

サラダNo.1企業がサラダ料理の最新トレンドを毎月発信

ハワイのローカルフード「ポキごはん」！

一度聞いたら忘れない!?アメリカで流行中♪食材チェンジで大変身♡

本ニュースレターは、サラダNo.1企業を目指すケンコーマヨネーズが、季節やトレンドに合わせた最新のサラダ料理をお届けします。

「ポキごはん」とは？

「ポキ」とはハワイ語で魚介の切り身を意味する言葉で、ハワイでポキといえば、切り身を調味料で和えた料理のこと。そんなポキを白飯にのせた海鮮丼「ポキごはん」はハワイの代表的なローカルフードです！

この「ポキごはん」の具材を自分好みにカスタムするのが、いまアメリカ本土で流行中！様々な食材を一度に楽しめる一皿「ポキごはん」をお届けします♪



ハワイアンテイスト…って実は日本人に馴染みあり?!日本の味や食材と相性抜群！

醤油 (Soy sauce)



醤油アヒとスパイシーアヒのポキごはん

豆腐 (Tofu)



ヘルシー豆腐ポキごはん

【左】
マグロ（アヒ）の味付けは、醤油ベースがハワイの定番。ピリ辛マヨネーズタイプのたれで和えたマグロをプラスした豪華な2種盛り♪

【右】
アメリカ本土では「豆腐」もメイン食材として人気！豆腐&雑穀米でおもいっきりヘルシーな味わいを楽しんで！

そば、春雨…ヌードルとポキのマリアージュ♡麺と一緒に楽しむポキごはん

そば (Buckwheat noodles)



わさび醤油アヒと海苔そばのポキごはん

春雨 (Glass noodles)



レモンシュリンプと旨辛春雨のポキごはん

【左】
麺は茶そば、味付けはわさび醤油と海苔のノンオイルドレッシング、具材には和野菜を添えて。すすって楽しめる一皿です。

【右】
ピリ辛の春雨をベースに、レモン風味のえび、パクチー、マンゴー、ライムを合わせたエスニック感満載の一皿です。

もはやご飯なし?! ヘルシーを極めて野菜たっぷり♪ポキごはん

カレー味で大満足!



サーモンとタコの
カレーソースポキごはん

チキンでヘルシー♪



クリーミーナッツチキンの
ポキごはん

【左】

カレーソースにサーモンとタコを合わせ、そこにパインアップルやアボカドをプラス。トロピカル感満載に仕上げました。

【右】

ほんのりと甘い、ナッツのドレッシングと和えたチキンや、フルーツ、ナッツをたっぷりの野菜にのせた一皿♪

★「ポキごはん」の特別ページが公開★

ケンコーマヨネーズのホームページでは、トレンドを意識したレシピを多数掲載しています。今回は「ポキごはん」をテーマに特別ページを公開!




■詳しいレシピはこちら:

<https://www.kenkomayo.co.jp/salad/trend/pokegohan>



ハワイの海を連想させる!? 真っ青なノンオイルドレッシングが登場!

ノンオイルドレッシング オーシャンブルー™

-  スーパーフードで藻類の一種であるスピルリナ由来の天然色素を使用
-  グレープフルーツの香りと酸味が調和した爽やかな味わい
-  メニューの魅力を高めるノンオイル&コラーゲン入り



●商品情報ははこちら：<http://shop-kenkomayo.com/shop/g/g15837/>

500ml