

# 海ぶどう

すっきりとした酸味のシークワースードレッシングで爽やかに召し上がりいただく海ぶどうです。



写真 1人分



## シークワースードレッシング

沖縄県産シークワースー果汁の魅力を十分に引き出したシークワースードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワースー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
海ぶどう	40g		
シークワースードレッシング	10g		

## 作り方

- ①海ぶどうを器に盛り、シークワースードレッシングをつけてお召し上がりください。  
※ドレッシングをかけると海ぶどうが縮んでしまいますので、お気を付けください。

# 沖縄風おつまみキャベツ

キャベツとゴーヤにシークワサードレッシングを和えて、沖縄風のフルーティーなおつまみキャベツに仕上げました。



写真 2人分



## シークワサードレッシング

沖縄県産シークワサー果汁の魅力を十分に引き出したシークワサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 2人分

材料名	使用量	材料名	使用量
キャベツ	70g		
ゴーヤ	30g		
ツナ	40g		
シークワサードレッシング	30g		

## 作り方

- ①キャベツは一口大に切る。
- ②ゴーヤはワタを取って薄切りにし、茹でてしっかり水切りする。
- ③シークワサードレッシングと①・②を合わせて和え、皿に盛り付ける。最後にツナをトッピングして出来上がり。

# 海藻サラダ

海藻・野菜・ちりめんを合わせたバランスの良いサラダをすっきりとした酸味の効いたドレッシングでお召し上がりください。

## 材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
海藻	100g		
グリーンカール	20g		
カイワレ大根	10g		
ミニトマト	2個		
ちりめんじゃこ	10g		
シークワースードレッシング	30g		



## 写真 4 人分

### シークワースードレッシング

沖縄県産シークワースー果汁の魅力を十分に引き出したシークワースードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワースー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。



## 作り方

- ①グリーンカールは一口大に切る。カイワレ大根は長さ5cmに切る。ミニトマトは4つに切る。
- ②皿に①・海藻を盛り、ちりめんじゃこをふりかける。シークワースードレッシングをかけて出来上がり。

# 冷やっこ

冷奴をフルーティーな酸味の効いたドレッシングでサラダ風に仕立てた女性におすすめの冷やっこです。



写真 3人分



## シークワサードレッシング

沖縄県産シークワサー果汁の魅力を十分に引き出したシークワサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
木綿豆腐 1丁	350g		
アボカド	50g		
トマト	60g		
コーン	20g		
シークワサードレッシング	40g		

## 作り方

- ①木綿豆腐は水を切り6等分に切る。
- ②トマト・アボカドは賽の目に切り、コーンと合わせる。
- ③皿に①・②を盛り、シークワサードレッシングをかけて出来上がり。



# サーモンのカルパッチョ

爽やかなシークワースードレッシングをかけた彩りよいカルパッチョです。



## 材料 4 人分

材料名	使用量
サーモン	70g
玉葱(スライス)	100g
グリーンカール	8g
パプリカ(赤)	10g
プロセスチーズ	10g
パセリ	0.5g
シークワースードレッシング	30g

材料名	使用量
-----	-----

## 写真 4 人分

### シークワースードレッシング

沖縄県産シークワースー果汁の魅力を十分に引き出したシークワースードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワースー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。



## 作り方

- ①サーモンは刺身用にカットする。
- ②玉葱は薄くスライスし、水にさらしてザルで水切りする。
- ③パプリカ・プロセスチーズは5mm角に切り、パセリはみじん切りにする。
- ④器にグリーンカールを敷き、中央に②のをのせ、周りにサーモンを並べる。③を散らしてシークワースードレッシングをかける。

# 香りちらし寿司

シークワースードレッシングを酢飯に使用し、シークワースの柑橘の香りが爽やかな香り寿司です。



写真 4人分

## ご提案品 シークワースードレッシング

沖縄県産シークワース果汁の魅力を存分に引き出したシークワースードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワース特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
<酢飯>		錦糸卵	適量
ご飯	2合分	海老	適量
シークワースードレッシング	60g	レンコン(酢漬け)	適量
ミョウガ	20g	刻みのり	少々
人参	60g	絹さや(茹)	少々
青じそ	10枚		
根生姜	20g		
しらす干し	40g		
<トッピング具材>			
いくら	適量		
穴子	適量		

## 作り方

にんじんは千切りにし、サッと茹でる。みょうが・青じそ・根生姜は千切りにする。

大きめのボウルにご飯を入れ、シークワースードレッシングで味付けする。さらに の材料と分量のしらすを加え、良く混ぜ合わせる。

器に盛り、トッピング具材を散らして出来上がり。

# わかさぎのマリネ

からっと揚げたわかさぎの唐揚げにシークワースードレッシングで和えた野菜をかけてさっぱりと食べられる1品です。



写真 1人分

## ご提案品 シークワースードレッシング

沖縄県産シークワースー果汁の魅力を存分に引き出したシークワースードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワースー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
わかさぎ	150g		
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
玉ねぎ	50g		
人参	25g		
ピーマン	1個		
シークワースードレッシング	50g		

## 作り方

わかさぎは塩水でサッと洗い、水気を拭き取る。片栗粉をまぶし160℃に熱した油でカラッと揚げる。

玉ねぎは薄切りにし水にさらし、水気を切っておく。人参・ピーマンは千切りにする。

シークワースードレッシングと を合わせて10分程おく。

のわかさぎを器に盛り、 のマリネをのせる。



# 生ハムのカルパッチョ

シークワサーの爽やかな香りが楽しめる生ハムのカルパッチョです。簡単に作れて見た目も華やかなので、おもてなし料理に最



写真 4人分

## ご提案品 シークワサードレッシング

沖縄県産シークワサー果汁の魅力を存分に引き出したシークワサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
生ハム	100g		
チーズ	10g		
玉葱	80g		
パプリカ(赤)	10g		
パプリカ(黄)	10g		
黒オリーブ	10g		
ケイパー	少々		
イタリアンパセリ	少々		
シークワサードレッシング	25g		

## 作り方

玉葱は薄くスライスして、水にさらしておく。

パプリカ、黒オリーブ、チーズはさいの目に小さく切る。

皿に 玉葱を盛り、生ハムを盛り付け、 具材を全体に散らす。

最後にケイパー、イタリアンパセリを散らしてシークワサードレッシングをかける。



# 夏野菜のパリパリサラダ

夏野菜の浅漬け風サラダです。歯ごたえのよい野菜とさわやかな風味のドレッシングが特徴です。



写真 5人分

## ご提案品 シークワーサードレッシング

沖縄県産シークワーサー果汁の魅力を存分に引き出したシークワーサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワーサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 5人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏ささみ	80g	シークワーサードレッシング	60g
塩・胡椒	少々		
片栗粉	適量		
ゴーヤ	30g		
パプリカ(赤)	15g		
パプリカ(黄)	25g		
きゅうり	80g		
大根	80g		
人参	30g		
塩	少々		
枝豆	30g		

## 作り方

鶏ささみは細切りにし、塩・胡椒で下味をつけた後片栗粉をまぶして茹でる。

ゴーヤ・パプリカは2mm幅のスライス、きゅうりは細めの乱切り、大根・人参は2mm厚さのいちょう切りにする。

に塩を振って10分ほど置いた後、流水で洗って水をよく切る。

枝豆・シークワーサードレッシングを合わせて器に盛り付ける。

# 生ハムのサラダパスタ

シークワサーの爽やかな酸味と香りが生ハムと冷たいパスタによく合います。



写真 1人分

## ご提案品 シークワサードレッシング

沖縄県産シークワサー果汁の魅力を存分に引き出したシークワサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
パスタ(茹)	150g		
サラダ油	4g		
オリーブ油	4g		
生ハム	12g		
レタス	8g		
人参	4g		
きゅうり	5g		
水菜	3g		
ミニトマト	10g		
シークワサードレッシング	30g		

## 作り方

パスタを茹で、サラダ油とオリーブ油を和えておく。

レタスは1cm幅、人参・きゅうりは細切り、水菜は3cm幅、ミニトマトは半分に切る。

容器に ・ を盛り付け、食べる直前にシークワサードレッシングをかける。

# 彩りサラダ

シークワサー特有の風味・酸味と共に見た目にも楽しめるサラダです。



写真 1人分

## ご提案品 シークワサードレッシング

沖縄県産シークワサー果汁の魅力を存分に引き出したシークワサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
キャベツ	35g		
人参	5g		
パプリカ(赤)	4g		
パプリカ(黄)	4g		
紫キャベツ	4g		
ミニトマト	10g		
グリーンカール	6g		
シークワサードレッシング	15g		

## 作り方

キャベツ・紫キャベツは千切り、人参・パプリカは細切り、ミニトマトは半分に切る。

容器にグリーンカール・ を盛り付け、食べる直前にシークワサードレッシングをかける。



# シークワサーのさっぱり酢豚

シークワサードレッシングを加えることで、フルーティーな甘味と爽やかな酸味の酢豚に仕上がります。



写真 4人分



## シークワサードレッシング

沖縄県産シークワサー果汁の魅力を存分に引き出したシークワサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 4人分

材料名	使用量	材料名	使用量
豚肉	250g		
溶き卵	25g		
片栗粉	30g		
ピーマン	50g		
赤パプリカ	40g		
黄パプリカ	40g		
玉ねぎ	100g		
揚げ油	適量		
サラダ油	6g		
酢豚のタレ	140g		
シークワサードレッシング	40g		

## 作り方

一口大に切った豚肉に溶き卵・片栗粉を絡め、火が通るまで油で揚げる。

ピーマン・パプリカ・玉ねぎは乱切りにし、さっと油通しする。

フライパンにサラダ油を熱して、を炒め、酢豚のタレ・シークワサードレッシングを加えて味付けし、盛り付ける。

# シークワサー冷し中華

冷し中華スープにシークワサードレッシングを加えることで、柑橘の風味が爽やかな冷し中華をお楽しみいただけます。



写真 1人分



## シークワサードレッシング

沖縄県産シークワサー果汁の魅力を十分に引き出したシークワサードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワサー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
中華麺	200g		
チャーシュー	30g		
きゅうり	15g		
ミニトマト	10g		
錦糸卵	10g		
紅生姜	5g		
マヨネーズ	適量		
<つゆ>			
冷し中華スープ	80g		
シークワサードレッシング	6g		

## 作り方

中華麺は茹でて冷水で冷し、水を切っておく。

チャーシューときゅうりは細切りにし、ミニトマトは半分に切る。

器に ・ ・ ・ 錦糸卵・紅生姜・マヨネーズを盛り付け、<つゆ>をかけて出来上がり。

# カリフォルニアロール

シークワースードレッシングの爽やかな風味を酸味が、カリフォルニアロールのフレッシュ感を引き立てます。



写真 1 本分

## ご提案品 シークワースードレッシング

沖縄県産シークワースー果汁の魅力を存分に引き出したシークワースードレッシングです。他の柑橘にはない、シークワースー特有の風味やすっきりとした酸味や甘味はサラダ等との相性に優れており、フルーティーでさわやかな味わいをお楽しみいただけます。

## 材料 2 本分

材料名	使用量	材料名	使用量
ご飯	700g		
シークワースードレッシング	110g		
づけマグロ	100g		
グリーンリーフ	20g		
きゅうり	60g		
アボカド	120g		
レモン汁	10g		
マヨネーズ	10g		
海苔	2枚		
いり胡麻	15g		

## 作り方

- ① づけマグロ・きゅうりは1cm角の棒状に切り、アボカドは1cm角の棒状に切った後レモン汁をかける。
- ② ご飯にシークワースードレッシングを加えて混ぜる。
- ③ 海苔に②をうすく広げる。
- ④ ③をラップの上に裏返し、①・グリーンリーフ・マヨネーズをのせて巻く。
- ⑤ いり胡麻をまぶして2cm厚さに切る。