

GABAN®

レバーとトマト、マッシュルームのトルコ風ソテー



レバー

マリネ
&
ソテー

スパイスの香りを生かせばレバーが一気におしゃれメニューに！パウダースパイスでマリネしたレバーを、ホールスパイスをテンパリングした油で炒めるのがコツ。

🕒 材料（4人分）

●ミックススパイス

- GABAN® コリアンダーパウダー…9.5g
- GABAN® クミンパウダー…7.5g
- GABAN® ガーリックパウダー…6g
- GABAN® カエンペッパーパウダー…2g
- GABAN® タイムホール…1.5g

●テンパリングスパイス

- GABAN® シナモンカッシャスティック…2g
- GABAN® クミンホール…1.5g
- GABAN® カルダモンホール…1.5g
- GABAN® フェネグreekホール…1.5g
- GABAN® クロブスホール…0.5g

鶏レバー…200g

牛乳…適量

ミックススパイス…5g

トマト…70g

マッシュルーム…50g

サラダ油…15ml

無塩バター…5g

塩…少々

🍲 レシピ（所要時間：30分※）

- ① フライパンにミックススパイスを入れて混ぜ、弱火で香るまで煎り、冷ましておく。
- ② レバーは水洗いし、牛乳に浸し、冷蔵庫で1時間ほど血抜きし、水気を拭き取る。塩少々をふり食べやすい大きさに切って軽く混ぜ、①をまぶして1時間以上おく。
- ③ トマトは5mm大に、マッシュルームは1cm大に切る。
- ④ フライパンにサラダ油、テンパリングスパイスを入れて中火にかけ、焦げないように注意しながら香りが出るまで炒め、スパイスを取り出す。
- ⑤ ④に鶏レバー、マッシュルームを入れて炒める。
- ⑥ ⑤にトマトを入れてサッと炒め、塩で味を調え、バターを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ お好みでパンなどに盛りつけ、イタリアンパセリを散らす。

※レバーの下処理、味をなじませる時間は含みません。