

うお  
**魚** **ちば** **きんぐ**

No.31 トビウオ  
飛魚





トビウオ(トビウオ科)  
別称/ホントビ、アゴ、ツバメウオ  
体長/25~35cm

と飛行の邪魔になるため、なくなってしまう。

日本近海のトビウオ類は約30種が分布しているとみられ、トビウオは本州中部以南の太平洋側から台湾東部沿岸に生息しています。比較的温かい海にすみ、冬は太平洋南部にいますが、春になると暖流(黒潮など)のよって北上し、晩秋に海水温度が低下すると南下します。

## スリムな体形で滑空

輝く夏の空に向かって、いっせいに飛び上がるトビウオの姿は爽快です。驚いたり敵に追われると、大きく発達させた胸ビレ

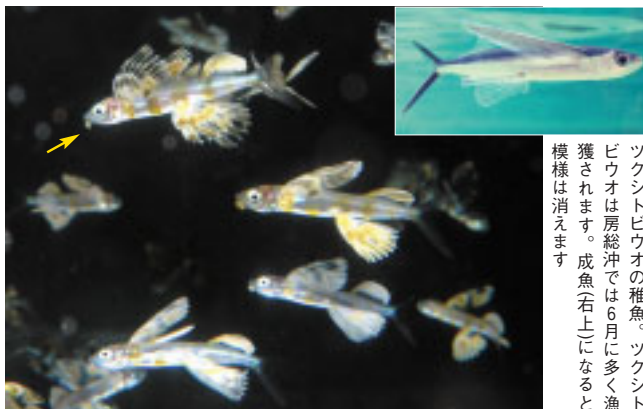


背側から見たトビウオ。  
ほぼ透明な胸ビレが大きく広がります

や腹ビレを広げて飛ぶ姿は、まるでグライダーです。まず尾ビレを激しく振って高速で泳ぎ、体を上げると同時に胸ビレを翼のように広げ、尾ビレで水面をけっ

てさらに加速。完全に浮くと腹ビレも広げてそのまま水平飛行し、鳥のように羽ばたきません。

体形は細い円筒形ですが、よく見ると背側の幅は広く、小さい内臓が収まった腹側は狭いので体の断面は逆三角形です。色は背側は青黒く、腹側は銀白色です。これは空から見ても水中から見て



ツクシトビウオの稚魚。ツクシトビウオは房総沖では6月に多く漁獲されます。成魚(右上)になると模様は消えます

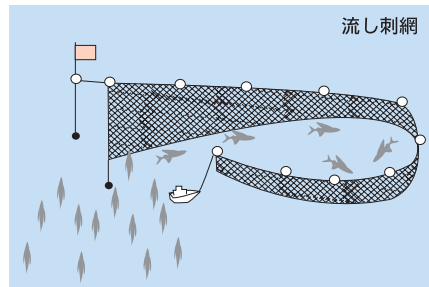
も保護色となり、海の表層で暮らすのに適しています。

産卵期は夏から秋にかけてで、卵の大きさは直径約1.5mmです。卵には細い糸状のものが何本もついていて、海藻に絡み付いたり、卵を保護したりする役目があると考えられています。10日間ほどでふ化し、2.5cm程度に成長すると、少しずつ飛ぶことができるようになります。トビウオ類の稚魚は、体やヒレにいろいろな模様があり美しいものが多く、光に集まる習性が強いので、夜の漁港などで間近に見ることもできます。また多くの種類は下あごにヒゲのようなものがありますが(矢印)、成長する

トビウオのほかに日本近海で漁獲されるトビウオ科の主な魚は、ツクシトビウオ(中型)、ホソトビウオ(中型)、ハマトビウオ(大型)などです。これらはどれもよく似ていて、一般にはトビウオ類を総称して「トビウオ」と呼んでいます。

## 初夏にやってくる群れ

平成16年の千葉県のとびウオ類漁獲量(確定値)は約80t(全国順位14位、1位は鹿児島県)です。夷隅地域から内房地域にかけての沿岸が主な漁場で、定置網や流し刺網で捕られます。特に南房総の千倉から白浜にかけて、水深10~200mの沿岸では流し刺網が行われています。流し刺網は刺網魚の一種です。魚の群れを見つけると、その行く手に回って表層に刺網を張ります。網



の下を固定しないため、浮き刺網ともいわれます。カーブさせて張った網の奥へと魚を誘って、網に絡め捕る漁法です。

トビウオ類の漁期は5~10月頃です。トビウオの種類によって漁の最盛期は違い、漁期の初めはツクシトビウオがよく捕れ、中間の7、8月頃はホソトビウオやトビウオが多くなり、大型のハマトビウオは秋に多く現れます。種類別に見ると、漁獲量の大半はトビウオが占め、房総ではまさに夏の到来を告げる魚です。

水揚げされたトビウオ類は魚市場ではその体つきによって、「マルトビ」、



水揚げされた「マルトビ」(上)と「カクトビ」(下)

「カクトビ」と分けて呼ぶこともあります。県内ではトビウオを含む数種類を「マルトビ」、ハマトビウオを「カクトビ」と呼んでいるようです。

## 干物や練り物に妙味

トビウオは、サンマやマイワシなど背の青い魚の中では脂質が少なく、とても淡白な味わいです。刺身にすればしょうが醤油にもよく合います。小骨が多いため、粗めのみじん切りにした「たたき」や、さらに味噌や青じそを加えて粘りがでるほどに包丁でたたいた「なめろう」にすると骨が気になりません。すり身にしたつみれ汁も美味です。塩焼きやフライにもできますが、冷めると身が締まり堅くなるので焼きたて、揚げたてをどうぞ。

トビウオ類は干物や練り物にするとよりうま味が出てくるためさまざまな加工品が作られています。ムロアジ、アオムロと同



トビウオ類の加工品。左奥から時計回りに丸干し、固形だし、粉末だし、トビッコ、はんぺん、野焼

様に、伊豆諸島特産のくさやの原料にもなっています。また九州・山陰地方ではトビウオは「あご」と呼ばれ、干物を砕いたり、粉末にしたりして麺類や雑煮のだしにも使われ、上品な味になります。

練り製品では島根の「野焼」が知られています。太いちくわの形で、菌広えは板かまぼこに近く、酒や焼酎などの調味料でしっかりと味付けされています。トビウオの卵は「トビッコ」と呼ばれ、味付けや着色されて出回っています。粒々の食感が好まれませんし種として人気です。

## 暮らしの中の魚のはなし

### ●島伝来のくさや汁

一般に干物は塩水に漬けて作りますが、くさやは「くさや汁」を使って魚を発酵させた後、乾燥させて作ります。くさや汁は古くから加工場に伝えられてきたもので、伊豆諸島のそれぞれの島で成分に差がみられます。江戸時代、島で造られる塩は幕府に納めていたため自由には使えず、真水も不足しがちだったために塩水を繰り返し使用したことで、くさや汁が

できたといわれています。

くさやが一般の干物よりも保存性に優れているのは、くさや汁に含まれる微生物が、魚についた腐敗細菌の増殖を抑えるためです。



八丈島産トビウオのくさや。独特のにおいがあるため、真空パックや焼いてほぐしたびん詰めの製品があります。原料は新鮮で脂の少ないものほどよく、つやがあつてあめ色のくさやができます。

### ●イカの仲間も飛ぶ

トビイカやアカイカなどイカの仲間も、敵に追われたりするとトビウオのように滑空することがあります。胴の部分にある漏斗から水を噴射して水面から飛び出すと、ヒレや足の間の膜を大きく広げて風を受けます。トビウオほど長い距離は飛ばません。

### ●海で敵から身を守る

弱い魚や稚魚たちが敵から身を守る手段は、トビウオのような飛行行動のほかにもさまざまあります。群れで泳いだり、サンゴやイソギンチャクに隠れることはもちろんですが、ハリセンボン

を膨らませて相手を驚かせ、アカエイやオニコゼなどは有毒の針を持っています。体を岩や海藻に似せる魚もいます。チョウチョウウオの仲間の魚に大きな目玉のような模様があるのは、頭の位置を紛らわせたり、大きな魚と思わせる効果があると思われます。

ホンソメワケベラは、ほかの魚の体についた寄生虫や粘液などを取って食べるので掃除魚と呼ばれています。掃除される大きな魚はホンソメワケベラを食べません。このホンソメワケベラに体の形や色、泳ぎ方で似せることで身を守る魚もいます。



とっしおき



## “飛魚のかるかん揚げ”

冷めると身が堅くなるので、食べる直前に揚げます。  
香ばしいのりの風味が効いています。

### 材 料 (4人分)

トビウオ(切り身)……………80g  
大和芋……………60g  
焼きのり(3cm角)……………4枚  
しめじ……………1/2パック  
ししとう……………8本  
生しいたけ……………4枚  
レモン……………1/2個  
塩……………少々  
かたくり粉……………少々  
揚げ油……………適量

### 作 り 方

①トビウオは塩をふって、一口大に切り、

さっと熱湯をかけておきます。

②大和芋は皮をむいてすりおろし、塩で薄く下味をつけます。

③しめじは一口大にして、ゆでておきます。

④ししとう、生しいたけはうすく衣をつけて揚げます。

⑤トビウオを②でくんで、卵大の大きさにして形を丸く整えます。上下に焼きのりをついたら油で揚げます。しめじも同様に揚げます。

⑥器に④と⑤を盛り、レモンを添えます。

※「かるかん」 すりおろした山芋にそば粉、白砂糖を練り合わせて蒸した菓子。

### トビウオの目利き

- 体の全体に光沢があり、背側が青黒く輝いているもの。
- 目が澄んでいるもの。トビウオはわたの部分が少ないため、鮮度が落ちにくい魚です。

### 栄養素と旬

- マイワシ、マアジなど背の青い魚と比べ、タンパク質はやや多く、脂質は極端に少ないので、低カロリーです。
- 老化現象の進行を抑制する効果があるビタミンEを含んでいます。
- 市場では「春トビ」「夏トビ」の呼び名もある通り、旬は4～8月。



円の外側の一が旬

### 海の幸めぐり

### 南房朝市

安房地域の生産者でつくる南房朝市組合には40軒ほどが登録。天候にもよりますが、多い時には30軒以上が並びにぎわいますが、場所は潮騒が聞こえる千倉海水浴場近くの駐車場。旬の野菜に混じって鮮魚や干物の店も出ます。ほかには果物や味噌、切り花など。

開催日時/毎週  
日曜7:00～8:00  
交通/JR千倉駅  
から徒歩約15分  
☎ 0470-38-3915  
(J)安房白浜支店

