

とっとりふるさと探検

毎月19日は
食育の日
令和元年7月19日号

あご

今月のとっとりふるさと探検は、鳥取港
で水揚げされた「あご」を紹介します。
鳥取では、「とびうお」のことを「あご」と呼びます。あごの身で作る「あご竹輪」は、地元の人に親しまれています。



フライング フィッシュ
flying fish



Q あごの旬や種類について教えてください。

A あごは、5月下旬から7月中旬の約2カ月間しかとれず、おいしく食べられる時期が限られています。山陰沖でとれるあごは「丸あご(約20cm)」と「角あご(約25cm)」です。給食などで食べられているのは、おもに「丸あご」です。



鮮魚加工販売業者
学校給食担当
村上鉄平さん



まる丸あご

Q あごの特徴を教えてください。

A あごの特徴は、胸びれが鳥の羽のように大きく広がることです。海面からジャンプする魚はいても、あごのように長距離、長時間を飛ぶことができる魚はほかにいません。

あごの栄養
血液の流れをよくする
ビタミンEが豊富!



鮮魚加工販売業者 加工場のみなさん



あごは、さっぱりとした味やかみごたえがあるのが特徴です。フライやさしみ、つみれなどいろいろな食べ方ができます。おいしく食べてもらえると嬉しいです。

