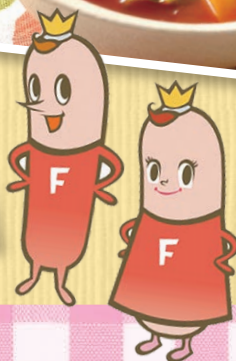


フィッシュソーセージ活用

べんり!

Book



もくじ

- P.2 豆知識 フィッシュソーセージの特長
- P.3 豆知識 フィッシュソーセージができるまで
- P.5 豆知識 フィッシュソーセージはなにから出来ているの？
- P.6 豆知識 栄養強化したフィッシュソーセージ
- P.7 豆知識 フィッシュソーセージの取り扱い
- P.9 豆知識 知って得する!? 豆知識
- P.11 メニュー1 フィッシュソーセージチップ
- P.12 メニュー2 フィッシュソーセージのピザトースト
- P.13 メニュー3 フィッシュソーセージのコチュジャン炒め
- P.14 メニュー4 フィッシュソーセージのトマトスープ

「フィッシュソーセージの特長」

知っているようで意外に知らないフィッシュソーセージ。
バランスのよい食生活が求められる今、フィッシュソーセージの
栄養成分が注目されています。

高たんぱく・低カロリー・低脂質

フィッシュソーセージは魚が主原料です。
ウインナーなどの畜肉ソーセージに比べて
カロリー、脂質が低くなっています。



栄養成分比較

	1秒OPEN おさかな ソーセージ100g換算	畜肉類ぶた ウインナーソーセージ (100gあたり) ※	牛乳 (100gあたり) ※
エネルギー(kcal)	166	319	61
たんぱく質(g)	9.4	11.5	3.3
脂質(g)	8	30.6	3.8
炭水化物(g)	14.1	3.3	4.8
食塩相当量(g)	1.9	1.9	0.1
カルシウム(mg)	923	6	110

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

加熱不要 調理不要 簡単・便利

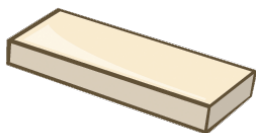
すぐれた栄養バランスで、手軽に食べられる
(製造過程で加熱処理済なのでそのまま食べられる!)

フィッシュソーセージをご家庭でご利用ください!

「フィッシュソーセージができるまで」

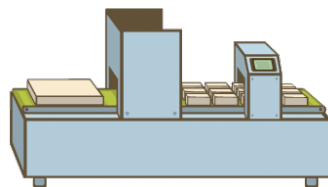
フィッシュソーセージがどのように作られているか
主な工程をご案内します。

1



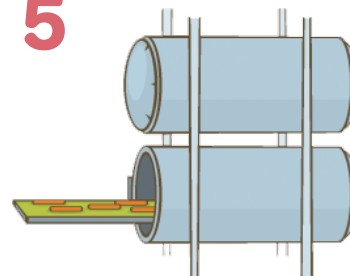
工場に届いた冷凍すりみは、色、水分などをチェックし、細菌検査を実施します。品質基準に合格したすりみだけがフィッシュソーセージの材料として使用されます。

2



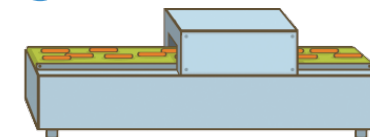
冷凍すりみを、加工しやすいように専用の機械で細断します。異物検査し、安全であることを確認してから次の工程に進みます。

5



コンピュータで制御されたレトルト加熱装置で加圧加熱殺菌を行います。一度に約10,000本の加熱処理が可能です。

6



レトルト殺菌後、フィルム表面の水分を乾燥させながら冷却します。次にピンホール検査装置で目では見えにくいキズやピンホールがないか検査を行います。

※フィルムに空いた針で突いたほどの小さな穴のこと

START!

1

すりみの品質検査

2

細断・異物検査

3

練り合わせ

4

充填(じゅうてん)

5

レトルト殺菌

6

ピンホール検査※

7

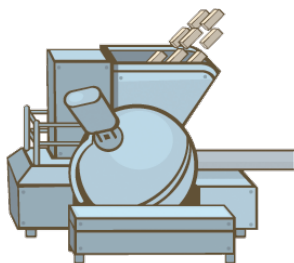
目視検査

8

自動包装

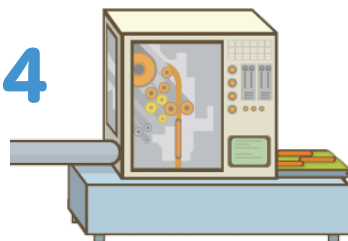
GOAL!

3



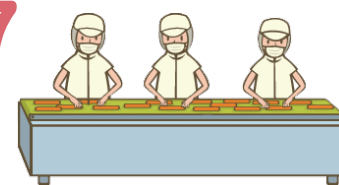
すりみに塩や調味料、水などを加え、鮮度を損なわないように低温で短時間練り合わせます。練り上がったすりみは自動充填機へ送られます。配管中の金属探知機で再び異物検査も行います。

4



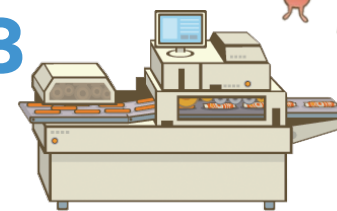
すりみが内装フィルムに充填されて、見慣れたフィッシュソーセージの形に近づいていきます。

7



最後は検査担当者が異常はないか、表面の汚れがないか、形はきれいかなど、目視検査を入念に行います。

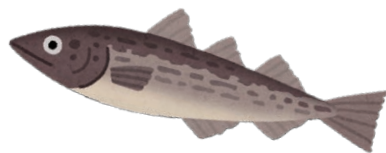
8



目視検査を無事通過したフィッシュソーセージは重量を確認して、自動包装機に送られ、包装・梱包されます。

フィッシュソーセージは 「なにから出来ているの？」

主に白身魚の冷凍すりみから出来ており、
タチウオ、スケソウダラ、エソ、ママカリなどを使用しております。
すりみに塩を加えてよくすりつぶした後、調味料や油脂、でん粉、
香辛料などを加えしっかり練り合わせて作ります。



主な漁場



- | | | | | |
|----------|----------|---------|-------------|----------|
| ● スケソウダラ | ● シロガネダラ | ● ミナミダラ | ● アジ | ● ホッケ |
| ● ヒメジ | ● タチウオ | ● サケ | ● イトヨリダイ | ● キハダマグロ |
| ● メバチマグロ | ● ピンナガ | ● エソ類 | ● ママカリ(サツパ) | |

「栄養強化した」フィッシュソーセージ

よりヘルシーに！DHAを配合した健康訴求商品も登場しています。

たとえば「特定保健用食品」として認可された商品では、肝臓での中性脂肪の合成を抑えて血液中の中性脂肪を低下させる作用のあるDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を1本(50g)あたり1050mg配合しています。1日1本食べ続けると4週間で血液中の中性脂肪が平均26%も減少したというデータも確認されています。



DHA・EPAは
加熱しても分解
されにくいです。



DHA・EPAって？

魚に多く含まれるオメガ3系脂肪酸の一種。特にサバ、サンマ、イワシなどの青魚に豊富です。

DHA・EPAには中性脂肪を低下させる機能があることが報告されているほか、DHAには認知機能の一部である、数・ことば・図形・状況などの情報の記憶をサポートする機能があると報告されています。

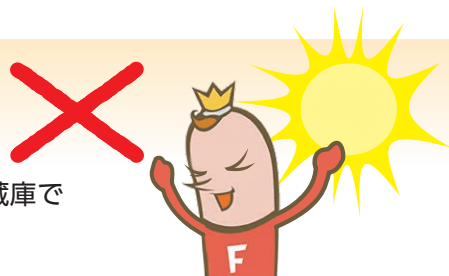
その他にも、DHA・EPAにはアレルギーの改善作用、抗酸化作用、血管の若さを保つ作用、がん(癌)への効果など多くの研究が報告されております。

DHA・EPAは体内ではほとんど作られません。外部から摂る、つまり食品から直接摂取しなければならないために必須脂肪酸と呼ばれています。たんぱく質と一緒に摂取すると吸収効率が良いと言われています。

フィッシュソーセージの「取り扱い」

直射日光は？

直射日光を避け常温で保存してください。
内装フィルム開封後はラップに包んで冷蔵庫で
保存し、お早めにお召し上がりください。



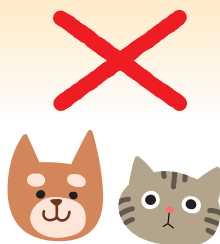
冷凍して保存できるの？

冷凍保存すると内装フィルムの破損や、
食感がボソボソになってしまう場合が
ありますのでお控えください。



ワンちゃんねこちゃんにあげるのは？

人が食べるように作られているため、使われている
原材料の種類や量がワンちゃんやねこちゃんに合わ
ない場合がありますのでおすすめできません。



内装フィルムのまま レンジ加熱、直火加熱は？

電子レンジでフィッシュソーセージを加熱
する場合は、必ず内袋フィルムを剥がして
から加熱をしてください。



これってなに？



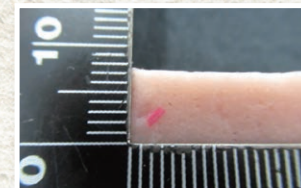
フィッシュソーセージの中に
黒いものがありますが、
これは何ですか？



フィッシュソーセージの原料は、
タチウオ、スケソウダラなどの魚肉のすりみ、でん粉、食用油脂
などです。混入している黒い小さな斑点状のものは、タチウオ、
スケソウダラなどの黒皮(内臓を包んでいる薄い膜)です。
安心してお召し上がりください。



フィッシュソーセージに赤色
またはピンク色の細長いプラス
チック片の様なものが混入して
いましたが大丈夫ですか？



原料の魚の骨が着色料によって
着色されたものです。骨は取り除いておりますが、微細な骨は
完全除去が難しく商品に残存してしまう場合がございます。



フィッシュソーセージの中
に空洞がありますがこれは
何ですか？



原料を混ぜ合わせる際に
抱き込んだ空気が抜けきれず、
商品の中に残ることがあります。
お召し上がり頂いて問題ございません。



知って得する!?「豆知識」

誰かに話したくなる!

! 目からウロコのフィッシュソーセージのおいしい食べ方!!

工場のレトルト釜から取り出したばかりのアツアツのフィッシュソーセージは、とにかくおいしいと評判です。その理由は、練りこんだ脂分が魚肉全体に溶け出しているから。弾力があるなかにもフワフワ&ジューシーでまろやかな食感は、一度食べたら忘れられません。実は、その味をご家庭でも再現できるとっておきの方法があります。それは、フィッシュソーセージを内装フィルムごと、約1分間ボイル(湯せん)するだけ。その際にはヤケドにご注意くださいね。きっと今まで知らなかった味をお楽しみいただけます!

! フィッシュソーセージが“パンパン”な理由!

内装フィルムに詰めたときはフニャッとやわらかい状態のソーセージは、加圧加熱殺菌することにより、魚肉のたんぱく質成分がかたまりパンパンな状態になります。また、特有の弾力のある食感が生まれ、食卓でお馴染みのいつものフィッシュソーセージが出来上がるのです。



! フィッシュソーセージはなぜピンク色なの?

魚(すりみ)や調味料をそのまま加熱すると薄茶色になるので、天然系着色料で少し赤みをつけて食べるときにおいしく感じるようにしています。食材として、ありそうで無いのがピンク色です。お弁当のおかずなどにピンク色が加わると、それだけで華やかになります。



フィッシュソーセージについて、懐かしいと思う人もいまハマっている人も、フィッシュソーセージの豆知識をちょっと教えちゃいます。

! 非常用の備蓄にも使える長期保存が可能な商品もあります!

普通のフィッシュソーセージが保存期間3~5カ月のところ、保存技術の発達によって保存期間が製造から4年以上保存できる商品が開発されています。この商品は備蓄用に利用されています。



長期
保存タイプ

!? 「冷凍すりみ」は世紀の大発明!?

トーフ(tofu)・スシ(sushi)・スキヤキ(sukiyaki)など、日本語が英語になったものはたくさんありますが、実は「すりみ」も水産業界では「surimi」として世界中で通用するメジャーな国際語です。すりみの歴史は詳しくは解明されていませんが、日本では室町時代にすでに「蒲鉾」が食べられていたといわれています。

すりみの歴史に大革命をもたらしたのが、1950年代に日本で発明された「冷凍すりみ」の製造技術です。白身魚を使い、良質なすりみを安定して大量に生産することを可能にしたこの技術により、今ではアジア、欧米を中心に世界中ですりみが作られ、食べられるようになりました。

S U R I M I

フィッシュソーセージチップ

調理時間
10分



材料(1人分)

1人分のカロリー／塩分
116kcal / 1.3g

フィッシュソーセージ・・・1本

【作り方】

- 1.ソーセージの内装フィルムをむき、包丁でなるべく薄くスライスする。
- 2.電子レンジ用の耐熱皿にソーセージ同士がくっつかないように隙間を空けてならべる。
- 3.500Wで2分間加熱する。(600Wの場合は1分40秒)
※電子レンジでの調理の際は、ご注意ください。
- 4.扉を開けて、ソーセージの状態を確認する。
初めはピンク色だったソーセージは、チップになると全体が白く乾燥した状態になってくる。まだピンク色が残っている場合は、様子を見ながら30秒程度加熱する。
- 5.縁に少しピンクが残っている状態で電子レンジから出し、粗熱をとる。

おいしさのポイント!

軽い食感が好みの方は出来るだけ薄く、しっかりした歯応えが欲しい方は3mm程度にしてください。厚さがそろっているほうが、電子レンジで乾燥するときムラにならずうまくいきます。

フィッシュソーセージのピザトースト

調理時間
15分



材料(2人分)

1人分のカロリー／塩分
351kcal / 2.0g

フィッシュソーセージ・・・2本
ピーマン・・・1個
コーン(缶詰)・・・30g

パン・・・・・・・・・・・・・2枚
トマトソース
(市販品)・・・・・・・・・・大さじ2
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・40g

【作り方】

1. フィッシュソーセージは1cm幅の斜め切り、ピーマンは種をとって薄い輪切りにする。
2. パンにトマトソースをぬり、(1)、コーン、ピザ用チーズをそれぞれのせ、オーブントースターでこんがりと焼く。

おいしさのポイント!

チーズや野菜を加えることでボリュームがでるだけでなく、栄養もしっかりとれます。朝ごはんや休日のブランチに!

フィッシュソーセージの コチュジャン炒め

調理時間
15分



材料(2人分)

1人分のカロリー／塩分
157kcal／2.0g

フィッシュソーセージ …… 2本
キャベツ …… 葉2枚
ごま油 …… 小さじ2

〈合わせ調味料 A〉

コチュジャン …… 大さじ 1/2
みそ …… 大さじ 1/2
水 …… 大さじ 1/2
砂糖 …… 小さじ 1/2
しょうゆ …… 小さじ 1/2
にんにく (おろし) …… 少々

【作り方】

1. フィッシュソーセージは1cm 幅の斜め切りにし、キャベツは一口大に切る。
2. 合わせ調味料 A を混ぜておく。
3. フライパンにごま油を熱し、(1) を加えて炒め、キャベツがしんなりしてきたら A を加えて味付けする。

おいしさの
ポイント!

ご飯や
お酒のおつまみ
にもぴったりの1品。
キャベツは炒めすぎず
にシャキッと感を残す
のがポイント。

フィッシュソーセージの トマトスープ

調理時間
25分



材料(2人分)

1人分のカロリー／塩分
209kcal／2.3g

フィッシュソーセージ …… 1本
たまねぎ …… 1/4 個
キャベツ …… 葉2枚
パプリカ (黄) …… 1/2 個
オリーブオイル …… 大さじ 1

〔トマトジュース …… 200ml
(A) 水 …… 200ml
固形コンソメ …… 1個
塩、こしょう …… 各少々

【作り方】

1. フィッシュソーセージは1cm 幅の輪切り、たまねぎは薄切り、キャベツは一口大、パプリカは1cm 角程度に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱して (1) を炒め、A を加えて煮、野菜が柔らかくなったら塩、こしょうで味をととのえる。

おいしさの
ポイント!

トマトジュースを使った
手軽にできる簡単トマト
スープ。フィッシュソーセージ
は色々な野菜と相性がよい
ので冷蔵庫に残った野菜
を加えて作ってもおい
しく仕上がります。



フィッシュソーセージは、
そのまま食べられ、常温保存もでき、
料理の素材としても使える簡単便利な食品です。
本誌は、フィッシュソーセージに関して知って
得する情報を集めました。より一層フィッシュ
ソーセージを楽しんでいただくために、
お役に立てれば幸いです。

ウミオス
Umios株式会社

お客様相談室
<https://www.umios.com/jp/inquiry/>
0120-04-0703



2026年5月 第2版第1刷