

「おさかなのソーセージ」× 料理研究家ジョーさん。ギョニソレシピ第三弾！ おうち時間の増加で食費を抑えたい方必見！ 「おさかなのソーセージ」で代用した“我慢しない節約”レシピ公開 ～本格中華「ギョニチリ」やアレンジ自在の「ギョにく味噌」をご紹介～

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。第三弾の今回は、海老や肉を「おさかなのソーセージ」に置き換える、節約代用レシピ3品を公開いたします。



■節約&ヘルシーが叶う「おさかなのソーセージ」の“我慢しないレシピ”

おうち時間が増えたことにより、自宅での食事機会増加やフードデリバリー、テイクアウトサービスの利用などで、出費が増えたという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回、食費を抑えたい方におすすめの“我慢しない節約レシピ”を公開いたします。料理研究家ジョーさんに協力いただき、「肉味噌」の肉を「おさかなのソーセージ」で代用した「ギョにく味噌」や「エビチリ」の海老を代用した「ギョニチリ」を考案。さらに、「ギョにく味噌」のおすすめアレンジとして、「台湾まぜそば」をご紹介します。本格的な料理も「おさかなのソーセージ」に代用することで、節約はもちろん、ヘルシーも叶います。食べごたえ抜群のレシピで、おうちごはんをより一層楽しみましょう。

■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。



お肉をギョニソで代用！“ちよいかけ”でアレンジ万能な「ギョにく味噌」

ご飯はもちろん、うどんやラーメンなど様々な料理の“ちよいかけ”に相性抜群な肉味噌を「おさかなのソーセージ」で代用。切って炒めるだけの簡単15分レシピで料理初心者の方にもおすすめです。お弁当のおかずやおつまみにも活躍するため、作り置きにも便利なおたすけレシピです。



【材料 [1人分]】 調理時間 15分

「おさかなのソーセージ」 1本
長ネギ 10cm
ごま油 大さじ1と1/2

A 味噌 小さじ1
A 酒 大さじ1
A みりん 大さじ1
A 砂糖 小さじ1
A 醤油 小さじ1

【作り方】

1.「おさかなのソーセージ」、長ネギをみじん切りにする

2. 長ねぎを炒め、「おさかなのソーセージ」、Aを加えて炒める

フライパンにごま油を引いて長ネギを炒め、「おさかなのソーセージ」と味噌、酒、みりん、砂糖、醤油を加え、水分を飛ばしながら炒めます。



【ジョーさん。のおすすめポイント】

味噌などの調味料で甘辛く味付けすることで、「おさかなのソーセージ」が万能なちよい足し食材に変身します。

長ネギがなければ、万能ねぎの小口切りを入れてもOK。その場合は調味料の水分を飛ばしたあとにさっと炒め合わせてください。

「ギョにく味噌」を使ったジョーさん。イチオシの絶品アレンジ！「台湾まぜそば」

アレンジ自在な「ギョにく味噌」を使ったジョーさん。おすすめのアレンジレシピをご紹介します。今回は、「台湾まぜそば」を「ギョにく味噌」でさらにおいしくアレンジします。本格的な「台湾まぜそば」は、魚粉を入れるのが一般的ですが、「おさかなのソーセージ」を使うことで魚の風味が感じられ、魚粉を使わなくてもおいしく作ることができます。



【材料 [1人分]】 調理時間 10分

万能ねぎ 2本
ニラ 4本

A ごま油 大さじ1と1/2
A 醤油 小さじ2
A 酢 小さじ2
A 砂糖 小さじ1/2

中華麺 1玉
ギョにく味噌 大さじ1～2
卵黄 1個

【作り方】

1. 万能ねぎ、ニラの準備

万能ねぎは小口切りに、ニラは細かく刻みます。

2. Aを混ぜ合わせる

ごま油、醤油、酢、砂糖を混ぜ合わせます。

3. 中華麺を茹でたら器に盛り、万能ねぎ、ニラ、ギョにく味噌、卵黄をのせ、2をかける。



【ジョーさん。のおすすめポイント】

しっかりと混ぜてから口をつけるのがおいしく召し上がるポイントです。たっぷりの万能ねぎ、ニラ、そしてお酢が、まぜそば風の味の決め手。お酢の種類は米酢でも穀物酢でも、お好みのもので大丈夫です。中華麺は、インスタント麺を使用してもおいしく作れますよ。

おうちで本格中華を再現！海老を「おさかなのソーセージ」で置き換えた「ギョニチリ」

中華料理の定番「エビチリ」の海老を「おさかなのソーセージ」に置き換えた「ギョニチリ」レシピをご紹介します。「エビチリ」の決め手となる、甘辛いチリソースも自宅にある調味料で手作りできるため、お店に行かなくてもおうちで簡単に本格中華を楽しめます。おかずにもおつまみにもぴったりの低価格でヘルシーな一品です。



【材料 [2人分]】 調理時間 14分

「おさかなのソーセージ」 2本

万能ねぎ 2本

片栗粉 小さじ1

ごま油 大さじ2

卵 1個

A ケチャップ 大さじ3

A 水 大さじ5

A 鶏ガラスープの素 小さじ2

A 豆板醤(あれば) 小さじ1/4

B チューブしょうが 5cm

B チューブにんにく 2cm

【作り方】

1.「おさかなのソーセージ」と万能ねぎの準備

おさかなのソーセージは縦に半分に切り、さらに1/4に切ります。

万能ねぎは小口切りにします。

2.「おさかなのソーセージ」をさっと水にくぐらせ、片栗粉をまぶす

3.フライパンにごま油を引き「おさかなのソーセージ」を炒める

4.卵を割り入れさらに炒めたら、一度皿に取り出す

5.同じフライパンにAを入れ煮詰めたら、Bと4を戻し入れ加熱する

ケチャップ、水、鶏ガラスープの素、豆板醤をいれて煮詰めたら、一度取り出した「おさかなのソーセージ」と、しょうが、にんにくを加え、とろみがつくまで加熱します。

6.器に盛り、万能ねぎをかける



【ジョーさん。のおすすめポイント】

チューブしょうが、にんにくでもおいしく作れるレシピになっていますが、生のしょうが、にんにくを使いたい場合は、みじん切りにしておさかなのソーセージと一緒に炒めてください。豆板醤はお好みでOK。メーカーによって辛さにばらつきがあるため、辛いものが苦手な方は、味をみながら入れてみてください。