

8月の地場産食材

とびうお

海士里ちゃん献立

「とびうおのねぎソースがけ」です!



とびうおの特徴

とびうおの特徴は、なんと言っても翼のような胸びれです。また、隠れて見えづらいですが、腹びれもとても大きく、同じく翼のようになっています。この翼のようなひれを持つことで、空中を飛ぶことができ、名前の由来ともなっています。尾びれは上下対称ではなく、海面を強く叩いて飛ぶために下側のほうが大きくなっています。

そして…なんと! 驚く事にとびうおには「胃」がありません。体を軽くし、より遠くに飛ぶためです。お腹いっぱいだと体が重くなってしまったら飛べなくなり、天敵などから身を守ることも出来なくなってしまうため、このように進化したとされています。



とびうおの栄養

脂肪分が1%ととても少なく、低カロリーな白身魚です。三大栄養素の1つであるタンパク質は20%以上もあります。タンパク質は、生きていく上でとても大切な栄養素です。また、血管や皮膚を丈夫にしてくれるビタミンEも多く含まれています。とびうおは、生活習慣病予防などに良い魚といえます。



とびうおの飛行

とびうおが海面を飛ぶのは、敵から逃れたり船に驚いたりするためと言われています。飛び方は時速70kmで水面下を泳ぎ、助走して尾びれなどで水面を激しく叩いて飛びます。飛行距離は、通常300~400mくらいです。



とびうおは飛ぶことが特徴なので、1羽、2羽…と数えます♪

