

スペシャルコラボ BOOK

スパイスでもっと美味しく
母の日 & 父の日レシピ



vol. 1

GABAN®

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
24,000
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/>



ブログ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>

<http://m.housefoods.jp/hf/>





ちょっとおしゃれに！

アンチョビガーリックの ライスコロッケ@バジル風味

母の日
に

photo by かな姐さん



Comment

アンチョビ&にんにくのガーリックライスとバジルをライスコロッケにして、香りづけにバジルを使いました。これがすごく合う！フレッシュのトマトを刻んで混ぜるだけのお手軽ソースにもバジルを加えています。ちょっとおしゃれな見た目なので、おもてなしの一品におすすめです。



材料 / 4人分

ごはん(炊き立てのもの).....	1合分	オリーブ油.....	大さじ1
にんにく.....	1かけ	GABAN バジル.....	小さじ1/2
アンチョビフィレー.....	5枚	薄力粉、卵、パン粉.....	各適量
塩、GABAN ブラックペパー〈パウダー〉.....		揚げ油.....	適量
	各少々	トマト.....	1個

A 塩、GABAN ブラックペパー〈パウダー〉..... 各少々
オリーブ油..... 大さじ1
GABAN バジル..... 小さじ1/2

作り方

- 1 にんにく、アンチョビフィレーはそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて、香りが立ってきたらアンチョビフィレーを加えてさっと炒めて火を止める。ここにごはん、塩、GABANブラックペパー、GABANバジルを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 2を12等分にしてピンポン玉サイズに丸め、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 4 揚げ油を180度に熱し、3をこんがりときつね色になるまで揚げる。
- 5 トマトをさいの目に切ってAを混ぜ合わせる。
- 6 皿に4、5を盛りつける。

※アンチョビの塩分によって塩の量は加減してください。ちょっと味見してみてもっと塩分がついている方が美味しいです。



ナツメグがすごく合うんです！ とろりんチーズソースの ハンバーグ

母の日
に

photo by ヤミーさん



Comment

ナツメグといえばハンバーグですが、実はチーズとの相性も抜群。とろりとしたチーズソースをかけて仕上げにもナツメグをひと振り。欲張らず、ほんのひと振りできっといつもよりしっかり旨味を感じますよ。



材料 / 4人分

玉ねぎ	1/2 個
合いびき肉	320g
パン粉	1/2カップ
卵	1個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
GABAN ナツメグ〈パウダー〉	小さじ1/3
牛乳	200ml (1カップ)
片栗粉	小さじ2
ピザ用チーズ	1カップ
塩	適量
GABAN ナツメグ〈パウダー〉	適量
お好みの野菜	適量

作り方

- 1 玉ねぎはすりおろしてボールに入れ、Aを加えてしっかりとよくこねたら、4等分して小判形に形を整え、片面をくぼませる。
- 2 フライパンに油(分量外)をひき、1をくぼんだ方を下にして入れて中火にかけ、ふたをして5分焼く。ひっくり返して反対側も3分焼いたら取り出す。
- 3 フライパンの汚れをふき取り、牛乳と片栗粉を混ぜ合わせてから加え、チーズも加えて溶けるまで煮てソースを作る。味を見て塩を足し、皿に2を盛りつけてソースをかけ、GABANナツメグをひと振りし、お好みの野菜を添えてできあがり。

※玉ねぎは細かいみじん切りでもよいです。

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/>

すり身とぶつ切り、2つのえびの食感！ えびトースト風サクッとえび団子

母の日
に

photo by ayaka さん

“だいすき!おうちごはん”の ayakaさん

材料 / 6～7個分

えび(ブラックタイガー)	100g (8～9尾)
卵	1個
A 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
GABAN タイム	適量
えび(ブラックタイガー・ぶつ切り用)	3尾
たけのこ(水煮)	30g
食パン(6枚切り)	1枚
ケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
揚げ油	適量
イタリアンパセリ(お好みで)	適量

作り方

- 1 えびは皮をむき、背ワタを取る。食パンは5～7mm角に切って少し乾燥させておく。
- 2 Aを合わせて、フードプロセッサーなどですり身にする。
- 3 ぶつ切り用のえび、たけのこは7mm角に切り、2に加えてよく混ぜる。
- 4 3をスプーン2本使って丸めて1の食パンをまぶし、手で握って全体にしっかりつける。
- 5 揚げ油を180度に熱し、4をこんがりときつね色になるまで揚げる。
- 6 皿にケチャップとマヨネーズを混ぜたソースをしいて5をのせ、お好みでイタリアンパセリを添えてできあがり。

Comment

まわりの食パンはサクッと、中はふわっとタイムの香り、そしてブリッとむっちりえびとたけのこ。すり身とぶつ切りの2種類のえびの食感が楽しめます。



鶏肉自身の脂で焼くのでとってもヘルシー！ ハーブの香りの ノンフライチキンカツ

母の日
に



Comment

フランスパンを細びぎにしたパン粉に、バジル、オレガノ、タイムをたっぷり加えました。ハーブがいい香りです。

“ゴンママ日記”のゴンママさん

材料 / 2～3人分

鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	各少々
パン粉(細びぎ)	1/2カップ
GABAN バジル・オレガノ・タイム	各適量
ピザ用チーズ	50g
ペビーリーフ・ミニトマト・生ハムなど(お好みで)	適量

作り方

- 1 パン粉、GABANバジル、オレガノ、タイムを混ぜておく。
- 2 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って塩、こしょうし、1をまぶす。
- 3 大きめのフライパンにクッキングシートをしき、2を皮目を下にして入れてふたをし、中火で5分焼く。
- 4 鶏肉を裏返してチーズのをせ、ふたをして5分焼いてできあがり。皿に盛りつけ、お好みでペビーリーフ、ミニトマト、生ハムなどを添える。



パプリカパウダーをたっぷり使った 牛すね肉 de ハンガリー風ビーフシチュー



photo by バリ猫(ゆっきー)さん



Comment

パプリカをたっぷり使った、とろとろ牛すね肉のビーフシチュー。
ベンネをからめていただくと二度美味しいです。

“楽しいキッチン”のバリ猫(ゆっきー)さん

材料 / 3~4人分

牛すね肉	450~500g	塩	小さじ1
玉ねぎ	2個	GABAN パプリカ〈パウダー〉	適量
トマト水煮缶	300g		大さじ1
じゃがいも	2個	GABAN オレガノ	小さじ1
GABAN ローリエ〈ホール〉	1枚	ブイヨン	500ml (2・1/2カップ)
にんにく	2かけ	ベンネ	100g
オリーブ油	大さじ1	GABAN あらびきブラックペパー	適量
バター	大さじ1	GABAN パセリ	適量

作り方

- 1 牛すね肉はゆでて大きめに切る。玉ねぎは1個を薄切り、もう1個はすりおろす。じゃがいもは皮をむいて大きめに切る。
- 2 厚手の鍋にオリーブ油、バターを入れてみじん切りにしたにんにくを炒め、香りが立ったら牛肉を加え、表面に焼き目をつける。
- 3 2に薄切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、GABAN パプリカ、GABAN あらびきブラックペパーを加えてよくからませる。
- 4 3にトマト水煮缶をつぶしながら加え、ツツツとしてきたらブイヨン、葉を折ったGABANローリエ、じゃがいもを加え、ふたをせずに弱めの中火で30分煮込む。
- 5 4にGABANオレガノ、塩、すりおろした玉ねぎを加え、弱めの中火でさらに15~20分煮込む。
- 6 別の鍋で、塩(分量外)を加えた湯でベンネをゆで、ゆで上がった少量のオリーブ油(分量外)を回しかけ、塩(分量外)とGABANパセリで調味する。
- 7 器に5と6を盛り、GABAN あらびきブラックペパーを振る。

ビールに合う！ ベーコンポテトの あらびきブラックペパー春巻き

父の日
に

photo by sucre* さん



Comment

あらびきブラックペパーは、ペパーの粒の大きさが揃っている
ので、振りかけた時にとってもきれいです。手軽に使えて便利だと思
いました。

“sucre*” の sucre* さん

材料 / 10本分

春巻きの皮	10枚
ベーコン（ハーフサイズ）	10枚
じゃがいも	1個
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
生クリーム	大さじ1
塩	小さじ1/4
GABAN あらびきブラックペパー	適量
水溶き小麦粉	適量
サラダ油	適量
粒マスタード	適量
レタス・トマト	各適量

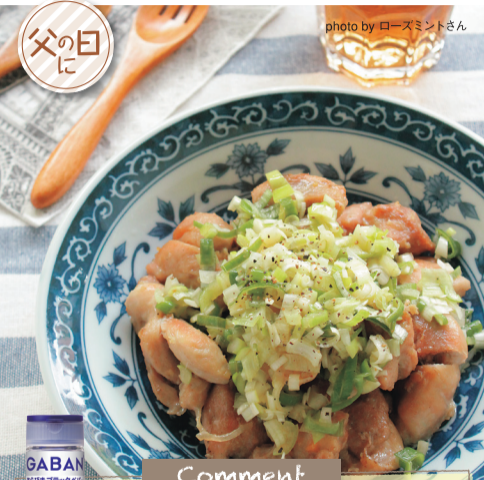
作り方

- 1 ジャがいもは皮をむき、ゆでて粗くつぶす。
- 2 ゆで卵を粗みじん切りにして1、マヨネーズ、生クリーム、塩、GABAN あらびきブラックペパーを混ぜ、10等分にする。
- 3 春巻きの皮にベーコン、2をのせて巻き、水溶き小麦粉でとじ目を止める。
- 4 サラダ油で色よく揚げて器に盛りつけ、粒マスタード、ちぎったレタス、トマトのスライスを添えてできあがり。

あらびきのブラックペパーを効かせて 鶏もも肉のねぎレモンソース

父の日
に

photo by ローズミントさん



Comment

さっぱりとしたねぎレモンソースが美味しい一品、あらびきブラックペパーが効いています。このソースは肉だけでなく、魚にも合います。

“Happy Photo Cafe”のローズミントさん

材料 / 2～3人分

鶏もも肉	2枚
塩・こしょう	各適量
長ねぎ	1本
レモン汁	50ml (1/4カップ)
顆粒コンソメ	小さじ1
A オリーブ油	小さじ2
GABANあらびきブラックペパー	適量
塩	ひとつまみ

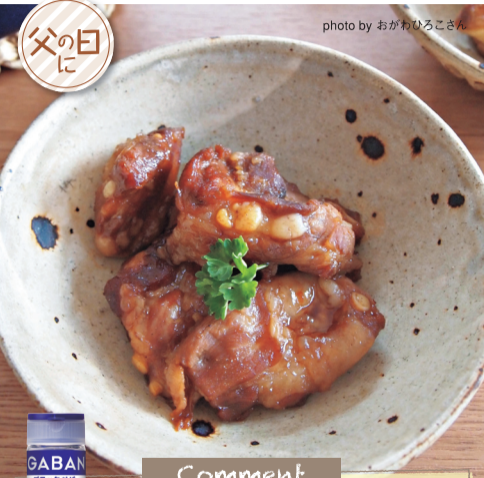
作り方

- 1 長ねぎはみじんざりにしてAを加え、混ぜ合わせて約10分おいてなじませる。
- 2 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振ってフライパンで焼く。
- 3 2が温かいうちに器に盛りつけ、1をかける。

おつまみにも、ごはんのお供にも 照り照りスペアリブ

父の日
に

photo by おがわひろこさん



Comment

鍋まかせで簡単にできるレシピ、大人から子供までみんなで美味しくいただけます。スパイシーだけど後を引く美味しさです。



"ranmama-kitchen**" の おがわひろこさん

材料 / 4人分

スペアリブ	約700g
にんにく	2かけ
塩・こしょう	各少々
GABAN ブラックペパー〈ホール〉	4~5粒
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
A みりん	大さじ3
ハチミツ	大さじ3
水	150ml (3/4カップ)

GABAN あらびきブラックペパー 適量 (多めがおすすめ)

作り方

- 1 鍋にサラダ油を熱し、包丁の背でつぶしたにんにく、GABANブラックペパー〈ホール〉を入れ、塩、こしょうを振ったスペアリブを入れて表面にこんがり焼き色をつける。
- 2 Aをすべて加え、ふたをして10~15分煮込む。
- 3 ふたを取って中火~強火で煮込み、汁気が減って照りが出てタレがトロツとしたらでき上がり。器に盛りつけてGABANあらびきブラックペパーを振っていただく。

簡単スパイス使いのコツ!



GABAN® ナツメグ

ミニパックも!

かんたん オススメの使い方



ハンバーグ・ロールキャベツに

ひき肉300gに対して、ナツメグ小さじ1/2が目安。ひき肉の臭みを消して風味を加えてくれます。



クッキーや焼き菓子に

生地を練る時に加えます。粉類100gに対して小さじ1/2程度が目安です。



GABAN® バジル

ミニパックも!

かんたん オススメの使い方



トマト料理に!

トマト煮込みやミートソース4人分にバジル小さじ1を加えて煮込むと、風味がさわやかに。手作りピザにもおすすめ。トマトソースの上に3~4振りしてから具材やチーズをトッピングしましょう。



パン粉に加えて!

フライの衣に適量加えると、彩りも風味も良く仕上がります。お好きな具材を耐熱容器に並べてバジル入りのパン粉をかけて焼く、香草パン粉焼きも手軽でおいしいです。



◎市販のピザにオレガノやバジルを

ピザにはバジル、オレガノということは知っているのに、なぜか市販のものを食べる時には思いつかないことが多いのでは? ぜひひと振りしてみてください。



◎クリームチーズにブラックペパー

チーズを室温で柔らかくしてからブラックペパーを混ぜて。クラッカーやバゲットにつけておつまみに、トーストに塗って朝食にもおすすめ。



◎ポテトサラダにパプリカ

振りかけるだけで赤の彩りが食欲をそそりますが、何よりその独特の風味が魅力です。



◎ひき肉を炒める時にローリエ

ひき肉の臭みが気になることはありませんか? そんなときローリエを1枚、葉を折って加えて一緒に炒めると臭みが抑えられます。(ローリエは後で取り除いてください)