



トビウオレシピ



熊毛のさかな魅力発見・発信委員会



トビウオのユッケ丼

ご飯にのせずにそのまま味わっても美味しい一品です。おつまみにもぴったり!

- | | |
|-------------------|---|
| 材料/2人分 | 作り方 |
| ご飯 …………… 2人分 | ①トビウオフィレは解凍して、スライスし、調味料であえる。 |
| トビウオフィレ …… 1袋 | ②ご飯を器に盛り、粗熱をとったら①と卵黄、小口切りにしたネギといりごまをふって出来上がり。 |
| 濃口醤油 …………… 小さじ1.5 | |
| コチュジャン …………… 小さじ1 | |
| ごま油 …………… 小さじ1 | |
| いりごま …………… 適量 | |
| 小ねぎ …………… 適量 | |
| 卵黄 …………… 2個 | |



トビウオの竜田揚げ

揚げたてはもちろん、冷めても美味しいのでお弁当にぴったり!

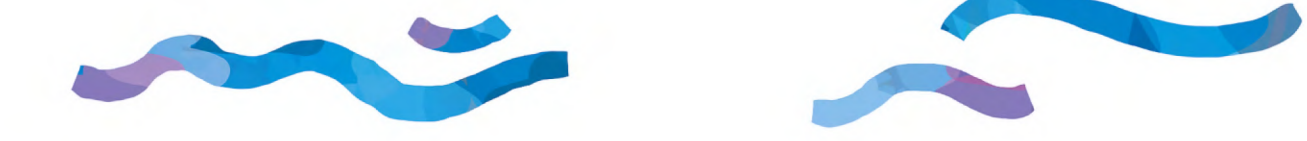
- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 材料/2人分 | 作り方 |
| トビウオフィレ …… 1袋 | ①トビウオフィレは解凍して、3センチ幅にカットする。 |
| おろし生姜 …………… 小さじ1/2 | ②おろし生姜と調味料で味付けをし、15分ほどおく。 |
| 醤油 …………… 小さじ1.5 | ③片栗粉をまぶして170度の油でゆっくり揚げる。 |
| 酒 …………… 小さじ1 | ※強火で揚げると固くなります。 |
| 片栗粉 …………… 適量 | |
| 揚げ油 …………… 適量 | |



トビウオのなめろう

大葉を多めに用意して、包んで食べても美味しいです♪

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 材料/2人分 | 作り方 |
| トビウオフィレ …… 1袋 | ①トビウオフィレは解凍して、小さく叩いておく。 |
| 味噌 …………… 小さじ2 | ②薬味は全てみじん切りにし、①と味噌とあえたら出来上がり。 |
| 醤油 …………… 小さじ1 | |
| 生姜 …………… 1かけ | |
| ごま …………… 適量 | |
| 大葉 …………… 1枚 | |
| ネギ …………… 適量 | |



トビウオ商品紹介

- | | |
|---|---|
| トビウオフレーク
屋久島近海のトビウオを使用し、手作業で調理するため一度に少量しか生産できない、希少価値の高い愛情たっぷりの商品です。 | トビウオー夜干し
代表的な調理法で、地元では中とび、しろばねと呼ばれるトビウオの種類を使っています。焼き魚や水煮として美味しく召し上がれます。 |
| トビウオフィレ(生食可)
捕りたてのトビウオを一枚一枚手作業で加工しています。骨のない状態なので、そのまま刺身やカルパッチョなどに使用することができ、すぐにお召し上がりいただけます。 | トビウオすり身
屋久島のトビウオ100%のすり身です。そのまま揚げただけでも、お好みでニラ、にんじん、ごぼうなどの食材を入れていただくと、大変美味しく召し上がれます。 |



お問い合わせ
屋久島漁業協同組合
鹿児島県熊毛郡屋久島町安房136
Tel.0997-46-3116



トビウオすり身を使って

トビウオチーズインメンチカツ

ふわふわ食感ととろけるチーズで、お子様も大好きな一品です♪

材料／2人分

トビウオすり身 …… 200g
木綿豆腐 …… 1/2丁
大葉 …… 6枚ほど(お好みで)
とろけるチーズ …… 1枚
塩・コショウ …… 少々
パン粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量

作り方

①水気を切った豆腐と、トビウオすり身をボールで混ぜ合わせ、塩コショウを軽く振る。
②千切りにした大葉を混ぜる。
③混ざったすり身を4等分にして、真ん中にとろけるチーズを入れ丸める。
④パン粉をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げて完成!



トビウオすり身を使って

トビウオすり身でチヂミ風

お好みの野菜を加えてお楽しみください! すり身と同量のキムチを加えても美味しいです。

材料／2人分

トビウオすり身 …… 50g
はんぺん …… 1/2枚
人参 …… 1/4本
玉ねぎ …… 1/4個
ニラ …… 3本
卵白 …… 1個分
酒 …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ1
ゴマ油 …… 大さじ1

作り方

①ニラは小口切り、人参と玉ねぎは粗めのみじん切りにする。玉ねぎと人参は電子レンジ500wで1分ほど加熱し、粗熱をとっておく。
②トビウオすり身にはんぺんを握りつぶしながら加え、均等に混ざるまでゴムベラで良く混ぜる。
③①の玉ねぎ・人参・ニラを加えて混ぜる。酒・卵白・片栗粉も加えて混ぜる。
④ごま油を引いたフライパンにうすく延ばし、両面こんがりと焼き色がつくまで焼いたら完成!



トビウオすり身を使って

トビウオボールのトマト煮込みスープ

ご飯を加えてリゾット風にしても美味しく食べられます。

材料／2人分

〈A〉トビウオすり身ボール

トビウオすり身 …… 150g
玉ねぎ …… 50g
人参 …… 30g
塩・コショウ …… 少々
粉チーズ …… 大さじ2
パジル …… 5枚
すりおろしニンニク …… 小さじ1
酒(白ワイン又は日本酒) …… 大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1

昆布出汁(すり身ボールを茹でる用) 適量

〈B〉トマトスープ

玉ねぎ(1) …… 50g
玉ねぎ(2) …… 30g
マイタケ …… 1/2 株
ニンニク …… ひとかけ
カットトマト缶 …… 1/2 缶
味噌 …… 大さじ1
粉チーズ …… 大さじ1/2
オリーブオイル …… 大さじ1.5
塩・コショウ …… 適量
〈A〉の昆布出汁 …… 200 ml
パセリ …… 適量
ブラックペッパー …… 適量

作り方

〈A〉トビウオすり身ボール

①玉ねぎ1/4個と人参をみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、玉ねぎの色が変わるくらいまで弱火で炒める。パジルは粗目のみじん切りにする。
②トビウオすり身に①と残りの〈A〉の具材を混ぜ、塩コショウ少々を振る。
③②を8等分にしてスプーンで丸め、昆布出汁で2分ほど茹でて皿にあげておく。

〈B〉トマトスープ

①ニンニクと、玉ねぎ(1)はみじん切りにする。玉ねぎ(2)は3mmほどの薄さにスライスし、マイタケは食べやすい大きさに手で割いておく。
②小鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れ弱火にかける。ニンニクの香りがしてきたら、玉ねぎ(1)を入れ、玉ねぎがしんなりして色が変わるくらいまでじっくり炒める。玉ねぎ(2)とマイタケを加え、しんなりするくらいまで炒める。
③カットトマト缶を加えて5分程煮詰める。〈A〉で使った昆布出汁200mlを加え、ひと煮たちしたら茹でておいたすり身ボールを加える。
④味噌、粉チーズを加え、味見をして塩コショウで味を整える。
⑤皿に盛り、パセリと粉チーズ、ブラックペッパーをかけたら完成。

トビウオについて

種子島・屋久島近海では10種類以上のトビウオが周年に渡って漁獲されています。

大きな魚に追われると、尾びれで水面を羽ばたいて飛び出しグライダーのように何十メートルも滑空します。

地元では塩干しとして昔から親しまれていますが、鮮度が良いものは刺身も美味です。最近では高級だし食材「あごだし」としても人気が高まっています。



トビウオすり身を使って

トビウオの麻婆豆腐

お子様のいるご家庭では、豆板醤を抜いて作ってみてください♪

材料／2人分

トビウオすり身 …… 100g
豆腐 …… 1丁
長ネギ …… 1/2本
ニラ …… 1/4束
ショウガ …… 1かけ分
ニンニク …… 1かけ分
豆板醤 …… 小さじ1〜(お好みで)
ゴマ油 …… 適量

〈A〉合わせ調味料

鶏ガラスープ …… 150ml
酒 …… 大さじ2
醤油 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
味噌 …… 大さじ1

水溶き片栗粉

作り方

①豆腐は2センチ角にカットし、塩少々を入れたお湯でゆでる。
②ニンニク・ショウガ・長ネギはみじん切り、ニラは1センチ幅にカットする。
③トビウオすり身を薄く延ばしてフライパンで火を通し、細かくみじん切りにして、別皿においておく。
④同じフライパンに、②のニンニクとショウガ・長ネギを入れて香りが出るまで炒める。トビウオすり身を加えて、豆板醤を加えて炒める。
⑤〈A〉の調味料を加えてひと煮たちしたら、①の豆腐を加えて3分ほど煮込む。
⑥弱火にして水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、中火にしてひと煮たちさせる。
⑦仕上げにごま油を回しかけたら完成。