

「おさかなのソーセージ」× 料理研究家ジョーさん。ギョニソレシピ第二弾！ ゴールデンウィークは“ベランピング”でおうち時間を満喫 魚肉ソーセージでつくる本格アウトドアレシピを公開！ “簡単・楽しい・写真映え”で親子クッキングにもおすすめ

日本水産株式会社(代表取締役 社長執行役員 的埜 明世、東京都港区、以下「ニッスイ」)は、近年、自宅での食事機会が増加する中、簡単・時短のアイデア料理でおうちごはんを楽しんで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。第二弾の今回は、家のベランダでキャンプ気分を味わう“ベランピング”にもおすすめのお手軽アウトドアレシピ3品を公開いたします。



■ “簡単・楽しい・写真映え”おうちで楽しむアウトドアレシピ

気候が暖かくなり、ゴールデンウィークが近づいてきましたが、2021年のゴールデンウィークもおうちで有意義に過ごしたいという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回、料理研究家ジョーさんにおうちで手軽にキャンプ気分を楽しむ“ベランピング”にもおすすめの簡単アウトドアレシピを考案いただきました。「おさかなのソーセージ」と身近な食材をつかって「チーズハットグ」「パテ」「アヒージョ」の時短レシピをご紹介します。「おさかなのソーセージ」をビニール袋で潰したり、串に刺したりと簡単につくれるため、大人も子供も楽しめるレシピとなっています。フォトジェニックな春キャンプにぴったりの料理でおうち時間を満喫しましょう。

■ 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 : @syokojiro

Instagram : 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・発色剤を使用していません。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。



親子クッキングにもおすすめ◎「おさかなのソーセージ」の揚げないヘルシーチーズハットグ風

日本でも大人気の韓国の定番おやつハットグが、おうちでも簡単につくれるアレンジレシピに。ハットグは、クシを刺したソーセージに生地を絡めて油で揚げるのが一般的ですが、今回は食パンと「おさかなのソーセージ」で、揚げずにつくるハットグ風に仕上げました。食べるとチーズがびよーんと伸びる、アウトドアにぴったりのフォトジェニックな一品です。



【材料 [4本分]】 調理時間 20分

「おさかなのソーセージ」 1本
さけるチーズ 2本
食パン(8枚切り) 4枚
とろけるスライスチーズ 4枚
オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

1.「おさかなのソーセージ」とさけるチーズ、食パンの準備

「おさかなのソーセージ」は1/4に、さけるチーズは半分に切ります。

食パンは耳を切り落とし、ラップをかぶせて手のひらなどで押しつぶして平らにします。

2.竹串や割り箸を用意し、「おさかなのソーセージ」とさけるチーズをさす

3.食パンにとろけるスライスチーズをのせ、レンジで30秒加熱する

加熱した食パンの上に2をのせて巻く

4.フライパンでこんがり焼く

フライパンにオリーブオイルを引き、3をのせたらふたをして、時々ころがしながらこんがりとするまで焼きます。

5.お好みでケチャップ、マスタードをかける



【ジョーさん。のおすすめポイント】

本当は揚げ物のハットグですが、食パンを使うことで揚げずに作ることができます。じっくり加熱することで、揚げなくてもチーズのとろーり伸びる食感を楽しむことができますよ。また、竹串がなければコンビニなどでもらえる使い捨てのお箸でもOKです。

ビニール袋にいれて混ぜるだけ！？本格風パテを洗い物ゼロで再現！「ギョニソパテ」

パンと相性抜群のパテですが、家で作るのは難しいと思っている方も多いのではないのでしょうか。そんなパテを今回「おさかなのソーセージ」で再現します。ビニール袋に材料をいれて混ぜるだけのたった3工程のため、簡単・時短で洗い物がでないのも嬉しいポイントです。



【材料 [2人分]】 調理時間 10分

「おさかなのソーセージ」 2本
マヨネーズ 大さじ3
チューブにんにく 6cm
こしょう 小さじ1/4
バゲット(お好み) 適量
パセリ(お好み) 適量

【作り方】

- 1.ビニール袋に「おさかなのソーセージ」をいれ、ペースト状になるまで潰す
- 2.マヨネーズ、チューブにんにく、こしょうを加え、よく混ぜる
- 3.お好みでバゲットに塗り、パセリをかける



【ジョーさん。のおすすめポイント】

少ない材料で、ちょっとおしゃれでおいしいオードブルが完成します。もし生のにんにくを使いたい場合は、少し量を減らして使ってみてください。洗い物が少ないので、ベランピングやキャンプでも特に重宝しますよ。

ギョニソとブロッコリーがやみつき料理に変身！ブロッコリーと「おさかなのソーセージ」のアヒージョ

にんにくとオリーブオイルで旨味たっぷりのアヒージョ。バケットなどとあわせて手軽に食べられるため、アウトドアでも人気の料理のひとつです。そんなアヒージョを「おさかなのソーセージ」と冷凍ブロッコリー、おうちにある調味料で簡単につくれるレシピをご紹介します。写真映えもする一品です。



【材料 [1人分]】 調理時間 13分

にんにく 1～2かけ
「おさかなのソーセージ」 1本
ニッスイ ブロッコリー(冷凍) 4房
エキストラ・バージンオリーブオイル 100ml
塩 小さじ1/4
鷹の爪(輪切り・あれば) ひとつまみ

【作り方】

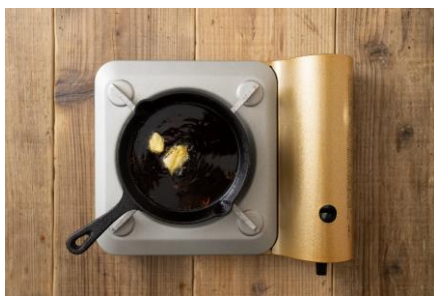
1. 「おさかなのソーセージ」とにんにく、ブロッコリーの準備

「おさかなのソーセージ」は3cm幅に切ります。にんにくは包丁の腹などでつぶし、皮をむきます。ブロッコリーは電子レンジで解凍します。

2. 材料を入れフライパンで加熱する

小さなフライパンにエキストラ・バージンオリーブオイル、塩、1のニンニク、鷹の爪を入れて最弱火で5分加熱します。

3. ブロッコリー、「おさかなのソーセージ」を加えてさらに1～2分ほど加熱する



【ジョーさん。のおすすめポイント】

加熱することでおさかなのソーセージの表面がほんの少し色づいたら、香ばしさが加わっていて食べごろです。オイルの風味がとばないように、加熱は最弱火でゆっくり・じっくりが基本です。鷹の爪がないけれど、味にパンチがほしい、と言うときは一味唐辛子を振ってもOKです。