

スペシャルコラボ BOOK

スパイスでもっと美味しく!

クリスマスのチキンレシピ



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/>





手軽なのにテーブルが華やか！ プロヴァンス風 トマトとオリーブソースのチキンソテー



Comment

トマトの赤にオリーブの黒とグリーンが映える、南仏プロヴァンスの鶏の煮込み料理を、チキンソテーのソースにしました。手軽に華のある仕上がりになるので、おもてなし料理にもぴったりです。

材料 / 4人分

鶏骨付きもも肉	4本
塩	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	100ml(1/2カップ)
カットマト缶詰	400g(1缶)
GABAN ローリエ<ホール>	1枚
A GABAN タイム	小さじ1/4
ブラックオリーブ	12個
グリーンオリーブ	12個

作り方

- 1 鶏肉は骨に沿って切り込みを入れ、塩をもみ込んで30分以上おく。玉ねぎ、にんにくは粗みじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油大さじ1を入れて玉ねぎとにんにくをしんなりするまで炒めたら、白ワインを加えてアルコールを飛ばし、Aを入れて約10分煮込む。
- 3 フライパンに残りのオリーブ油を入れて中火にかけ、鶏肉を皮から入れてふたをし、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。(皮側8分、反対側5分が目安)
- 4 2の味をみて塩(分量外)で調え、皿に盛りつけて3のをせてできあがり。

※オリーブに塩気があるので、ソースに加える塩はひかえめにしてください。



旨味が凝縮！簡単＆短時間！ クリスマス☆骨付きチキンの 香味オイル漬け



Comment

じっくり焼いたチキンに、香りのよいオイルを染みこませていただくオイル漬けです。驚くほど旨味が凝縮されているので手が込んだお料理のようですが、実はとても簡単＆短時間＆フライパンでできます。

材料 / 2人分

鶏骨付きもも肉	2本
塩	小さじ1
A GABAN ローズマリー	小さじ1/2
岩塩	少々
オリーブ油	150ml (3/4カップ)
にんにく(薄切り)	1かけ分
お好みのつけ合わせ野菜	適量

作り方

- 1 鶏肉は骨に沿って切れ目を入れて広げ、全体に塩をまぶして約30分おく。軽く洗って表面の水分を拭きとり、軽く塩(分量外)を振る。
- 2 フライパンにオリーブ油(分量外)をひいて熱し、1を皮を下にして並べて焼く。表裏ともにこんがりと焦げ目をつけたらふたをして弱火にし、10分ほど蒸し焼きにする。
- 3 Aをバットに合わせて2を入れ、漬け汁をなじませる。粗熱が取れたら漬け汁ごと厚手のビニール袋に移し、冷ましながら味をなじませる。
- 4 鶏肉を盛りつけて漬けていたオイルを少しかけ、ブロッコリーなど好みのつけ合わせ野菜を添える。(食べるときにローズマリーは取り除く)

※残ったオイルは冷蔵庫で保存し、炒め物やパスタなどに利用できます。

イベントごはんぴったりな簡単メイン料理！ フライパンチキンロール・ 赤ワイントマトソース



photo by ちょりママさん



Comment

忙しい時期にもイベントごはんにもぴったりのメイン料理です。鶏むね肉を使って、フライパン1つですでできる簡単チキン料理。表面をさっと焼いて旨味を閉じ込め、ローリエ、トマトと一緒に煮るだけ！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
日々のごはんと言見日記が人気！



材料 / 4人分

鶏むね肉	2枚(500g)	赤ワイン	100ml(1/2カップ)
玉ねぎ	1/2個(100g)	水	100ml(1/2カップ)
にんじん	80g	トマト	大1個(200g)
にんにく	1かけ	バター	20g
塩	小さじ1・1/2	GABANブラックペパー〈パウダー〉	
GABAN ホワイトペパー〈パウダー〉			適量
	少々	パセリ	適量
GABAN ローリエ〈ホール〉		マッシュポテト	適量
	1枚	プチトマト	適量

作り方

- 1 鶏むね肉は観音開きにし、皮目を下にしてラップをのせ、麺棒でたたいて薄く厚さを均一にする。
- 2 玉ねぎ、にんじん、にんにくはすりおろし、塩、GABANホワイトペパーを加えて混ぜ、1の上に薄く広げて巻き、爪楊枝で数か所刺してとじる。
- 3 フライパンにバター10gを入れて中火で熱し、2を入れて表面に焼き色をつける。
- 4 赤ワインを回しかけ、水、薄切りのトマト、半分に折ったGABANローリエを入れてふたをして中火で5分蒸し煮にする。
- 5 上下を返してさらに中火で5分蒸し煮にし、火を止めて5分蒸らす。
- 6 鶏肉は血に取り出し、残ったソースに残りのバターを入れ、とろみがつくまで強火で煮詰める。
- 7 鶏肉を切り分けて血に盛りつけ、マッシュポテト、プチトマトを添えて6をかける。きざみパセリ、GABANブラックペパーを振る。

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/>

白ワインによく合う！ 鶏肉とじゃがいものガーリックロースト ローズマリー風味

photo by りとるばんぶきんさん



Comment

さわやかな香りのローズマリーを使って鶏肉をオーブン焼きにしました。ほんのり塩のきいたガーリック味で、白ワインによく合います。

“Little Pumpkin's Diary”のりとるばんぶきんさん

材料 / 2人分

鶏もも肉	1枚
じゃがいも	2個
A オリーブ油	大さじ1
GABANローズマリー	小さじ1
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
GABANブラックペパー(パウダー)	適量
塩・こしょう	各適量
クレソン・GABANカラフルペパー	適量

作り方

- 1 鶏もも肉は皮と余分な脂を取り除く。厚い部分に包丁を入れ、均一な厚みにして半分に切る。塩、こしょうをしてAをまぶし、約20分おく。
- 2 ジャがいもは皮ごとよく洗い、食べやすい大きさに切って水にさらす。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら水気をふいたじゃがいもを入れ、軽く色づくまで炒める。
- 4 耐熱容器に1と3を油ごと入れ、GABANブラックペパーを振りかけて約200度のオーブンで20～25分焼く。
- 5 皿に盛りつけてGABANカラフルペパーを散らし、クレソンを添える。



ローリエの香りを効かせて たっぷり野菜とチキンの塩ポトフ

photo by 庭乃桃さん



Comment

はじめに鶏肉をしっかりと焼きつけて旨味を閉じ込め、それから白ワインとローリエの香りを効かせて煮込むのがポイント。ほろほろチキンと味の染み込んだたっぷりの野菜が美味しい極上ポトフです。

“しみじみ*ごはん”の庭乃桃さん

材料 / 4人分

鶏手羽元	8本	キャベツ	1/8～1/6個
玉ねぎ	中4個	ブロッコリー	1/2株
にんじん	2本	オリーブ油	大さじ1
セロリ	1本	白ワイン	100ml(1/2カップ)
じゃがいも	小6個	パセリ	お好みで適量
ぶなしめじ(お好みのきのでOK)			1パック(100g)

- A** | 塩・ガーリックパウダー 各少々
GABAN あらびきブラックペパー 少々
- B** | 水 800ml(4カップ)
 塩 小さじ1
GABAN ローリエ<ホール> 1枚

作り方

- 1 鶏手羽元はフォークの先で表面をまんべんなく刺して**A**をもみ込む。野菜類は大ぶりに切る。
- 2 大きめの鍋にオリーブ油を熱して鶏手羽元を入れ、こんがり焼き色がつくまで全面しっかりと焼きつけて一旦取り出す。
- 3 同じ鍋に玉ねぎ、にんじん、セロリを入れて油をなじませ、白ワインを加えて強火でアルコール分を飛ばす。
- 4 **2**を戻し入れてじゃがいもを加え、全体に油をなじませたら**B**を入れる。(GABAN ローリエは葉を折って加える)再び煮立ったらアクを取り、ふたをして弱火で煮込む。
- 5 根菜類に火が通ったらぶなしめじ、キャベツ、ブロッコリーを加え、野菜すべてに火が通るまで煮込む。(煮込んだ後はローリエを取り出す)
- 6 皿に盛りつけ、お好みでパセリを飾る。

ハーブとトマトが相性ぴったり！ 鶏肉とサラダ豆のトマト煮

photo by ミサコさん



Comment

鶏肉を小さく切ったら、バスタソースにしても美味しいと思います。

“輝きながら”の ミサコさん

材料 / 4人分

鶏もも肉	2枚
サラダ豆(水煮)	125g
カットトマト缶詰	400g(1缶)
固形バイヨン	1個
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/2個
塩・こしょう	各少々
GABANタイム	少々
GABANオレガノ	少々
パン粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
パルメザンチーズ	お好みで適量

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにし、パン粉にはGABANタイムを混ぜる。鶏肉は一口大に切って塩、こしょうをする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱して鶏肉を皮目からこんがり焼き、両面焼けたら玉ねぎとにんにくを加えて炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしてきたら固形バイヨンを入れ、トマト缶を加える。サラダ豆、GABANオレガノを入れて約10分煮る。1のパン粉を加えて塩、こしょうで味を調える。
- 4 器に盛りつけ、お好みでパルメザンチーズを振ってできあがり。

ヘルシーな鶏むね肉でつくる タイム香るチキンピカタ

photo by ユッキー*さん



Comment

ヘルシーな鶏むね肉を使ったピカタの衣にさわやかな香りのタイムを合わせました。あっさりした味わいなので、お好みでケチャップをつけてもいいと思います。

“ユッキーのholoholo手帖～Foodの巻”のユッキー*さん

材料 / 2人分

鶏むね肉	1枚 (約250g)
卵	1個
A GABANタイム	小さじ1/2
パルメザンチーズ	大さじ1
小麦粉	適量
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ1
お好みの野菜 (レタス・プチトマトなど)	適量

作り方

- 1 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 Aを混ぜ合わせて1にからめる。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、2をきれいな焼き色がつくまで焼く。
- 4 器に盛りつけ、お好みの野菜を添える。



ホッとする美味しさ

カリフラワーと鶏肉のスープ煮

photo by akki さん



Comment

薄味のスープがカリフラワーのほっこりとした食感に合わせて、ホッとする美味しさ。シンプルな味付けにはホワイトペパーとローズリーフがいい仕事をしています。最後に加えたトマトの酸味もいい感じです。

“野菜ソムリエakkiのシンプル・ベジフル・キッチン”のakkiさん

材料 / 2～3人分

カリフラワー	2/3個(350g)	オリーブ油	……… 大きじ1
鶏もも肉	1枚(300g)	水	……… 700ml(3・1/2カップ)
GABANホワイトペパー〈パウダー〉	……… 少々	固形チキンブイヨン	……… 1個
塩	……… 少々	GABANローズリーフ〈ホール〉	……… 1枚
トマト	……… 大1個(200g)	GABANパセリ	……… お好みで適量

作り方

- 1 カリフラワーは一口大の小房に切り分ける。鶏もも肉は一口大に切り、GABANホワイトペパー、塩を振っておく。トマトは種を取って2cm角に切る。
- 2 厚手の鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉をさっと炒める。
- 3 カリフラワー、水、チキンブイヨン、葉を折ったGABANローズリーフを加えて強火にかけ、煮立ってきたらアクをすくい、中火にしてカリフラワーがやわらかくなるまで煮る。
- 4 トマトを加え、再度沸とうしたらできあがり。器に盛りつけ、お好みでGABANパセリを振る。



簡単スパイス使いのコツ!



清涼感のある芳香

GABAN[®] ローリエ〈ホール〉

煮込み料理の定番スパイスで、風味が強いので1~2枚で十分です。使う時に折って入れると香りがよく出ます。長く煮すぎると苦味が出るので、煮込んだあとは取り出しましょう。魚料理、マリネやピクルスのつけ汁にもおすすめです。

かんたん オススメ の使い方



カレー・シチューなどの煮込み

ひと鍋にローリエ1枚を、折って加えて煮ます。肉や魚の臭みを消してくれるので、風味よく仕上がります。

かんたんピクルス

酢大さじ5、砂糖小さじ2、塩小さじ1、水大さじ2にローリエ1枚とブラックペパーのホール数粒を加えて火にかけ、煮立ったら火を止めます。液にひたるくらいの量のお好みの野菜にかけ、粗熱が取れたら冷やしていただきます。



GABAN[®] ローズマリー

甘い芳香とほろ苦さ

短い松葉のような独特の姿、甘い芳香とほろ苦さが料理ができあがった後もほどよく残ります。肉の臭み消しによく使われ、鶏肉と相性がよいスパイスです。じゃがいも、かぶ、カリフラワーなどの野菜にもよく合います。

かんたん
オススメ



◎ラム肉のローズマリー焼き

ラム肉のように少しクセのある肉を焼くときにおすすめのローズマリー。ラムチョップ2本に対して小さじ1/2を振りかけて焼きます。(ローズマリーは手で軽くもみほぐして使しましょう)

◎ローズマリーポテト

切ったじゃがいも2個に、ローズマリー小さじ1と塩・オリーブ油各少々をかけてオーブントースターで焼きます。



GABAN[®] タイム

肉や魚の臭み消しに!

魚の生臭みを消し、また肉ともよく合うスパイス、さわやかな香り、ほろ苦さ、辛味が特徴です。香味が強いので量は特にひかえめに、少しずつ入れて様子を見るようにしましょう。

かんたん
オススメ



◎チキンソテー

鶏もも肉1枚に対してタイム1/4。そぎ切りにした鶏肉をタイム、オリーブ油大さじ2弱、レモン汁大さじ1/2、塩小さじ1/2、ブラックペパー少々を混ぜ合わせたものに、30分~1時間漬けて込んで焼きます。

◎オリーブ油や酢の風味づけに

オリーブ油100ml(1/2カップ)にタイム小さじ1/6を加えてかんたんハーブオイルに。肉や魚を焼くときに使うと風味良く仕上がります。酢に加えてピクルスやマリネに使っても! 酢100mlに対しても分量は同様の目安です。