

オリジナルスパイスミックスでつくる世界のBBQ

バルバレチキン



じっくり炒ったスパイスの甘い香りが漂うエチオピアのミックススパイス、バルバレはスパイシーな辛味も後をひく、日本人にもぴったりの味。

🍴 材料 (4人分)

鶏もも肉 (ひと口大) …240g

●バルバレミックス

A

- GABAN® ジンジャーパウダー…4g
- GABAN® ナツメグパウダー…3g
- GABAN® カルダモンパウダー…2.3g
- GABAN® コリアンダーパウダー…1.7g
- GABAN® オールスパイスパウダー…1.3g
- GABAN® シナモンパウダー…1g
- GABAN® クローブスパウダー…1g

B

- GABAN® パプリカパウダー…13g
- GABAN® カエンペッパーパウダー…6g
- GABAN® ブラックペッパー荒挽…1g
- 塩…20g

GABAN® 炒め玉ねぎ…20g

バルバレミックス…8g

🍲 レシピ (所要時間:40分※)

- ① フライパンにAのスパイスを入れ、弱火で4~5分焦がさないように炒る。
- ② ①にBを加え、さらに10~15分ほど焦がさないように炒って冷ましておく。
- ③ ボウルに炒め玉ねぎと40mlの湯を入れてほぐし、②を加えてよく混ぜる。
- ④ 鶏もも肉を③に絡めて30分ほどなじませる。
- ⑤ ④を串に刺し、炭火または網焼きにする。

※味をなじませる時間は含みません。