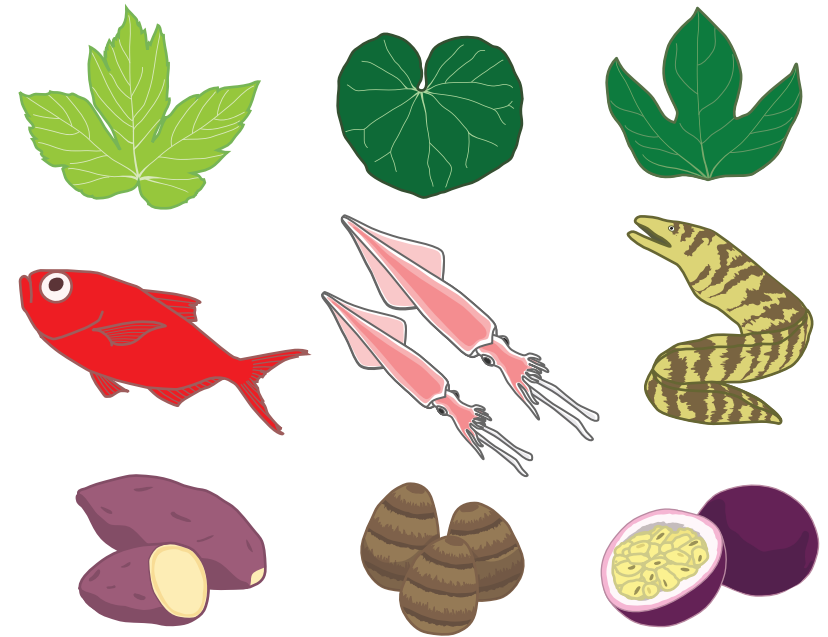


神津島ごはん



2023年3月

神津島村栄養士会

神津島ごはん

Chapter 1 神津島の特別な日の料理 P2

(しょうゆめし／煮しめ／かさんば／神津うどん)

Chapter 2 神津島といえば“さつまいも” P5

(いものあぶらき／おてつ／切干餅／はご)

Chapter 3 神津島の愛され食材 P7

(明日葉／つわぶき／パッションフルーツ／あめりか芋／うつぼ／かじき／金目鯛／岩のり／アカイカ)

Chapter 4 あつまれ! 給食の人気モノ P9

(金目の揚げ煮／明日葉とチーズの春巻き揚げ／カリカリ漬け／メダイのトマトソース／メダイのみそグラタン／メダイのフライタルタルソース／金目の野菜あんかけ／魚のピザソース)

神津島の地図 P13

おわりに P14

Chapter 1 神津島の特別な日の料理



しょうゆめし

冠婚葬祭の場でよく出される島の代表的な郷土料理。比較的历史は浅く、日常的に作られている。最近では市販の乾燥地のりを使うが、昔は採取した岩のりを使用していた。

材料／4人分

米	2合
もち米	1合
A	しょうゆ 大さじ1・1/3
	塩 小さじ1/3
	酒 小さじ2
	サラダ油 小さじ2
水	適量
地のり	1/4袋(5g)

作り方

- ①米ともち米を研ぎ、浸水させる。
- ②炊飯釜に水を切った米ともち米、Aの調味料を入れる。
水は、調味料と合わせて3合分になるように加える。
- ③地のりを上に入れて、炊飯する。
※地のりは炊きあがった後に混ぜてもよい。
※水の分量は、家庭の炊飯器に合わせて調節してください。

本書の ルール

大さじ1
=15cc

小さじ1
=5cc

3分の1

本書は、島内の給食施設の献立を参考にレシピを作成しています。
家庭により、少しずつ味付けが異なります。



煮しめ

昔はごちそうとされていたため、冠婚葬祭の場でよく出されていた。お正月や法事の際にも作られている。煮しめには島の家庭で作られた切干大根を使用する。

材料／4人分

切干大根	10g
ツナ	30g
にんじん	1/4本
ごぼう	1/8本
刻み昆布	1.5g
さといも	中2個
干し椎茸	2個
木綿豆腐	1/6丁
サラダ油	小さじ1/2
A	しょうゆ 小
	砂糖 小
	みりん 小
	塩 少々
水	200ml
花かつお	5g

作り方

- ①にんじんとごぼうはさがき、さといもは一口大に切る。干し椎茸は薄切り、豆腐は一口大にちぎる。
- ②切干大根は一度茹でる。
- ③鍋に具と水を入れて煮る。沸騰してきたら、Aの調味料とサラダ油を加え、味が染み込むまで煮る。
- ④仕上げに花かつおを加える。



かさんば

法事や祝い事、十五夜に作られる。昔は、栽培したもち米を粉にして使用していた。

材料／8個分

もち米の粉	250g
塩	少々
水	100ml
あんこ	320g
隠れ蓑の葉	8枚

作り方

- ①もち米の粉と塩を混ぜ合わせる。
- ②水100mlを少しずつ加え、ポロポロの状態になるように混ぜる。
- ③沸騰した蒸し器に濡れ布巾を敷き、②のもち米の粉を平たく入れて10分蒸す。
- ④ボールに移し、よくこねる。熱いので軍手をして水で冷ましながらこねる。
※水を入れることで軟らかさの調整ができる。
- ⑤よくこねたら8等分に分けてあんこを包み、隠れ蓑の葉で包む。

※隠れ蓑の葉に包んでから蒸してもよい。



神津うどん

初七日から四十九日までのお念仏の際に食べられていたことから、別名「念仏うどん」とも呼ばれている。

材料／4人分

干しうどん	300g	A	しょうゆ	大さじ3
油揚げ	30g		みりん	大さじ1
ツナ	90g		上白糖	大さじ5
ねぎ	1/2本		塩	少々
玉葱	1/2本		花かつお	12g
干し椎茸	4個		昆布	5g
地のり	3g		水	600ml

こちらは給食レシピ!

本来は、もっと醤油・砂糖が多いそうですが、給食は子供が食べやすい分量にしています。また給食ではツナを使いますが、家庭ではあまり入れないそうです。

作り方

- ①花かつおと昆布でだしをとる。
- ②ねぎは斜め切り、油揚げは1cm幅の細切り、玉葱と干し椎茸は薄切りにする。
- ③①のだし汁で具を煮る。煮立ったらAの調味料を加えて味を整え、最後に地のりを入れる。
- ④うどんを茹でて器に盛り、③の汁をかける。

Chapter 2 神津島といえば“さつまいも”



いものあぶらき

冠婚葬祭やお盆、十五夜をはじめ日常的によく作られている。中にあんこを包んで揚げる家庭もある。

材料／作しやすい分量

さつまいも	大1本(300g)
かたくり粉	大さじ4
小麦粉	大さじ2
砂糖	大さじ1・2/3
塩	小さじ1/4
揚げ油	適量

作り方

- ①さつまいもを茹でる。
- ②潰したさつまいもに、かたくり粉、小麦粉、砂糖、塩を入れてよくこねたら、食べやすい大きさに丸める。
- ③180℃の油で色がつくまで揚げる。



おてつ

餅は、お正月や二十五日様で供えたものを使用する。

材料／作しやすい分量

さつまいも	1kg	A	きなこ	100g
餅(お供え)	300g		砂糖	100g
塩	少々		塩	少々

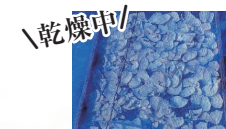
作り方

- ①餅(お供え)は、水に浸して水餅にしておく。※普通の餅でも可。
- ②さつまいもは皮をむいて、水にさらす。
- ③餅は小さく切る。
- ④さつまいもを蒸し器で蒸す。さつまいもが柔らかくなったら、蒸し器の中でドーナツ状にし、中央に③の餅を入れて再度蒸す。
- ⑤④を大きめのボールに移し替え、塩を加えて突き合わせる。
- ⑥⑤を適当な大きさに丸めて混ぜ合わせ、Aをまぶして形を整える。



切干芋ってなあに?

さつまいもを薄切りにして乾燥させたものを「切干芋」、切干芋を粉にしたものを「切干粉」と言います。



切干餅

油で揚げるのが一般的だが、焼いて食べることもある。もち米が貴重な時代、さつまいもを多く入れかさを増やしていた。

材料／好きな大きさに切り分けてください

切干粉	1kg
砂糖	200g
水	600ml
もち米	2合

作り方

- ★もち米は研ぎ、一晩水に浸しておく。
- ①切干粉に砂糖を加え、水を少しずつ入れながら練る。
 - ②練った①をざるで裏ごしする。
 - ③餅つき機にもち米、②の切干粉の順に入れて蒸す。
 - ④餅つき機がつく際につきづらいう場合は、へらで手伝うようにする。
 - ⑤のし餅にし、食べやすい大きさに切る。



はご

昔は、栽培したささがを使用していたが現在は小豆で代用されることが多い。はごは、終戦後の主食とされていた。

材料／作しやすい分量

ささが	150g	砂糖	100g
切干芋	250g	水	800ml
塩	少々		

作り方

- ①ささぎの茹で汁800ml(足りなければ水を加える)に切干芋を入れる。
 - ②①を煮立たせ、切干芋がとろっとしてくるまで煮込む。
 - ③ささが、砂糖、塩を加えながら煮る。突き合わせ、焦がさないように注意する。
 - ④かき混ぜながら弱火で蓋をして煮る(3~4回様子を見ながらかきまぜる)。
 - ⑤火を止めたなら蓋をして蒸し、突き合わせる。
- ※冷めると固まり、丸めやすくなる。



明日葉



島外にも
出荷しています！

島内の各所に年間を通して自生している。茎が緑色の「青茎」、赤色の「赤茎」があり、青茎の方が苦みが少ないと言われている。

つわぶき



つわぶきを
使った
レシピ



つわぶきの甘酢漬け

葉が開く前のつわぶきを摘み、葉を落とす。さっとお湯にくぐらせて皮をむき、アクを抜くために一晩水に浸す。アク抜きしたつわぶきを砂糖、酢、塩、お好みで紅しょうがを合わせた甘酢に漬ける。(市販の甘酢に漬けてもよい。)

パッションフルーツ



生食としてだけでなく、シロップやジャム、アイスクリームなどに加工して販売されている。

あめりか芋



皮の色が白いあめりか芋は、養分が少なく水はけのよい神津島での栽培に適している。

昔は各家庭の床下に芋蔵があり、そこに貯蔵されていた。食料が少なかった時代、乾燥させることで長期保存ができるよう工夫されていた。

うつぼ



年間を通して獲れる。細かい骨が多いため細切りにして食べられる。

うつぼの干物が
できるまでを
見てみよう！

スタート



①うつぼはぬめりがあるので目のところを釘でうちつけ、まな板から動かないように固定する。



②背開きにする。



③両面を洗ってぬめりを取り、10%濃度の塩水に4時間つける。



④天日で干す。

完成！



うつぼのから揚げ

かじき

平成のはじめ頃まで、神津島ではかじきが獲れていた。本土に出荷する際、内臓を出して氷を詰めていたため、かじきの内臓は島の人しか食べることができなかった。甘辛く煮たものをかじきのあたと呼び食べていた。



かじきのあた



金目鯛

大島管内1位の漁獲量を誇る。目が金色に輝いていることから、この名前が付けられた。



岩のり

冬の寒い時期に、西風によって海岸の岩に波がかかり、岩のりが生える。はさみを使用して採る。



アカイカ

正式名称はケンサキイカ。4月から6月にかけて漁が行われる。

Chapter 4 あつまれ！給食の人気モノ

金目の揚げ煮

材料／4人分

金目鯛	4切
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
A	しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ2
	みりん 小さじ1/3
	だし汁 大さじ1
白ごま	適量

作り方

- ①しょうがはすりおろしておく。
- ②魚にしょうがとしょうゆで下味をつける。
30分程置いて味を染み込ませる。
- ③Aの調味料を合わせて、軽く沸騰するくらいまで加熱し、タレを作る。白ごまは香りが立つまで炒る。
- ④②の水気をとり、かたくり粉をまぶして180℃の油で色がつくまで揚げる。
- ⑤③のタレに④の魚を入れ、味を染み込ませる。タレから出して、白ごまを振る。



明日葉とチーズの春巻き揚げ

材料／4人分

春巻きの皮	4枚
明日葉	90g
ツナ	60g
こしょう	少々
スライスチーズ	4枚
小麦粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①明日葉は茹でてみじん切りにする。
- ②軽く水気を切ったツナと①の明日葉、こしょうを混ぜる。
- ③春巻きの皮にスライスチーズを乗せ、その上に②の具を乗せて巻く。
巻き終わりの角に水で溶いた小麦粉をぬってとめる。
- ④180℃の油で色がつくまで揚げる。



カリカリ漬け

材料／4人分

切干大根	20g
刻み昆布	1.5g
A	しょうゆ 大さじ1・1/3
	中ざら糖 大さじ1弱
	酢 大さじ1
	みりん 小さじ1
	七味唐辛子 少々
白ごま	適量

作り方

- ①切干大根、刻み昆布は茹でてざく切りにする。
- ②Aの調味料を加熱し、冷ます。
- ③②に切干大根、刻み昆布を30分くらい漬け込む。
- ④仕上げに白ごまを振る。



／まだまだあるよ！／

学校給食

学校給食では、お魚を様々なアレンジで
子供たちを楽しんでもらっています。
ぜひ、ほかの魚でもお試しください。

メダイのトマトソース



材料／4人分

メダイ 4切
塩こしょう 少々
小麦粉 適量
ベーコン 20g
トマト 60g
にんじん 20g
玉葱 40g
小麦粉 小さじ1
A { ケチャップ 小さじ2
塩こしょう 少々
砂糖 小さじ1/2
水 大さじ1

作り方

- ①魚に塩こしょうを振り、小麦粉を軽くまぶす。
- ②220℃のオーブンで10～15分焼く。
- ③ベーコンは短冊切り、トマトは2cm角、にんじんと玉葱はみじん切りにする。
- ④分量外の油を熱し、ベーコン、にんじん、玉葱、トマトを炒める。
- ⑤野菜に火が通ってきたら、水を加えて煮る。Aの調味料で味を整え、小麦粉をふるいながら加えて、粉っぽさがなくなるまで火を通す。
- ⑥②の魚に、⑤のトマトソースをかける。

メダイのみそグラタン



材料／4人分

メダイ 4切
玉葱 80g
グリーンピース 適量
コーン 10g
マッシュルーム 20g
にんじん 20g
小麦粉 30g
バター 30g
牛乳 160ml
みそ 小さじ1・1/2
塩こしょう 少々
パン粉 適量
粉チーズ 適量

作り方

- ①バターと小麦粉を耐熱ボールに入れ、電子レンジで2分間加熱する。
- ②①をよく混ぜて滑らかになったら、半量の牛乳を少しずつ混ぜながら加え、電子レンジで2分間加熱する。
- ③残りの牛乳を少しずつ混ぜながら加え、電子レンジで2分間加熱する。
- ④③にみそと塩こしょうで味をつける。
- ⑤玉葱は薄切り、にんじんはせん切りにしておく。
- ⑥フライパンに分量外の油をひき、野菜を炒める。
- ⑦耐熱皿に魚を入れ、⑥の炒めた野菜に、④のホワイトソースを盛り、仕上げにパン粉と粉チーズを振りかける。
- ⑧200℃のオーブンで15分程度焼く。

メダイのフライ タルタルソース



材料／4人分

メダイ 4切
塩こしょう 少々
小麦粉 適量
たまご 1個
パン粉 適量
揚げ油 適量
たまご 1個
らっきょう(甘酢漬け) 2～3個
A { マヨネーズ 40g
レモン汁 少々

作り方

- ①たまご1個をゆで卵にし、おろし金でおろす。らっきょうはみじん切りにする。
- ②①とAを混ぜてタルタルソースを作る。
- ③魚に塩こしょうを振る。
- ④③の魚に小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶし、180℃の油で色がつくまで揚げる。
- ⑤④のフライに、②のタルタルソースをかける。

金目の野菜あんかけ



材料／4人分

金目鯛 4切
塩こしょう 少々
かたくり粉 適量
揚げ油 適量
にんじん 20g
干し椎茸 1個
玉葱 50g
いんげん 2本
A { ケチャップ 大さじ1・1/2
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
水 120cc
かたくり粉 小さじ1

作り方

- ①にんじんはせん切り、干し椎茸と玉葱は薄切りにしておく。
- ②いんげんは茹でて、斜め小口切りにする。
- ③水を煮立たせ、にんじん、玉葱、干し椎茸の順に煮る。
- ④野菜が柔らかくなったらいんげん、Aの調味料を加えて味を整える。
- ⑤かたくり粉を同量の水で溶き、④に加えてとろみをつける。
- ⑥魚に塩こしょうを振る。かたくり粉をまぶして、180℃の油で色がつくまで揚げる。
- ⑦⑥の魚に⑤のあんかけをかける。

魚のピザソース



材料／4人分

鮭 4切
塩こしょう 少々
にんにく 1g
ベーコン 20g
ピーマン 10g
玉葱 80g
ケチャップ 大さじ1・1/2
砂糖 少々
ピザチーズ 適量

作り方

- ①魚に塩こしょうを振る。
- ②にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、ピーマンはせん切り、玉葱は薄切りにする。
- ③フライパンに分量外の油をひき、にんにくとベーコンを炒める。玉葱、ピーマンを加えて柔らかくなるまで炒める。
- ④ケチャップと砂糖を加えて味を整える。
- ⑤耐熱皿に魚を入れて、④のソースとピザチーズをかけ、200℃のオーブンで15分程度焼く。

※写真は鮭を使用していますが
金目鯛やメダイでアレンジしてみてください。

神津島の地図



神津島は、東京から約180km、伊豆諸島のほぼ中央に位置する周囲22kmの小さな島です。神津島では、漁業や農業が盛んに行われており、金目鯛や明日葉は年間を通して流通しています。このほかにも、アカイカやパッションフルーツ、さつまいもといった食材が豊富にあります。

おわりに

神津島村栄養士会では、島内でとれる食材を活用し、島ならではの食文化を継承していきたいという思いから、今回レシピ集を作成しました。

この本では、古くから受け継がれてきた郷土料理や島の食材を使用したレシピをたくさん紹介しています。本冊子の作成にあたっては、島内の方に多くの情報を提供いただきました。ご協力ありがとうございました。ぜひ、このレシピ集をご家庭で活用して、神津島の食文化を次の世代に伝えていただければ幸いです。

神津島村栄養士会

協力者

いくばあ会の皆さん
神津島村漁協女性部の皆さん
神津島あしたば部会
神津島パッションフルーツ部会
櫻井一勇さん
鈴木文子さん
土谷敦子さん
栗田奈津子さん(イラスト)