

アオダイ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	109
水分 (g)	74.5
たんぱく質 (g)	22.8
脂 質 (g)	1.4
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.3
ナトリウム (mg)	56



※ Tr：微量（含まれているが最小記載量に達していないことを示す）

<一口メモ>

八丈島では「アオゼ」と呼ばれています。美しい青色で、大型になるとやや色が鮮やかでなくなり、やや黄色みのあるものはメスのようです。全長40cmで、主に八丈島、その近くの黒瀬等や和歌山、高知沖で漁獲されています。日本列島周辺のみに生息が知られ、主として、南日本に分布しています。

東京の海域では、神津島～小笠原にかけて生息していますが、八丈島近海が主な産地となっています。

<食べ方>

刺身、フライ、煮付け等にして美味しく、肉量も多いです。

入手方法：八丈島漁協より購入

アカイカ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	92
水分 (g)	78.1
たんぱく質 (g)	19.3
脂 質 (g)	1.1
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.5
ナトリウム (mg)	170



<一口メモ>

伊豆諸島の誇るとてもおいしいイカで、剣先イカとも呼びます。

伊豆諸島の人々は春になるとイカの到来を心待ちにしています。透き通った身のおいしさはまさに絶品です。高級品ですが、島外の多くの人にも食べてもらいたいイカです。

伊豆諸島周辺では、主に3月～8月の夜間に一本釣りまたは定置網で漁獲されます。

<食べ方>

刺身、いかめし、なめろう、小さいものは煮付けにも適しています。

入手方法：新島 一本釣り

アカイセエビ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	90
水分 (g)	77.1
たんぱく質 (g)	20.9
脂 質 (g)	0.2
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.8
ナトリウム (mg)	290



<一口メモ>

これまで沖縄などに住む「カノコイセエビ」の変異とされてきましたが、2005年6月専門誌（Freshwater Res Vol39）に発表され「アカイセエビ」の新種であることが認められました。

イセエビ漁解禁は毎年11月で、大きいものは3kg以上になります。暮れになると小笠原漁協から冷凍、冷蔵、生の状態で売りに出され、贈答用として喜ばれています。

<食べ方>

刺身、味噌汁、焼きえびなど

入手方法：小笠原漁協より購入

アカハタ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	104
水分 (g)	77.0
たんぱく質 (g)	19.7
脂 質 (g)	2.2
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.1
ナトリウム (mg)	4.7



<一口メモ>

小笠原では「アカバ」と呼ばれて親しまれています。

アカハタはメスとして産まれてきて、成長とともにオス（雌性先熟）になるので、小さいうちはみんな「女の子」だそうです。

この魚は島の沿岸数メートルから、100メートル前後の深いところまで広く分布していて、甲殻類や頭足類を好んで食べます。

警戒心は強いのですが、泳ぎ釣りの格好の対象とされています。

<食べ方>

みそ汁、煮付け、刺身や唐揚げなど

入手方法：小笠原漁協より購入

アブラボウズ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	299
水分 (g)	59.7
たんぱく質 (g)	13.3
脂 質 (g)	25.6
炭水化物 (g)	0.6
灰分 (g)	0.8
ナトリウム (mg)	44



<一口メモ>

カサゴ目ギンダラ科で、水深300～500mの深海に生息し、成魚は体長1m～2m近くになる大型の魚です。

地方によってクロウオ、クロヨ等と呼ばれています。

小田原ではオシツケと呼ばれ、高級魚として出回っています。

<食べ方>

肉は脂がのった白身で、刺身、煮付け、焼き物で美味しくいただけます。脂肪がかなり多いので、食べる量に注意しましょう。

入手方法：伊豆大島漁協波浮港より購入

アオウミガメ

(刺身用)

100g 当たり

エネルギー (kcal)	82
水分 (g)	79.7
たんぱく質 (g)	19.1
脂 質 (g)	0.2
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.0
ナトリウム (mg)	38



<一口メモ>

小笠原では、昔からアオウミガメの郷土料理があります。アオウミガメは、その体内の脂肪分が青い（緑色）ことからこの名前と呼ばれています。アオウミガメの餌は海藻のため、その色素が脂肪に反映されているようです。

2月から5月に交尾、5月から8月は産卵のため小笠原にやってきます。交尾時期にカメ漁が解禁になりますが、年間に捕獲する頭数は決まっていて、漁が出来る人も決まっています。

<食べ方>

刺身、チャーシュー、から揚げなど

入手方法：小笠原村父島の商店より購入

アオウミガメ

(煮込み用)

100g 当たり

エネルギー (kcal)	124
水分 (g)	75.3
たんぱく質 (g)	19.6
脂 質 (g)	4.4
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	0.7
ナトリウム (mg)	70



<一口メモ>

アオウミガメの煮込みは父島と母島とでは味付けが違います。玉ねぎを入れるところは同じですが、父島は塩味、母島は甘みが付いた煮込みになります。

これは戦前、母島でサトウキビ栽培が盛んに行われていたため、砂糖を加えた味になったと言われています。

<食べ方>

煮込み、雑炊、ラーメンなど

入手方法：小笠原村父島の商店より購入

イスズミ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	83
水分 (g)	79.3
たんぱく質 (g)	19.3
脂質 (g)	0.2
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.2
ナトリウム (mg)	77



<一口メモ>

房総半島以南に分布し、沖縄、小笠原などでよく見られます。
小笠原では「ササヨ」と呼ばれています。

重宝がる人と、釣り上げると所かまわず糞を撒き散らすため、「ババタレ」と呼んで敬遠する人がいます。

ハンバノリや褐藻類などに食性の変わる冬場は、比較的磯臭さが消えるため、味が良くなります。

<食べ方>

島ずし、ピーマカ（ササヨの酢づけ）

入手方法：小笠原父島州崎より採取

クサヤモロ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	129
水分 (g)	72.2
たんぱく質 (g)	23.3
脂 質 (g)	3.2
炭水化物 (g)	0.1
灰分 (g)	1.2
ナトリウム (mg)	43



<一口メモ>

八丈島で多くとれる魚のひとつで、平成19年の漁獲量は島内で第一位でした。八丈島では、4~5隻の船が棒受け網漁業という漁法で、8月から12月にかけて取っています。

八丈島では「ムロアジ」と呼ばれています。

<食べ方>

クサヤの原料となるほか、刺身や塩焼き、フライなどにしてもおいしいです。最近では、ムロアジのメンチカツやハンバーグが学校給食に出ています。

入手方法：八丈島漁協より購入

ゴマサバ

100g 当たり

夏季 冬季

エネルギー (kcal)	156	217
水分 (g)	69.6	64.7
たんぱく質 (g)	22.9	19.9
脂質 (g)	6.3	14.0
炭水化物 (g)	Tr	0.3
灰分 (g)	1.2	1.1
ナトリウム (mg)	44	44



<一口メモ>

伊豆諸島では主として一本釣りや定置網で漁獲されるゴマ鯖は腹部に多数の小さな斑点があるのが特徴です。しかし、マサバと違い、あまり喜ばれていないようです。夏は脂質が少ないのですが、これは、脂質をとり過ぎる傾向のある現代では、言い換えればヘルシーとも言えます。

調理の工夫次第で立派な料理になるので、おいしい調理方法を開発し、普及することが望まれます。冬期のゴマ鯖はあぶらが増えますが、個体差も大きいようです。

<食べ方>

しめ鯖・煮魚・味噌煮・竜田揚げ・塩干し・みりん干し・フレーク・すり身・マリネ

入手方法：夏期は8月にいじま漁協の定置網で漁獲 冬期は防波堤での一本釣り

シッタカ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	83
水分 (g)	79.0
たんぱく質 (g)	16.8
脂質 (g)	0.9
炭水化物 (g)	1.0
灰分 (g)	2.3
ナトリウム (mg)	440



<一口メモ>

シッタカは巻貝で、バテイラ（馬蹄螺）とも呼ばれています。水深 10cm くらいまでの岩の上部・側部に付着しています。以前は自家消費される程度でしたが、おいしさが認められ、現在は漁獲の対象となっています。

<食べ方>

塩茹で・味噌汁・酢味噌

入手方法：にいじま漁協より購入

ナメモンガラ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	80
水分 (g)	80.1
たんぱく質 (g)	18.4
脂 質 (g)	0.2
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.3
ナトリウム (mg)	71



<一口メモ>

八丈島では、トミメといいカワハギの仲間になります。棒受け網漁業という漁法でムロアジと一緒に漁獲されます。尾びれが赤色のものがオス、尾びれが黄色のものがメスです。トミメは一夫多妻で、オスがハーレムを作るので、オスは強くないと生き残れません。水揚げされるのは、メスが圧倒的に多いようです。

<食べ方>

新鮮な時は刺身で食べられます。塩焼き・フライ・ぬた・煮付け・鍋物などになります。

入手方法： 八丈島漁協より購入

ニザダイ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	110
水分 (g)	76.9
たんぱく質 (g)	18.5
脂 質 (g)	3.4
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.2
ナトリウム (mg)	53



<一口メモ>

伊豆諸島ではサンノジ（三の字）、大島・神津島等ではカリキヌ、カレヒン、ジョウトウヘイ等ともよばれています。

うろこはなく、丈夫な皮で覆われており、尾ひれの付け根に鋭いとげがあります。

関西では食用として好まれるようですが、関東ではあまり食べられていません。

<食べ方>

磯臭いのですばやく血抜きをし、匂いの強い内臓を傷つけないように取り除きます。刺身や洗いなど。

入手方法：新島の防波堤で一本釣り

ブダイ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	79
水分 (g)	80.3
たんぱく質 (g)	18.5
脂質 (g)	0.1
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.1
ナトリウム (mg)	63



<一口メモ>

伊豆諸島ではカシカミ、カシカメともよばれ、色鮮やかな模様を持っています。オスは全体に青味が強く、メスは赤味が強いのが特徴です。2~3センチもある大きなうろこを持っています。大きな歯が口の外にはみ出して見えます。

生態:メスからオスに性転換する魚で、1尾のオスを中心に何尾かのメスが集まってハーレムを作ります。このオスが死亡したりしていなくなると、最大のメスが速やかにオスに性転換します。(東京都水産試験場編「東京おさかな図鑑—メダカからクジラまで—より」)

<食べ方>

煮魚・唐辛子の入ったしょうゆなどに漬けた漬けの島寿司、フライ

入手方法：新島の定置網

メダイ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	80
水分 (g)	79.9
たんぱく質 (g)	18.8
脂質 (g)	0.1
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	1.2
ナトリウム (mg)	57



<一口メモ>

日本各地に分布し、大きさは90cmになります。成魚は、水深100～400mの底に住んでいます。子供の時は流れ藻（注：海草の断片が固まって海表を漂流するもの）について、海面近くで過ごします。大きな目は、光のあまり届かない深海で少ない光をできるだけ取り入れるのに役立ちます。

<食べ方>

塩焼き・照り焼き・煮つけ・粕漬け・味噌漬け・揚げ物・鍋物・刺身などにして食べられます。

八丈島では、ご馳走によく島寿司を作りますが、メダイは値段もお手ごろで、島でよく利用されています。

入手方法：八丈島漁協より購入

ヨメガカサ ベッコウガサ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	134
水分 (g)	70.6
たんぱく質 (g)	22.9
脂 質 (g)	3.2
炭水化物 (g)	1.7
灰分 (g)	1.6
ナトリウム (mg)	200



<一口メモ>

大島ではセセリ、新島・式根島ではイシムンと呼ばれる貝は、ヨメガカサ、ベッコウガサなどで、笠貝類の一種です。殻の長さ4～5cmの楕円形で、殻の高さは低いものから高いものまで様々です。

磯の岩にぴったり付着しているので、干潮の時にはがして採ります。

<食べ方>

味噌汁 バター炒めなど

入手方法：にいじま漁協より購入

ブダイの干物

100g 当たり

エネルギー (kcal)	89
水分 (g)	75.8
たんぱく質 (g)	20.9
脂 質 (g)	0.1
炭水化物 (g)	Tr
灰分 (g)	3.2
ナトリウム (mg)	850



<一口メモ>

大島、新島等では、冬になり名物の西風が吹くとブダイの干物を作ります。ブダイの開きが網で干されている様子は、伊豆諸島の冬の風物詩となっています。

<食べ方>

そのまま焼いて食べたり、もどして煮付けたりして食べます。

入手方法：魚貝類加工品製造販売店が作ったもの入手 新島産

タタキ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	99
水分 (g)	74.3
たんぱく質 (g)	16.8
脂 質 (g)	1.2
炭水化物 (g)	5.2
灰分 (g)	2.5
ナトリウム (mg)	760



<一口メモ>

アオムロアジ等のすり身に、味噌、重曹、さとう、小麦粉、酒等を加えたものです。

各島にすり身はありますが、タタキは新島村の郷土料理で、各家庭でも作りますが、最近は購入することが多いようです。

<食べ方>

平たく伸ばしてあげた「タタキ揚げ」、一口大にしたタタキをいれたおつゆの「タタキ汁」、鍋物にも合います。

「タタキ揚げ」は、あしたばや玉ねぎ、大葉等をいれてもおいしいものです。

入手方法：新島村の3つの商店より購入

アメリカ芋

100g 当たり

エネルギー (kcal)	128
水分 (g)	67.0
たんぱく質 (g)	1.2
脂 質 (g)	Tr
炭水化物 (g)	30.9
灰分 (g)	0.9
ナトリウム (mg)	110
ビタミン C (mg)	29



<一口メモ>

新島村でよく栽培されている皮が白いさつま芋です。保存がきく種類です。

収穫時期は9月から11月頃です。

<食べ方>

新島では芋焼酎やほしいを作ります。

また、焼き芋・煮物・芋かりんとう・天ぷら・芋甘納豆など、さつま芋料理なら何にでも適しています。

入手方法：農協より購入 新島産

芋のほしい

100g 当たり

エネルギー (kcal)	328
水分 (g)	15.6
たんぱく質 (g)	4.0
脂質 (g)	0.6
炭水化物 (g)	77.5
灰分 (g)	2.4
ナトリウム (mg)	138
ビタミンC (mg)	9



<一口メモ>

アメリカ芋、紅あずまなどのさつま芋を、蒸してから肉挽き器ですったものを広げて、天火で数日間干して作ります。現在は、この後冷凍で保存することが多いようです。新島村では芋もちを作る材料として使用します。

<食べ方>

もち米で作ったもちに、ほしいを混ぜて芋もちを作ります。よもぎを混ぜることも多いそうです。

入手方法： 農協より購入 新島産

そぎ大根

100g 当たり

エネルギー (kcal)	241
水分 (g)	27.3
たんぱく質 (g)	5.3
脂 質 (g)	0.6
炭水化物 (g)	57.7
灰分 (g)	6.7
ナトリウム (mg)	350
ビタミン C (mg)	18



<一口メモ>

大根を包丁で削いで天火に干します。切り干し大根ですが、干びょうのようにかなり太く、水でもどして使用します。蒸してから干すものもあります。とてもよい味で、日常的に食べたい食品です。大根を輪切りにして干す地区もあります。

<食べ方>

水でもどして、切り干し大根のように使用します。

新島村では里芋、ごぼう、がんもどきなどと一緒に「ひら」(煮物)を作ります。

入手方法： 農協より購入 新島産

バンレイシ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	102
水分 (g)	71.1
たんぱく質 (g)	1.3
脂 質 (g)	0.3
炭水化物 (g)	26.4
灰分 (g)	0.9
ナトリウム (mg)	14
ビタミン C (mg)	32



<一口メモ>

果実は長さ 8cm くらいの卵～ハート型の集合果で、果皮はうろこが盛り上がったような形をしており、ひとつひとつにくさび状に果肉がついています。果皮は熟すと黄緑色になります。果肉はやわらかく、白いカスタード状で、濃厚な甘さと香りがあり、酸味は少なく、果肉に包まれて、卵形の黒色の種子が多く入っています。

うろこ状の突起が釈迦仏像の頭部に似ているので、釈迦頭、仏頭果などの名前もあります。

小笠原では「アナナ」と呼ばれています。

<食べ方>

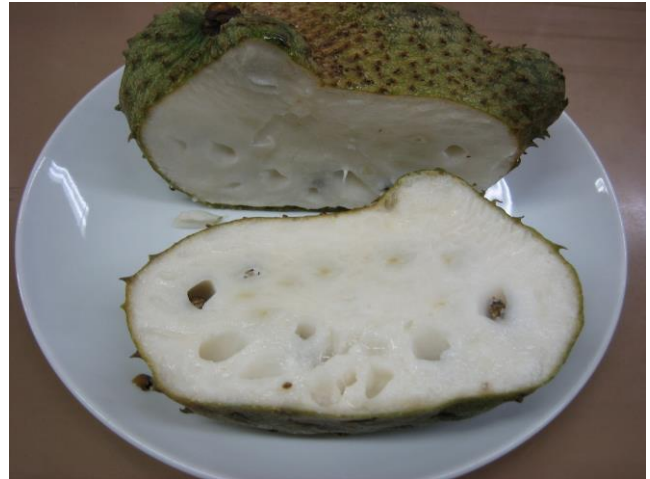
小笠原では生食しますが、追熟後の日持ちが悪いので内地には冷凍で送ります。半分に切ってスプーンで食べます。

入手方法：亜熱帯農業センターより提供 小笠原産

トゲバンレイシ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	58
水分 (g)	83.3
たんぱく質 (g)	1.1
脂 質 (g)	Tr
炭水化物 (g)	15.1
灰分 (g)	0.5
ナトリウム (mg)	5
ビタミン C (mg)	25



<一口メモ>

果実はバンレイシ属の中で最も大きく、1果重2kg以上になることもあります。果実表面には多数の多肉質の棘が生じ、トゲバンレイシの名はこれに由来します。

果肉は白く、海綿状の繊維の中に芳香に富んだ果汁が多くあります。果汁は搾りやすく、リンゴ、バナナ、パイナップルを混ぜたような風味と香りがあります。

小笠原では「シャシャップ」と呼ばれています。

<食べ方>

小笠原では生食しますが、アメリカ、ジャワ、キューバなどでは、フルーツゼリー、ジュース、ネクター、シロップに加工しています。

入手方法：亜熱帯農業センターより提供 小笠原産

ジャボチカバ

100g 当たり

エネルギー (kcal)	46
水分 (g)	87.1
たんぱく質 (g)	0.4
脂 質 (g)	Tr
炭水化物 (g)	12.3
灰分 (g)	0.2
ナトリウム (mg)	1
ビタミン C (mg)	29



<一口メモ>

南米中部原産のフトモモ科で、山林に自生する常緑の小高木（8～10m）です。名前の由来はラテン語で「茎に生ずる花」と言われ、茎から直接花が咲き、実がなります。

果実は直径 1～3cm で年 4 回収穫ができます。熟果は外観、風味ともにブドウの巨峰に似ていて、光沢のある黒紫色の果皮と白色で半透明の果肉です。

<食べ方>

小笠原ではまだ売りに出されていません。収穫後の日持ちが悪く、すぐシワになるので冷凍で保存します。

入手方法：亜熱帯農業センターより提供 小笠原産