

もっと
親しもう

地元の食材 トビウオ

(ハマトビウオ)

ダツ目、トビウオ科、ハマトビウオ属。50センチにもなるスマートで大きな魚です。胸ビレが大きく発達し、尾ビレは長いV字型をしています。胸ビレを左右に広げて水上にジャンプし、海面すれすれを猛スピードでグライダーのように飛ぶ姿は、まさに空飛ぶ魚です。水上に飛び出るのはマグロやシイラから逃げるためと言われ、自動車並みの速度で高さ3~5メートルにも達し、勢い余って漁船に飛び込んでくることもあります。春先から夏にかけて日本付近を北上しつつ産卵し、秋に南下する回遊魚です。春に関東の市場に出回るハマトビウオは、八丈島などで獲れ、春トビと呼ばれます。脂肪が少なくたんぱく質が多く、干物に加工しても酸化せず美味しい。伊豆諸島ではクサヤに加工したり、西日本では「アゴ」と呼ばれ乾燥させてアゴ干しにして、だしをとるのに使ったり、「あご野焼(竹輪)」などの加工品が特産品となっています。またトビウオを県魚としている島根県では学校給食などにもトビウオを使ったメニューがたくさん登場しています。

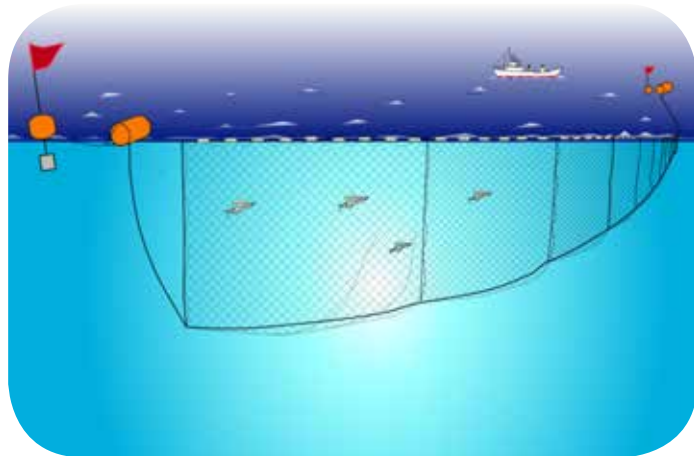
春を告げる魚

八丈島の1月は、西風が強く吹き、海が荒れて漁に出られないしけの日が続きます。しかし、1月も下旬になると、春トビと呼ばれるハマトビウオが姿を見せはじめ、漁師たちは風の弱い日を見はからって、この年初めてのトビウオ漁に出ます。春トビが初水揚げされると、島の人たちは「ああ、春が来た」と季節の訪れを実感することになります。というのも、春トビは2月3日の節分の日に食べる『島ずし』に欠かせない食材だからです。節分が近くなると、待ちかねた島人たちが「春トビはまだか」と口々に言い合います。節分は文字通り季節を分ける日。節分の翌日は立春です。まさしく春トビは八丈島に春をもたらす「春告げ魚」なのです。ちなみに、島ずしはしょうゆにつけた魚の切り身に、わさびではなくねりからしをつけて握るおすし。島自慢の郷土料理です。



春トビ漁はオールナイト

八丈島の春トビ漁は夕方から深夜にかけて行われます。夕方、港を出た船はまずは島の近くで魚影を探します。群れを見つけたら通り道をささぎるように長い網をしかけ、かかったら魚ごと網を引き揚げ、船の上で魚を網から外します。夜明け前に漁港に戻ると、急いでサイズ別に発泡スチロールの箱に氷詰めする作業に追われます。春トビを東京へ運ぶ定期船は朝の10時前には出港するので、出荷作業は時間との闘い。こうして新鮮なとりたての春トビが東京都民の食卓に、のぼることになります。



トビ汁は疲労回復のスポーツドリンク

新鮮な春トビは、伊豆諸島では島ずしや刺身、たたきなど、生で食するのがおいしい食べ方。さらに、八丈島では新しい行事食の食材としても大活躍します。

毎年1月に行われる恒例のマラソン大会『八丈島パブリックロードレース』には、島の内外からたくさんの方が参加します。この大会のお楽しみは、ゴール地点でふるまわれる春トビのみそ仕立てのつみれ汁『トビ汁』。高たんぱく、低脂肪、低カロリーで、スポーツの後の疲れを癒すのにぴったり。

塩分補給、みそに含まれるサポニン、レシチン、メラノイジンなどの栄養成分が生活習慣病予防効果など、トビ汁は八丈島のスポーツドリンクでもあります。



地域で受け継がれる 懐かしいお母さんの手料理

トビウオ編

— 親から子へ守り伝えられる伝統の味 —



トビウオのさつま揚げ

材料 (1人分)

トビウオミンチ (冷凍) … 55 g
 あしたば (冷凍) … 15 g
 にんじん (せん切り) … 12 g
 ごぼう (ささがき) … 20 g
 A | しょうが … 5 g
 | 砂糖 … 0.5 g
 | 塩 … 0.2 g
 | 卵 (ときほぐす) … 9 g
 | かたくり粉 … 1 g
 揚げ油 … 8.2 g

作り方

- 1 あしたばは解凍し、沸騰湯でさっとゆでる。
- 2 ボールに解凍したトビウオとAを入れてよく練り合わせ、
①のあしたば、にんじん、ごぼうを加え混ぜる。
- 3 ②を小判形に丸めて170℃の油で揚げる。

MESSAGE

トビウオの風味と野菜の甘みが感じられる一品。
 枝豆や旬の野菜を入れてオリジナルさつま揚げも
 Good!



トビウオのつみれ汁

材料 (1人分)

トビウオミンチ (冷凍) … 50 g
 A | ねぎ (みじん切り) … 12.5 g
 | しょうがのしぼり汁 … 1 g
 | 小麦粉 … 2.5 g
 | 米みそ (淡色辛みそ) … 5 g
 ねぎ (せん切り) … 5 g
 だし汁 … 150 g
 酒 … 2 g
 しょうゆ … 0.15 g
 塩 … 0.15 g

作り方

- 1 ボールに解凍したトビウオとAを入れてよく練り合わせる。
- 2 ①を3等分にして丸める。
- 3 なべにだし汁と酒を入れ、沸騰したら②を落とし入れて煮る。
- 4 しょうゆ、塩、ねぎを入れてさっと火を通す。

MESSAGE

トビウオ料理の代表といえばつみれ汁。家庭によっていろいろなつくり方がありますが、シンプルなつくり方だからこそトビウオのおいしさが伝わってきます。



トビウオシューマイ

材料 (1人分)

トビウオミンチ(冷凍) … 20g
 鶏ひき肉 … 10g
 もめん豆腐(水けをよく切る) … 10g
 干しいたけ(スライス) … 1g
 玉ねぎ(みじん切り) … 10g
 キャベツ(みじん切り) … 10g
 しょうが(みじん切り) … 0.3g
 A 米みそ(淡色辛みそ) … 1.2g
 しょうゆ … 1.2g
 ごま油 … 0.8g
 酒 … 0.8g
 塩 … 0.4g
 砂糖 … 0.3g
 かたくり粉 … 2.3g
 シューマイの皮(2枚) … 6g

MESSAGE

豆腐が入ったふんわりやわらかいシューマイです。玉ねぎ、キャベツのシャキシャキ感もアクセントになっています。人気の献立です。

作り方

- 1 干しいたけは戻してみじん切りにする。
- 2 ボールに解凍したトビウオ、ひき肉、豆腐を入れてよく練り合わせる。
- 3 ①のしいたけ、玉ねぎ、キャベツ、しょうがを加え混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜる。
- 4 手のひらにシューマイの皮を広げ、中央に③の半量のをせ、手を軽く握りながら包む。残りも同様にして包む。
- 5 蒸気の上があった蒸し器で火が通るまで蒸す。



トビウオボールと春野菜の黒酢あん

材料 (1人分)

トビウオミンチ(冷凍) … 20g
 A 鶏ひき肉 … 10g
 玉ねぎ(みじん切り) … 10g
 にんにく(みじん切り) … 0.2g
 卵(ときほぐす) … 5g
 塩 … 0.3g
 こしょう … 0.01g
 米粉 … 1g
 衣(米粉・かたくり粉(合わせる)) … 各1g
 ジャガ芋(乱切り) … 20g
 にんじん(乱切り) … 10g
 さやえんどう(ゆでて半分に切る) … 3g
 揚げ油 … 4g
 【黒酢あん】
 玉ねぎ(薄いくし形切り) … 30g
 ゆで竹の子(乱切り) … 30g
 サラダ油 … 1g
 B 黒酢 … 3g
 しょうゆ … 2g
 みりん … 2g
 砂糖 … 2g
 はちみつ … 1g
 塩 … 0.1g
 水 … 20g
 かたくり粉 … 1g
 水 … 2g

作り方

- 1 ボールに解凍したトビウオとAを入れよく練り合わせ、塩、こしょうを加えて混ぜ、さらに米粉を加えてよく練る。
- 2 ①を3等分にして丸め、衣を薄くまぶす。
- 3 170℃の油でじゃが芋、にんじんを素揚げし、続けて②の団子を色よく揚げる。
- 4 フライパンに油を熱し、玉ねぎと竹の子を入れていためる。しんなりしたら、よく混ぜ合わせたBを加え、からめるように炒め合わせる。
- 5 ③を加え入れ、水どきかたくり粉を加えてとろみをつけ、さやえんどうを飾る。

MESSAGE

秋はれんこんなどの秋野菜で作ります。給食の献立に何回か登場するうちに「肉団子」といっていた子どもが、「トビウオ団子」というようになりました。



トビウオのドライカレー

材料 (1人分)

トビウオミンチ(冷凍) … 50g
 玉ねぎ(みじん切り) … 40g
 にんじん(みじん切り) … 15g
 セロリ(みじん切り) … 7.5g
 しょうが(みじん切り) … 2.5g
 にんにく(みじん切り) … 0.6g
 サラダ油 … 1g
 酒 … 2g
 カレー粉 … 1.5g
 トマト水煮缶詰め … 50g
 鶏がらだし(スープ) … 50g
 しょうが(みじん切り) … 0.25g
 ローリエ … 0.03g
 塩 … 0.3g
 こしょう … 0.01g
【ターメリックライス】
 米 … 80g
 ターメリックパウダー … 0.25g
 塩 … 1.25g
 こしょう … 0.01g
 ビーマン(5mm角切り・ゆでる)
 … 5g
 ※ベターホーム協カレシビ参考

作り方

- 1 【ターメリックライスを作る】米にターメリック、塩、こしょうを加えて普通に炊く。
- 2 なべに油を熱し、しょうがとにんにくを入れて炒め、香りが立ったら玉ねぎ、にんじん、セロリを加えて炒める。
- 3 玉ねぎが色づいたら解凍したトビウオを加えてほぐしながら炒め、酒を加えてさらに炒め、カレー粉、トマト水煮の順に加えて炒める。
- 4 鶏がらだしを加え、しょうが、ローリエを加えて全体を混ぜ、とろみがつくまで煮込む。塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 器に①のターメリックライスを盛ってカレーをかけ、ビーマンを散らす。

MESSAGE

野菜たっぷりの人気メニュー！ ビーマンはカレーを煮込んだ最後に加え混ぜても。ライスは、ターメリックライスだけではなく、パプリカライス、サフランライスも美味しいです。



東京の仲間バーグ

材料 (1人分)

トビウオミンチ(冷凍) … 20g
 A 豚ひき肉(TOKYO X) … 20g
 テンペ(粗のみじん切り) … 5g
 玉ねぎ(みじん切り) … 15g
 卵(ときほぐす) … 3g
 かたくり粉 … 2g
 しょうがのしぼり汁 … 0.5g
 酒 … 1g
 塩 … 0.2g
 こしょう … 0.02g

小松菜 … 10g

【ソース】

だし汁 … 6g
 しょうゆ … 3g
 みりん … 3g
 砂糖 … 3g
 かたくり粉 … 0.5g

作り方

- 1 小松菜は細かく刻み、塩(分量外)を加えた沸騰湯でゆでる。
- 2 ボールに解凍したトビウオとA、①の小松菜をいれよく練り合わせる。
- 3 手に水をつけて②をとり、手のひらに軽く打ちつけながら空気を抜いて小判形に整える。
- 4 天板にオープンシートを敷いて③をのせ、220℃のオーブンで火が通るまで焼く。
- 5 なべにソースの材料を入れて、火にかけて最後に、煮立ててとろみをつける。
- 6 ④を器に盛り、⑤のソースをかける。

MESSAGE

トビウオ、TOKYO X(豚肉)、小松菜と東京の魚、肉、野菜を使ったハンバーグです。魚と肉のうまみに小松菜のさわやかさがマッチしています。東京にもすばらしい食材があることを再認識できます。