

# とびうお

長崎県での主な水揚げエリア  
平戸市など県全体

## 旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月



## 生態

胸びれが飛行機の翼のように長い魚です。魚体を輪切りにすると断面は逆三角形のように見えます。

体長35～40cm。

## 生活

とびうお類の飛行はまぐろなど大型捕食者からの逃避行動の発達した結果で、水面から飛び出すときは尾部を激しく振って速度をあげ、前半身が水面から出たとき胸びれを広げて浮揚します。空中では鳥や昆虫のように羽ばたきはせずグライダーのように滑空します。さより類にみられる水面でのジャンプが、とびうおの滑空の原型とされています。とびうお類は、伊豆諸島や南西諸島の周辺海域で多獲される産業上重要種であるだけでなく、まぐろ類などの大形魚の餌となり、生態系での役割も大きいといわれています。

## 特徴

胸びれはほぼ透明で模様は入っておらず、胸びれの最初の2軟条の先端が分かれていないことから、他のとびうおの仲間と区別できます。

産卵期は初夏で、孵化すると秋には南下し、春から夏にかけては北上します。幼魚では下顎に一对のひげがあります。

とびうおは脂肪が非常に少なく、加熱すると身がしまって固くなります。近年、卵が輸入されトビッコまたはゴールデンキャビアとよばれずし種にも使われています。

長崎では秋に平戸周辺で行われるあご漁が有名です。とびうおのだしはおいしく長崎では「焼きあご」として正月の雑煮に利用されます。

## 機能性

運動量が激しいためか脂肪分は少なめですが、意外にも高タンパク質です。

とびうおには元素の一種「セレン」の含有量が多く、セレンは抗酸化性に富むため、老化を防ぎ、心臓発作、リウマチ、関節炎、筋無力症などに効果的であるとされています。

また、筋肉や神経の興奮を制御するマグネシウム、血液を作る銅などのミネラルが豊富です。

### ※参考文献

- ・「旬の食材 夏の魚」講談社
- ・「食と健康に役立つ 魚雑学事典」丸善株式会社
- ・「食材図典」小学館
- ・「長崎の魚辞典」長崎魚市株式会社HP

### ※写真提供

公益財団法人 東京都学校給食会