

アオメエソ

主な漁法 : 深海底曳網

主な漁期 : 夏、冬

主な水揚げ地 : 北浦、土々呂、門川、青島 宮崎ん呼び方 : メヒカリ

宮崎んレシピ : 唐揚げ、魚寿司、南蛮漬け、刺身 等



アオメエソは、水深150～400mの深海で大きな青緑色の目を光らせているから、通称「メヒカリ」。本県沖合の漁場で、年間200トン前後の水揚げがあり、特に県北では特産品として有名です。淡白な白身は旨味があり、驚くほど骨が柔らかいので、丸ごと食べられるカルシウムたっぷりの健康食材として、家庭や学校給食でも人気の魚です。さらに、高度不飽和脂肪酸のEPA、DHAが多く含まれており、最近の研究では、不眠や疼痛といった高齢者疾患の予防効果のある機能性も見いだされています。鮮度抜群のアオメエソが手に入ったら、刺身や背ごしを味わってみてください。