

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!



おうちでハロウィン



vol.3

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  
26,000  
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>

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



House



## 甘くてほくほく&スパイシー！ ナツメグ香る◎かぼ丸



photo by かな姐さん

### 材料 / 8個分

かぼちゃ	1/4個
塩	2つまみ
きび砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ3
プロセスチーズ	40g(切れてるチーズ 4枚)
GABANナツメグ(パウダー)	4振りくらい
片栗粉(まぶす用)・揚げ油	各適量

### 作り方

- 1 かぼちゃは皮とワタと種を取り除いて一口大に切り、耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで(100gあたり1～2分目安)加熱する。串がすっと通るようになったら熱いうちにつぶし、塩、きび砂糖、GABANナツメグを混ぜる。片栗粉を加えて手でまとめられるくらいの固さに調整する。チーズは8等分に切る。
- 2 生地を8等分にし、手にサラダ油(分量外)を塗って中にチーズを入れながら成形する。最後に周りに片栗粉をまぶしつけて形を整える。
- 3 揚げ油を180度に熱し、2を転がしながらこんがり揚げ上げる。

※片栗粉の量はかぼちゃの種類によって加減してください。

### Comment



ほくほくとしたかぼちゃにナツメグのスパイシーで甘い香りがよく合います。片栗粉はつなぎの役割と、もちもちとした食感をプラスするために入れます。周りにも片栗粉をまぶすことで油で揚げた時に崩れにくくなります。

# さわやかな香りがアクセント♪ ジンジャーパンプキンの 焼きプディング



## Comment



しっかり焼き上げた切り分けられるプディングです。ジンジャーの香りがかぼちゃの甘さを引き立てるので、砂糖が少なめでも美味しいです。簡単にできるのでハロウィンだけでなく普段のおやつにもどうぞ。

ヤミーさん

世界のお料理を3ステップ・レシピで  
お届けします♪



## 材料 / 21×17cm バット 1枚 (4人分)

かぼちゃ	種とワタを除いて200g
砂糖	大さじ3
GABAN ジンジャー〈パウダー〉	小さじ1
片栗粉	大さじ1
卵	2個
牛乳	200ml (1カップ)
バター	適量
ホイップクリーム	適量
かぼちゃの種 (市販のもの)	お好みで適量

## 作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切って耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで (100gあたり1~2分目安) 加熱し、皮を除いて粗熱をとる。
- 2 ミキサーに1、砂糖、GABANジンジャー、片栗粉、卵、牛乳を入れてなめらかになるまで30秒ほど攪拌し、バターを塗ったバットに注ぐ。
- 3 オープントースター (1000W) で15分焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。切り分けて皿に盛りつけ、ホイップクリームをしぼり、お好みでかぼちゃの種を飾る。

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/>

## シナモンがお肉の味を引き立てる モロッコ風かぼちゃの牛肉巻き



photo by ちょりママさん



### Comment

レーズンやブルーと、シナモンなどのスパイスで作る肉料理がモロッコでは定番です。作りやすいようにレーズンのみで。シナモンがお肉の味を引き立てて、かぼちゃとの相性も抜群！子どもも食べやすい味付けです。彩りよくプチトマトとパセリを合わせてどうぞ。

ちょりママさん

“子どもも大人も一緒のごはん”がテーマの  
日々のごはんと言児日記が人気！



### 材料 / 3~4人分

かぼちゃ	200g	牛バラ肉	200g
A	レーズン	30g	
	砂糖	大さじ1	
	GABAN シナモン〈パウダー〉	2振り	
	湯	100ml	
B	玉ねぎ(すりおろし)	50g	
	にんにく・しょうが(すりおろし)	各1かけ分	
	白ごま	大さじ1	
	塩	小さじ1/2	
	塩・こしょう	各少々	
	薄力粉・油	各適量	
	GABAN パプリカ・パセリ・プチトマト	各適量	

### 作り方

- 1 かぼちゃは薄切りにする。A、Bはそれぞれ合わせておく。
- 2 牛バラ肉を広げて塩、こしょうを振り、茶こしで薄力粉を振る。
- 3 2にかぼちゃをのせて巻き、全体に薄力粉を振る。
- 4 フライパンに油を入れて中火で熱し、3を入れて両面を焼く。
- 5 Bを加えてひと炒めし、Aを加えて全体を混ぜ合わせたら、ふたをして蒸し焼きにする。
- 6 湯気が立ったら弱火で5分蒸し煮し、汁を具材にからめながら汁気なくなるまで煮つめる。
- 7 皿に盛りつけてプチトマトを添え、きざみパセリを散らしてGABAN パプリカを振る。

子どもも大人も ちょりママさんのスパイスごはん  
<http://www.recipe-blog.jp/special/spiceblog/chori/>

# ジンジャーの香りでさわやかに パンプキンクリーム の ポークサンド



photo by 桃咲マルクさん

## Comment

クリーミーなかぼちゃクリームに、マスタードのピリッと感とジンジャーのさわやかさをプラス。豚肉のしょうが焼きをイメージしてホットサンドにしてみました。これだけで野菜も肉も一緒に摂れます。



“mamaの鍵～Cafe fuu Manma”の桃咲マルクさん

## 材料 / 2人分

食パン(6枚切り)	2枚
豚肉(薄切り)	3枚
かぼちゃ	150g
A マスタード	10g
マヨネーズ	10g
GABANジンジャー(パウダー)	小さじ1/2
塩・こしょう	各適量
バター・レタス・玉ねぎ	各適量

## 作り方

- 1 かぼちゃはラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで(100gあたり1～2分目安)加熱する。熱いうちに皮を除いて100g分中身を取り出し、軽くつぶして冷めたらAを加えてよく混ぜる。
- 2 豚肉は塩、こしょうをしてフライパンで焼き、GABANジンジャー(分量外)を振る。(反らないように肉を軽くおさえながら焼くとよい)
- 3 食パンは両面焼いてバターを塗り、1枚に1をたっぷり塗る。
- 4 レタス、2、スライスした玉ねぎを乗せ、お好みでマヨネーズ(分量外)を細く線をひくように全体にかけ、もう1枚の食パンではさみ、食べやすい大きさに切ってできあがり。

# カナッペやサンドイッチにも おつまみジンジャーパンプキン



photo by 加瀬まなみさん



## Comment

マッシュしたかぼちゃはスイーツにしたいところですが、今回はピリリとジンジャー風味のおつまみにしました。クラッカーにのせてカナッペにしても美味しいです。サンドイッチの具にしてもいいですね。

“menu del dia”の加瀬まなみさん

## 材料 / 6人分

かぼちゃ	1/4個(400g)
ブロックベーコン	60g
プロセスチーズ	30g
レーズン	15g
クルミ	15g
GABANジンジャー〈パウダー〉	小さじ1
塩・こしょう	各適量

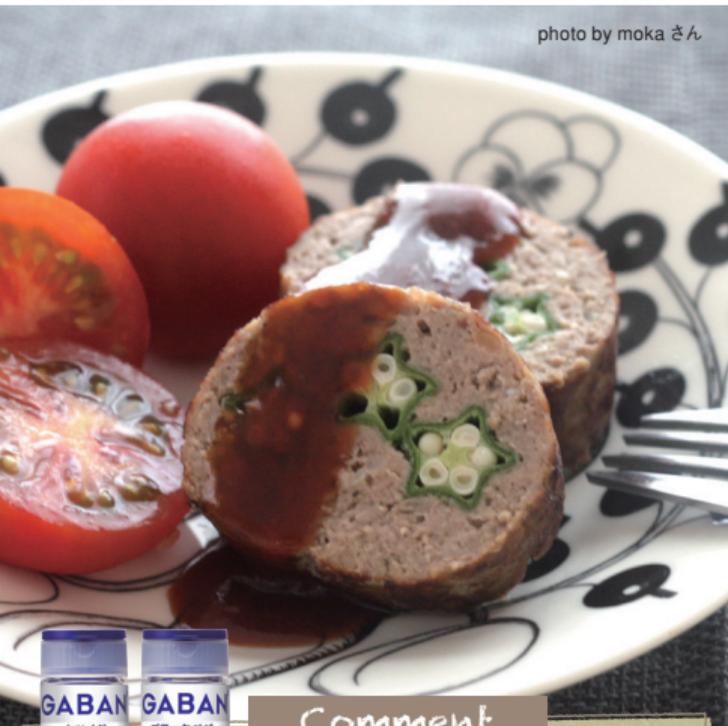
## 作り方

- 1 プロセスチーズ、ブロックベーコン、クルミは5mm角に切る。
- 2 クルミは乾煎りし、ベーコンはカリカリにソテーする。
- 3 かぼちゃは種とワタを取って電子レンジでやわらかくなるまで(100gあたり1〜2分目安)加熱し、皮を取ってマッシュする。
- 4 3にGABANジンジャーを混ぜて塩、こしょうで調味し、チーズ、2、レーズンを混ぜる。
- 5 器に盛りつけ、お好みで煎ったクルミやレーズン(分量外)を飾る。



# スライスしてかわいい♪ オクラが入ったミートローフ

photo by moka さん



## Comment

オクラの断面は星型なので、スライスするとかわいいです。ナツメグを加えると風味が違います。これからは必ず入れたいスパイスです。

“mokaさんの食べ物日記”のmokaさん

## 材料 / 2人分

オクラ	6本
小麦粉	小さじ1/2
合びき肉	200g
玉ねぎ(細かいみじん切り)	1/8個分
パン粉	大きじ2
卵	1/2個
<b>A</b> GABAN ナツメグ(パウダー)	1つまみ
GABAN ブラックペパー(パウダー)	1つまみ
塩	1つまみ
にんにく(すりおろし)	1/2かけ分
しょうが(すりおろし)	5g
オリーブ油	大きじ1/2
プチトマト	お好みで適量
ケチャップソース(ケチャップ1:ソース1)	適量

## 作り方

- 1 オクラはさっと塩ゆでし、冷ましてへたを取る。
- 2 ボールにAを入れて粘り気が出るまで手でよくこねる。
- 3 ラップに2を広げ、小麦粉をまぶしたオクラをのせて、包み込むようにしながら棒状に成型してラップをはずす。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて加熱し、3を入れて表面を焼く。まんべんなく焼けたら取り出し、アルミホイルですき間なく包む。
- 5 フライパンの汚れをペーパータオルでふき取り、底から約5mm水を入れて沸とうさせる。4を入れてふたをして両面約5分ずつ蒸し焼きにする。
- 6 スライスしてケチャップソースをかけ、お好みでプチトマトを添える。

# ハロウィンにも・お月見にも♪ かぼちゃの月見団子

photo by soufflé さん



## Comment

かぼちゃをたっぷり練り込んだやわらかもちもちの生地、ほんのりシナモンの香りをプラス。下には冷たいバニラアイス、その上にかぼちゃ団子、トッピングはこっくり甘いあずきあん。3つのハーモニー、ぜひ味わってみてください。



“ c'est si bon \*\*\* soufflé's happy table \*\*\* ” の soufflé さん

## 材料 / 4～5人分

かぼちゃ	200g
白玉粉	100g
水	大さじ4～
GABAN シナモン (パウダー)	小さじ1/4～
あずきあん (缶詰)	適量
バニラアイス	適量

## 作り方

- 1 かぼちゃは3～4cm角に切り、やわらかく蒸して皮をむく。
- 2 白玉粉に水を入れて混ぜ、1、GABANシナモンを入れてさらによくこねる。
- 3 水が足りないようなら少しずつ足して、手で丸められる固さにする。
- 4 ボールに水と氷を入れておく。
- 5 鍋にたっぷりの湯を沸かし、3を直径1.5cmくらいに丸めて入れていく。
- 6 約5分茹でたら4のボールに入れて冷ます。
- 7 器にバニラアイス、6、あずきあんの順に盛りつける。



# もちもちしておいしい！ スパイス香るかぼちゃ蒸しパン



## Comment

蒸し器のふたをあけるとふわっとスパイスの香りが立ちます。シナモンとナツメグ風味の生地号角切りにしたかぼちゃとレーズンを混ぜ込んだ、もちもちとした食べごたえのある素朴な蒸しパンです。

“満腹ぶーちゃん”のぶーちゃんさん

## 材料 / 100mlプリンカップ 8個分

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	7g
<b>A</b> GABANシナモン〈パウダー〉	小さじ1/2
GABANナツメグ〈パウダー〉	小さじ1/4
きび砂糖(または上白糖)	70g
卵	100g(M玉2個くらい)
牛乳	80ml
かぼちゃ	150g
レーズン	30g

## 作り方

- 1 かぼちゃは皮つきのまま1cm角に切る。Aは合わせてふるっておく。
- 2 ボールに卵を入れて泡立て器で混ぜ、きび砂糖を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- 3 牛乳を加えて混ぜ、Aも加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 4 かぼちゃとレーズンを加え、ゴムべらで軽く混ぜ合わせる。
- 5 プリンカップに紙のカップを入れ、4をスプーンですくって入れる。
- 6 5を蒸し器にならべ、蒸し器に布巾をかけてふたをする。(ふたの水滴が落ちるのを防ぐため)強火で蒸気が上がってから15～20分蒸す。竹串をさしても生地がつかず、かぼちゃにすっと串が通ればできあがり。



## 簡単スパイス使いのコツ!



甘い香りと  
まろやかなほろ苦さ

### GABAN<sup>®</sup> ナツメグ

独特のやや刺激性がある甘い香りが特徴です。ナツメグといえばまずひき肉、じゃがいもですが、ほかにも肉料理全般、各種野菜料理、卵・乳製品など非常に用途が広いスパイスです。焼き菓子などの甘いものにもよく合います。

### 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<sup>®</sup> シナモン

京都の八つ橋で  
おなじみの香り

ほのかな甘味を感じさせる独特の香りとうわず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。

#### ◎手軽にどんどん使えます

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。甘味を引き立ちます。

かんたん  
オススメの  
使い方



#### ◎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。



### GABAN<sup>®</sup> ジンジャー

パウダータイプで  
しょうがを手軽に

西欧では乾燥させた状態で、料理よりもパン、ケーキ、プディングなど甘味と組み合わせ使います。肉料理の臭み消しや、焼き菓子などにさわやかな香りと辛味を添えます。

#### ◎ポークジンジャー

豚肉200gに対して小さじ1/3程度が目安です。しょうがをすりおろす手間がなく、手軽に作れて便利です。

かんたん  
オススメの  
使い方



#### ◎紅茶を美味しくアレンジ

紅茶を入れて、温めたりんごジュース(紅茶と同量)とジンジャー1振りを加えるとアップルジンジャーティー、紅茶にはちみつとジンジャー1振りではニーニンジャーティーができます。

