

# 「おさかなのソーセージ」× 料理研究家ジョーさん。コラボレシピシリーズ “ツン辛・ピリ辛”で箸が止まらない！ 暑い夏に食べたいギョニソが主役の「夏ごはん」レシピ公開 ～「焼きギョニソのわさびめし」「おろしギョニソの坦々そうめん」をご紹介～

日本水産株式会社(代表取締役 社長執行役員 浜田 晋吾、東京都港区、以下「ニッスイ」)は、暑い夏に“ツン辛・ピリ辛”料理で夏を乗り切ってほしいという思いから、SNSで話題沸騰の料理研究家ジョーさんと協働で、「おさかなのソーセージ」を使用したオリジナルレシピを開発いたしました。今回は、ササッと作れてごはんが進む「焼きギョニソのわさびめし」、ウマ辛で食欲そそる「おろしギョニソの坦々そうめん」を公開いたします。



URL : <https://www.nissui.co.jp/product/specials/plus/index.html>

## ■「おさかなのソーセージ」+ひと手間で夏のお昼ごはんに変身！

「おさかなのソーセージ」は、お酒のお供やお子様のおやつ、手軽に使える料理素材として、ご家庭にストックされている方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな「おさかなのソーセージ」にひと手間加えるだけで、食欲をなくしそうな暑い夏のお昼ごはんに変身する“ツン辛・ピリ辛”レシピを公開いたします。この度は、簡単・時短レシピを得意とする料理研究家ジョーさんと共に、ごはんと相性抜群な焼きギョニソを乗せた「焼きギョニソのわさびめし」、いつものそうめんに飽きた方必見の「おろしギョニソの坦々そうめん」の2品を考案いたしました。さらに「焼きギョニソのわさびめし」は、さっぱり食べたい方におすすめの「冷やし茶漬けアレンジ」もご紹介。激辛は苦手という方でもおいしく食べられる“ツン辛・ピリ辛”ごはん、暑い夏の気分をリフレッシュしていただければと思います。

## ■料理研究家ジョーさん。プロフィール

“バズる”企画を得意とする料理研究家。Twitterフォロワー数は28.5万、Instagramは7万。レシピ開発、執筆、調理、盛付、撮影を一人で行い、レシピ動画の撮影・編集も行うマルチな料理家。

Twitter : <https://twitter.com/syokojiro>

Instagram : <https://www.instagram.com/syokojiro1206/>

公式レシピサイト「タベタノ？」 : <http://tabetano.main.jp/>



## ■「おさかなのソーセージ」について

おさかなと植物性素材が主原料のフィッシュソーセージ。1本で約1/2日分のカルシウムがとれる「特定保健用食品(カルシウム)」で、保存料・発色剤を使用しません。卵を使用していないので、卵アレルギーの方も安心です。とめ金のない「エコクリップ」と、どこからでも、何度でも開けられる「ラクあけ」で、簡単に開封可能。いつものお料理にプラスしても、そのままでもおいしくお召しあがりいただけます。



## 食材3つ&8分で作れる！食欲そそるツン辛丼「焼きギョニソのわさびめし」

食欲の低下する夏にぴったりのわさびを使ったどんぶりレシピをご紹介します。「おさかなのソーセージ」とごま油、わさびの3つの食材を使って、ごはんのにのせるだけの夏に嬉しい簡単レシピです。さらに楽しみたい方は、お茶とだしをかけて作る“冷やし茶漬け”アレンジもおすすめ。ひんやり冷たいだしで暑い日でもさらさらと食べられる一杯になります。



### 【材料 [1人分]】 調理時間 8分

おさかなのソーセージ 1本  
ごま油 小さじ2  
チューブわさび 5～6cm  
ごはん 1膳

### 【作り方】

1.「おさかなのソーセージ」を  
2～3cm幅に切り、  
さらに厚さ5mmほどの細切りにする



2.フライパンにごま油を引いて  
1をカリッとさせるまで中火で炒める



3.ごはんの上に2と  
チューブわさびをのせて完成

\*お好みでバターを溶かしても  
おいしく召し上がれます。



## さっぱりで止まらない“冷やし茶漬け”アレンジ！

### 【材料 [1人分]】 調理時間 10分

A ほうじ茶(または玄米茶) 200ml  
\* お茶は冷蔵庫などで冷やしておいてください  
A しょうゆ 小さじ1  
A 和風顆粒だし 小さじ1/2  
氷 2～3個  
(お好み)  
万能ねぎの小口切り/白いりごま 2～3つまみ

### 【作り方】

「焼きギョニソのわさびめし」にAを混ぜ合わせてかけたら、氷を浮かべる  
お好みで万能ねぎの小口切り、白いりごまを振って完成



### 【ジョーさん。のおすすめポイント】

炒めた「おさかなのソーセージ」をごはんの上にのせ、たっぷりわさびとともにいただくレシピ。わさびの爽やかな辛さで、お箸が止まらない一品です。「おさかなのソーセージ」は表面の色が変わるまで炒めて香ばしさを出すのがコツ。バターをプラスしたり、冷たいお茶を加え冷やし茶漬けにするなど、お好みの調味料をプラスしてアレンジしてもおいしいです。

## いつものそうめんが100倍おいしくなる「おろしギョニソの坦々そうめん」

ツルツルっと食べられるそうめんは夏のお昼の定番。今回は、そうめんをより楽しむアレンジレシピをご紹介します。おろし金ですりおろした、ふわふわとした新食感の「おさかなのソーセージ」と長ねぎ、ごま油の相性は抜群。まろやかな豆乳スープの中でピリッとしたラー油の辛さが食欲そそる、暑い夏おすすめの一品です。



### 【材料 [1人分]】 調理時間 14分

- おさかなのソーセージ 1本
- 長ねぎ 3~4cm
- ごま油 大さじ1
- A 鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2
- A こしょう 1振り
- A 豆乳(成分無調整) 200ml
- A 白すりごま 小さじ2
- A 水 100ml
- そうめん 1把
- ラー油 1~2プッシュ
- \* 豆乳は冷蔵庫などで冷やしておいてください

### 【作り方】

1. 「おさかなのソーセージ」を  
おろし金ですりおろして細かくする



2. みじん切りにした長ねぎ、  
「おさかなのソーセージ」にごま油を  
加えて和える



3. Aを混ぜ合わせる



4. そうめんを袋の表示時間通り  
茹でたら、水でめる



5. 4のそうめんを器に盛り、  
3をかけたら、2をのせ、ラー油をかける



### 【ジョーさん。のおすすめポイント】

「おさかなのソーセージ」を、おろし金で細かくすることで、そうめんやたれとからみやすくなり、また全く違った食感を楽しむことができます。包丁で細かくするより楽で、味もおいしくなります。こんなに変わるの！？と驚くこと請け合いのレシピなので、ぜひ試してみてくださいね。