

# 4月



## 母島

東京の南約1033km、父島の南約50kmにある、人口約450人の島です。一度も大陸と陸続きになったことがない海洋島で、多くの固有種が存在します。特にメグロは母島列島のみで生息しています。メジロよりやや大きな鳥で目の周りに逆三角形の黒いクマドリがあります。

特別天然記念物  
メグロ



主な農産物は、パッションフルーツ、トマト・ミニトマト、マンゴー、レモンなど。主な漁獲物は、かじき類、はまだい、まぐろ類、いせえび、かめなどです。母島では、ラム酒とパッションリキュールの製造をしています。



### トマトのおいしい食べ方

小笠原のトマトは冬から春が旬。小笠原の太陽の恵みのおかげで糖度が高いため、そのまま食べるのが一番。よく冷やして島塩を振って食べるのが最高です。

### 島ずし

材料(約 50 個分) :

米 2.5 合

すし酢 1/2 カップ  
砂糖 1/2 カップ  
塩 小さじ 1/2

さわら 700 ~ 800g

しょうゆ 適量

洋がらし 適量

作り方 :

①米は硬めに炊いておく。

②すし酢を作り、炊き上がったご飯に混ぜる。

③タネ用にさわらを切る。

④しょうゆに③のさわらを数分漬け(またはさっとくぐらせ)、ざるにあげる。

⑤②のすし飯を握り、洋がらしを付け④のさわらをのせる。

※10 個分 エネルギー 638kcal 食塩 2.8g



### 島ずしいろいろ

小笠原の島ずしは、さわらをしょうゆベースのたれに漬け、砂糖を多めに入れた甘めの酢飯で作ります。わさびの代わりにからしを使うのが一般のすしとの大きな違いです。これは島でわさびが手に入らなかった時代の名残だといわれています。

島ずしは、小笠原だけでなく伊豆諸島や沖縄県の大東諸島でも作られており、小笠原や沖縄へは八丈島からの移民が多く、この際に島ずしが持ち込まれたようです。伊豆諸島でも作られていますが、それぞれの島で特徴があります。(下の表参照)

島名	使用する魚	魚の味付け(※酢飯はどの島も甘めのようなです。)
大島	ぶだいなど 白身魚	魚を青唐辛子を入れたしょうゆベースのたれに漬ける。わさびを付けることもあるが、からしは付けない。その色から“べっこうずし”とも呼ぶ。
利島	ぶだいなど 白身魚	魚を青唐辛子を入れたしょうゆベースのたれに漬ける。からしやわさびを付ける。“よすし”と呼ばれている。
新島	ぶだいなど 白身魚	魚を青唐辛子を入れたしょうゆベースのたれに漬ける。からしやわさびを付ける。“よすし”と呼ばれている。
式根島	ぶだいなど 白身魚	魚を青唐辛子を入れたしょうゆベースのたれに漬ける。主にからしを付ける。“よすし”と呼ばれている。
神津島	島ずしはつくっていない。	
三宅島	島ずしはつくっていない。	
御蔵島	島ずしはつくっていない。	
八丈島	めだい、とびう おなど白身魚	魚をしょうゆベースのたれに漬ける。からしを付ける。青ヶ島ではからしの代わりに青唐辛子入りの調味料を付けることもある。
青ヶ島	めだい、とびう おなど白身魚	魚をしょうゆベースのたれに漬ける。からしを付ける。
父島・母島	さわら	魚をしょうゆベースのたれに漬ける。からしを付ける。

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30