

ハワイ育ちの海藻

# Ogo

オゴ シーウィード  
Seaweed



## シャキシャキ食感 栄養満点

ホノルルのカフク地区の海で育った「オゴ」は、  
ビタミンとミネラルを豊富に含んだ海藻です。

シャキシャキと歯ごたえのある海藻です。  
ハワイでは「オゴキムチ」や、  
「海藻サラダ」として食べられています。

### ○調理法

乾燥させた「オゴ」は3～10分ほど、  
水に浸すと元の新鮮な状態になります。



3～10分ほど、  
水に浸す



## アヒポキ with オゴ



マグロを甘辛いタレで絡めた  
ハワイ料理「アヒポキ」に  
加えるのがおすすめ！  
シーアスパラガスと一緒に。



販売店

エスペックミック 株式会社 <http://www.especmic.co.jp>

エスペックミック

検索