

# ギョニソの魅力再発見

魚肉ソーセージ、**ギョニソ**が注目されています！

健康志向や簡便化志向等を背景に、手軽に美味しく魚肉の栄養がとれるギョニソは、子どものおやつにまた大人のおつまみとして人気を集めています

DHAやEPAを含む特定保健用食品のギョニソやタラ、タイ、イワシなど様々な魚を利用したギョニソも。そのまま食べても美味しいですが少し温めると美味しさアップ！様々な料理にアレンジも可能です



 **さかなの目** 賛同メンバーの協力のもと**ギョニソ**の魅力をお伝えします

# ギョニソの歴史

～ギョニソの原料はマグロだった！？～

**ギョニソ**は日本生まれ！

## 大正時代初期

保存がきく**魚肉製品**を作ろうと、ハムやソーセージのような商品を作る研究が始まる

## 昭和10（1935）年頃

今の東京海洋大の研究者が**マグロ**や**クジラ**を使ったハム様製品の試作を開発。戦後、量産化できるように  
しかし、当時はとても**高級な食べ物**だったようです。

## 昭和30年代（1960年代）

原料がマグロから**スケトウダラ**の**冷凍すり身**に移行  
生産量が一気に増大し、子どものおやつとしても食べられる  
**手軽で身近な商品**として人気に！

## 昭和40年代

生産量が**15万トン**（1人当たり4kg以上）にのぼる



資料：公益社団法人 日本缶詰びん詰レトルト食品協会  
<https://www.jca-can.or.jp/~sausage/>  
（一社）日本かまぼこ協会  
<https://www.nikkama.jp/deki/manufacturing/>  
海の女性ネットワーク

# 知っていますか？ギョニソ豆知識

～見知った色や形には理由があります～

## 包装がオレンジ色の理由

紫外線による変色を避けるため、もとの魚肉の色に近いオレンジ色の包装フィルムが使われました

現在はフィルムの質が向上し透明のフィルムを使った製品もあります



## ギョニソがピンク色の理由

魚肉や調味料をそのまま加熱すると薄茶色になりますより美味しく見えるようにパプリカ色素などの天然色素でピンク色になりました

最近はいわしやिकासミ入りなど、色も味わいも様々です



## ギョニソ人気が由来？各地の練り製品

戦後のギョニソブームにより各地の練り物屋さんが新商品を開発、島根県の赤てんや徳島県のカツなどのローカルフードが生まれたという説があります

こうした練り物にもぜひ注目してみてください！



# ギョニソはアレンジ無限大

 さかなの日 賛同メンバーのギョニソのレシピをご紹介します！

美味しいギョニソが、アレンジでもっと美味しく  
皆さんオススメの食べ方を#さかな料理部や#ギョニソで  
教えてください！





cookpad

## クックパッド(株)

ギョニソレシピ 13,000品以上!

[https://cookpad.com/jp/search/%E9%AD%9A%E8%82%89%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%BB%E3%83%BC%E3%82%B8?order=recent&ref=search&via=popular\\_search\\_tab](https://cookpad.com/jp/search/%E9%AD%9A%E8%82%89%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%BB%E3%83%BC%E3%82%B8?order=recent&ref=search&via=popular_search_tab)

👉 クリックして検索!



ゴーヤと魚肉ソーセージのチャンプルー by ☆すいか☆  
🍀 魚肉ソーセージとコーンのマヨ炒め 🍀 by みかかめ

ABC  
Cooking Studio

## (株)ABC Cooking Studio

レシピ開発のプロ考案のオリジナルレシピ

<https://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/?rKey=%E9%AD%9A%E8%82%89%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%BB%E3%83%BC%E3%82%B8>

👉 クリックして検索!



ベトナム風台風ピザ

DELISH  
KITCHEN

## (株)エブリー

レシピ動画メディアDELISH  
KITCHENで簡単レシピ公開中

<https://delishkitchen.tv/search?q=%E9%AD%9A%E8%82%89%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%BB%E3%83%BC%E3%82%B8>

👉 クリックして検索!



魚肉ソーセージで作る!

簡単  
アメリカンドッグ

MARUHA NICHIRO  
海といのちの未来をつくる

## マルハニチロ(株)

メディアで話題! レンチンするだけ

<https://www.maruhanichiro.co.jp/recipe/search?sp1=14>

👉 クリックして検索!



フィッシュソーセージチップ



## (株)丸善

マルっとレシピ 公開中！

<https://cookpad.com/jp/users/40297159>

👉 クリックして検索！



## 鈴廣かまぼこ(株)

大人も子どももお魚たんぱくを  
手軽においしく！

<https://www.kamaboko.com/column/hash/%e3%82%b7%e3%83%bc%e3%82%bb%e3%83%bc%e3%82%b8%e3%83%bb%e3%82%b7%e3%83%bc%e3%83%95%e3%83%9%e3%83%b3%e3%82%af/>

👉 クリックして検索！



シーセージの  
チーズグラタン



## (株)ニッスイ

子ども喜ぶ飾り切り、簡単・時短  
レシピやインパクト料理などをご紹介

<https://www.nissui.co.jp/recipe/specials/index.html>

👉 クリックして検索！



シーパラダイス  
ガリバターソーセージ丼



## 海の女性ネットワーク

海に関する情報をWEBで発信  
ギョニソの簡単レシピも掲載しています！

[https://womenforoneocean.com/sakananohi/deep\\_sea\\_and\\_another/](https://womenforoneocean.com/sakananohi/deep_sea_and_another/)

👉 クリックして検索！



魚肉ソーセージでペペロンチーノ  
魚肉ソーセージの酢豚風

pal\*system

# パルシステム生活協同 組合連合会

おかずからおやつまで様々なレシピを掲載

<https://daidokolog.pal-system.co.jp/search/%E3%81%8A%E3%81%95%E3%81%8B%E3%81%AA%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%BB%E3%83%BC%E3%82%B8>

👉 クリックして検索！

<https://daidokolog.pal-system.co.jp/search/%E3%81%8A%E3%82%84%E3%81%A4%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%BB%E3%83%BC%E3%82%B8>



はらへり

# (株) FULL HOUSE

10分で作れるギョニソ  
レシピ集を公開中！

<https://haraheri.net/article/1792/fish-sausage-recipe>

👉 クリックして検索！



Fujimitsu

# フジミツ(株)

フィッシュプロテインを使った  
レシピを掲載

<https://fujimitsu-protein.com/recipe-archive/>

👉 クリックして検索！



簡単コンソメスープ



野菜ソーセージドッグ

- 1 湯にコンソメの素を入れる
- 2 千切りキャベツ、野菜・ソーセージは輪切りに
- 3 1に2を入れ、キャベツがしんなりしたら火をとめる
- 4 カップに入れ、刻みネギを盛る

- 1 野菜・ソーセージを縦半分にする
- 2 レタスをちぎり、パンにはさむ
- 3 ソーセージ、キュウリをはさむ
- 4 ケチャップをかける



# 水産庁職員が挑戦！ギョニソ料理

～人生初のキャラ弁に挑戦～



簡単！メンダコ  
ウインナー



黒ラインを切る

ウインナーを半分に切り  
断面を8つにカットするだけ！

水産庁の梶原です！好きな魚はエイです  
ギョニソたっぷり、食べ応えのある  
お魚キャラ弁を作ってみました  
メンダコのウインナーは簡単ですので  
ぜひ作ってみてください！





# 水産庁職員が挑戦! ギョニソ料理

～仕事終わりに作るお手軽ギョニソおつまみ～



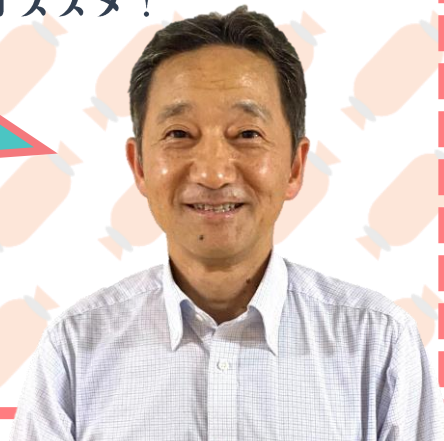
ギョニソをこんがり焼いてから  
溶き卵を入れます。卵にマヨや  
めんつゆを入れると風味がUP



蓋をすることでふっくらと  
焼きあがります。お皿を  
使って裏返しましょう!

味付けはケチャップ  
がオススメ!

水産庁の川村です! 魚も肴も大好きです  
子どもの頃は大好きなおやつだったギョニソ。  
今はお酒のアテとなり、まだまだ現役です  
簡単イチオシのおつまみをご紹介します!



# 水産庁職員が挑戦！ギョニソ料理

## ～フライパン1枚で簡単ギョニソピッツァ～



### 【作り方】

- ① 生地材料を、プラスチック袋にすべて入れて混ぜる
- ② フライパンに薄く油を引く
- ③ ピザ生地を入れて掌で形成し、端をスプーン等で丸く整える
- ④ ケチャップとマヨネーズを全体にぬる
- ⑤ トッピングを好きなように乗せていく  
(野菜などは先に焦げ目がつく程度に焼いておく。)
- ⑥ 蓋をして弱火で25分程度焼く (クリスピー生地が好みの方は、豆腐と米粉を半分、焼き時間を少なめに)

ギョニソやトッピングを  
魚の形にするとオシャレに！



水産庁の上野です！趣味は料理です  
料理の彩りにギョニソが大活躍！  
今回はフライパン1枚で簡単につ  
くれるギョニソピザを紹介します

### 【材料】

\*ピザ生地  
ギョニソ 1～2本  
木綿豆腐 300g  
米粉 200g  
ヒジキ 10～20g

### 【トッピング】

好きな野菜  
とろけるチーズ  
(好きなだけ)  
ケチャップ  
マヨネーズ



# ギョニソ 大集合!!

 **さかなの国** 賛同メンバーの**ギョニソ**を一挙ご紹介!

バラエティ豊かなギョニソを、ぜひ食べ比べて  
みてはいかがでしょうか





# マルハニチロ(株)



商品一覧

<https://www.maruha-nichiro.co.jp/products/prodlist?c=6>

バーチャル工場見学

<https://www.maruha-nichiro.co.jp/contents/gogofactory/sausage.html>



# (株)丸善



商品一覧

<https://mrz.co.jp/products/>



## 鈴廣かまぼこ(株)



商品一覧

<https://www.kamaboko.com/shohin/seatoyou/>



## デアア食品(株)



企業ホームページ

<https://www.deria-foods.co.jp/>

nissui

## (株)ニッスイ



商品一覧

<https://www.nissui.co.jp/product/fishsausage.html>

pal\*system  
生活パルシステム

## パルシステム生活協同組合連合会



商品紹介

<https://item.pal-system.co.jp/daily-foods/oyatsu-sausage/>

Fujimitsu

# フジミツ(株)



商品一覧

<https://fujimitsu-protein.com/>



水産庁 加工流通課  
TEL : 03-6744-2350