

当店からの  
ご提案

料理メモ

飛魚  
(とびうお)

# 旬のお魚

ウオッチング



真夏の海でいまトビウオがまぶしく躍っています。そこで、知っておきたい豆知識と調理法をご紹介します！

## いまは「夏とび」が旬



トビウオは九州から北海道南部まで広い海域で獲れる回遊魚。日本には20~30種ほどいと言われていますが、春先に伊豆の八丈島や新島などで獲れる「春とび」と呼ばれる大型のハマトビウオと、初夏から初秋にかけて日本海沿岸や九州各地で水揚げされるツクシトビウオやホソトビウオなどの「夏とび」がよく知られています。

## 300mも空を飛ぶ!?



「飛魚」の名の通り、この魚は胸ビレを広げて海面を猛スピードで滑空するのが特徴です。その滑空距離は100m~300mにもおよび、滑空時の時速は50~70kmにも達するそうです。飛ぶ理由ははっきりしませんが、シイラなどの大魚から逃げるためという説もあります。

## 「あご」が外れるほどおいしい!?



トビウオは九州地方や日本海沿岸地方では「あご」と呼ばれています。一説には産卵期を迎えたこの魚は「あご」が外れるほどおいしいからと言われていますが定かではありません。



### 調理メモ①

## 地味だけど 滋味にとんだ魚



トビウオは脂肪分があまりなく、淡白な旨みを含んだ魚。新鮮なものは刺身やたたきにして食べられますが、塩焼きやフライ、つみれ汁などおいしいものです。また、プチプチした食感の卵巣は「とびっこ」として寿司ダネとしても人気があります。

### 調理メモ②

## 加工品もいっぱい



トビウオは加工品にも広く使われています。発酵食品の「くさや」や干物、竹輪などの練り製品。さらに焼きあごなどの煮干しは「あご出汁」としてうどんや煮物、ラーメンの基本出汁として使われています。

### 調理メモ③

## 「あご」でおいしい出汁を

「あご出汁」は最近、便利な出汁パックなども登場していますが、あごの煮干しがあればご家庭でも本場ものの出汁が手軽に作れます。ポイントは煮干しを水だして冷蔵庫で一晩寝かせることだとか。挑戦してみませんか。



## トビウオの 目利きポイント

- 目が黒く澄んで、背部が青黒く輝いているものが新鮮。特徴であるひれが干からびているものは鮮度落ちです。
- ウロコがきれいで、腹が銀色に光っているものが新鮮です。