

トビウオ

主な漁法 : 延縄、定置網

主な漁期 : 夏～秋

主な水揚げ地 : 県南地域

宮崎ん呼び方 : トビ、飛次郎

宮崎んレシピ : 刺身、魚うどん、揚げ蒲鉾 等



宮崎は年間約300トンの水揚げがあります。脂肪分が少なくクセがないので、新鮮なうちに刺身にすると弾力と甘みがあって絶品です。その他に塩焼きやフライ、ムニエルなど淡泊な味を生かした料理がオススメです。宮崎県南部の珍しい食べ方として、すり身を熱湯の中にうどんつきで突き出し、水でさらしてうどんつゆで食べる「魚うどん」があります。この料理は、終戦直後の食糧難の時代にうどんの代替食として漁師の知恵から生まれました。また、夜中に海面に集魚灯をともして、集まってくるトビウオを長い柄のたもですくう「トビウオすくい」は、都井岬周辺の真夏の風物詩です。