- 5 フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、**4**をとじ目を下にして入れて焼く。
- 6 片面にしっかり焼き色がついたら返し、ふたをして蒸し焼きにして火を通す。
- 7 皿に盛りつけ、パセリを飾ってできあがり。

❖ 冷めても美味しい!

かぼちゃときのこの シナモンジンジャーオムレツ

photo by hachi さん



Comment

スペイン風オムレツにスパイスを使ってパーティー仕様に。口に入れるとシナモンとジンジャーがフワッと香ります。冷めても美味しいので、前菜の一品におすすめです。



❖ 材料 / 3人分 (21cmフライパンを使用)

かぼちゃ (種とワタを取って正味)	100g
しめじ	1/4パック (20g)
玉ねぎ	1/4個
ソーセージ	2本
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各少々
A 卵	3個
牛乳	大さじ2
GABANシナモン〈パウダー〉	適量
GABANジンジャー〈パウダー〉	適量 (3振りくらいがおすすめ)
つけ合わせの野菜 (サニーレタス・ブロッコリーなど)	お好みで適量

❖ 作り方

- 1 かぼちゃは皮つきのまま1cm角に切ってラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- 2 しめじ、玉ねぎはみじん切り、ソーセージは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れて2を炒め、しんなりしたら1を加えて塩、こしょうする。
- 4 ボールにAを入れて混ぜ、3を加える。
- 5 フライパンに残りのオリーブ油を入れて熱し、4を流し入れて少しかき混ぜてふたをする。
- 6 表面が乾いてきたら半分に折り、ふたをして両面弱火でじっくりと焼く。好みの大きさに切ってつけ合わせの野菜とともに盛りつける。

※小さいフライパンの場合は、折らずに裏返して焼いてOKです。

❖ ホットケーキミックスでつくる
ジャック・オ・ランタンどら焼き



Comment

ホットケーキミックスを使って、ジャック・オ・ランタンのどら焼きを作りました。お子さんと一緒に作ると楽しいです。

“いつみづLOVEのお家ごはん”のいつみづLOVEさん

❖ 材料 / 4人分 (7~8個分)

かぼちゃ(種とワタを取って正味)	140g
卵	Lサイズ1個
牛乳	140ml
ホットケーキミックス	200g
GABANシナモン(パウダー)	6振り
ココア	1g
クリームチーズ	60g
あんこ(市販のもの)	80~90g

❖ 作り方

- 1 かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱して余熱で蒸らしたあと、皮をむいてつぶす。
- 2 ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせたらホットケーキミックス、GABANシナモンを入れてしっかりと混ぜ合わせる。
- 3 2の生地を15g取り、ココアを混ぜておく。
- 4 2に粗熱がとれた1を加えムラなく混ぜ合わせる。
- 5 加熱前のホットプレートに、3でジャック・オ・ランタン顔の部分をお絵描きし、書けたら低温で加熱する。少し固まったらその上に丸く4を流す。
- 6 表面にプツプツ気泡が出てきたら返して裏面も焼く(どら焼きの上になる方)。下になる生地を同じ大きさで焼く(下はお絵描き不要)。
- 7 焼き上がったら皿に取り出し、下になる生地にクリームチーズ、あんこをのせ、上にお絵描きした生地を重ねて軽く押さえる。

※クリームチーズは加熱不要のものをご使用ください。

❖ 電子レンジで簡単！
シリアルナッツバー

photo by sarara さん



Comment

オールスパイスがこんなにチョコに合うなんて思っていませんでした。
電子レンジでできるのでとても簡単です。

❖ 材料 / 10×15cm 1枚分 (10×1.5～2cm 8本分)

チョコレート	50g	ドライクランベリー	
マシュマロ	30g		少々(なくてもよい)
バター	20g	GABAN オールスパイス (パウダー)	
シリアル (またはグラノーラ)			小さじ1/2
	100g		(お好みで加減してください)
くるみ	30g		

❖ 作り方

- 1 くるみとクランベリーはそれぞれみじん切りにする。チョコレートは小さく割っておく。
- 2 耐熱性のボールにバターを入れ、電子レンジ(500W)で1分20秒加熱する。
- 3 2にマシュマロを入れて混ぜ合わせ、さらに電子レンジ(500W)で1分20秒加熱する。
- 4 3のボールにチョコレートを入れて混ぜながら余熱で溶かし、GABAN オールスパイス、シリアル、クランベリーとくるみ(どちらも上にのせる分を少し残しておく)を加えて全体をよく混ぜる。
- 5 オープンペーパーの上に4を広げて形を整える。(耐熱性の器に入れてもよい。)
- 6 5の上に残しておいたクランベリー、くるみを散らし、上にラップをのせてギュッと押しつけ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 7 固まったら食べやすい大きさに切り、パラフィン紙などでくるむ。

❖ カルダモン香る

りんごのパンプディング

photo by makko (北島真澄)さん



Comment

粉糖でお化粧をしてシナモンシュガーをかけると、見た目も香りもグレードアップ。ピンク色に仕上げるために、りんごは皮つきのまま使ってください。香り高いカルダモンは、使い過ぎないこともポイントです。

「ようこそ！私の家へ」makko's vege - fru kitchen”の
makko（北島真澄）さん

❖ 材料 / 4人分

りんご	1個
グラニュー糖	大さじ1
バゲット	1/2本
レーズン・ドライクランベリー	合わせて30g
バター	15g
A 生クリーム(乳脂肪分35%)・牛乳	各100ml(1/2カップ)
卵	1個
グラニュー糖	大さじ2
GABANカルダモン〈パウダー〉	小さじ1/4
GABANシナモンシュガー〈パウダー〉・粉糖	各適量
ミント	お好みで少々

❖ 作り方

- 1 りんごは皮つきのまま16等分のくし切りにし、バターを溶かしたフライパンで焼く。透明になったらグラニュー糖大さじ1を加える。
- 2 1にレーズン、クランベリーを加え、カラメル状になったら火からおろして別皿に取り出しておく。
- 3 バゲットを7mmの厚さの薄切りにし、2のフライパンに残ったバターをしみ込ませる。
- 4 直径18cmくらいの耐熱容器に2と3を交互に敷き詰めていき、上から合わせたAをかけ、180度に予熱したオーブンで15～20分焼く。
- 5 粗熱がとれたらGABANシナモンシュガー、粉糖をかけ、お好みでミントを散らしてできあがり。

簡単スパイス使いのコツ



京都の八つ橋でおなじみの香り

GABAN®

シナモン〈パウダー〉

ほのかな甘味を感じさせる独特の香りとなづかに舌に残る辛味をもつスパイス。甘味を引き立てる香りなので、スイーツに使われたり、カレーなどの煮込み料理にかくし味として使われたりします。

🍯 かんたんオススメの使い方 🍯



●紅茶やヨーグルトなどに
ミルクティーに振ったり、ヨーグルト
に混ぜたり、アイスクリームに振り
かけたり…。ホットケーキやドーナツ
の生地に混ぜてもおいしいです。
甘味が引き立ちます。



●フレンチトースト
食パン4枚を、牛乳1カップ、卵2個、
砂糖小さじ1を混ぜた液に浸し、
フライパンでバターを熱してこんがり
焼きます。仕上げにシナモンを振って
いただきます。



肉にも甘いものにもよく合う

GABAN® オールスパイス〈パウダー〉

シナモン、クローブ、ナツメグを合わせたような香りを持つことからこの名がつけられたといわれています。名前から、ミックススパイスと思われるかもしれませんが、単一の植物で、肉にも甘いものにも合う万能スパイスです。



●フルーツや甘いものに

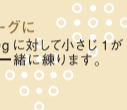
グレープフルーツに2〜3振りすると、エキゾチックな香りを楽しめます。クッキーの生地に練り込んだり、ジャムの風味づけにもどうぞ。ドレッシングに加えるのもおすすめです。

かんたん
オススメ



●ハンバーグに

ひき肉 300g に対して小さじ 1 が目安、肉と一緒に練ります。



清涼感のある芳香、ピリッとした辛味とほろ苦さ

GABAN® カルダモン〈パウダー〉

サフラン、バニラに次いで高価なスパイス。カレー料理によく使われるほか、ハンバーグやミートローフなどのひき肉料理によく合います。アップルパイなどの甘いものにもおすすめ。香りが強いので、少量を隠し味程度に使うだけで抜群の効果を発揮します。



かんたん
オススメ



●ヨーグルトと好相性！

プレーンヨーグルト 1 パックにカルダモン 小さじ 1/2 ~ 1 を混ぜると、清涼感のある風味に。(砂糖を加える時はカルダモンを混ぜてから入れます) また、水切りヨーグルトにカルダモンと砂糖を加え、くだいたナッツやレーズンを混ぜると、濃厚でさわやかなインドのデザート、シュリカンドができます。

●カレーの風味アップに

カレー5皿分に対してカルダモン小さじ1/2を仕上げに加えると、香りがさわやかに。

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
33,000
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>