



温暖な島々の大地と海の幸 島しょエリア

都心から太平洋を南に行けば、大島・三宅島・八丈島などの伊豆諸島。そのさらに南にあるのが父島や母島などの小笠原諸島。本土からの距離は約100km~1000kmにも達し、豊かな漁場を有する。パッションフルーツやアシタバなどの栽培も盛んだ。



① 島しょエリアは複雑な海底地形や黒潮の影響によって国内有数の好漁場となっており、さまざまな漁法で漁業が行われている。② 亜熱帯性の果樹・パッションフルーツはさわやかな香りと甘酸っぱい味が魅力。③ 伊豆諸島の海域は高級魚・キンメダイの好漁場。主に底魚一本釣り漁業が行われている。

主な特産物 アシタバ・サヤエンドウ・サツマイモ・レモン・マンゴー・魚介類(キンメダイ・メカジキ・クサヤ)・切葉切花類(ロベ・パバルディア・キキョウラン)・観葉鉢物

個性ある味わいの島焼酎と美しい海の恵みの塩

島しょエリアの島々ではサツマイモや麦を原料にした焼酎を仕込む酒蔵が多数あり、島の風土によって味わいも多彩。塩を名産とする島も多く、黒潮の恵みを受けた自然の醍醐味を感じられる味わいだ。



青ヶ島「あおちゅう」、三宅島「雄山」など、各島に代表的な焼酎の銘柄がある
黒潮の海水を太陽と風で濃縮してつくる大島の「海の精あらしお」

感動と驚きがいっぱい!

農林水産体験スポット

精油

日本屈指の檜の島・大島で精油搾りを体験
大島ふるさと体験館
●おしまふるさとたいけんかん
☎04992-2-3991

全国でも珍しい檜の油搾りを体験できる。砕いた種を蒸し、加圧器で搾った後はぜひ味わってみよう。搾った精油は小さなボトルに入れて持ち帰りができる。所要約90分。

① 大島町元町字北の山125-4 ② 元町港から大島バス大島公園行きで10分、または岡田港から大島バス元町港行きで8分、ふるさと体験館入口下車、徒歩1分 ③ 精油しぼり体験2700円(要予約、2名~) ④ 10時~16時30分 ⑤ 火曜 ⑥ 10台



体験後、搾りたての精油でアシタバを炒めて試食できる

加圧器のレバーを動かして搾る

シイタケ栽培

八丈島の気候にあったシイタケを収穫体験&BBQ
大電ファーム
●だいりゅうふぁーむ
☎04996-7-0136

シイタケ収穫体験は、専用のかご(約1kg)に詰め放題。2020年7月に新設された食事棟ではBBQを楽しめる。潮風や湿度など、八丈島ならではの気候が育てた「うみかぜ椎茸」は、肉厚でみやげとして人気。① 八丈町中之郷1650 ② 八丈島空港から車で17分 ③ シイタケ収穫体験1かご3240円。BBQは1名4400円(利用は2名からで前日までに要予約) ④ 9~17時(収穫体験受付は10~15時、食事棟は10~19時LO) ⑤ 収穫体験・見学は要問合せ・要予約 ⑥ 5台



園主の大沢竜児さんはかつてクワガタブリーダーをしていて、八丈島の気候がシイタケの育成に良いことを発見した
収穫体験は1かごを1グループで利用可



実から生豆を取り出し、脱殻、焙煎、ドリップまで説明を聞きながら体験

赤く熟した実を摘んでいく

珈琲栽培

コーヒー豆の収穫と焙煎体験、コーヒーの試飲も
野瀬農園
●のせのうえん
☎080-2098-9560

ご先祖が明治時代にコーヒーの木の栽培を始め、その苗木をルーツに丹精込めて育てている。農園の見学や豆の収穫、焙煎を体験できる。コーヒーの試飲も楽しみ。

① 小笠原村父島長谷 ② 二見港から村営バスで11分、農業センター下車、徒歩5分 ③ 手づくりコーヒー体験4500円(前日午前中までに要予約) ④ 要問合せ ⑤ 3台程度



大島
季まま亭
●きままでい
☎04992-2-2400

島しょエリアの特産品といえばアシタバ。仕上げにたっぷりのアシタバを入れた「明日葉ピラフ」は鮮やかな緑が残り、食感もいい。特に2~3月の新芽の時期は格別。

① 大島町元町北の山205-4 ② 元町港から大島バス大島公園行きで11分、大島空港入口下車、徒歩1分 ③ 11~18時(ランチは~14時) ④ 月・火曜、ほか不定休あり ⑤ 6台

山小屋風の落ち着いた店内

シャキシャキのアシタバの風味が広がりがさわやか



「明日葉ピラフセット」1100円。ひと口食べるとアシタバの風味が広がる

醤油タレに漬けたネタとシャリの一体感が美味



「島寿司」1人前2090円。この日はメダイ、シマアジ、オゴなど

八丈島
すし処 銀八
●すしどころ ぎんぱち
☎04996-2-1405

築地で修業した大将が握る江戸前寿司も味わえる

自慢の「島寿司」は、神湊漁港などから仕入れた魚を1日寝かせ、さっと漬けに。辛子を使い、酢飯は少し甘めなのが特徴。島寿司以外は江戸前のシャリ(赤酢)を使うこだわりにも注目したい。

① 八丈町大賀郷2521 ② 八丈島空港からコミュニティバスで12分、スーパーあさぬま下車、徒歩4分 ③ 12時~13時30分LO、17時~20時30分LO(要予約) ④ 木曜、ほか不定休あり ⑤ 20台



column

島の水とアシタバを用いたブルーパブ「Hyuga brewery」
☎04992-7-5335



「島のおいしい水を使って何か作りたい」と試行錯誤を重ね誕生したのが、このクラフトビール。地元のアシタバを使い、味のバランスもしっかり整えた。海を見ながらぜひ一杯!

① 神津島村142-2 ② 神津島港から徒歩7分 ③ 18時~22時30分 ④ 不定休(要問合せ) ⑤ なし

明日葉入りライトエール770円

農林水産業 島しょ Gourmet グルメ



新鮮な島魚料理をリーズナブルに



美しく盛りだ「島鮮魚刺身5点盛り」各1040円

小笠原
洋風居酒屋 CHARA
●ようふういざかやちゃら
☎04998-2-3051

かつて魚屋や小笠原島漁協で働いていた店主の目利きで仕入れるため、メバチマグロやカンパチといった島魚をリーズナブルに提供できる。市場に出回らないような魚を使った料理が登場すること。

① 小笠原村父島東町 ② 二見港から徒歩3分 ③ 17時30分~24時 ④ おがさわら丸出港中不定休 ⑤ なし



島しょイベントガイド

※最新のイベント情報は、東京の観光公式サイト「GO TOKYO」の「東京イベントカレンダー」でご確認下さい。



伊豆大島椿まつり
●1~3月頃/元町港・大島公園・三原山頂地区
☎04992-2-2177 (大島観光協会)

八丈島フリージアまつり
●3~4月頃/八丈島内八形山フリージアまつり特設会場ほか
☎04996-2-1377 (八丈島観光協会)

青ヶ島牛祭り
●8月上旬/青ヶ島村体育館横広場
☎04996-9-0111 (青ヶ島村役場)

和牛の品評会や伝統芸能など島ならではのイベント。

八丈富士を望むフリージア畑 (写真提供/八丈町産業観光課)

