飫肥てん

主原料
シイラ

主生産地
宮崎

保存方法
冷蔵保存

キーワード
揚げかまぼこ／日南市／豆腐／地魚／落とし身

備考
Obi-ten／伝統的加工品



飫肥（おび）てんとは

宮崎県日南市飫肥に伝わる郷土料理のすり身加工品である（**写真１**）。魚のすり身に豆腐、砂糖（地元産黒砂糖）や甘口醤油、味噌などを加え、木の葉の形に成形して揚げる。甘く、フワフワした独特の食感が特長である。



写真１　飫肥てん　（提供：㈱元祖おび天本舗）

主な生産地

宮崎県日南市

生産と消費の動向

日南市飫肥にある株式会社 元祖おび天本舗の「おび天」（商標）の生産量が多いと思われるが、市内の小売店、総菜屋、鮮魚店、漁協等でも製造販売されており、それぞれ配合が異なる。生産量は不明である。「おび天」は、株式会社 元祖おび天本舗の登録商標となっている。

原料選択のポイント

シイラの割合が最も多く、その他にブリ、ニベ、アジ類、イワシ、エソ等前浜で水揚げされる様々な魚が使用される。

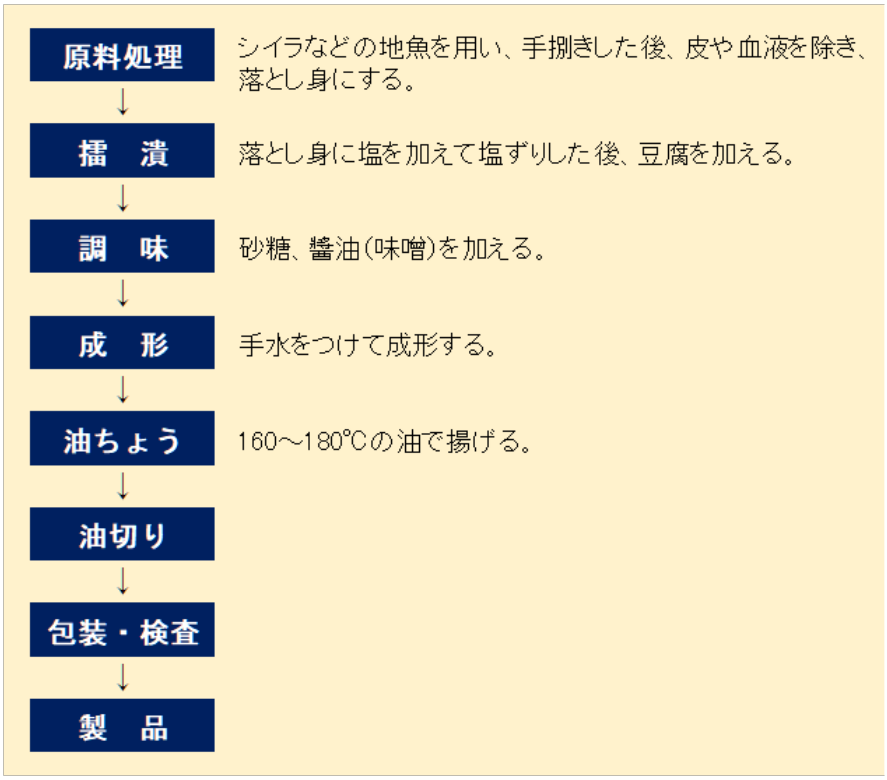
加工技術

地魚の落とし身を塩ずりし、豆腐、砂糖や醤油、味噌などの副原料を加え、木の葉の形に成形して揚げる。油で揚げたての独特な食感を保つため、原料魚の身質により、配合する豆腐の量を調整する（**写真２**）。



写真２　飫肥てんに配合する豆腐　（提供：㈱元祖おび天本舗）

製造工程の概略



加工の実際

- **原料処理**　原料魚は手捌きで歩留まり良く捌き、臭みが出ないよう血液や皮を除いて、落とし身にする。
- 擂潰（らいかい）　落とし身に塩を加えて塩ずりし、豆腐を加えて粘りが出るまで擂潰する。
- **調味**　砂糖、醤油（味噌）を加えてすり上げる。
- **成形**　手水をつけて、すり上がった肉糊を成形し、木の葉の形に整える。
- **油ちょう**　連続式フライヤーを用いて、160～180℃の油できつね色になるまで揚げる（**写真３**）。



写真３　油ちょう　（提供：㈱元祖おび天本舗）

加工に用いる機器等

擂潰機、連続式フライヤー（**写真４**）



写真４　連続式フライヤー　（提供：㈱元祖おび天本舗）

品質管理のポイント

様々な魚を原料とするため、副原料の配合を調節して商品の品質を一定に保っている。

製品の形態

数個がパックされている製品（**写真５**）や、真空包装されている製品（**写真６**）が一般的であるが、日南市では小売店、惣菜屋等でそのまま個数売りしているところが多い。



写真５　パック製品　（提供：㈱元祖おび天本舗）



写真６　真空包装製品
（提供：㈱元祖おび天本舗）

包装および保管方法

冷蔵保管の賞味期限は、パック売りと個数売りでは６日間、真空包装では１ヵ月間である。

調理方法および食べ方

そのまま、もしくは加温して食べてもおいしく食べられるが、サラダやうどんにのせたり、マヨネーズと醤油と七味唐辛子を混ぜたものにつけて食べてもおいしい。

（著者：宮崎県水産試験場　橘木 啓人）
（取材協力者：株式会社 元祖おび天本舗）

最終更新日:2026.02.13

© 2025 suisankakohin.zukan