

各 位

2023年3月13日
イカロス出版株式会社
<https://www.ikaros.jp/>

ハワイの日々のごはんをおうちで気軽に 『しあわせハワイごはん ALOHA を味わうローカルレシピ 64』発売

インプレスグループで航空分野などのメディア事業を手がけるイカロス出版株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:山手章弘)は、旅のごはん BOOK シリーズ最新刊『しあわせハワイごはん ALOHA を味わうローカルレシピ 64』(エバユリ 著)を発売いたしました。



楽園ハワイのごはん、と聞くと何を思い浮かべますか？

パンケーキ？ ガーリック・シュリンプ？ ロコモコ？

ハワイには、そういった観光客にもなじみのあるごはん以外にも、古の人たちが食べていた伝統的なごはんやローカルたちが日常的に親しんでいるごはんなど、実はいろいろな種類があります。

古代ハワイアの食文化に西洋や世界各国の移民の食文化が交じり合った現代のハワイごはんは、日本人にも親しみやすい味ばかり。しっかりおかずから気軽に食べられる軽食、素朴なスイーツまで、そんな「ハワイの日々のごはん」をおうちで気軽に作れる64のレシピを収録。

ハワイ版お弁当というベキプレートランチや、ホームパーティー、ピクニック、BBQ など、日本にいなながらごはんを通してハワイを感じる方法もご紹介します。



ロコモコ ●ハワイ料理

Loco Moco

ハワイのロコモコはアラモア州立公園の伝統料理です！
ハンバーグは肉の質を重視しレアに仕上げ、
ソースはトマトをベースに作ります。

材料 2人分

- ① 牛ひき肉 150g
- ② 玉ねぎ 1/2個
- ③ コショウ 少々
- ④ 塩 少々
- ⑤ 卵 1個
- ⑥ ハンバーグ 1個
- ⑦ 白米 1杯
- ⑧ トマトソース 100g
- ⑨ 揚げ油 適量

作り方

- ① 牛ひき肉に玉ねぎ、コショウを加えて混ぜる。
- ② ①をフライパンで焼く。肉の色が変わったら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②に卵を割り入れ、卵黄が固まったらハンバーグをのせて焼く。
- ④ ③に白米を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にトマトソースを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、お好みで揚げ油をかける。

メモ

ハンバーグは肉の質を重視しレアに仕上げ、ソースはトマトをベースに作ります。



日々のシンプルおかずからハレの日のごちそうごはんまで。メインのおかずはもっともたくさんのページを使ってたっぷりご紹介。



エッグ・ベネディクト ●ハワイ料理

Eggs Benedict

ハワイの伝統料理の一つ。卵を茹で、ベーコン、チーズ、ソースをのせて焼く。

材料 2人分

- ① 卵 2個
- ② ハンバーグ 1個
- ③ トマトソース 100g
- ④ 白米 1杯
- ⑤ 揚げ油 適量

作り方

- ① 卵を茹で、ベーコン、チーズ、ソースをのせて焼く。
- ② ①にハンバーグを加えて焼く。
- ③ ②に白米を加えて混ぜる。
- ④ ③にトマトソースを加えて混ぜる。
- ⑤ ④を皿に盛り、お好みで揚げ油をかける。

メモ

ハンバーグは肉の質を重視しレアに仕上げ、ソースはトマトをベースに作ります。



人気のエッグ・ベネディクトやサイミンなど、気軽に食べられるハワイでおなじみの軽食たちは、朝ごはんにも、ランチ&お弁当にも。



ハウピア ●ハワイ料理

Haupia

ココナツがふんわり香る素朴なハワイの伝統おやつも、ローカルスタイルの人気スイーツも、おうちで手軽に作って楽しめます。

材料 2人分

- ① ココナツミルク 200ml
- ② 砂糖 100g
- ③ 卵黄 2個
- ④ ココナツミルク 100ml
- ⑤ 揚げ油 適量

作り方

- ① ココナツミルクと砂糖を混ぜる。
- ② ①に卵黄を加えて混ぜる。
- ③ ②をフライパンで焼く。
- ④ ③を皿に盛り、お好みで揚げ油をかける。

メモ

ココナツがふんわり香る素朴なハワイの伝統おやつも、ローカルスタイルの人気スイーツも、おうちで手軽に作って楽しめます。



Haupia

材料 2人分

- ① ココナツミルク 200ml
- ② 砂糖 100g
- ③ 卵黄 2個
- ④ ココナツミルク 100ml
- ⑤ 揚げ油 適量

ココナツがふんわり香る素朴なハワイの伝統おやつも、ローカルスタイルの人気スイーツも、おうちで手軽に作って楽しめます。



みんな大好きハワイの愛され B 級グルメ、スパムむすびのアレンジや、ローカルに親しまれている簡単スパムごはん、ハワイ気分♪



普段のランチやお弁当など、ハワイのローカルごはんに欠かせないプレートランチスタイルで盛りつけるコツもご紹介します。



ハワイ感たっぷりのお弁当を持ってピクニックはいかが？ そのほかホームパーティーや BBQ など、ハワイごはんをみんなで楽しむためのヒントも。

【目次】

はじめに

ハワイのごはんとは

●メインのおかず

カルアピッグ／ロコモコ／モチコチキン／オレンジチキン／フリフリチキン／ジンジャーチキン
オックステール・スープ／ハワイスタイル・ステーキ／ハワイアン・ビーフシチュー
ガーリック・シュリンプ／手づかみシーフード／すしバイク など

●サイドディッシュ

アヒポケ／タコポケ／ガーリック枝豆ポケ／カリフォルニア・アヒポケ・ボウル／ロミロミ・サーモン
マックサラダ／ガーリック・フライドポテト・サラダ／クレソンと豆腐のサラダ／チキン・ロング・ライス
など

●軽食

スパムむすび／てりたまスパムむすび／フライド・スパムむすび／スパム・サンド／エッグ・ベネディクト
サーモン・ベネディクト／サイミン／フライド・サイミン／チリ など

●スイーツ&ドリンク

マカデミアナッツ・パンケーキ／ハウピア／チョコレート・ハウピア・パイ／バターもち
キャラメル・アップル／キャラメル・ポップコーン など

●みんなで集まるハワイごはん

ホームパーティー／ピクニック／BBQ

●ハワイ現地の味

次に行ったら買いたい調味料&お菓子

●コラム

ハワイスタイル・プレートランチの盛りつけ方
ハワイのキッチン用品

■著者紹介

○写真・文

エバユリ EwaYuri

東京都品川区生まれ、一男一女の母。20年前、アメリカ人の夫との結婚を機にハワイ・オアフ島に移住。料理の味が周囲で評判になり、長年ブログなどでレシピをシェアするほか、ハワイ州観光局 allhawaii などにもハワイ料理レシピを提供。現在はフラワーデザイナーとして働く傍ら、レシピ作成や個人レッスン、料理代行などの活動を行っている。

◎ブログ「ハワイの主婦のおうちごはん EwaYuri 食堂」 <https://ameblo.jp/ewayuri/>

■書籍情報

書名：旅のごはん BOOK 『しあわせハワイごはん ALOHA を味わうローカルレシピ 64』

著者：エバユリ

発行所：イカロス出版

発売日：2023年3月13日

ISBN：978-4802212625

体 裁: B5 変型判 ・ 120 ページ

定 価: 1,870 円(本体 1,700 円+税 10%)

URL:<https://www.ikaros.jp/sales/list.php?srhm=0&tidx=76&Page=1&ID=5402>

【イカロス出版】 <https://www.ikaros.jp/>

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミリタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。
さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:松本大輔、証券コード:東証スタンダード市場 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 書籍編集統括部 第1編集部 西村 薫

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105

E-mail: tabinohint@ikaros.co.jp

URL:<https://www.ikaros.jp/>