



津



神



島



Kozu Island



Go神津島

目次

パフレチーム

- ・遊び場(1, 2) ……1
- ・神津島のおすすめスポット2選 ……3
- ・神津島の海での遊び方~おすすめスポット~……8
- ・神津島内での移動方法 ……12
- ・神津島の宿 ……13

レシピ班

- ・神津の郷土料理 ……32
 - 醤油飯 ……34
 - 明日葉汁 ……36
 - あぶらき……38
 - パッションフルーツゼリー ……40

ポスター制作チーム

- ・あちい…海入りてえな。 ……45
- ・これって東京の海だよね? ……47
- ・大切な人と思い出づくりにどうですか? ……49
- ・神話の詰まったこの場所で… ……51
- ・自然の中の本道 ……53
- ・歴史ある「若盛」さあ一口どうぞ ……55

あとがき

- ・神津島とは

遊び場-1

【ドライブ・聖地巡礼】

神津島でドライブをしていると、色々な遊歩道や展望台が見えてきます。ここでは、いくつかのおすすめの場所を紹介します。

～ドライブ～

赤崎

赤崎は島の北側にあります。赤崎には海水浴場と遊歩道があります。ドライブのついでに車から降りて遊歩道を散歩するのもおすすめです。



たくさんの魚がいます

三浦湾展望台

三浦湾展望台は島の東側にあります。天気が良ければ三宅島などの他の島々も眺めることができます。他にも、気持ちの良い風にあたることができます。島にある1つ1つの展望台をまわると色々な景色を楽しめます。



展望台からの写真

ありま展望台

ありま展望台では海や村内を眺めることができます。また、ここには十字架があります。昔、キリスト教禁止令に背いた「おたあジュリア」が流刑となり神津島に流れ着きました。この十字架はジュリアの十字架といわれています。



いろいろな方向を見てみてください



千両池付近の道です。ぜひ千両池まで行ってみてください。

～ 聖地巡礼 ～

天気の子

映画内では、神津高校、千両池付近の道、はるか展望台、多幸湾などの場所が登場しています。きれいな景色を見ることができる場所が多いです。また、天気の子の登場人物たちが歩いた道を歩き、写真を撮って思い出をつくってみてください。

神津島の遊び場は、まだまだたくさんあります。どんな人でも全力で神津島の遊びや景色を楽しめます。

神津島の おすすめスポット2選！

神津島の観光スポットは星、海、山などがあります。神津島では空が暗く星が見えやすくなっています。



ありま展望台から見る「前浜海岸」

遊び場 2



1 星空観察

神津島は、**星空保護区に認定**されました。認定基準の一つが「**夜空の明るさ**」です。星の明るさを示す等級とは異なり、夜空の明るさ(星の見えやすさ)を等級で示すもので、値が大きいほど真っ暗な空を意味しています。だから、神津の街灯は暗くされています。

また2020年12月1日には国内2番目、東京都初の**ダークスカイ・パーク**に神津島が認定されました。

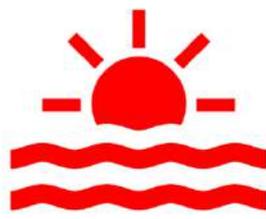
神津島の夜空には四季折々の星座や流星群など無数の星が広がり、島がまるごとプラネタリウムのようになります。

冬には水平線ギリギリに南中する「**カープス**」という星が見られることもあります。

星空観察ができるおすすめの間所は

- ・よたね広場
 - ・三浦湾展望台
 - ・ありま展望台
 - ・赤崎遊歩道 などです。
- ぜひ行ってみてください。





2

天上山



・山頂では伊豆諸島や富士山を望めるほか、ハート形の不動池や白浜が見どころです。

・伊豆諸島の神々が話し合いに集まったという伝説をもつ神津島。「花の百名山」天上山、名山と名水の島です。

・神津島の中央にそびえる天上山は標高572m。伊豆諸島の神々が集まり、水配り会議を行ったという神話の舞台になっています。



・ 天上山にはたくさんの花が咲
いています。

5月 コウツシマツツジ

7月 サクユリ

9月 キキョウ

11月 イソギクなど



ありま展望台から見る天上山

神津島の海での遊び方 ～ おすすめスポット3選～

せっかく海のあるところに来たのなら、海に行かなきゃもったいない！

でも、どこがいいのか、どんなことをすると楽しめるのか、疑問に思っている人がいると思います。島の人なら、どこでどんな遊びをしているのか知りたい...

そんな人達のためにおすすめスポットと、そこに合う遊び方を紹介します。



多幸湾から見た
「天上山」

1、前浜

神津島に来てまずは、この景色を眺めることになるでしょう。

ポイント1

前浜は、村落や棧橋（前浜棧橋）から近く、アクセスのよさは『神級』で、もはや、アクセスという概念が吹っ飛びます。

ポイント2

白い砂がとにかくきれいで、シーグラスも落ちています。

ポイント3

浜がとても広いのでビーチバレー、海ではサーフィンなどのマリッジャーを楽しめます。

ポイント4

前浜は、島の西側にあります。そのため、水平線に沈む夕日はとてもキレイで、写真を撮るのはおすすめです。



シーグラス



前浜の夕日

2, 多幸湾

ポイント1

多幸湾は、入り江になっており、比較的大きな波がこないなので、安心して遊ぶことができます。

ポイント2

多幸湾の湾になっていないところは、サーフィンをすることができます。また、近くに湧水があり、飲んだりサーフィンの道具を洗ったりすることができます。

ポイント3

多幸湾にも、船がつくときがあり、バスが出ています。そのため、うまくバスに乗れば、アクセスはいい方です。

注意

多幸湾は、島の東側にあります。また、多幸湾の西側には山があります。そのため、夕方になるとすぐに暗くなり、肌寒くなります。



多幸湾 湧水

3, 赤崎

島の人にも、観光客にも人気のある場所です。一度は行くべきところですよ！！！！

ポイント1

島で唯一の飛び込み台がある場所です。今は、遊歩道や飛び込み台がほとんど木で出来ています。

ポイント2

熱帯魚がいます。また、海の透明度が高いのでシュノーケリングに最適です。魚はとらないでくださいね。

ポイント3

展望デッキからは、他の島を見ることが出来ます。とても天気のいい日には、伊豆半島までも見ることが出来ます。



神津島内での移動方法

神津島には、ここで紹介しきれないほどたくさんのおすすめスポットがあります。ここで紹介した場所を含め、皆さんのお気に入りの場所をみつけてみてください。

神津島には、村営バスがありますが、その他に、タクシーもあります。



前浜へ行こう！！



神津島村役場ホームページ
時刻表などの詳細な情報は、右の
ホームページへGo!

神津島の宿

神津島には民宿や旅館が色々な場所にあります。

村内の海がきれいなところや山がよく見える、観光におすすめの宿をピックアップして紹介します。

ここに載せきれなかったところも多くありますが、気になる人は観光協会のホームページなどから見てみてください。

今回は神津中学校の2年生の生徒が関わっているところを中心に取り上げました。



山下旅館 本館

宿について

素泊まり/ファミリー可

通年営業

前浜海岸徒歩5分

送迎サービスあり

施設の予約

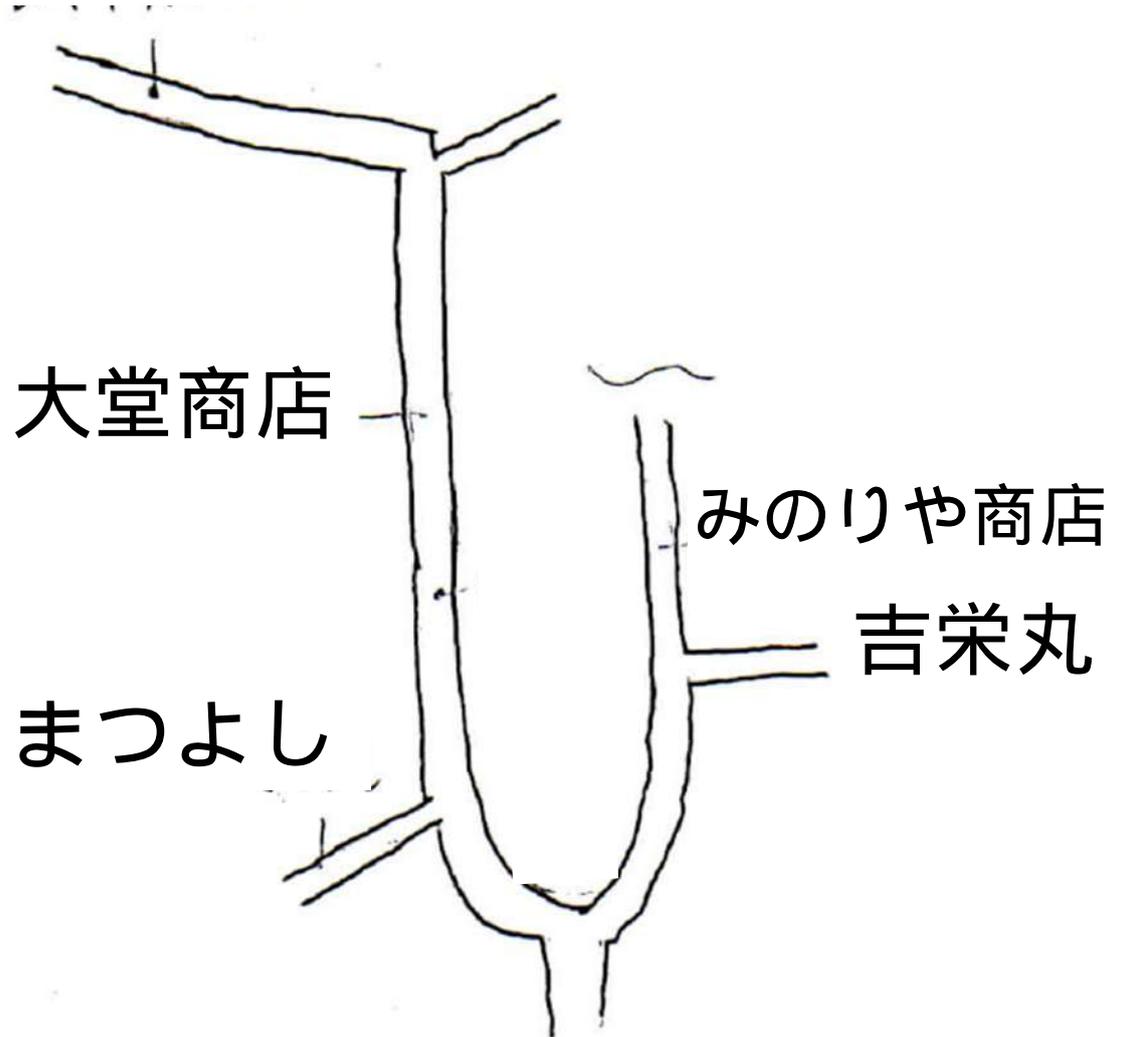
電話 04992-8-0050

FAX 04992-8-1807

住所 神津島村604番地

山下旅館 本館

前浜方面



吉栄丸

宿について

素泊まり可

釣り船あり（予約が必要です）

通年営業

送迎サービスあり

施設の予約

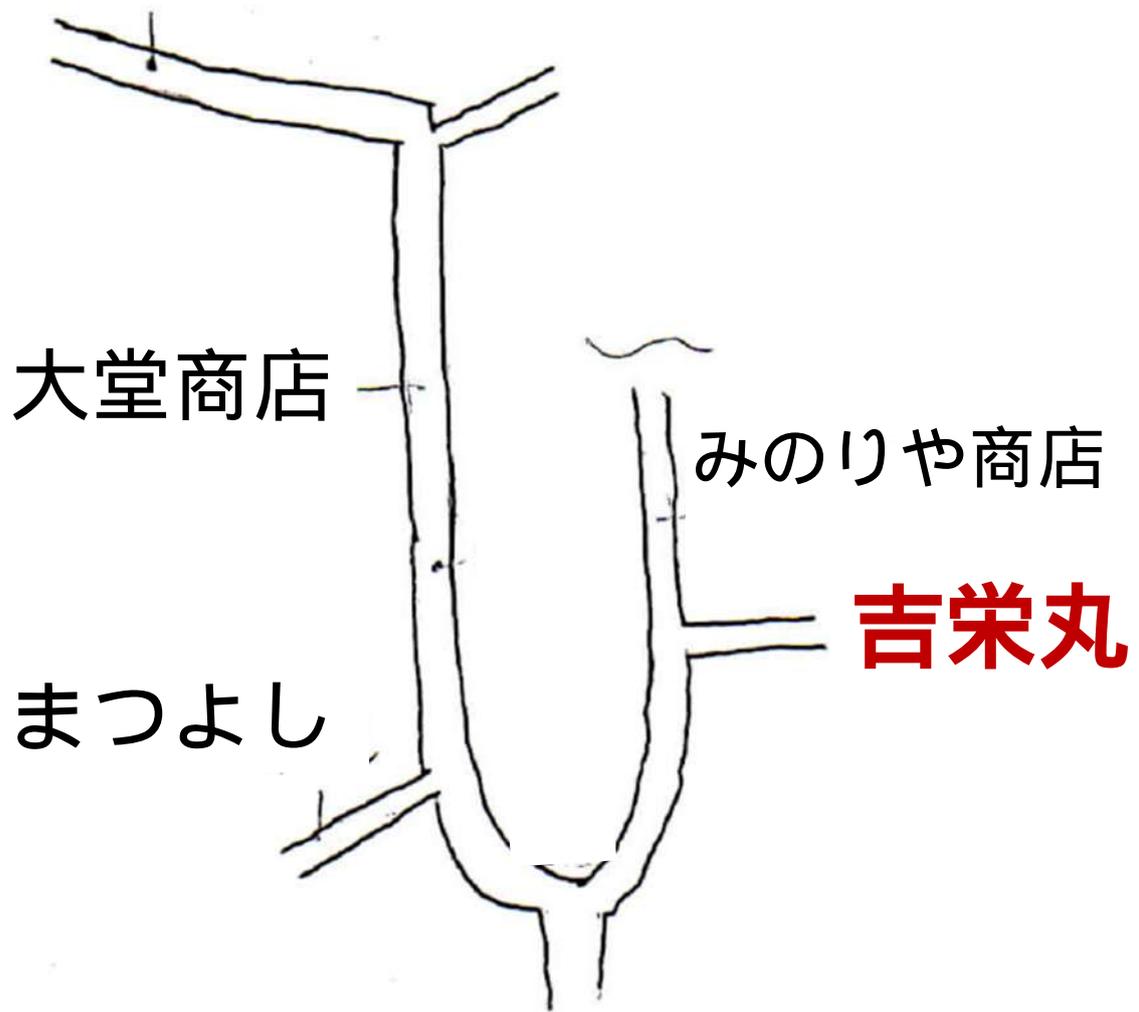
電話 04992-8-0341

住所 神津島村617番地

魚のマークが目印です

山下旅館 本館

前浜方面



ホテル神津館

宿について

和室・洋室あり 素泊まり可
全室オーシャンビュー

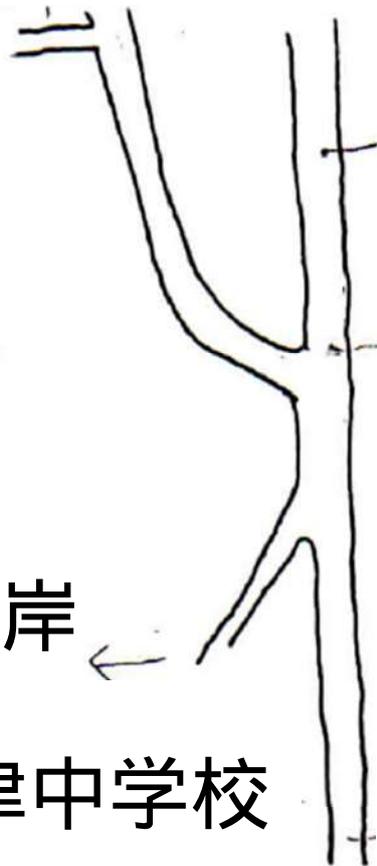
施設の予約

電話 04992-8-1321

住所 神津島村1593番地

Can-doの隣にあります

まるはん



ホテル神津館

Can do

前浜海岸 ←

神津中学校

松浦

松浦

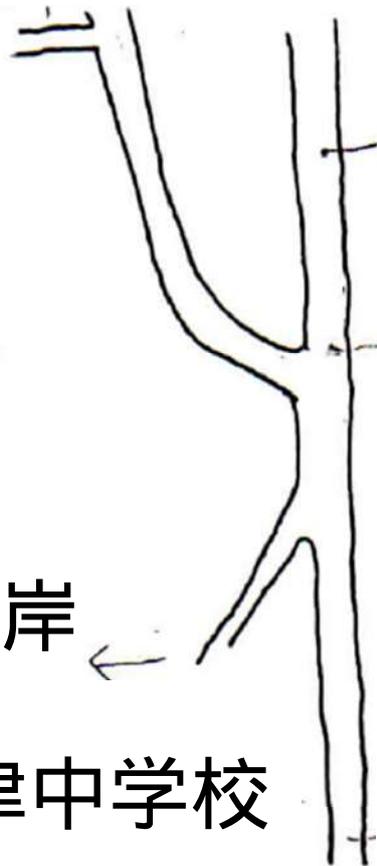
宿について

素泊まり可
家族連れもOK
駐車場あり
道路より奥まったところに
あります

施設の予約

電話 04992-8-0923
住所 神津島村1730番地

まるはん



ホテル神津館

Can do

前浜海岸 ←

神津中学校

松浦

山下旅館 別館

宿について

素泊まり、ファミリー可
送迎サービスあり
温泉に入れます

施設の予約

電話 04992-8-0131

FAX 04992-8-1335

住所 神津島村2番地

地図ではえんま洞が
近くにあります

山下旅館 別館

えんま洞



左折して直進

よっちゃんーれセンター

秀蒼

宿について

和室 6 部屋

遊漁船併営

待合所より送迎サービスあり

施設の予約

電話 04992-8-0883

FAX 04992-8-0884

住所 神津島村54番地

旅館 秀蒼

住宅街

村道 1 2 1 号線

↓山長方面

シヨウゴロ

宿について

ドミトリー・個室あり
キッチン使用可
荷物預かり可
素泊まりのみ

施設の予約

電話 04992-7-5828
住所 神津島村124番地

資料館

**ゲストハウス
ショウゴロ**

松本屋

まつよし

宿について

素泊まり可能

島料理

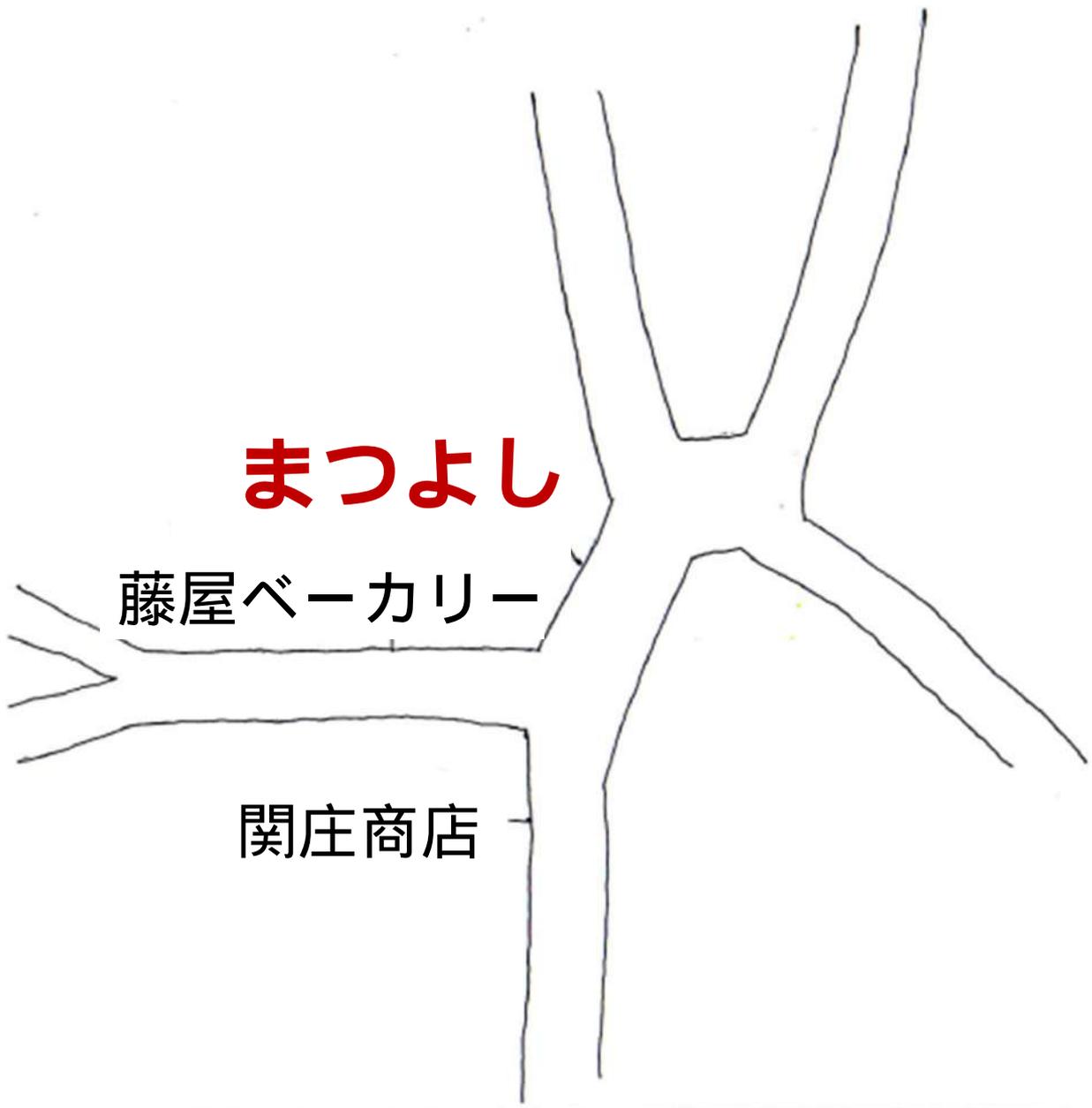
通年営業

港より徒歩9分

施設の予約

住所 神津島村704番地

電話 04992-8-0638



ファミリア

宿について

一人旅・ファミリー
通年営業
B & Bスタイル

施設の予約

住所 神津島村1005番地
電話 04992-7-5981

村役場方面

こんぴ公園

診療所方面

テラマチ

みんなの別荘 ファミリア

(明日葉)→



地元の子が選ぶ！！

神津の郷土料理

神津島にはたくさんの美味しい郷土料理があります。その中でも厳選した4つの料理を紹介します。

神津と言ったらこれが1番！！醤油飯

醤油飯は、名前の通り醤油で味付けしたご飯のことです。

田舎の味を思わせるシンプルな味付けですが、醤油の香りと地のりの香りがやみつきです。

苦くない！？魔法のスープ！！明日葉汁

明日葉を塩で茹でることで、苦みを少なくしているものです。明日葉が、苦手な方でも、美味しくいただけます。

ほくほくおいしい！あぶらき

あぶらきは、おかずやお菓子として2回も楽しめる不思議な料理です。

さつまいものつぶし方によって変わる食感をお楽しみください。

プチプチ食感がたまらない！！
パッションフルーツゼリー

パッションフルーツの酸味と甘味をいかしたスイーツです。サイダーのパチパチとパッションフルーツのプチプチを楽しめる一品です。

気になった料理がありましたら、ぜひ、作ってみてください。



醤油飯



醤油飯は学校給食や家庭でよく食べられている神津島の郷土料理です。給食ではみんながおかわりをするくらい、人気の料理です。だからこそ、皆さんにも作って食べてみてほしいです。

材料

米 600g (4合)
醤油 大さじ2 + 3分の1
塩 小さじ3分の2
酒 大さじ1
油 大さじ1
本だし1パック (8g)
地のり好みの分量

💡ポイント
お好みで
米ともち米を
2:1にすると
もちもち感up!!

作り方

米を研ぐ。

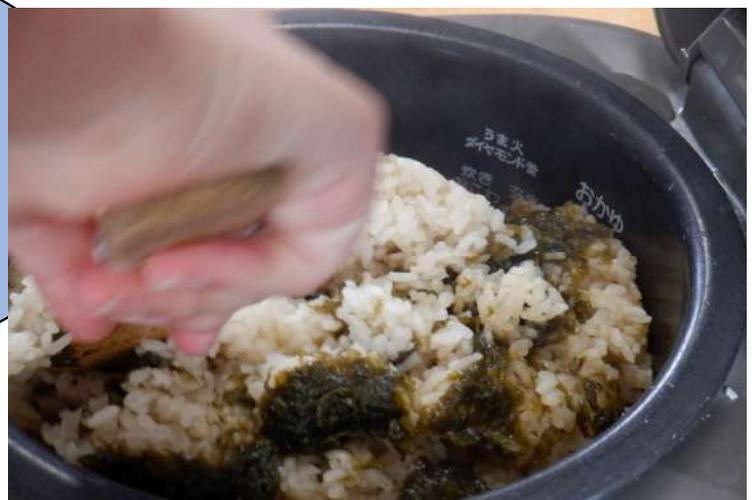
研いだ米を調味料と合わせる。

そのまま20~30分程度浸す。

浸せたら炊く。

地のりは炊く前に入れるか、炊いた後に入れるかは好みで入れる。

地のりは神津島の
特産物です！
手に入らない方は
普通の海苔でも
大丈夫！！！！



明日葉汁



苦味が特徴的な明日葉を美味しく食べれる料理をおすすめ!

神津島では、いろいろ
なところに明日葉が
群生しています。

豆知識コーナー
明日葉は、生命力が
とても強い葉っぱです。
若葉を摘んでも明日には
葉が出るといわれています。

ポイント

- 明日葉は冷凍品でも可
- ほうれん草でも代用できる（塩の量は減らす）
- 里芋（2個）やコーン（お好みの量）を入れても美味しい
- 片栗粉や調味料は、お好みで調整

材料（4人分）

- ・明日葉 4本
- ・塩 1つまみ
- ・ゆでる用の水 600ml
- ・鶏ガラスープの素 小さじ大盛り2
- ・豆腐 半丁
- ・醤油 小さじ大盛り2
- ・水溶き片栗粉 大さじ2（水は倍量入れる）
- ・溶き卵 2個
- ・水 600ml

作り方

明日葉は2～3cmに切り、塩を入れた熱湯で3分程茹でる。ゆで終わったら、水をきっておいておく。

鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。

沸騰したら、サイコロ状（約1.5cm）に切った豆腐と を加え、醤油で味を整える。

ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れる。

とろみがついたら、溶き卵を流し入れ卵がフワッと浮いてきたら、箸で一度回して火をとめる。



完成

（←卵未投入）

【あぶらき】



出来上がり写真

神津の伝統料理でとても美味しいので
ぜひ作って食べてみてください。

ポイント

- ・ サツマイモを最初の段階で茹でる ♡
- ・ 早く茹でたいときは、小さく切ってから茹でるといいですよ ♡

材料 (5 ~ 6 人)

- サツマイモ・・・700g
- 薄力粉・・・・・・30g
- 片栗粉・・・・・・40g
- 塩・・・・・・小さじ2分の1
- 砂糖・・・・・・35g
- 牛乳・・・・・・50ml
- 油・・・・・・適量



作り方

サツマイモを2～3cmの大きさに切り、茹でる。皮を剥いて、マッシャーで潰す。に薄力粉、片栗粉、塩、牛乳、砂糖を加える。

耳たぶくらいの硬さになるようにする。もし硬かったら牛乳を足してください。丸める。直径8cmくらいで、真ん中をくぼませて成形する。

170°～180°で片面3分ずつ揚げれば完成！

パッションフルーツゼリー



ブラジル南部を原産とするトロピカルフルーツの一つです。芳醇な香りを持ち濃厚な甘さと爽やかな酸味が絶妙な果物です。

神津島の特産品であるパッションフルーツをより美味しく食べられるレシピです。パッションフルーツとサイダーの組み合わせは最高なので、ぜひ試してみてください。

【ポイント】

- 冷凍しておいたパッションフルーツを半解凍にしてから作ることも可能です。
- パッションフルーツは酸っぱい果物なので、甘めが好きな人は少し熟してるパッションフルーツ(皮がシワシワなもの)を使って作ると良いでしょう。

【材料】（プリンカップ16個分）

パッションフルーツ	： 8個
粉ゼラチン	： 2袋(10g)
熱湯	： 260cc
砂糖	： 大さじ5～6
サイダー	： 280cc

【作り方】

粉ゼラチンを熱湯で溶かす。

そして砂糖を加えて、しっかり溶かす。
パッションフルーツを半分に切り、
スプーンで中身を出す。



パッションフルーツの中身と**常温**の
サイダーを の中に入れ、さっと混ぜる。
を容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

固まったら完成





前浜海岸にある
「水配り像」



ポスター制作チーム

『あちい、海入りてえな。』

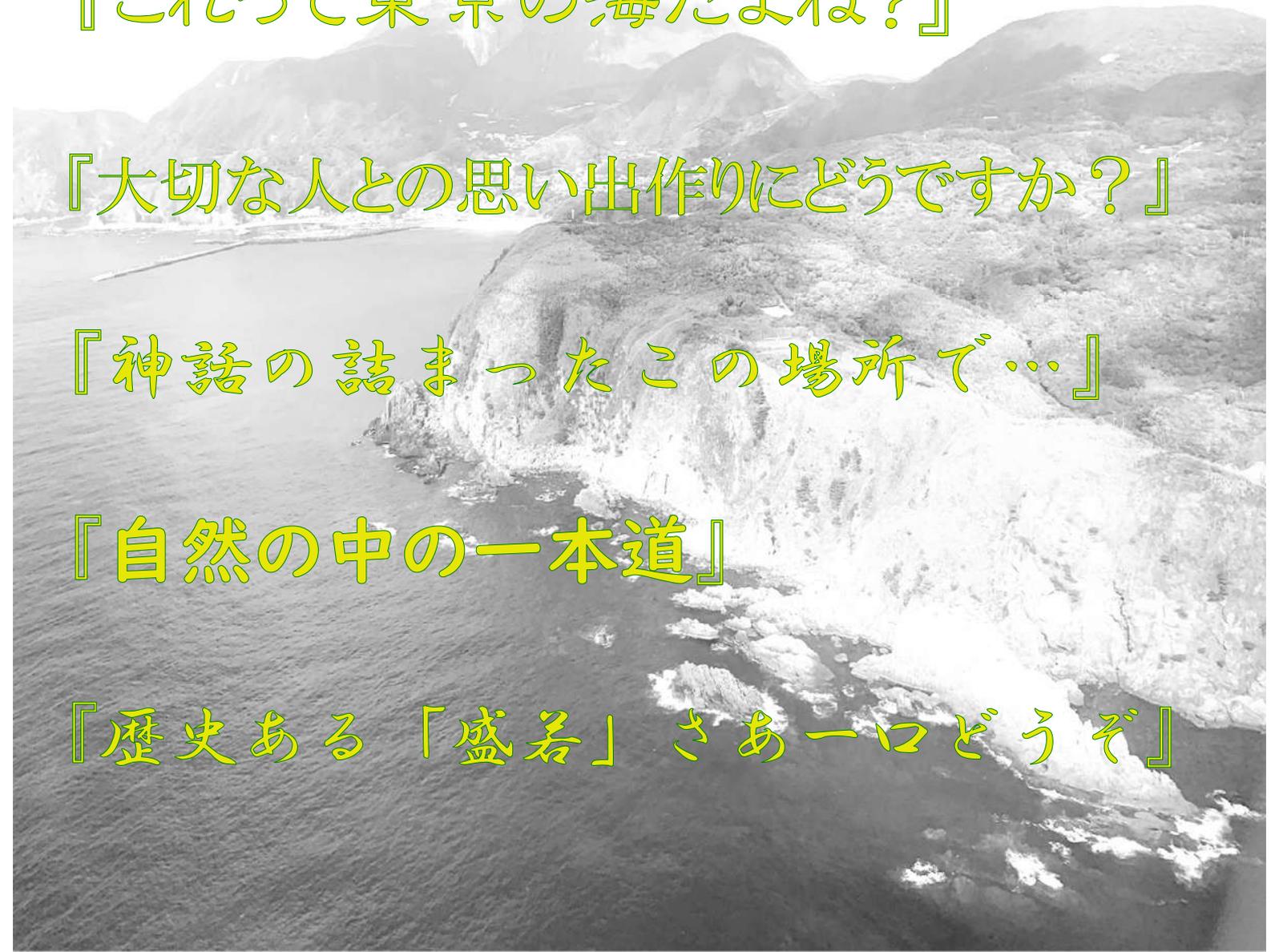
『これって東京の海だよね?』

『大切な人との思い出作りにどうですか?』

『神話の詰まったこの場所で…』

『自然の中の一本道』

『歴史ある「盛若」さあー口どうぞ』



あちい ... 海入りてえな。

タイトルの理由

暑い日に、冷たいものがほしい、プールや海で泳ぎたいというときに、このような一目見ただけで心奪われる海を見た人の心情を抜き取ったタイトル。

写真の説明

前浜海岸で撮った写真で、雲が多くあったがそれがいい具合になっていた。

雲(雨雲)に日光が反射し、神々しい一枚。

海も日光に反射し、きれいで、雲が暗くなったおかげで、より奥行き深くなった。

白く、サラサラとした砂浜。

写真を撮った場所

前浜海岸

伊豆諸島の一つ神津島(こうづしま)の海岸です。

お久しぶり...

海へようこそ

Go神津島

これって東京の海だよね？

タイトルの理由

こんなにきれいな海が東京にあるなんて東京の人や日本からは知らないと思ったからこのタイトルにしました。

なぜこの写真にしたか

なぜこの写真を選んだかということと神津島といえば海と砂、この2つだと思い、この写真にしました。

どこで撮ったのか

神津島の前浜海岸というところで撮りました。前浜海岸で撮った理由は近いし、海は透明できれいだし、海水浴で人気だからです。

前浜海岸の海は透明だから一度は神津島に来てみてほしいです。



これって東京の海だよね？

GO 神津島

大切な人と思い出づくりに どうですか？

タイトルに込めた思い

大切な人との思い出づくりや旅で神津島の海に来てほしいと思い、つけました。

ぜひ、神津島に遊びに来て、だれか大切な人と、きれいな砂浜を見て、歩いて、**癒やされ**に来ませんか？

なぜこの写真に？

波打ち際で、砂が透けて見えるのが美しいと思い、この写真をましました。

なぜこの場所を？

神津島の前浜海岸というところです。なぜここにしたかということ、前浜海岸は広く散歩するのにはよく、民宿や家などの村落の中心から比較的近く、行きやすいからです。

**神津島に足を運んでいただけるのを
お待ちしております!!**

大切な人と思ひ出づくりにか?
どうですか?

GO 神津島

<タイトル> 神話の詰まったこの場所で...

<タイトルの理由>

神津島には、色々な神話があることを知ってほしい、少しでも興味を持ってもらって神津島に来てほしい、などの思いからこのタイトルにしました。

<写真説明>

・島々へ水を配る神話の話の像です。この写真では、一人しか写っていませんがこの下にも伊豆諸島の各島の神々がいます。この写真の神様は、神津島の神様で、他の島の神様に水を分けている様子を表しています。

・この像は、水配り像と言います。

<その他>

神津島には他にもおたあジュリア像やカジキ像などの様々な像があります。村内で色々な像を探してみてもは？

<場所>

前浜海岸信号付近

50

神話の詰まつた



GO神津島

この場所へ...

自然の中の一本道

神津島の自然

自然がきれいでもとても美しく、緑は、癒やされる色なので来たらとても気分がよくなれますよ。あなたも神津島の自然を味わいに来ませんか？

写真の説明

・草木が生い茂っていて、道に覆いかぶさっているので、カーテンみたいできれいです。夏は、風が吹いて気持ちが良いので、散歩するのはどうでしょうか？

・天上山は、神津島で1番有名な山です。花が咲いているなど、自然がとてもきれいです。夏はぜひ、景色を楽しみながら登ってみてください。

撮影場所

天上山白島登山口の6合目付近で撮った写真です。天上山の登山口の1つです。この登山道は、中級者向けといわれていますが、眺めがよく、登山中から楽しむことができます。

自然の中の本道

GO 神津島

歴史ある「盛若」さあ一口どうぞ

見た人が少しでも目に留まるように、誘うような言葉をかけました。

この写真は焼酎「盛若」です。明治27年創業以来島民に愛され、観光客のお土産としても親しまれてきました。神津島の天上山からの天然水が溶け合った独特な香りが豊かであります。また、原材料に麦を使っているのです、まるやかなおいしさをもつ焼酎になります。飲み方は人それぞれですが、レモンを載せたり水割りをして飲むと美味しいそうです。

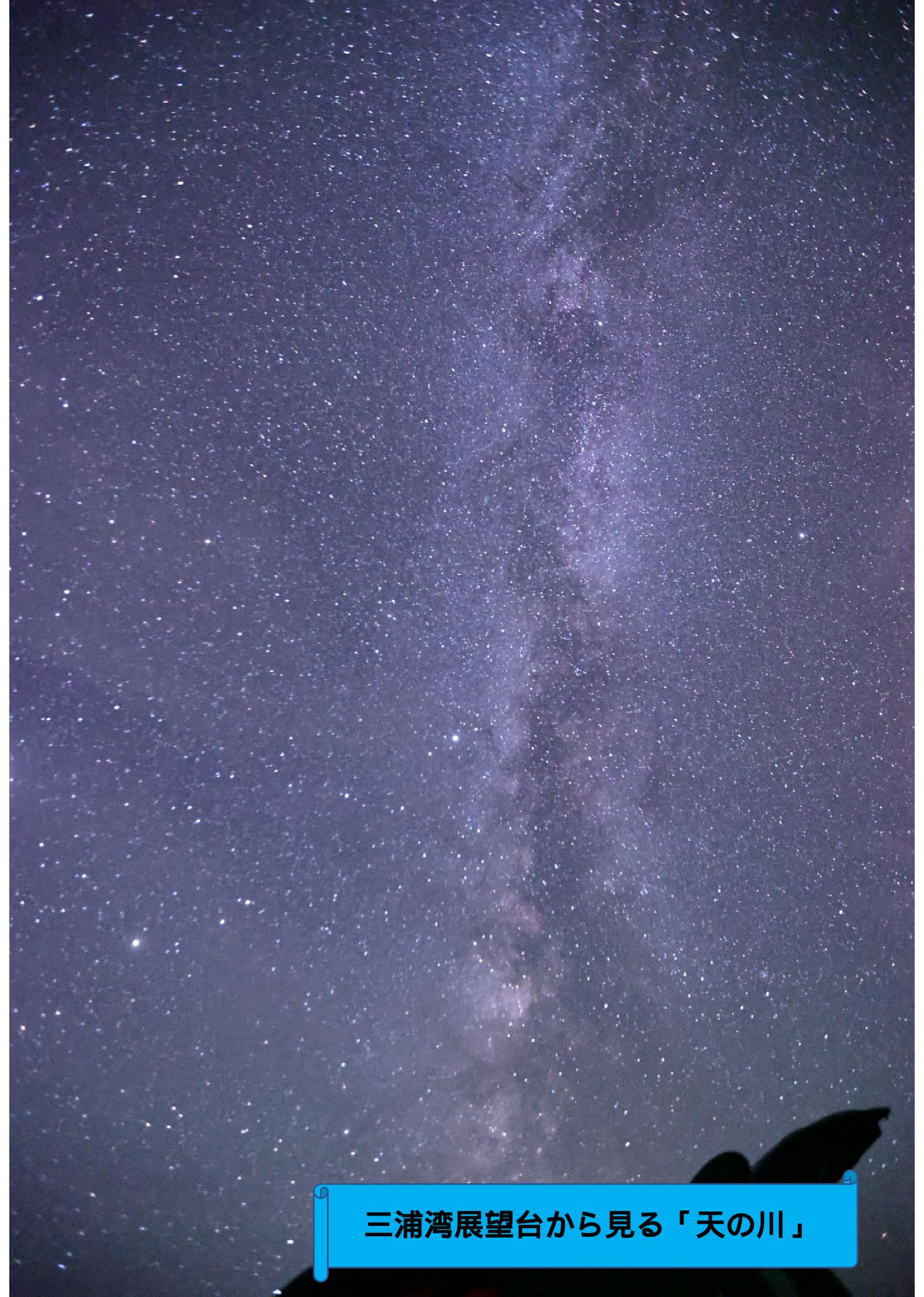


撮影場所：旅館 秀蒼

歴史ある「盛若」
やちあ | ロジュウハイ



Go神津島



三浦湾展望台から見る「天の川」



前浜海岸から見る
「日の入り」

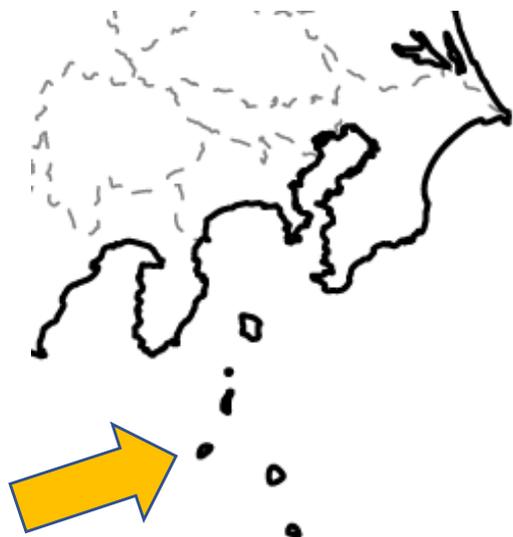
パンフレットを読んでみてどうでしたか。神津島の自然や宿、料理など色々なことを知ってもらえたならうれしいです。

このパンフレットを見て「もっと神津島のことを知りたい!」、「神津島に行ってみたい!」と思った方、機会があればぜひ神津島に来てみてください。神津島に行く予定がない方も、料理などの神津島の文化にふれてみてください。

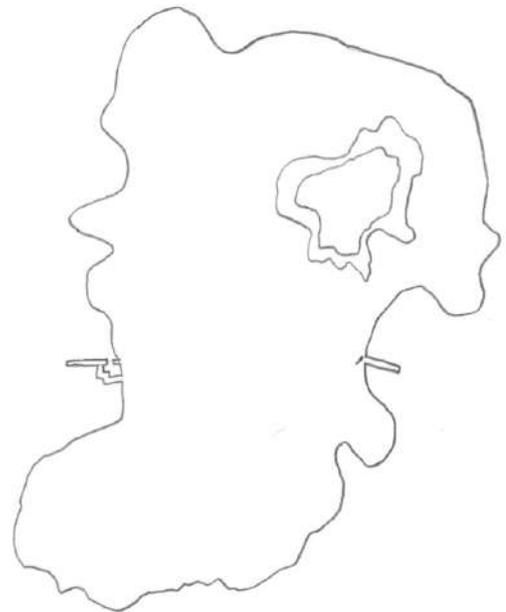
このパンフレットを手にとって、読んでくださり、ありがとうございました。

神津島とは？

神津島は、東京都の伊豆諸島最西部にある島です。東京から南に約180km、人口2000人弱の島です。美しい海、豊かな自然、おいしい郷土料理など、魅力がたくさんあります。



拡大すると…



東京からのアクセス

- ・ 東海汽船
(高速ジェット船：3時間5分，大型船：9時間55分)
- ・ 新中央航空(40分)