

伊豆大島 郷土料理

聞き取り書

大島の昔からの食べ物記録



大島町栄養士会では、郷土料理集の作成や料理教室など、大島でとれる食材を使った料理や郷土料理の伝承に取り組んで来ました。今回、広く大島に住んでいる方々にお話をうかがい、郷土料理の聞き取り書を作ることになりました。

冠婚葬祭を自宅で大勢の人を招いて行うことが少なくなり、地域の料理の上手な方々から料理を習う機会がなくなり、今では作られなくなった料理もあります。若い方々に作ってほしい郷土料理や味わってほしい食材を冊子にして残し、活用していただきたいと考えています。

短い期間で、大島全地区の方々に聞き取りをしたため、限られた人数の方々からしか聞き取りをすることができなかったため、いろいろな御意見はあるかと思えます。どこの地区でも「山は〇〇だが下は〇〇だ」、「浜は〇〇だが山は〇〇だ」というものもあります。「家」によって異なるということもあります。聞き取りをした方の年代によって異なるというものもあります。しかし、40～90代の差はありつつも、大島全地区の方々に聞き取りをしてまとめたこの冊子を、多くの方々のより豊かな食生活に役立てていただければ幸いです。協力をしていただいた多くの方々、本当にありがとうございました。

大島町 栄養士会

大島町地図	3
この本に出てくる名称の説明	4
四季の食材	5
食べ方	6
泉 津	8
岡 田	9
北ノ山	11
元 町	13
野 増	15
間 伏	18
差 木 地	19
クダッチ	21
波浮港	22
冠婚葬祭	24

レシピ 目次

これらの料理は島全体で食べられているものが多いです。

明日葉ごはん	7
さつまもち	7
フキの甘酢漬け	8
背ごし	10
おぼろ寿司	10
ハンバごはん	11
一匹じょっから	12
えんばい汁（しょっから汁）	12
カシカメ鍋	12
ヒロメのしょうが醤油	13
かしゃんば	14
野増のそうめん汁	16
野増の漬物	16
イルカの煮付け	17
タカベのこぶ汁	17
落花生おこわ	19
ところてん	20
そうめん汁	20
べっこう（漬けダレ）	23
らっきょう	23
逮夜のうどん	25
ぼたもち	25
酢五目	26



クサヤ



おぼろずし

大島町地図



この本に出てくる 名称の説明

海

ニシングラ…レイシガイのこと。苦い。

アジッコ…ムロアジの子。

サバゴ…サバの子。

ムギタオシ…タカベの子。今は獲ることが禁止されている。

アカゲ…オジサンのこと。一般的な「アカゲ」とは別物。

サビ…クロシビカマスのこと。泉津では「タチ」、野増では「サビキ」、南部では「なわきり」とも言う。サビがなまってシャビという人もいる。

カシカメ…ブダイのこと。野増では「カッシャメ」と呼ぶ。

ササイ…イスズミのこと。「ササエ」「ササヨ」とも。

サンノジ…ニザダイのこと。磯臭い。

キサンチョウ…タカノハダイのこと。

イサギ…イサキのこと

ノリ…オニアマノリ。島のりとも言う。一般的には岩のり。

ラッパのり…マルバアマノリのこと。岩のり。

セセリ…ヨメガカサのこと。

山

ユリネ…サクユリの根。タメトモユリとも言う。

スカンポ…イタダリの芽のこと。

たけのこ…細竹のこと。

シドケ…モミジガサのこと。

もがき…サルトリイバラのこと。大島では「サンキライ」と呼ぶことが一般的。

アスナロ…イヌマキのこと。風よけに垣根として家の敷地に植えている。

ウベ…ムベのこと。カアツより皮が紫色でツルツとしている。

カアツ…アケビのこと。皮がざらざらしていて茶色っぽい。

ツンバメ…茅花のこと。

トバクサ…チガヤのこと。

ズイキ…里いものくき。



カアツ

四季の食材

春

海 ヒロメ、フノリ、ラッパのり

山 明日葉、ツワブキ、サルナシの実、タラの芽、イタドリ、ゼンマイ、グミ、スキャンボ、野イチゴ、ヨモギ、フキノトウ、スマレ、つつじ、たけのこ、ノビル、わらびミズブキ、シドケ、ニワトコの新芽、もがき、ボウフウ

夏

海 天草、メッカリ、タカベ、イサキ、ウマヅラハギ、サザエ、トコブシ、フジツボ、セセリ、カメの手、ニシンガラ、イカ、イワシ、アジッコ、サバゴ、ムギタオシ、サザエ、マガニ、伊勢海老、夏牡蠣、ウニ、アジ、アサリ、ムツの子

山 しそ、ささげ、サクラランボ、桑の実、アスナロの実、瓜、マクワウリ、トマト、ヤマイチゴ、スイカ、かぼちゃ、椿の実、らっきょう、イソグミ、さつまいもの古根（こぶ）、ナス、キュウリ、びわ、木イチゴ

秋

海 サンマ、アカゲ、赤イカ

山 椎の実、山芋・自然薯、米、さつまいも、さつまいもの茎、里芋、ズイキ、渋柿、エベズ、カアツ、トバクサの根、ツンバメ、小豆、むかご、ウベ、グミ、ユリネ、青梗菜、秋大根、かぶ、落花生

冬

海 ノリ、ハンパのり、ヒジキ、サビ、イルカ、伊勢海老、アコウダイ、金目鯛、カシカメ、ササイ、サンノジ、キサンチョウ、クジラ、メジナ、トビウオ

山 麦、ごま、椿の蜜、きぬさや、大根

その他

海 ウツボ、カメ、ムロアジ、サメ、カンパチ、マグロ、ヒラマサ、カジキ

山 ぬか漬け、えのみ、たまご、けんぴ、切り干し大根

食べ方

〔全体〕

海

タカベ…刺身、背ごし、焼魚、煮魚。

イサキ…塩焼き、刺身、フライ。

カシカメ…刺身、煮付け、おぼろ。

サンマ…丸干し。

ヒロメ…炒め物、湯通しして刻み生姜醤油、みそ汁。

天草…ところてん、寒天。

ラッパのり…炒め物（明日葉やふきなど）。

セセリ…ごはん、汁、炒物。

メッカリ…塩茹で、汁、酢みそ和え、天ぷら。

フジツボ、カメの手…汁物。

山

明日葉…おひたし、和え物、汁物、天ぷら等。

ツワブキ…酢漬け、煮付け、塩漬け。

椿、つつじ、スマレ…花の蜜を吸っていた。

椎の実…実を乾煎りする。

自然薯…すりおろす。すって出汁でのばす。磯部揚げ。素揚げ。

さつまいも・さんま…干したサンマと蒸かしたさつまいもを一緒に食べていた。

さつまいもの茎…あく抜きして、煮る。

トバクサ…若穂や根をガムのように噛んでいた。



明日葉

山野に自生している明日葉は、天ぷら、和え物、酢の物、炒め物、汁物に広く利用していた。
三原山の明日葉しか食べない（おいしいから）地区もあった。
明日葉のことを明日穂（あしたぼ）という地区も多いが
新芽のみを明日穂といい、あとは明日葉と呼ぶ地区もある。



明日葉ごはん

【材料】4人前

- 米…2合
- 醤油…大さじ1
- A 酒…大さじ1
- 水…調味料と合わせて2合分になるように
- ・明日葉…50g
- 〔下茹で、2cm長さ、水気をしぼる〕
- ・油揚げ…1枚〔湯通し、千切り〕
- ・椿油…大さじ1／2
- ・砂糖…大さじ1
- ・醤油…小さじ1／2



【作り方】

1. Aで茶飯を炊く。
2. フライパンに椿油をひき、明日葉と油揚げを炒め、調味料で味付けをする。
3. 炊き上がった1に2を混ぜ合わせる。

さつまもち

【材料】4人前

- ・さつまいも…250g
- ・かたくり粉…50g
- ・砂糖…大さじ1
- ・あげ油

【作り方】

1. さつまいもを蒸し皮をむく。
2. さつまいもをつぶし、砂糖、かたくり粉をまぜ丸める。
3. 中温の油で揚げる。



泉津

大島町の北東部に位置し、林業を生業として形作られた地域。

【食べるもの】

海

タチ…サビのこと。大きくて身も厚く、脂がのっていて美味しい。背ごしにしてわさびしょうゆで食べたり、叩いてなめろうにしたり、団子汁にする。

イサキ…刺身、塩焼、フライ、煮魚。

イルカ…砂糖としょうゆで甘辛く煮る。ごぼうや玉ねぎなどを一緒に入れる。

カシカメ…塩干、刺身、煮付け、塩焼。

タカベ…刺身、塩焼、フライ、煮魚。

フジツボ…みそ汁。

セセリ…ごはん、酢の物、みそあえ、バター炒め。

メッカリ…天ぷら、酢の物、みそ和え。

セイ…カメの手のこと。みそ汁。

山

フキ…島のりやハンバと炒める。ごはん混ぜる。しそ漬けやしょうゆ漬けにする。

自然薯…刻んでわさびしょうゆ。すって味噌汁や干しいたけの汁、かつおだし等でのばす。
磯辺揚げ、細いものは素揚げ。

【食べないもの】

ひじき…ブダイの餌という認識。

ウマヅラ、ササエ、メジナ、オジサン

ウツボ…あまり食べないが、くさやにして食べることがあった。塩干にして、唐揚げにすることも。

酢みそ…他の地区ではタカベの背ごしやサビ、サメの刺身などを酢みそで食べるが、泉津地区は酢みそでは食べない。

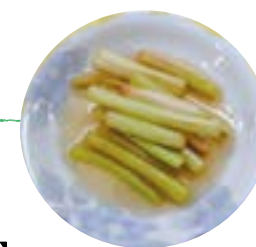
フキの甘酢漬け

【材料】4人前

- ・ツワブキ…100g
- ・酢…100cc
- ・砂糖…大さじ1強
- ・醤油…大さじ1
- ・水…50cc

【作り方】

1. 葉を取り茎だけにして、熱湯をかけ、皮をむく。
水につけてあくを抜く。
2. 酢～水を合わせて、甘酢をつくる。
3. 2に1を漬けて一晩置く。





大島町の北部に位置し、漁業を生業として形作られた地域。

【食べるもの】

海

タカベ… ささり網漁で獲る。

金目鯛… 煮付け。他においしい魚がたくさんとれたので金目は刺身魚ではなかった。
しゃぶしゃぶ、刺身は最近のもの。

伊勢海老… みそ汁、まるゆで、刺身。

マグロ… 色が変わるので、寿司には使わなかった。

フノリ… みそ汁、炒め物。

島のり… おにぎり、のり巻き。

ヒロメ… 酢の物。みそ汁、炒め物、細かく切って生姜を入れる。

メッカリ（しりまる）、セセリ、ニシングラ… 汁。

背ごし… 酢みそで食べる。

一匹しょっから… 棒受（ぼうけ）漁で獲った魚で作る。酒のつまみに食べていた。

あこう汁… 大根や明日葉を入れる。

サンマめし… 米の中にさんまをつっこんで炊く。醤油味。

山

ツワブキ… ぬか漬け

ズイキ… かんぴょう代わりに海苔巻きにする。

さつまいも… サンマと食べる。干しイモ、さつまめし。菓子（さつまもち）は作らない。（さつまいものくきは炒め物や煮物にする）

里芋… 里芋めし、イカと煮る。

山芋… すって味噌汁でのばす。

陸稲の米を作っていた。まくわうり、スイカ、ささげ、なんでも作った。

地域の行事

1月2日▶船祭り

船主がみかんなどを撒く。

祝い事、建前など

腹合わせの魚（きんめ）、どろごぼう、人参、大根、昆布、リンゴなど海の物と山の物をお供えする。

野草・山菜

季節ごとに取れる山菜も大島の食には無くてはならないものです。



写真左：上が明日葉、左下がつくし
写真右：ツワブキ



写真左：つくしの佃煮
写真右：ツワブキとりのりの炒め物

背ごし

サビや小ぶりのムツでも作る。



【材料】4人前

・タカベ…4尾（サビでも可）

みそ…大さじ1 1/2

酢…大さじ2 1/2

砂糖…小さじ2

A ねぎ…20g [小口切り]

しそ [みじん切り]

みかんの皮 [みじん切り]

とうがらし

【作り方】

1. タカベのうろこ、背びれ、はらわたを取る。
2. 頭の方から細かく骨を切るように包丁を入れる。下の皮は切らないように注意する。
3. 2を食べやすい大きさに切り分ける。
4. Aを合わせて酢みそを作る。

おぼろ寿司



【材料】4人前

・サバ（ブダイでも可）…60g

・卵…1/2個（入れない人もいる）

・砂糖…大さじ1弱

・醤油…小さじ1

・塩…小さじ1

・すし飯…400g

【作り方】

1. サバの頭と尾を取り、茹でて、骨や血合い、皮を取り除き、身だけにする。
2. 1を流水で洗い、軽く水気を切る。洗いすぎると味が無くなるので注意する。
3. 鍋に2と卵を入れ、かき混ぜる。調味料を加えてそぼろ状になるまで炒める（卵は入れなくても良い）。
4. にぎりの上に乗せる（軍艦にする人もいる）。

北ノ山

大島町の北西部に位置し、大島の中で一番新しくできた地域。

【食べるもの】

海

- ウツボ…焼魚。干物。
- サンマ…たるで買って干した。
- イカ…わらなわに吊るして（刺して）干した。
- ハンバ…とってきてそのまま七輪で焼く。ひろめ、のりも食べた。
- セセリ…甘辛に煮てつまみに食べる。



ハンバ

山

- 山いも…すって食べる。
- 椎の実、桑の実、野イチゴ
- ユリネ…たき火で焼く。
- たまご…鶏を飼っていた。飼う前は雉のたまごを食べていた。
- 大麦、小麦、陸稲（おかぼ）を作っていた。何でもごはんに入れた…里いも、さつまいも、ささげ、キャベツもご飯に入れた。
- そうめん汁…魚や野菜などを入れた汁にそうめんを半分に折って入れる。魚のすり身が入った汁ではない。
- 牛を飼っていてカテージチーズのようなものに醤油をかけて食べた。

【食べないもの】

- タカベ…最近のもの。
- 明日葉…牛のエサにしていた。

- 産後、カシカメの干物といもがらのみそ汁が血のめぐりが良くなると言って食べた。
- 開拓普及員に地域の婦人部は料理を習った。

ハンバごはん

【材料】 4人前

- 米…2合
- 塩…小さじ1/2
- 醤油…大さじ1
- 水…調味料と合わせて2合分になるように
- はんばのり100g
- 醤油…大さじ3弱
- 砂糖…大さじ1 1/2（入れない人もいる）
- 椿油…大さじ1

【作り方】

1. Aを合わせて茶飯を炊く。
 2. フライパンに椿油を引き、はんばのりを炒め、調味料を加える。
 3. 1と2を混ぜ合わせる。
- ※醤油、砂糖などを入れ、はんばも炊き込む方法もある。



一匹じょっから

【材料】 4人前

- ・小さめのムロアジ（コマセを食べていないもの。）
- ・塩

【作り方】

1. 瓶に魚を入れて、粗塩を入れる。
2. そのまま放置。次第にはらわたが出てきて塩辛のようになる。

えんばい汁（しょっから汁）

※昔は一匹じょっからを使った。



【材料】 4人前

- ・塩辛（かつおやムロアジのもの）…80g
- ・かぼちゃ…300g [一口大]
- ・明日葉…100g [3cm幅]
- ・里芋…530g [一口大]
- ・大根…400g [いちょう切り]

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、野菜を順に入れて柔らかくなるまで煮る。
2. 野菜に火が通ったら塩辛で味を整える。

カシカメ鍋



【材料】 4人前

- ・カシカメ（ブダイ）…1匹
- ・ほうれん草…1把
- ・人参…1/2本 [輪切り]
- ・しめじ…1パック [小房に分ける]
- ・春菊…1把 [3cm]
- ・だし汁…適量
- ・醤油…適量
- ・白菜…1/4株
- ・ねぎ…2本 [斜め3cm]
- ・しいたけ…4個 [石づきを落とす]
- ・豆腐…1丁 [2cm角]
- ・葛きり（乾）…30g [下茹で]
- ・ポン酢…適量
- ・もみじおろし…適量

【作り方】

1. カシカメは鱗を落とし、2枚におろす。一口大に切って湯通ししておく。
2. 白菜とほうれん草は茹でて水にとり、水気をしぼる。巻き簾を使ってほうれん草を白菜で巻き、3cm幅に切る。
3. 土鍋にカシカメ、野菜を盛り付け、だし汁を加えて火にかける。
4. ポン酢やしょうゆ、もみじおろしで食べる。

元町

海方で漁業が盛んな地区。^{にいしま}新島村と呼ばれていた。

【食べるもの】

- 海** **ヒロメ**…細く切って炒め、しょうゆだけで味をつける。砂糖は入れない。
ハンバ…椿油で炒めて「はんばめし」にしていた。しょうゆと少し青唐辛子を入れる。砂糖は入れない。はんばめしは、はんばを炒めて醤油を入れて、炊いたごはんの上にのせて蒸らす。
フノリ…炒める。
天草…天草を煮て絞ったものに、砂糖としょうゆを入れ、溶き卵を加えて固めたものを食べていた。特に名前はない。砂糖を多くするとおやつに、醤油を多くするとおかずになる（三宅ではむらくもと言う）。
- 山** **明日葉**…わかめと合わせて三杯酢で食べる。
さつまいも…けんぴ、さつまもちにして食べる。
ふき…ふきのとう。
大根…ぬか漬（たくあん）。
さといも…さといもを包丁でけずって塩味で炊き込みにする（さといもごはん）。
明日葉ご飯…椿油で炒めて、茶飯に炊いたご飯の上に散らして蒸らす。
えんばい汁…大きいままの里芋を下茹でしたもの、明日葉を入れる。しょうゆを少し入れる。

【食べないもの】

- タラの芽**
たけのこ…採れない。
むかご・自然薯…採れない。
サビ
背ごし

【その他】

- まめいた**…豆腐をしばった後に残ったものをせんべいみたいにしておやつに食べていた。
かるめ焼…ざらめをお玉にのせて溶かして作る。
こがし…ぬかを焦がしてお湯でといで砂糖を入れ、さじですくって食べた。

ヒロメのしょうが醤油

【材料】4人前

- ・ヒロメ
- ・生姜
- ・醤油



【作り方】

1. ヒロメを湯通しして、5mm幅に刻む。
2. 生姜をおろし、醤油と合わせる。
3. 1に2をかける。

かしゃんば

冠婚葬祭に作る。



【材料】4人前

- ヨモギの葉…200g
- 重曹…大さじ1程度
- 塩…少々
- もち粉…650g
- 小麦粉…50g
- 〔小豆…300g
- あん 砂糖…300g
- 〕 塩…少々
- サンキライの葉…数枚

【作り方】

1. ヨモギを塩と重曹で茹でる。茹であがったら、水にとる。
2. ①の水気をしぼり、細かく刻む。
3. 小豆、砂糖、塩であんを作る。粗熱が取れたら、1個40g程度に丸めておく。
4. もち粉、小麦粉を合わせたものに、様子を見ながら②を加える。
5. ④に水を加え、耳たぶくらいの固さになるまで練る。
6. ⑤を50gずつに分割しあんを包む。
7. ⑥をサンキライの葉で包み、蒸し器で15分蒸す。

※小麦粉、もち米粉、よもぎの量はいろいろ。さつまいもをふかしたのや白玉粉を入れる人もいる
※仏の時は偶数で下向きに盛り、祝の時は奇数で上向きに盛るなどのしきたりのある地区もある

野 増

大島の中部に位置し林業を生業にしていた地域。独自の食文化を持つ地域。

【食べるもの】

海

アカゲ…煮付け、アラ汁。明日葉をいっしょに入れる。

カシカメ…べっこう。肝も生で食べる。開いて干す。

ササイ…刺身。皮付きの方がおいしい。はらわた（腸）をしごいて切り、塩や青唐辛子で食べる。アラは大根とはんばを入れてササイ汁にする。味付けは塩と少しのしょうゆ。

サンノジ…刺身。

キサンチョウ…刺身、塩焼き。

ムロアジ…ぶつ切りにして汁にする。そうめん汁にすることもある。しょっから汁（一匹しょっからを作る）。

イルカ…明日葉や白滝などと一緒にすき焼き風にして食べる。明日葉を入れて甘辛にする。ごぼうを入れてみそ煮にする。

クジラ…脂身を汁にする。

カメ…煮付け。

サメ…刺身。

カシカメ…開いて干す。

ウツボ…刺身、天ぷら、唐揚げ、煮付け。

イサキ…塩焼き、さしみ、煮付け。

タカベ…煮付け、塩焼き、背ごし（わたも昔は食べた）。

小アジ…頭と皮をとりさしみにする（ムキあじ）。

ハンバ…はんばめし、炊き込みにする。

メッカリ…かき揚げ、汁物、めっかり五目。

セセリ…そうめん汁、せせりごはん。

山

自然薯…とろろにする。しょうゆ味とみそ味がある。すりおろしたものにのりとしょうゆを入れて唐揚げ。すりおろしたものをみそ汁に落とす。

椎の実…炒って殻を剥いたものをご飯に入れて炊く。

かしゃんば…ヨモギ入りのものと、ヨモギを入れない白いものを作る。

磯ふき…甘辛に煮る、炒め物、漬物。

タラの芽…天ぷら。

明日葉…昔は芽しか食べなかった。

【食べないもの】

サビ…（今は食べる。）

野増のそうめん汁

魚や貝を使った汁の中に、そのままのそうめんを半分に折って入れる。他の地区は魚のすり身や明日葉、大根などを入れた汁に、茹でたそうめんを入れる。そうめんから出る塩味があるためあらかじめうす味しておく。



野増の漬物

①

野増の漬物（一夜漬）

夜、米のとぎ汁に塩とそいだ大根を入れておくと朝、浅漬けて食べられる



②

【材料】 4人前

- ・大根 [千切り又はさががき]
- ・きゅうり [千切り]
- ・米のとぎ汁 [2回目のもを使う]
- ・らっきょう [半分に切る]
- ・塩

【作り方】

1. 大根ときゅうりの割合は8：2になるようにする。
2. 米のとぎ汁にらっきょうと塩を入れ、漬け汁を作る。
3. 2に1を漬け込む。
4. 一日経つと糠が沈むので、すくって捨てる。ぬか漬けのように毎日手を入れないと傷んでしまう。



イルカの煮付け



【材料】4人前

- ・イルカ…200g
- ・明日葉…60g
- ・ごぼう…80g
- ・油…大さじ1
- ・醤油…大さじ3
- ・砂糖…大さじ2

【作り方】

1. ごぼうはさがきにする
2. あしたばは下ゆでしておく
3. 鍋に油をひき、イルカを炒めごぼうを入れ砂糖と醤油、水を入れる
4. 仕上げにあしたばを入れる

《その他》

- ・具はあしたばだけで、醤油と砂糖で甘辛に煮る
- ・ネギや玉ねぎ、ごぼうを入れて甘辛に煮る
- ・みそ味にする人もいる

タカベのこぶ汁



※祝いごとの席で出されていた。大根や人参は入れずに切りこぶだけの人もいます。

【材料】4人前

- ・タカベ…4匹
- ・大根…250g [厚半月切り]
- ・人参…80g [厚半月切り]
- ・切り昆布…20g [戻しておく]
- ・塩…小さじ1
- ・醤油…小さじ2
- ・水…ひたひたより多めに入れる

【作り方】

1. タカベは頭付きのまま、身に2カ所斜めに切れ目を入れる。
2. 1と大根、人参を煮て、出汁が十分にしたら調味料を加える。
3. 最後に切り昆布を加える。

間 伏

野増から分かれて形成された土地。花卉類の栽培、出荷が盛ん。

【食べるもの】

海

- カシカメ…干す。生の身はべっこうや唐揚げにする。
- タカベ…焼魚、煮付け、さしみ、背ごし。
- ハンバ、ノリ…おかかと炒める。
- ヒジキ…干して保存。
- セセリ…混ぜごはんにして食べる。炊きこむことはしない。
- メッカリ…ゆでる、味噌汁、天ぷら。
- カメノテ…味噌汁。

山

- ノビル…酢みそ。
- わらび…おひたし、炒め。塩漬けて保存。油揚げと炒める。
- さつまいも…主に焼酎用に作っていた。さつまいもごはん、ふかし芋、やまいも。
- ずいき…煮付けたり、のり巻きのしんにする。
- キヌサヤ…11月中旬頃からとれる。
- さつまいもの茎…きんぴら。
- むかご…炊き込みご飯。
- ふき…油炒め。
- 山いも…千切りにしたりすって食べる、天ぷら。
- タラの芽…天ぷら。
- たけのこ…煮付けや天ぷら。

【食べないもの】

- ナワキリ…昔は食べなかった。
- クサヤ…作らない。

サンマの丸干し



昔はたくさん獲れたサンマは保存食として食べられていた。目の部分に藤蓐を刺して軒下に干しておくのが一般的な作り方。サツマイモやたくあんと一緒に食べられていた。

大島の南部に位置し三原山に広い行政区を持っている地区。

【食べるもの】

海

カシカメ…焼き魚。汁物（明日葉、大根）。

イルカ…砂糖としょうゆで甘辛く煮る。

ムギタオシ…干して空炒り。

天草…よく採れたが家で食べるというより出荷用だった。

ヒジキ…昔はゆでてから干したが今は生で干す。

ハンバ…はんばごはん、炒め物。

ヒロメ…ゆでて炒め物。

メッカリ…汁。

セセリ…ごはん、汁。

山

明日葉…その辺に生えているものは食べず、三原山に生えているのを食べる。三原山のものが柔らかく美味しい。椿油で炒めたりおひたしにする。

エベズ…蔓の節目にいるピンクの虫も炒って食べた。

里いも…いもごはん。

ささげ…ささげめし。

さつまいも…さつまめし、さつまいもの古根（こぶ）。

ムカゴ…ほうろくで炒って食べた。

大根…切干大根を作った。たくあんは大きなタルで作った。

キヌサヤ…大島で一番作っていた。漁師の副業としても作っていた。

馬肉…馬を飼っていたため、足が悪くなった馬の肉が売られることがあった。砂糖と醤油で煮付けにして食べた。

チーズ、バター…牛を飼っていたため牛乳から作って食べていた。

【食べないもの】

自然薯…採りに行く人が少なかった。

タラの芽。

さつまいもの茎。

ナワキリ…昔は食べない。

クジラ。

落花生おこわ

【材料】4人前

- ・もち米…400g
- ・落花生…200g
- ・塩水…適宜

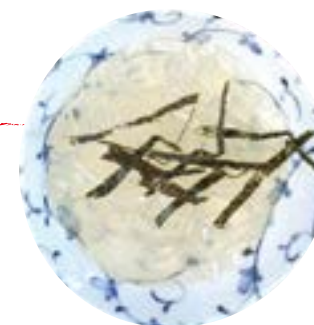
【作り方】

1. もち米を水に漬けて一時間以上おく。
2. 落花生は茹でて実だけを取り出す。
3. 蒸し器に布巾を敷き、もち米、落花生を入れ、時々塩水を振りながら蒸す。



皮をむいて 皮付きのもの
実だけにしたもの

ところてん



【材料】4人前

- ・天草…25g
- ・水…1リットル
- ・酢…大さじ1 1/2
- 〔酢…大さじ1
- A 醤油…大さじ1 1/2
- 〔砂糖…小さじ12
- ・のり…適宜
- ・からし…お好みで

【作り方】

1. 天草は水洗いし、1時間ほど水に浸す。
2. 鍋に軽く水気を切った1と分量の水を入れ、酢を加えて火にかける。
3. ゆっくりと煮溶かし、水が半量くらいになったら布巾で濾す。
4. 3を型に流し入れ、冷やし固める。
5. 固まったら千切りにして器に盛る。
6. Aを合わせてタレを作り、5にかける。
7. のりやからしは好みでかける。

そうめん汁



【材料】4人前

- 〔魚のすり身…120g
- A みそ…8g
- 〔長ネギ…20g [みじん切り]
- 〔生姜…20g [みじん切り]
- ・大根…60g [短冊切り]
- ・人参…40g [短冊切り]
- ・明日葉…40g [3cm長さ]
- ・長ネギ…40g [小口切り]
- ・そうめん…40g [茹でておく]
- B 〔水…700g
- 〔かつお節…8g
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・塩…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1

【作り方】

1. まな板で魚をたたいてすり身にする。
2. Aを合わせてよく混ぜる。
3. Bでだしを取る。
4. 鍋に3、大根、人参を加え、火が通ったら、Aをスプーンで丸めながら入れる。
5. つみれに火が通ったら、明日葉とねぎ、調味料を加える。
6. お椀にそうめんを4を盛り付ける。

大島町の南端に位置し差木地から分かれてできた地区。「下地」と書く。

〔食べるもの〕

海 トビウオ…たたいてみそを加え、団子にして汁ものにしていた。茹でたそうめんを少し入れることもある。

ナワキリ…細く切って酢でめる。

サメ…ぬた、刺身、くさや。

サバ…サバ節を良く作った。卵を干して食べた。

ハンバ…かき揚げ、炒め物。はんばめし。

ヒロメ…油炒め、おひたし。

山 ゆりね…天ぷら。

さつまいも…さつまもち。サンマと食べていた。

タラの芽…赤は棘があり、青は棘が無い。青の方がおいしい。天ぷら、酢みそ。

明日葉…炒め物、天ぷら、おひたし。

たけのこ…ゆでて酢みそ。

ふき…干してきやらぶき、炒め物。

むかご…炊き込みご飯、炒って食べる。

ぜんまい、のびるも食べる。



〔食べないもの〕

シイラ

◆米軍キャンプがあり、クリスマスに子供を招待してくれた。チョコやオレンジをくれた。

くさや

普通の干物に比べ、ビタミン、鉄、カルシウムなどが多く、保存性が高いのが特徴。これはくさや汁の中に存在する菌が発酵するためと考えられている。

江戸時代から伊豆地方や伊豆七島で作られ、東京を中心に食べられてきたなじみの深い干物。



大島町の南東部に位置し、漁業を生業としている地区。波浮と略されることが多いが正式には「波浮港」。漁業が盛んでカジキなどの高級魚がよくあがり、栄えていた地区。

〔食べるもの〕

海 イルカ…みそ煮。

クジラ…干す。

サンマ…干す。昔はよく獲れた。網ですくって獲れるほど。

アコウダイ…アコウ汁にしてよく食べる。

金目…煮付けにする、さしみやしゃぶしゃぶは最近。

ハンバ…はんばごはんが多い、天ぷら、炒め物にもする。

ノリ…ふきと一緒に食べる。

メッカリ…天ぷら、酢の物、みそ汁。

セセリは一年中とれる。

(5月頃からアサリがとれる。)

山 磯ふき…炒め物、酢漬け。

水ふき…さっと煮る。

モミジガサ…茹でる。

もがき…天ぷら。

さつまいも…さつまもち、さつま団子（椿油で揚げる）。

ボウフウ…酢の物。

ムカゴ…ムカゴごはん。



〔食べないもの〕

フノリ、さび、磯魚。

地域の行事

1月2日▶船祝い

みかん、餅、おひねりを撒く。

小正月（正月十五日）

まゆ玉（白、ピンク、緑）とみかんを榎の木に刺す。榎の木の代わりに椿の木を使うこともある。

◆各家にカジキを入れるカジキ箱があった。

◆しゅうてい舟艇というアメリカの船が来ると物々交換をしていた。
クッキー缶詰、チョコなどを子供はもらった。



べっこう（漬けダレ）

【材料】

- ・醤油…大さじ2強
- ・みりん…小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・青唐辛子…小1本
- ・白身魚の刺身…100g



刺身も青唐で食べるのが大島流。
醤油に青唐を入れて、好みの辛さ
になるように漬けます。

【作り方】

1. 調味料を全て合わせる。
2. 好みの白身魚の刺身を1のタレに約1時間漬け込む。
3. 酢飯でにぎりにしても、ごはん丼にしても◎

らっきょう

【材料】

- ・らっきょう…1キロ
- ・水…1.5カップ
- ・砂糖…1.5カップ
- ・酢…1.5カップ
- ・塩…大さじ1～2
- ・唐辛子…1～2本



昔は焼酎のカメでつけていた。
畑にころがしていた。
子供が蹴って遊んでいた。



【作り方】

1. らっきょうを洗い、根と先を切る。
2. 水、砂糖、酢、塩を混ぜ、1度煮て冷ましておく。
3. びんにまるごとの唐辛子、水気をきったらっきょうを入れ、冷ました合わせ酢を入れる。
※3週間ほど漬ける。時々ゆすって中のらっきょうを動かす。

冠婚葬祭

昔は祝いごとにも仏事も自宅に人を大勢招いて行っていたが、現在では初節句・七五三等の祝い事は家族だけで行い、結婚式は都内の式場で行うことが多くなって来た。また、通夜や告別式は斎場や公民館で行うことが多くなって来た。

【祝い事】

伊勢海老、五目、寿司、餅菓子（おはぎやかしゃんば等）、赤飯、オードブル（揚げ物の盛り合わせ）、漬物等を用意するのが一般的。

【仏事】

通夜…すし、刺身、酢の物、和え物、オードブル、うどん（つけ麺）、天ぷら、かしゃんば、菓子、果物、落花生、枝豆、漬物などを出すのが一般的。

告別式…出棺→火葬場で骨揚げ→葬儀→墓で納骨の順に行われる。通夜の翌日、先に火葬してから告別式を行う。火葬場に来てくれた人におにぎり、菓子、果物、かしゃんばを出す。告別式後は親族だけが家に帰り、うどん、天ぷら、精進寿司（海苔巻き、いなり寿司）を食べる。オードブルを用意する家もある。

初七日…大島では「あがりの日」と言う。手伝ってくれた人に五目を配る。

【各地区の特徴】

泉 津…お手伝いの人にみそパン。

北の山…斎場におにぎりや味付け卵を作った。

野 増…平もち（きなこ、ごま）。

元 町…仏事のときは五目に鶏肉を入れなかった。

間 伏…仏事の五目に人参を入れない（まぜご飯と言っていた）。

差木地…五目をかきまぜと言っていた、仏の時には鶏肉を入れない



五 目…元町のみ醤油五目。岡田、波浮、クダッチ、差木地は酢五目。間伏、泉津、北の山は家によって醤油五目、酢五目を作る。両方作る家もある。野増は醤油を入れて炊いたごはんに合わせて酢を入れる醤油五目。

仏事のだんご

昔は、各地域や寺によっていろいろな作り方をしていたが現在は10個に丸め、ゆでたり蒸したりの差はあるがピラミッド型に作り、そなえることが多い。通夜、告別式以外の法事やお盆行事などにも作られている。



たんや 逮夜のうどん

【材料】 4人前

- ・ 干しシイタケ… 15 g [戻しておく]
- ・ 干しシイタケの戻し汁+水… 500 ml
- ・ 和風だし… 小さじ 1
- ・ みりん… 大さじ 2
- ・ 酒… 小さじ 1
- ・ しょうゆ… 大さじ 4
- ・ 砂糖… 大さじ 2 1/2



【作り方】

1. シイタケの石づきを取り、薄く手で割く。
2. 鍋に干しシイタケの戻し汁と水、①を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取る。
3. 2に調味料を加え煮立ったら火を止める。冷めたら出来上がり。

※岡田では汁に小さめの麩を入れる。

※通夜にうどんを出す場合もあるが、多くはあがりの日や法事にうどんを作る。しいたけをたくさん入れてだしを取り、甘めなのが特徴である。天ぷらにも各地区で大きな特色がある。ほとんどが野菜を別々に揚げたものと家によってかき揚げの両方を作ることが多いが、元町はかき揚げは作らず、波浮はかき揚げのみを作る。

ぼたもち

祝いごとで全地区で作ったり買ったりして食べていた。お礼やお返しとして配られてもいた。

大昔は、すりごまやきな粉はそのままだったが、すりごまやきな粉の中にもあんこが入っていることが多い。



酢五目



【材料】 4人前

- ・ 米… 2 合
- ・ 水… 2 合分
- 〔 砂糖… 大さじ 3
- A 酢… 大さじ 2
- 〔 塩… 小さじ 2/3
- ・ 鶏もも肉… 60 g [一口大に切る]
- ・ ごぼう… 40 g [ささがき]
- ・ 人参… 40 g [千切り]
- ・ 干しシイタケ… 4 g [戻して千切り]

- ・ 油揚げ… 20 g [短冊]
- ・ こんにゃく… 25 g [アク抜き・色紙切り]
- ・ 水煮たけのこ… 40 g [小いちょう切り]
- ・ 油… 小さじ 1/2
- 〔 だし汁… 40 cc
- B 砂糖… 大さじ 2
- 〔 醤油… 大さじ 1 弱
- 〔 酒… 小さじ 1

【作り方】

1. 米と水でご飯を炊く。
2. A を合わせて甘酢を作る。
3. 油で具材を炒め、野菜や肉に火が通ったら B を加えて味を整える。
4. 炊けたごはんに 2 を加え、酢飯を作り、その後に 3 を入れて混ぜ合わせる。

《ポイント！》

- ・ 醤油五目の場合はご飯を炊くときに醤油を加えて茶飯を炊き、具材と混ぜ合わせる。
- ・ 野増の五目は茶飯に甘酢を打ち、具材を混ぜる。
- ・ 元町は、しょうゆを炊きこんだご飯に具を混ぜる。



《酢五目》



《醤油五目》



配るとき用の五目。
あればきぬさやを上には散らす。

※さざえ五目、めっかり五目も作られていた。

※きざみこんぶは、祝の時は入れるが仏の時には入れない。

具は、キクラゲ、ちくわなど他にも入れる地域がある。



伊豆大島 郷土料理

聞き取り書

大島の昔からの食べ物記録



令和元年 12 月発行
大島町栄養士会