

八丈島の食材を使って作ってみよう!

島寿司

しょうゆ漬けにした魚を握った寿司です。わさびの代わりにからしを付けます。伝統の島寿司は保存性を高めるために、すし酢に多くの砂糖を入れます。

材料(4人分)

寿司種 400g 洋辛子 適量
すし酢(酢・砂糖・塩 適量)
米3合



作り方

- ごはんをすし酢を混ぜ寿司飯を作り、にぎって洋辛子をつける。魚は寿司種用に切る。
- 寿司種をしょうゆに軽く浸して寿司飯にのせる。

麦雑炊

米が満ちに手に入らない時代の主食で、味付けは海水でした。

材料(4人分)

麦 140g 里芋 120g 大根 80g 人参 40g
ごぼう 60g アシタバ 40g 生姜 少々
油揚げ 20g 味噌 40g 塩 少々 だし汁適量(920g)

作り方

- 里芋、大根、人参、油揚げは食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにしてあく抜きをする。生姜はせん切りにする。
- だし汁に味噌の半量を溶き、1と麦を入れ、ふきこぼれないようにやわらかくなるまで煮る。
- 残りの調味料を入れてコトコト煮つめる。仕上げに茹でたアシタバを入れ、ひと煮立ちさせる。



アシタバとクサヤのマヨネーズあえ

アシタバやクサヤが苦手な人でもおいしく食べられます。

材料(4人分)

アシタバ 280g クサヤ ほぐし身80g マヨネーズ 60g

作り方

- アシタバを茹で、2cm位に切り、かたく絞る。
- クサヤは焼くか、さっと茹でて、細くほぐす。
- 1・2をマヨネーズで和える。



八丈島で親しまれている魚・野菜・いも・果物

魚	魚名	漁期	食べ方
	カツオ	3月～5月頃	刺身、たたき、角煮、竜田揚げなど
	ハマトビウオ(春トビ)	2月～5月頃	刺身、フライ、すり身、酢みそあえなど
	クサヤモロ(ムロアジ)	8月～12月頃	刺身、たたき、クサヤ、酢みそあえなど
	メダイ	周年	刺身、煮付、フライ、焼物など
	キンメダイ	周年	刺身、煮付、鍋物など

野菜・いも・果物	野菜名	収穫時期	食べ方
	アシタバ	周年	ごま和え、マヨネーズ和え、天ぷら、おひたしなど
	オクラ(ネリ)	7月～9月	生、塩ゆで、おひたし、天ぷらなど
	サトイモ(イモ)	9月～2月	塩ゆで、煮物、コロッケなど
	サツマイモ(カンモ)	10月～3月	焼きいも、塩ゆで、天ぷら、煮物など
	パッションフルーツ	6月～8月、1月～2月	生、ジュース、ジャムなど

作成協力 / 八丈島栄養士会 ()は島の呼び名
東京都八丈支庁産業課

問い合わせ
東京都島しょ保健所八丈出張所 04996-2-1291

2013年3月発行
編集・発行: 東京都島しょ保健所八丈出張所 登録番号(24)3
東京都八丈島八丈町三根1950-2 電話 04996-2-1291
印刷: 株式会社 アイガー

八丈島版 食事バランスガイド

八丈島の海の幸と農産物を食卓に



東京都島しょ保健所八丈出張所

コマの回転には運動が必要です。

水分はコマの軸として食事の中で欠かせない存在です。

7・お茶

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理を組み合わせるとバランスよくとれるようそれぞれの適量をイラストで示しています。詳しくはホームページをご覧ください。 [食事バランスガイド](#)

【利用上の注意】「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

菓子・嗜好飲料などはコマをまわすヒモ。1日200kcal以内が目安です。

想定摂取エネルギー量(基本形) 2200±200kcalの場合

厚生労働省・農林水産省決定

1日に必要なエネルギーと食事の量

男性

活動量 低い	1400 ~2000	4~5	5~6	3~4	2 2~3	2
活動量 ぶつう以上	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 2~3	2
活動量 低い	2400 ~3000	6~8	6~7	4~6	2~3 2~4	2~3

基本形
単位:2(SV) SVとはサービング(食事の提供量)の略

活動量の見方

「低い」:1日中座っていることがほとんどの人 「ぶつう以上」:「低い」に該当しない人
学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4(SV)程度までを目安にするのが適当と考えられます。

女性

1つ分 = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほろれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

2つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2パック 牛乳瓶1本分

2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

島寿司 (主食2つ、主菜2つ)	ハンパ飯 (主食1.5つ)	アシタバそば (主食2つ)	麦雑炊 (主食1つ、副菜1つ)
アシタバのごまあえ (副菜1つ)	アシタバとクサヤのマヨネーズあえ (副菜1つ、主菜1つ)	アシタバのてんぷら (副菜1つ)	ブド (副菜1つ)
茹でタコウナ (副菜1つ)	里芋の煮物 (副菜1つ)	芋つき (副菜1つ)	ネリのおひたし (副菜1つ)
トビウオのフライ (主菜3つ)	トビウオのさつま揚げ (主菜2つ)	ムロアジの南蛮漬 (主菜3つ、副菜1つ)	キンメダイの煮付け (主菜3つ)

~八丈島の食材・料理について~

ハンパ…… ハンパノリのこと。炒めてご飯に混ぜたものが「ハンパ飯」
クサヤ…… 魚をくさや汁に漬けて、干物に加工したもの。
タコウナ… 島に自生する細いたけのこで、独特な苦みがある。
ブド……… カギイバラノリを煮溶かして固めた海藻料理。
芋つき…… 茹でてつぶした里芋に明日葉を混ぜた郷土料理。

料理のレシピをホームページでご紹介しています。

[八丈島郷土料理レシピ](#)

[八丈町学校給食献立集](#)