

～**隠岐の島の宝**～

トビウオ料理

～隠岐の島の宝～

トビウオ料理

なんでトビウオ……？

宝をトビウオに選んだ理由は、島根県を代表する魚であるにもかかわらず、だしでしか食べたことなかったから。

トビウオの特徴と種類

【旬と時期】

- ・6月から7月に産卵のためにやってくる。

【種類と特徴】

- ・ホソトビウオ
- ・ツクシトビウオ
- ・6月から7月は、刺身も卵も美味しいことで知られている。

【ホソトビウオ】

- ・体型が丸い。
- ・成魚で約20cm
- ・あごだしに使われる



【ツクシトビウオ】

- ・頭部が角ばっている。
- ・約25～30cm
- ・あごだしには使われない。



https://search.yahoo.co.jp/image/search;_ylt=A2RCL5OAJ1erR8AqiyU3uV7?p=%E3%83%84%E3%82%AF%E3%82%B7%E3%83%88%E3%83%93%E3%82%A6%E3%82%AA&aq=-1&oq=&ei=UTF-8#mode%3Ddetail%26index%3D0%26st%3D0

https://search.yahoo.co.jp/image/search;_ylt=A2RCAwqMJP1ewFsA_SGU3uV7?p=%E3%83%9B%E3%82%BD%E3%83%88%E3%83%93%E3%82%A6%E3%82%AA&aq=-1&oq=&ei=UTF-8#mode%3Ddetail%26index%3D0%26st%3D0

トビウオの**栄養素**

ビタミン

ミネラル



pixta.jp - 23862795

タンパク質

旨み成分

Food

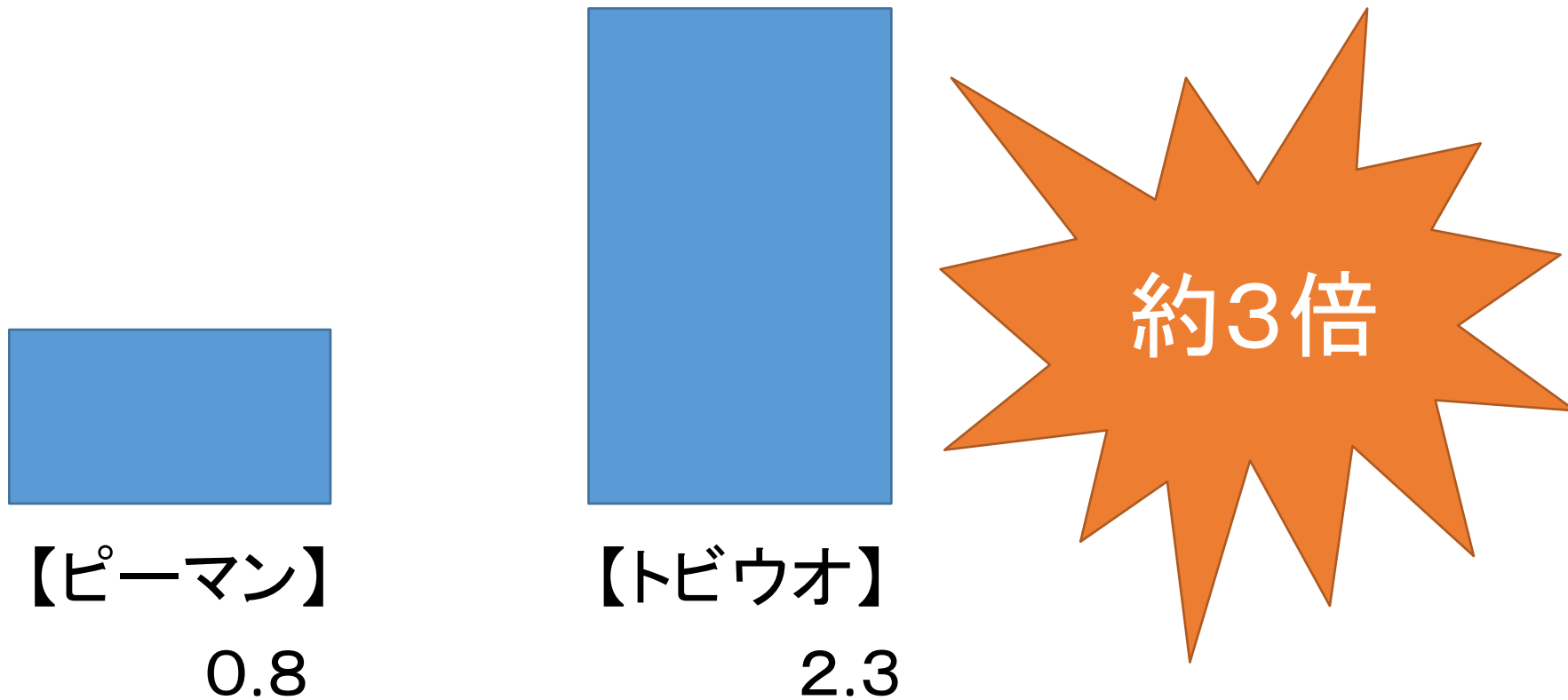
「ビタミン」

- ・ **ナイアシン**...二日酔いを予防する効果がある。
お酒との組み合わせが良い。



【ビタミンEが多い】

- ・ トビウオには**ビタミンE**が含まれている。



【ビタミンEの働き】

- ・活性酸化を抑え、体内の飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働き！



三大旨み成分

【三大旨み成分】

グルタミン酸



こんぶ(200~3400)



チーズ(180~2220)



白菜(40~100)



トマト(100~250)



アスパラ(30~50)



ブロッコリー(30~60)



玉ねぎ(20~50)



醤油(400~1700)



みそ(100~700)

イノシン酸



鶏肉(150~230)



牛肉(80)



カツオ(130~270)



かつお節(470~700)



豚肉(130~230)

グアニル酸



干しいたけ(150)



乾燥ポルチーニ(10)

トビウオには
「イノシン酸」と、
「グアニル酸」が
含まれる！！

～宝の現状～

- ①ホソトビウオがだしにしか使われていない。
- ②養殖されていない。→品種改良されていない。
- ③トビウオの漁師が少ない。
- ④料理の知名度が低い。
- ⑤隠岐で食べるときには鮮度が落ちてしまっている。

その理由

①トビウオは**脂肪分が少ない**ので本体の
使い道が少ない。

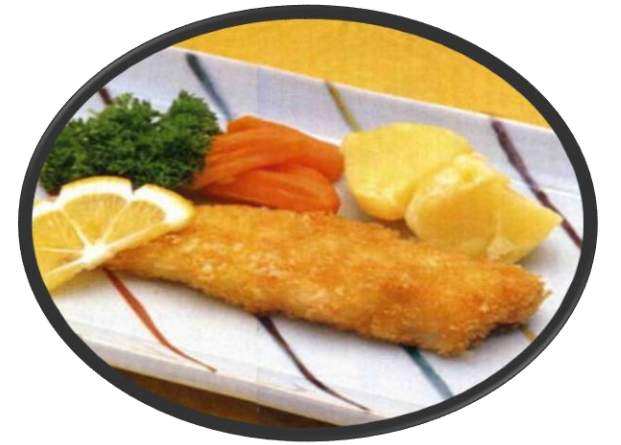
(脂肪が少ないのは外敵から身を守るため)

魚の名前	トビウオ	マグロ
100gあたりの脂肪分	0.7g	1.2g

約2倍！

トビウオの料理

- 刺身
- 南蛮漬け
- 焼き魚
- あごの焼き
- つみれ汁
- トビウオのフライ



Etc...

その理由

②【養殖の目的】

良品質でコストを減らすため！



高価な魚でされることが多く、小魚では行われなない。



トビウオではされていない

その理由

③**トビウオ**の漁だけでは生活
していけないから、**副業**が必須になるから。

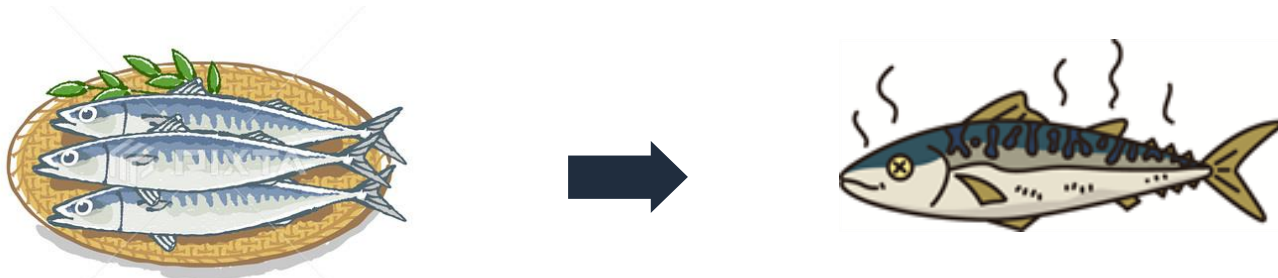
その理由

- ④ ①で書いたように、本体の使い道が少ないので、料理の種類も少ないから、知名度が低い。

その理由

⑤ 隠岐で獲れてから一度境港に送るから、隠岐に来てから実際に提供するには三日はかかるということ。

※魚の冷凍保存期間は約2日



宝の理想の姿

- 知名度を料理で上げて、トビウオで隠岐を知ってもらおう。
- トビウオを扱っている店を増やす。

FWでの体験

- ①トビウオ料理を作った。
- ②料理を実食。
- ③トビウオを捌く。
- ④地域の方々に質問。

①料理を作る！！



トビウオ料理作りに参加
させてもらうことに！！

②トビウオを捌く



難しすぎる！！

- ・鱗をしっかりとること。
- ・包丁を入れる角度。
- ・腸をしっかりとること。

③焼き魚！！



串に刺して丸**焼き**に！！



- ・串を刺すときの位置。
- ・焼くときはトビウオの尻尾を列ごとに重ねる。

④トビウオを実食

- ・ほどよい油と歯ごたえで、とてもおいしかった。
- ・脂質が少ないというアドバンテージを感じさせなかった。

地域の方の願い

- ・トビウオ漁師の人材を増やしていきたい。
- ・なにか新しいものを作りたい。
- ・ホテルや旅館で、お客さんに隠岐のこと
(トビウオ含め)を伝えたい。

願いを叶えるために

- ・小学生や中学生、または高校生の授業のなかで、トビウオ料理づくりを体験授業として加える。
- ・隠岐の観光客に、トビウオ料理作りを体験してもらおう。

ご清聴ありがとうございました！

