

東京の島々



※ () は都庁からのおよその距離

●東京のさかなと、取れる時期

※取れる時期は年によって異なることがあります

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さかなの名前												
キンメダイ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
カツオ		■	■	■	■							
テングサのなかま					■	■	■	■	■	■	■	■
ハマトビウオ		■	■	■	■							
メダイ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
カジキのなかま												
クサヤモロ								■	■	■	■	■
マグロのなかま	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

東京都調べ

●カレンダーの料理提供者

月	島名	料理名	提供者(協力者)
4月	母島	島ずし	母島婦人会
5月	父島	ダンブレン・ピーマカ	セーボレー悦子
6月	青ヶ島	魚の酢漬けとあしたばの和え物	青ヶ島村のみなさま
7月	八丈島	学校給食	八丈町給食センター・八丈島漁協女性部
8月	御蔵島	夏休み親子クッキング	美美庵・御蔵荘・栗本喜子
9月	三宅島	赤芽いものニラみそ和え等	三宅島あじさいの里
10月	神津島	おてつ・あぶらぎ・ところ天等	神津島村保健センター
11月	あしたば	あしたばのしゃぶしゃぶ等	神津島村商工会・神津島村立学校給食共同調理場・和田暁
12月	式根島	学校給食・たたきのつみれ汁	式根島学校給食共同調理所・にいしま漁協式根島事業所
1月	新島	くさやピザ・ひら	新島郷土料理研究会・新島水産加工組合
2月	利島	じょろめん・煮干餅	利島村教育委員会
3月	大島	椿ずし・はんばご飯等	吉岡和代 他

【敬称略】

「東京の島 おいしい元気生活カレンダー」は 東京の島々のうち、一般の人が住んでいる11の島で作られている料理を中心に作成しました。他の島の料理も是非参考にしてください。

平成23年3月発行 平成24年3月改訂
発行：東京都 福祉保健局 島しょ保健所総務課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号
電話：03-5320-4342 登録番号(22)2