



三宅島

三宅島は別名「バードアイランド」と呼ばれるほど野鳥の多い島です。また、火山島のため複雑な地形がつくる見事な景観を島内各所で見る事が出来ます。

絶滅危惧種の貴重な鳥
アカコッコ



三宅村の花 ガクアジサイ



三宅島では、平成12年の噴火により農業、漁業なども影響を受けましたが、現在復旧された農地ではあしたばや特産の赤芽いも等の作付けがされ、生産量も回復しつつあります。

海産物では、まぐろや金目だい、かつおなどが多く出荷されています。

<赤芽いも・さといもを使った料理>

赤芽いものニラみそ和え



材料(4人分)：
赤芽いも 280g、砂糖小さじ2、
酒大さじ1/2、みそ大さじ1、
ニラ 12g、酢小さじ1弱、
しょうが汁小さじ1弱

作り方：
①赤芽いもは好みの大きさに切り、茹でておく。②砂糖、酒、みそ、酢、しょうが汁を加熱し、ひと煮立ちさせる。③②が熱いうちにみじん切りにしたニラを加えて混ぜる。④①と③を和えるまたは、上にかける。
※1人分エネルギー 87kcal 食塩 0.5g



島おじや

材料(4人分)：押し麦 64g、大根 100g、
さといも 80g、島の筍(にがたけなど)50g、
にんじん 30g、島で捕れる貝類(しただみ、
かさ貝など)140g、みそ大さじ1弱、しょう
ゆ小さじ1/3

作り方：①押し麦は、ひと晩水に浸けておく。野菜は食べやすい大きさに切る。貝は茹でて殻から外しておく(ゆで汁は捨てずに取っておく)。
②鍋に貝のゆで汁、麦、貝を入れてゆっくり加熱しておじやを作る(焦げやすいので注意。ゆで汁だけで足りない場合は水を足す)。
③麦が柔らかくなったら、みそとしょうゆで味を調え出来上がり。
※1人分エネルギー 152kcal 食塩 0.7g



①赤芽いも畑の様子
②掘り上げたところ
③バラバラにして洗ったもの。普通の里芋より、ねっとりとしてとても美味しいです!



芋(いも)の効用について

いも類の間には、じゃがいも、さつまいも(薩摩芋)、さといも(里芋)、やまいも(山芋)などがあります。

どの芋も食物繊維が豊富で満足感がある割には低カロリーです。また、いも類に含まれるビタミンCは、でんぷんで覆われているため、加熱しても壊れにくいのが特長です。

各島でも色々な種類のいも類が栽培されていますね。便秘予防や生活習慣病予防のためにも、食事に、おやつに、積極的に食べましょう!

イラスト提供：アカコッコ館

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30