

るるる
特別編集

農業!林業!水産業! **MADE IN TOKYO**の魅力をこの一冊に!

東京の農林水産業

東京の島々

おいしいがいっぱい
島グルメ

島ならではの体験情報

島生まれ! 島育ち!

海と島の恵み 大集合

大島
利島
新島
式根島
神津島
三宅島
御蔵島
八丈島
青ヶ島
小笠原諸島
(父島・母島)

生産者の思いがこもった
島の特産品情報

これは買ってかえりたい!
島みやげセレクション



菊池レモンはマイヤーレモンの一系統



ジャムやマーマレードにも加工され、人気

酸味まろやか、さわやかな香りが特徴

レモン

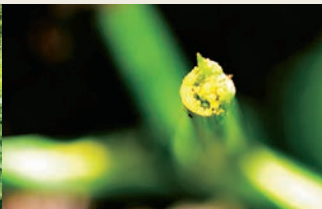
戦前に南太平洋の島から初めに八丈に持ち込まれ、さらに小笠原にもたらされたレモンで、「菊池レモン」とよばれている。さわやかな香りとほかのレモンと比べてまろやかな酸味が特徴。八丈島の樹上完熟させて黄色く熟した菊池レモンは、果皮ごと味わえる「八丈フルーツレモン」として出荷。小笠原では「島レモン」の愛称で、内地へは酸味と甘みのバランスが楽しめる青果を「小笠原レモン」の名前で出荷している。



伊豆諸島各島で栽培されている

真ん中から出た新芽を摘み取る

青汁の原料としても知られる特産野菜



茎や葉を傷つけると出る黄色い液にはポリフェノール的一种カルコンが含まれている

アシタバ

発育が速く、今日摘んでも明日には新しい芽が出ることから名付けられたアシタバは、伊豆諸島のほか三浦半島や伊豆半島に自生する日本原産の野草。大島、新島、神津島、三宅島、八丈島などで盛んに栽培され、アシタバ茶をはじめ、菓子や麺類など多くの加工品も製造されている。



椿園は2～3月の開花時期には色とりどりの花であふれかえる

伊豆大島椿まつり



あんこさんが出迎え

大島に春の訪れを告げる一大イベント「椿まつり」。国際優秀つばき園として世界に認められた大島公園、大島高校及び椿花ガーデンの椿園を中心に、島内の約300万本の椿の花が開花する。1月下旬から3月下旬の約2カ月にわたり、椿の花びら染め体験教室や夜まつり、スタンプラリー、ミス椿の女王コンテストなど、島内各所でさまざまなイベントが開催される。

八丈島フリージアまつり

八丈富士を望むフリージア畑で開催される春を告げるイベント。黄色、白、ピンク、紫、赤と色とりどりに咲き乱れる。無料で花の摘み取りができるコーナーのほか、花遊び体験ワークショップ、島内スタンプラリー、特設カフェ、八丈太鼓演奏&体験などのイベントも行われる。3月下旬～4月上旬。

35万本のフリージア畑



春の八丈をフリージアが華やかに彩る
写真提供：八丈町産業観光課

見る！ 食べる！ 買う！ 体験する！

まだ見ぬ東京の島々によこそ！

ようこそ！東京の島へ

世界有数の大都市・東京にも、大海原に浮かぶ個性豊かな島々がある。その海域は黒潮の影響と複雑な海底地形などにより、さまざまな種類の魚介が生息する国内有数の好漁場。年中温暖な気候を活かした、フルーツや花きの栽培も盛んに行われている。

クジラの圧倒的な存在感に息を飲む



小笠原のホエールウォッチング

国内屈指のホエールウォッチングフィールド・小笠原。沿岸部ではザトウクジラやセミクジラ、沖合ではマッコウクジラやアカボウクジラ、ニタリクジラなどが確認されている。遭遇率が高いのはザトウクジラとマッコウクジラ。ブリーチングやジャンプなど、アクションが派手なザトウクジラがウォッチングでは人気だ。



CONTENTS

大島・利島..... P4

新島・式根島..... P6

神津島..... P7

三宅島・御蔵島..... P8

八丈島・青ヶ島..... P10

島しょお魚大百科..... P13

小笠原諸島..... P14

各島へのアクセス

大島へ

竹芝客船ターミナル～大島
ジェット船(東海汽船) 1時間45分
竹芝客船ターミナル～大島
大型船(東海汽船) 8時間
熱海港～大島
ジェット船(東海汽船) 45分
調布飛行場～大島空港
プロペラ機(新中央航空) 25分

利島へ

竹芝客船ターミナル～利島
ジェット船(東海汽船) 2時間25分
竹芝客船ターミナル～利島
大型客船(東海汽船) 9時間40分
下田港～利島
フェリー(神新汽船) 1時間35分
大島～利島
ヘリコプター(東邦航空) 10分

新島へ

竹芝客船ターミナル～新島
ジェット船(東海汽船) 2時間50分
竹芝客船ターミナル～新島
大型客船(東海汽船) 10時間35分
下田港～新島
フェリー(神新汽船) 2時間40分
調布飛行場～新島空港
プロペラ機(新中央航空) 40分

式根島へ

竹芝客船ターミナル～式根島
ジェット船(東海汽船) 3時間10分
竹芝客船ターミナル～式根島
大型客船(東海汽船) 11時間05分
下田港～式根島
フェリー(神新汽船) 3時間15分
新島～式根島
連絡船(新島村営) 15分

神津島へ

竹芝客船ターミナル～神津島
ジェット船(東海汽船) 3時間45分
竹芝客船ターミナル～神津島
大型客船(東海汽船) 12時間
下田港～神津島
フェリー(神新汽船) 2時間20分
調布飛行場～神津空港
プロペラ機(新中央航空) 45分

三宅島へ

竹芝客船ターミナル～三宅島
大型客船(東海汽船) 6時間30分
調布飛行場～三宅島空港
プロペラ機(新中央航空) 50分
大島～三宅島
ヘリコプター(東邦航空) 20分

御蔵島へ

竹芝客船ターミナル～御蔵島
大型客船(東海汽船) 7時間25分
八丈島～御蔵島
ヘリコプター(東邦航空) 25分
三宅島～御蔵島
ヘリコプター(東邦航空) 10分

八丈島へ

竹芝客船ターミナル～八丈島
大型客船(東海汽船) 10時間20分
羽田空港～八丈島空港
ジェット機(ANA) 50分

青ヶ島へ

八丈島～青ヶ島
客船(伊豆諸島開発) 3時間
八丈島空港～青ヶ島ヘリポート
ヘリコプター(東邦航空) 20分

父島へ

竹芝客船ターミナル～父島
客船(小笠原海運) 24時間
母島へ
父島～母島
客船(伊豆諸島開発) 2時間

船で 飛行機で ヘリコプターで ※曜日、季節、天候によって異なるので、事前に確認を。

伊豆大島漁業協同組合 加工部

岡村京子さん
栄養士

4～9月の定置網漁の期間に、網にかかるが出荷できない小型魚を利用して、干物やさつま揚げ、ハンバーグ、カレーといったさまざまな商品に加工している。メニューを考案するのは栄養士の岡村さん。商品は「浜のかあちゃんめし」(→P4)で提供している。

「カルシウムたっぷり、健康によい製品づくりをしています」と岡村さん



ブバルディア

ブバルディア生産者部会
富樫尚克さん

「クリスマスの時期は赤、春はピンクなど時期によって好まれる色が違う」と富樫さん



切り花として花束やフラワーアレンジメントに利用される

大島は温暖な気候を活かした花き栽培も盛ん。なかでもブバルディアは国内有数の生産量を誇り、東京市場におけるブバルディアの販売は大島産がシェアNo.1。本来、秋に咲く花を電照やシェード(遮光)などで人工的に開花をコントロールし、ほぼ周年出荷している。

アシタバ

大島町あしたば生産者組合
増山賢子さん

「食用の椿油でサッと炒めるのが一番」と増山さん



瑞々しいアシタバ

大島で古くから食されてきたアシタバ。天ぷらやおひたしなどがよく知られており、サブリなどにも使用される。年間を通して温暖で雨の多い大島の気候は、アシタバにとって最適の環境。大島産のものは茎の色が赤いのが特徴で、「赤茎」とよばれている。

オオサヤエンドウ

オオサヤエンドウ研究会
笠間雅義さん

「天ぷらや炒め物でもいいけれど、ゆでてそのままサラダにしてもおいしいですよ」と笠間さん



かわいいイラスト付きのレシピも添えている

長さ10cm以上!大きくて食べごたえのあるオオサヤエンドウは、知人へ贈る大島の特産品。大味ではなく、野菜の甘みがたっぷりだ。その大きさに驚いてもらおうと、贈答用の箱詰めには、オオサヤエンドウとキヌサヤエンドウと一緒に詰めている。



大島

伊豆大島 夢工房

●いずおおしま ゆめこうぼう

☎04992-2-2088

椿花びら染めで
オリジナルグッズを

椿の花びらを染料に使った染め体験ができる。真っ白い絹の生地にデザインを施し、花びらの染液に浸して染め上げる。媒染を銅や鉄にすると緑や薄紫になり、個性的な仕上がりになる。水洗いし、アイロンをかけたら、世界に一つだけのハンカチやストールの完成だ。所用約1時間。体験1500円～。

☎大島町元町字新込126-94 ☎元町港から徒歩20分 ☎椿花びら染め体験1500円～ ☎10～17時(要予約) ☎無休 ☎10台

大島

大島ふるさと体験館

●おおしまふるさとたいけんかん

☎04992-2-3991

試食もできる椿油しぼり体験

大島の代表的な特産品・椿油を搾る作業を体験できる施設。椿の実を臼で砕くことからスタートし、压榨機にかけて椿油を絞り出す。搾りたての油は野菜を炒めて試食もでき、ミニボトルに入れたものを、おみやげとしてもらえる。予約は2名から、所要90分。

☎大島町元町字北の山125-4 ☎元町港から大島バス大島公園行きで約10分、または岡田港から大島バス大島公園行きで8分、ふるさと体験館入口下車徒歩1分 ☎椿油しぼり体験2160円(要予約) ☎10時～16時30分 ☎火曜 ☎10台



大島 利島

伊豆諸島で一番大きな大島。年間を通じて温暖な気候を活かし、花きやアシタバ栽培が盛んだ。椿の木に覆われた利島は、日本屈指の椿油生産地。

大島

藤井工房

●ふじいこうぼう

☎04992-2-1628

大島の民芸品・あんこ人形が
作れる体験工房

木彫りのあんこ人形作りができる体験工房。ノミと木槌で大島産椿の枝を彫り、絵付けをして人形に仕上げていく(所要約2時間)。ちょっとふてぶてしい表情のあんこ猫の人形の貸出も行っており、島内の観光スポットで2ショット写真を撮るのが観光客の間で流行中!

☎大島町元町2-1-5 ☎元町港から徒歩5分 ☎あんこ人形づくり1000円 ☎10～18時 ☎水・木曜 ☎なし

利島

利島村郷土資料館

●としまむらきょうどしりょうかん

☎04992-9-0331(利島村教育委員会)

利島の人々の暮らしを伝える

利島の歴史や民俗、産業などに関する資料を展示する資料館。島内の古墳から出土した矢じりや銅鏡、土器片などのほか、いろいろの間を再現した展示室には、住民から寄贈された民具なども並ぶ。また、搾油機など、椿油の製造工程に関する資料も多く展示されている。

☎利島村248 ☎利島港から徒歩20分 ☎入館無料 ☎10～16時 ☎土・日曜、祝日 ☎あり(利島村役場の駐車場利用)



利島の暮らしがテーマの資料館

大島

大島町 貝の博物館 ばれ・らめーる

●おおしままちかいのはくぶつかん ばれ・らめーる

☎04992-4-0501

世界の貝が一堂に会する

全国でも珍しい貝に特化した博物館。個人から寄贈されたコレクションを中心に、伊豆諸島の貝をはじめ、世界中の貝約4000種、5万個を展示している。生きた化石といわれるオキナエビスガイや世界最大の巻貝アラフラオオニシ、二枚貝のオオジャコなど珍しいものも多い。

☎大島町差木地字クダッチ 大島町勤労福祉会館内 ☎元町港から大島バス波浮港行きで30分、ばれ・らめーる前下車すぐ ☎入館400円 ☎9～17時 ☎水曜 ☎25台



ばれ・らめーるとはフランス語で「海の宮殿」の意



三原椿油

各色揃えたいくなるようなキュートなミニボトル各 540円
高田製油所(大島)
☎04992-2-1125



大島椿スキンケア
ソープ

洗顔にも使える肌に優しいソープ。300円(20g)、500円(36g)、800円(80g)
大島椿製油所(大島)
☎04992-2-2511



生の精油

ネイルケア
甘皮のケアや指先のケアに使いやすいペンタイプ 1540円
(株)椿(大島)
☎04992-2-5091

食用つばき油(利島)

ドレッシングなどに使用すれば風味もアップ!
2200円(183g) ☎



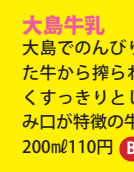
島みやげ
セレクトショップ



深層海塩ハマネ
深層海水を低温で煮詰めて製塩
500円(200g) ☎



Flower of Ocean シホ
素材の味を引き出すマイルドな塩
300円(50g)
OHSHIMA OCEAN SALT
☎04992-2-2815



大島牛乳
大島でのんびり育った牛から搾られる甘くすっきりとした飲み口が特徴の牛乳
200ml 110円 ☎



アシタバ

帰ってから島の味を楽しもう。時価 ☎

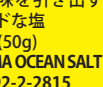
イセエビ

1kgで中サイズ
3～4尾(時価) ☎



椿の花びらジャム

椿の香り広がる、甘さ控えめ手作りジャム
760円(130g) ☎



トコフシ

1kg(25～30枚)4000円
が目安 ☎

大島

A 海市場

●うみいちば

☎04992-2-5557

新鮮な魚介類や特産物を扱う

地元でとれる魚介類や干物などの加工品、海水から精製した天然塩などを扱う。イセエビやアワビも販売。

☎大島町元町2-5-7 ☎元町港から徒歩3分 ☎9～16時 ☎水曜 ☎10台



大島

B ぶらっとハウス

●ぶらっとはうす

☎04992-2-9233

新鮮野菜を島値段でゲット

新鮮野菜を求めて、オープン前から行列ができる人気の農産物直売所。生鮮食品、加工品のほかアイスクリーム220円も人気だ。

☎大島町岡田字新開87-1 ☎大島空港から徒歩10分 ☎9～16時 ☎無休 ☎15台



利島

C 東京島しょ農業協同組合 利島店

●とうきょうとうしょのうきようきょうどうくみあいとしまてん

☎04992-9-0026

ハイクオリティの椿油を手に入れよう

日本有数の生産地、利島の椿油は品質も確か。スキンケア用はもとより、整髪料や食用まで揃う。

☎利島村13 ☎利島港から徒歩15分 ☎8時30分～12時、13時30分～17時30分 ☎土・日曜、祝日 ☎3台



店内でキーマカレー400円(左)、大島ハンバーグ300円なども購入可

岡田港にあるので船の待ち時間にも利用できる



大島

伊豆大島漁業協同組合 浜のかあちゃんめし

●いずおおしまぎょうきょうどうくみあい はまのかあちゃんめし

☎04992-7-5683

笑顔も料理もサイコー!

大島で水揚げされた新鮮な魚を使って、島のかあちゃんたちが作る料理が評判の食堂。サバーク定食900円はゴマサバを骨ごと2度挽きし、豆腐やおからを加えて作ったヘルシーなハンバーグ。そのほかサバのキーマカレー700円、特製ソースさばかつ丼800円などが人気。店内では加工品の販売も。

☎大島町岡田5 ☎元町港から大島バス岡田港行きで20分、岡田港下車すぐ ☎11～16時 ☎火・水曜日、元町入港日 ☎なし(岡田港の駐車場の利用が可能)

キンメダイ

神津島漁業協同組合 一本釣協議会
鈴木芳久さん



現在、愛船「文栄丸」を息子たちに任せ、自らはサポート役に回る鈴木さん

鮮やかな赤色のキンメダイ

神津島の魚といえば一本釣りで漁獲するキンメダイ、島の漁獲高の6割ほどを占める。漁師は潮の流れや天候、機械の助けを借りながら漁場を読み漁をおこなうが、何よりも勘と経験だと語る鈴木さん。その日にとれた新鮮なキンメダイの味は格別だ。

アシタバ

地域おこし協力隊
繁野武さん



繁野さん(左)と、彼をサポートする神津島農協の職員(右)

山あいの畑で元気に育ったアシタバ

豊富な地下水に恵まれ青々と元気がいい神津島の代表作物アシタバ。ふと目にした「地域おこし協力隊」に応募、2016年から神津島でアシタバ栽培に携わりながら生活している繁野さんは、島の産業を通じて、移住者と島の人たちとのパイプ役になりたいと話す。

伊豆諸島の神々が集まる伝説の島

神津島

神々が水の分配をめぐる会議を開いたといわれる島。
島の中心には天上山がそびえる。
高級魚で知られるキンメダイ漁が盛んだ。



眼下に集落が広がる

神津島

天上山ハイキング

●てんじょうさんはいきんぐ

☎04992-8-0011 (神津島村産業観光課)

多彩な景観を楽しむ

標高572m、島の中央にそびえる天上山は、神話の舞台となった霊山。足下では可憐な高山植物が顔をのぞかせ、山頂では神秘的な池や白砂の砂漠など変化に富んだ景色が広がる。

所要時間:約4時間50分
歩行距離:約7km
登山口までのアクセス:
神津島港から黒島登山口まで徒歩40分、白鳥登山口まで徒歩30分



可憐な花も

神津島

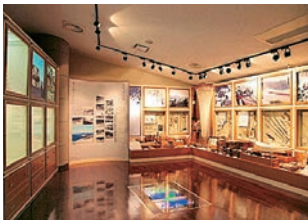
郷土資料館

●きょうどしりょうかん

☎04992-8-0947

考古学的に珍しい出土品や島の歴史を物語る文献、古文書を展示。すずり、すりばち、300kgもある錨など、実際に使われていた民具もあり、昔の島での生活に思いを馳せることができる。

☎神津島村118 ☎神津島港から徒歩5分
☎入館300円 ☎9～16時 ☎月曜(祝日の場合は翌日) ☎2台



古文書や民具などを展示

アシタバ

天野律子さん

天野さんは、自ら畑でアシタバを育て、それを使って手作りのパンを島にいる人たちに提供する。「できるだけ島のものを使いたい」と原材料をきちんと吟味し、責任をもったモノづくりに励んでいる。



新島村ふれあい農園

●にいじまむらふれあいのうえん

☎04992-5-0539

新島のこれからの農業を創造

砂地や風の強い新島での農業をサポートするため、新島に適した品種選定や技術研究を行い、新島・式根島に苗を提供する。観光客でも入園可能で、島の農業について話を聞いたり、島トウガラシやあめりか芋など、新島ならではの苗を買うことができる。

☎新島村字御子の花465 ☎新島港から車で5分
☎入園無料 ☎10～17時
☎月曜 ☎20台



砂地での栽培をタマネギで試験中

あめりか芋

新島村農業協同組合
大沼光吉さん

土壌が稲作に適さない新島の重要な食料として、島内全域で作り続けられているあめりか芋は白くて小さな甘いサツマイモ。近年、あめりか芋を新島の農業活性化のきっかけに生産量の増加や加工品製造、食べやすいように島に伝わる調理法の研究などを進めている。



養殖場

新島村養殖場
宮川昇士さん

すぐ外は大海原、新鮮な海水が入りする生け簀では、タイやシマアジなどが育てられている。「台風が来て漁に出られないとき、不漁のときでも、島に来た人に刺身を食べてほしい」という思いから20年以上前に始めた養殖場だ。観光客でも購入できる。



卵から孵化させたきれいなマダイ

新島

新島村親水公園レストハウス

●にいじまむらしんすいこうえんれすとはうす

☎04992-5-1772

島食材を使ったオリジナルメニュー

コーガ石と水の調和をテーマにした親水公園の中にあるカフェは、音楽好きのオーナーが造り上げた明るい空間。島の特産品を使った料理を味わえる。採れたてのアシタバを使った「明日葉と岩のりのパスタ」など、ここでしか味わえない料理がオススメ。

☎新島村瀬戸山120 ☎新島港から徒歩20分、または新島港から車で3分 ☎11～16時(7月～9月は～17時ごろ)
☎不定休 ☎6台

島の海苔をたっぷり使った「島タコライス」もオススメ



新島

新島村博物館

●にいじまむらはくぶつかん

☎04992-5-7070

60年代のサーフボードは必見！自然、歴史、民俗、芸能、そして農業の歩みを総合的に展示することで、新島の“今”を知ることができる博物館。2階にはサーフボードミュージアムがあり、日本やハワイの草創期のサーファーが手作りしたボードが展示されている。

☎新島村本村2-36-3 ☎新島港から徒歩30分 ☎入館300円 ☎9～17時 ☎月曜(祝日の場合は翌日) ☎4台

島に伝わる漁法の展示解説もある



島パッション
せんべい
パッションフルーツの風味と歯ごたえがい 900円
B C

島スーパ
化学調味料不使用のキンメダイとアシタバのスープ 1000円
C

塩辛
赤イカが入った手作りの塩辛。辛さを選べる 各900円
A

神津島
A よっちゃんれセンター
●よっちゃんれせんたー
☎04992-8-1342
魚料理が安い！
1階では神津島名産の海産物加工品を販売、2階は食堂になっている。キンメダイを丸ごと1匹使った煮魚定食や刺身定食がいずれも1000円。
☎神津島37-2 ☎神津島港からすぐ ☎9～17時(10～3月は～16時)、2階食堂は11～14時 ☎火曜(祝日の場合は翌日、7・8月は無休) ☎40台

キンメダイの煮魚定食

神津島
B 神津島農業協同組合 さざなみアグリ直売所
●こうづしまのうきようきょうどうくみあい さざなみあぐりくはいしょ
☎04992-8-0003
みやげ探しに便利
JAが運営する農産物直売所。神津島の農家が育てた新鮮な野菜だけでなく、加工品やみやげ品も販売している。
☎神津島村1745-1 ☎神津島港から徒歩10分 ☎8～17時 ☎土・日曜、祝日 ☎9台

島の旬な野菜や果物が並び

神津島
C 神津島観光協会 (まっちゃんれセンター内)
●こうづしまかんこうきょうかい
☎04992-8-0321
島の情報からみやげ品まで
観光協会では、ガイドの紹介をはじめ、観光についてのさまざまな質問に答えてくれる。また、みやげも販売している。
☎神津島村37-2 ☎神津島港からすぐ ☎8時30分～17時30分 ☎無休 ☎20台(船客待合所)

センター内には東海汽船の窓口もある

新島

A いさば家

●いさばや

☎04992-5-2320

新島みやげをゲットしよう！
船客待合所の中にあるみやげ店。塩辛くさやや、干物などの海産物のほかに、あめりか芋のアイスクリームや手作りの明日葉スコーン、焼酎など、新島の特産品が揃っている。
☎新島村黒根2-1 ☎新島港の船客待合所内 ☎8時30分～16時 ☎無休 ☎40台



新島水産加工組合が経営する店だけに、くさやの品揃えが充実

新島

B 株式会社 宮原

●かぶしがいしゃみやらはら

☎04992-5-0016

酒造メーカーの直営店
大正15年(1926)創業。「嶋自慢」や「波の上の月」といった本格焼酎を造る宮原酒造が営む酒店。造り手の話を聞きながら、好みの島酒を探してみよう。
☎新島村本村1-1-5 ☎新島港から徒歩20分または車で5分 ☎9～19時 ☎日曜 ☎なし



店内には所せましと焼酎が並び

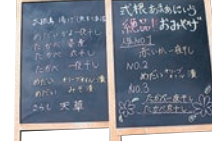
式根島

C 式根島おさかなサービス

●しきねじまおさかなさーびす

☎090-2182-9372 ☎090-2745-2999

鮮魚から加工品まで島の魚を堪能
その日に水揚げされた新鮮な魚を買うことができる。アカイカやタカベなど、普段あまり口にする機会の少ない魚が人気。
☎式根島785-1 ☎野伏港から車で5分 ☎5～9月の8時30分～17時 ☎不定休 ☎5台



新鮮な魚介類の加工品はみやげにぴったり

ドラゴンフルーツ

ドラゴンフルーツ生産者
菊地世紀さん

旅行先の沖縄から持ち帰った1本の苗から栽培が始まった。挿し木で増やしつつ、数年前から本格的に作り始め、今は年間300個ほどの実をつけるまでになった。「従来のホワイトとレッドに加え、イエローを作ってみたんです」と、菊地さん。ほかにもパッションフルーツやキウイフルーツ栽培にも力を注いでいる。



珍しい果実として注目度が高まっている。鮮やかな色が南国らしい

菊地さんは元公務員。定年後、本格的に農業に携わるようになった

パッションフルーツ

三宅島パッションフルーツ生産部会
前田洋一さん

勤務先の島しょ農林水産総合センターで、植えてあったパッションフルーツの実が落ちていたのを食べてみると、旨い！島の新たな特産品にできるのでは、と閃いた。平成22年、5軒の農家から三宅島パッションフルーツ生産部会を設立。前田さんは会長として、販売促進にも力を注いでいる。



風の強い三宅島ではパッションフルーツの栽培はハウス内で行われる。パッションフルーツはシワシワになるほど甘くなる

「いっせいに実をつけると1年の苦労が報われたと思う」と前田さん

アシタバ

あしたば生産者部会
寺澤睦美さん

アシタバは、三宅島では山の中から道端まで自然に生えている野草。「だからこそ品質の統一が必要なんです」と、寺澤さん。あしたば生産者部会を立ち上げ、よりよい品質のものを出荷するべく頑張っており、今や都内のスーパーでも取り扱われるまでになった。



鮮度を保つために手早く作業、保冷庫で冷やして出荷する

「真ん中から生える、つやつやした葉が柔らかくておいしい。サッと塩茹でし、ツナ缶と和えるのがオススメ」と、寺澤さん。



館内にバードウォッチングスペースがある

三宅島

三宅島自然ふれあいセンター・アカコッコ館

●みやけじまぜんふれあいせんたー・あかこっこかん
☎04994-6-0410

国の天然記念物 アカコッコが見られる!?

三宅島の特色ある自然を受け継ぎ、自然にふれ合うための拠点として設立。島の自然に関する情報を提供している。日本野鳥の会のレンジャーが常駐し、自然観察のアドバイスをしてくれる。ほぼ毎月観察会を開催。

③三宅村坪田4188 ④三池から村営バス右回りで13分、大路池下車、徒歩2分 ⑤入館200円 ⑥9時～16時30分 ⑦月曜(祝日の場合は翌日) ⑧15台

島を知るネイチャーガイドツアー

●しまをしるねいちゃーがいつあー

三宅島の自然を知りつづけたガイドが、火山や森、海を案内。地図やガイドブックには載っていないディープな島を案内してくれる。ガイドお任せ半日ガイド、ドルフィンウォッチング、カンムリウミスズメ観察ツアーなど季節に合わせたコースのほか、リクエストにも応じてくれる。



昭和58年の海底噴火によってできた奇景、新鼻新山

ガイドお任せ半日ガイド

約3時間かけてガイドがおすすめのコースを案内。東京とは思えない景観が楽しめる。

所要時間:3時間
料金:2名以上1名4000円
※1名で参加の場合プラス1000円

●問合せ 三宅島 Natur Tours mahana
☎04994-2-1433(スナッパードビングセンター内)

御蔵島

美美庵

●みんみんあん

☎04994-8-2108

アットホームな島のごはん屋さん

旬の地魚を数種類使った刺身定食1300円や地魚フライ定食950円など、島の食材を使ったメニューが味わえる。5～10月ごろには、島の天草を使ったトコロテンもメニューに登場。港から続く坂道の途中にあり、海がきれいに見える。

③御蔵島村下里 ④御蔵島港から徒歩10分 ⑤10時30分～14時 ⑥火曜 ⑦3台

その日の水揚げによって変わる刺身定食



アカコッコが多いベストシーズンは4～6月

三宅島

大路池

●たいろいろいけ

なし

三宅島を代表するバードウォッチングポイント。約2500年前の火山活動によってできたといわれる火山湖は、一周約2.0km。スダジイやタブノキ、ヤブツバキなどの貴重な照葉樹が残っている。島内屈指のバードウォッチングポイントで、アカコッコやカラスバトなど珍しい野鳥が観察できる。

③三宅村坪田 ④三池から村営バス右回りで13分、大路池下車、徒歩10分 ⑤散策自由 ⑥あり

火山に育まれた島と太古の自然林が残る秘境の島

三宅島

御蔵島

火山とともに生きる三宅島。アシタバ出荷量は伊豆諸島で一番。漁業では、マグロ、カツオ、キンメダイなどが水揚げされる。御蔵島に自生するツゲの加工品も有名。

三宅島

火山体験遊歩道

●かざんたいけんゆうどう

なし

噴火の威力を目の当たりにできる

昭和58年の噴火で集落のほとんどが溶岩に飲み込まれてしまった阿古地区は溶岩流跡の上に木製の遊歩道が整備されている。埋没した阿古小・中学校が当時の状態に残っており、噴火の威力を目の当たりにできる。

③三宅村阿古 ④鰯ヶ浜港入口から村営バス右回りで5分、夕景浜下車、徒歩2分 ⑤散策自由 ⑥5台

三宅島

ペンション・ダイブショップサントモ

●べんしょん・だいぶしょっぷさんとも

☎04994-5-0532

ダイビングサービスも併設

地産地消の考えを大切に、島の新鮮な素材を使って郷土料理を和洋にアレンジ。ランチタイムには、カツカレー1100円、ロコモコ850円など定番メニューも提供している。客室は和室と洋室を用意。清潔でのんびりとくつろげる。

③三宅村阿古575 ④鰯ヶ浜港入口から村営バス右回りで3分、阿古下車すぐ ⑤1泊2食付き7600円～13室 ⑥ランチ11～14時 ⑦日曜 ⑧15台



タカベの塩焼き
島イカと海藻の酢の物



溶岩流出の威力を感じることができる

三宅島

Island style 飲み屋 リターノ

●あいらんどすたいののみやりたーの

☎04994-2-1245

農園の採れたて野菜が美味

“ゲストも島民も一緒に楽しめる遊び場”がコンセプトのバー。両親が営む農園の新鮮な野菜や果物、地魚を使ったオリジナルメニューが味わえる。菊地農園とれたてサラダ900円～。

③三宅村神着421-5 ④三池から村営バス左回りで14分、神着下車、徒歩10分 ⑤18～24時 ⑥日曜 ⑦5台



島イカとガーリックの
Pizza 1200円

両親が営む農園の
野菜や果物を使っ
たサラダ



三宅島

A 三宅島観光協会

●みやけじまかんこうきょうかい

☎04994-5-1144

三宅島

B 正大ストア

●せいだいすとあ

☎04994-2-0178

御蔵島

C 農業協同組合

●のうきょうきょうどうくみあい

☎04994-8-2212

御蔵島

D ふくまる商店

●ふくまるしょうてん

☎04994-8-2292

イルカの島の小さなおみやげカフェ

夫婦でデザインしたTシャツや雑貨、みやげ用の菓子や食品などオリジナル商品を販売する小さなカフェ。島の素材を使ったジェラート380円や水出しコーヒ―350円のほか、ランチメニューも用意している。まったりとした島時間を過ごそう。

③御蔵島村550 ④御蔵島港から徒歩10分 ⑤11～14時(土曜と7～9月は7～14時、16～18時) ⑥月曜(祝日の場合は昼まで営業(ランチはなし)、11～3月は不定休) ⑦2台



9

三宅島

E いきいきお魚センター

●いきいきおさかなせんたー

☎04994-5-0019

三宅島のみやげが勢揃い

鰯ヶ浜港の船客待合所のはす向かいにある漁協直営の鮮魚販売施設。とれたてのキンメダイなどの鮮魚のほか、店内では三宅島産の魚をつかった手作り干物も生産しており、三宅島名物のくさやや島みやげなどと併せて購入することができる。

③三宅村阿古680 ④鰯ヶ浜港から徒歩3分 ⑤10～15時 ⑥無休 ⑦20台



三宅島

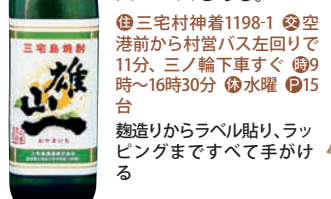
三宅島酒造株式会社

●みやけじましゅぞうかぶしきがいしゃ

☎04994-2-1391

島の伝統を受け継ぐ幻の美酒

三宅島を代表する焼酎「雄山一」を製造販売している。ほかの島焼酎と異なり、米麴を使った麦焼酎で、米麴特有の日本酒にも似たまろやかな味の特徴。店内には島の特産品を揃えるコーナーや試飲スペースもある。



③三宅村神着1198-1 ④空港前から村営バス左回りで11分、三ノ輪下車すぐ ⑤9時～16時30分 ⑥水曜 ⑦15台 麴造りからラベル貼り、ラッピングまですべて手がける

三宅島

岡太楼本舗

●おかたろうほんぽ

☎04994-2-0051

運がよければ焼きたてが食べられるかも

三宅島の定番みやげといえば、サクサクとした食感とほのかな甘さで人気の牛乳煎餅。店の奥で焼いているので、タイミングが合えば焼きたてを食べられる。実物大の牛のオブジェが目印だ。

③三宅村神着1168 ④三池から村営バス左回りで9分、ナダード下車すぐ ⑤8～17時 ⑥不定休 ⑦4台



牛乳煎餅15枚入り620円～



牧舎風の建物の前には牛のオブジェが

アシタバ

あしたば部会
伊勢崎武二さん

パワー満点のアシタバ。育て方だけでなく、どういったお客さんに新鮮な商品を届けられるか試行錯誤を続けている。伊勢崎さんのアシタバは生で食べてもおいしい。



丹精込めて育てたアシタバはひと味ちがう

八丈島漁業協同組合 女性部

山下ミヤ子さん

島の漁業を支える女性たち

漁師たちが命をかけてとってきた魚を食べてもらいたいと、さまざまな加工品を作っている。都内の学校給食にも使われており、さらなる魚食を広めるため、都内の小中学校に出向き、ゲストティーチャーとして授業を行っている。



女性部のみなさん



大ヒット商品、ムロアジのメンチカツ



彼女達が考案したレシピ。ムロアジごはんは絶品！

八丈島

八丈島ジャージーカフェ

●はちじょうじまじャービーかふゑ

☎04996-2-5922

プリンやチーズも極うま！

八丈島の自然の中で放牧されて育ったジャージー牛から搾った牛乳を使用したソフトクリームやプリン、ヨーグルト、チーズなどが味わえる。スタイリッシュな店舗も魅力的。

☎八丈町大賀郷2370-1 ☎八丈島空港からコミュニティバス旧町役場方面で6分、スーパーあさぬま下車すぐ ☎10～18時 ☎無休 ☎55台(スーパーあさぬまの駐車場利用)



なめらかで濃厚なソフトクリーム400円

しょうゆ漬け(手前)と島寿司(奥)が看板メニュー

鉢物

八丈島鉢物部会
菊池寛さん

八丈島の鉢物は生命力あふれる。「自分が育てたものは、一目見ればすぐ分かる」。ひとつひとつの植物に愛情と想像力をもって育てる菊池さんの観葉植物は、まるで生きた芸術のようだ。



時間をかけてイメージを形にしてい

野菜全般

公設市場出荷組合
磯崎巧さん

八丈島の主な農産物はアシタバのほか、サトイモやキャベツ、キヌサヤ、ネリ(オクラ)、ナス、キュウリなど。島の気候や自然に合わせた栽培を心がけている磯崎さん。



畑を背にする磯崎さん

漁業

八丈島漁業協同組合
小泉和彦さん

八丈島ではキンメダイ、トビウオ、ムロアジなどが主な漁だが、小泉さんはキンメダイ漁だけで生計を立てている。求人を見て八丈島にやって来たのが28歳のとき。今では漁師になるために島へ移住する人たちの心の拠り所だ。



小泉さん(右)と先輩漁師の玉田さん(左)

フェニックス・ロベニー

口ベ共撰共販出荷組合
喜田孝さん

通称「ロベ」と呼ばれ、切葉や観葉植物として出荷され、特に切葉として八丈島産が国内シェアNo.1を誇る。畑で葉の一枚一枚の状態や病害虫が発生していないか見まわり世話をする喜田さん。手をかけて育てている「ロベ」は色艶がよく美しい。



お互いを尊重し合いながら、切磋琢磨する息子さん(左)と喜田さん(右)

農産加工

農協女性部
深水恵子さん

キズなどにより出荷されない八丈フルーツレモンを活用して、ジャムやマーマレードなどを生み出した農協女性部。安心して食べることのできる商品づくりを目指している。



丁寧に手作りのジャム

八丈島

ヘゴの森遊歩道

●へごのもりゆうほどう

☎090-5779-7933(日の出花壇)

神秘的森に繰り出そう！

生い茂るシダが恐竜のいた時代を想像させることから、「ジュラの森」とも称される神秘的森。入場には公認ガイドの同行が必須のため、ツアーを予約しよう。

☎八丈町中之郷2735 ☎八丈島空港から車で15分 ☎ツアー1名2000円(前日までに要予約) ☎☎予約時にガイドと相談 ☎1台



ヘゴの木々がうっそうと生い茂る

八丈島

マルタ水産加工場

●まるたすいさんかこうじょう

☎04996-2-0348

使用するくさや液は

江戸時代から続くもの

アオムロアジ、トビウオ、ナダメ(ウツボ)など、八丈島近海でとれた魚にこだわって作る加工品が揃う。八丈島のくさは匂いが控えて食べやすいと評判。

☎八丈町三根871 ☎東畑、または底土港(夏期のみ)から町営バス坂上行きで3分、神湊東下車すぐ ☎8～18時 ☎無休 ☎1台



くさやだけでなく、燻製もオススメ

八丈島

黄八丈めゆ工房

●きはちじょうめゆこうぼう

☎04996-7-0411

黄八丈を自分で織ってみよう

めゆ工房は2017年で100年を迎える島伝統の絹織物、黄八丈の製作工房。島に自生する草木の煮汁で黄・樺・黒に染め、機織り機で仕上げる。前日までに予約すればテーブルセンター作り(所要40分～1時間6000円～)を体験できる。

☎八丈町中之郷254 ☎八丈島空港からコミュニティバスで15分、旧町役場下車、町営バス坂上行きで23分、自由が丘下車すぐ ☎見学無料 ☎9～17時 ☎無休 ☎6台

草木で染めた優しい色合いが折り重なっていく



情け嶋を味わうために八丈島に人が来てくれるのが夢だと話す3代目の小宮山さん



大小2つの旧火口をもつ内輪山

東京の南国。ひょうたん島と断崖に囲まれた秘島

八丈島



青ヶ島

黒潮の恵みを受ける八丈島は、温暖な気候を利用した花卉園芸や水産業が盛ん。

特に口べは太田市場シェアNo.1の国内有数の産地。

キンメダイ、アシタバなど食材も豊富。

青ヶ島は、サツマイモや麦で作った焼酎(青酎)や噴気を利用した塩が名産。

八丈島

ハナリマポノ Aina style 店

●はなりまぼのあいなすたいるてん

☎090-3041-0734

八丈島とハワイ

ふたつを結ぶ島のスピリット

ハワイ島のクム(師匠)から伝授されたロミロミマッサージ(90分1万800円)や、八丈島のティーリーフや生花を使ったレイメイキングのワークショップ(2時間2160円)を学べる。前日までに要予約。

☎八丈町大賀郷930-2ブチホテル「満天望」1階 ☎八丈島空港からコミュニティバスで15分、旧町役場下車、町営バス坂上行きで12分、大里下車徒歩7分 ☎☎予約制(前日20時まで) ☎10台



フラダンスからハワイの文化に導かれていったという栗田さん



栗田さんが作ったレイ

八丈島

八丈興発株式会社

●はちじょうこうはつかぶしがいいしや

☎04996-2-0555

島の気候と人情で焼酎を醸す

八丈島を代表する島酒「情け嶋」や「八丈鬼ころし」を造る酒蔵。事前に電話をすれば酒蔵見学や試飲もできる(ただし、醸造期間中は実際の仕込みの見学は不可)。元の原酒に新しくできた原酒を足していく仕次ぎで造る酒には、八丈島の歴史が詰まっている。

☎八丈町三根1299 ☎底土港から徒歩3分 ☎☎見学は予約制(前日まで) ☎8台

青ヶ島

青ヶ島二重カルデラ

●あおがしまにじゅうかるでら

☎04996-9-0111(青ヶ島村役場)

伊豆諸島最南端の有人島

天明5年(1785)の天明の大噴火によってできた外輪山と内輪山、世界でも珍しい二重式複式火山(カルデラ)の島。内輪山の小山は「丸山」とよばれ、島民たちに愛されている。縞模様に見えるのは植林された樺の木。丸山を一周(所要約20分)すれば、季節の草花や鳥に出会える。

☎青ヶ島村無番地 ☎☎見学自由





お魚大百科

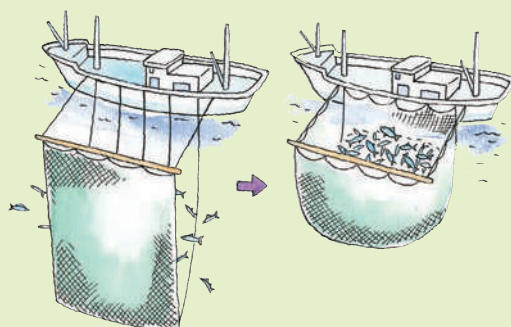


伊豆諸島や小笠原諸島などの島しょ地域では、複雑な海底地形や黒潮の影響によって、我が国有数の好漁場が形成され、カツオやキンメダイ、カジキ、イセエビなどが漁獲されている。

棒受け網漁業

方形の網の一边に浮子を兼ねた竹竿を付けて反対側を海中に網状に垂らし、餌をまいて魚を網の中へ十分誘導してから引き上げ、タモ網などで船内にとり込む。

行われている島(とれる魚)
八丈島(ムロアジ)



イセエビ刺し網漁業

イセエビが棲んでいる岩礁地帯に刺し網とよばれる横長の細い糸の網を仕掛け、夜、餌を求めて活動的に動き回るイセエビからめとる。

行われている島(とれる魚)



大島・利島
(イセエビ)
新島・式根島
(イセエビ)
神津島
(イセエビ)
三宅島
(イセエビ)

底魚一本釣り漁業

数十本の釣り針がついた1本の糸を魚が生息する深海まで垂らし、魚がかかったら漁船に装備されている巻上げ機や釣竿につけた電動リールで糸を引き上げる。餌や仕掛けは、魚種により異なる。

行われている島(とれる魚)

大島・利島(キンメダイ等)
新島・式根島(キンメダイ等)
神津島(キンメダイ等)
三宅島・御蔵島(キンメダイ等)
八丈島・青ヶ島
(キンメダイ・メダイ等)
小笠原(ハマダイ・アカハタ等)

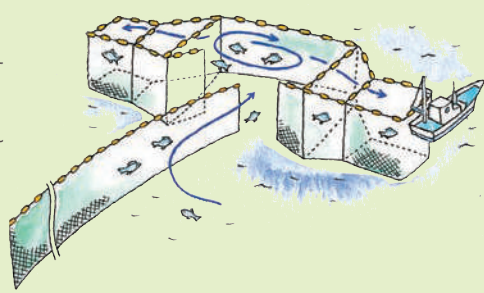


定置網漁業

袋状の網を海底の一定の場所に固定し、魚が入りやすいように魚の道筋を遮断する垣網をつけた網を張り、次第に魚を網の奥に誘導して漁獲する。

行われている島(とれる魚)

大島(イサキ)
神津島(タカベ・イサキ)
三宅島(タカベ・ムロアジ)

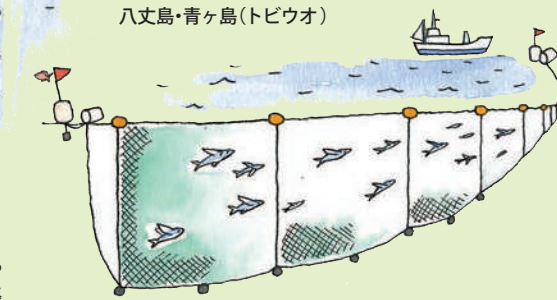


トビウオ流し刺し網漁業

魚が流れに向かって泳ぐ習性を利用して、魚の進行方向を遮るように網を流し、その網目に魚の頭部を入り込ませる(これを網目に刺すという)ことによって漁獲する。網の長さは2.5kmにも及ぶ。

行われている島(とれる魚)

八丈島・青ヶ島(トビウオ)



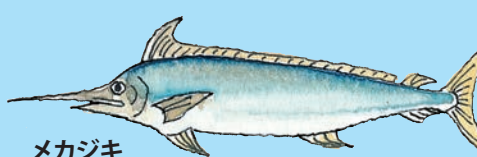
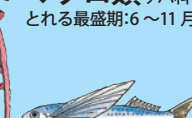
ひき縄漁業

漁船を走らせてバケと呼ばれる疑似餌(ルアー)を引くことにより、餌と間違えて喰いついた魚を釣り上げる。

行われている島(とれる魚)

大島・利島(カツオ・マグロ) 八丈島・青ヶ島(カツオ・
新島・式根島(カツオ・マグロ) マグロ・カジキ)
神津島(カツオ・マグロ) 小笠原(オキザワラ)
三宅島・御蔵島(カツオ・マグロ)



 イサキイサキ科 とれる最盛期:5~9月	 タカベタカベ科 とれる最盛期:6~9月	 マグロ類 とれる最盛期:6~11月	 メダイイボダイ科 とれる最盛期:4~7月	 キンメダイ キンメダイ科 とれる最盛期:通年
 メカジキ メカジキ科 とれる最盛期:10~11月	 イセエビ イセエビ科 とれる最盛期:10~5月	 ハマトビウオ トビウオ科 とれる最盛期:3~5月	 カツオサバ科 とれる最盛期:3~5月	 ムロアジ アジ科 とれる最盛期:8~12月



あおちゅう
ほぼすべての工程を人の手で行うため、杜氏ごとに味が異なるのが特徴の幻の焼酎(青ヶ島)2700円(700ml)
CDE



八重樽
イモの香りと甘みに麦焼酎をバランスよくブレンド(八丈島)1067円(720ml)
ACD



黒潮
本格焼酎特有の匂いを抑えた飲みやすい焼酎(八丈島)910円(720ml)
ACD



情
東京国税局長杯最優秀賞を受賞したこともある本格焼酎(八丈島)955円(720ml)
ACD



マツミ
おばちゃんち秘法島だれ
島トウガラシやニンニク味噌がベース。刺身などに最高780円~
CE



青むろあじ燻製
アオムロアジ「生干し」くさやの燻製594円
B



八丈島ジャージープリン
八丈島で育ったジャージー牛から搾った牛乳を使用したなめらかプリン 1個380円
八丈島ジャージーカフェ(→P11)、島内スーパーや空港でも購入可能。



鬼米
鬼辛(赤・青)
青ヶ島の唐辛子を海塩で3年以上熟成発酵させた調味料 各850円
CE



鬼米
鬼辛(赤・青)
青ヶ島の唐辛子を海塩で3年以上熟成発酵させた調味料 各850円
CE



ムロアジ割り鱈(薄削り)
冷奴やおひたしにかけてもおいしい 500円
八丈島漁業協同組合女性部で販売
☎04996-2-2077



八丈フルーツレモンのジャムとマーマレード
八丈島の農協女性部がつくる八丈フルーツレモンの加工品 各756円(140g)
ACD



八丈フルーツレモン
八丈島内のスーパーなどの店舗でも購入可能
D



ひんぎゃの塩
うま味が違う青ヶ島の塩 370円(120g)
ACDE



とびくん
青ヶ島近海でとれたトビウオを、ひんぎゃの塩につけて燻製した逸品 1枚700円
E



ネリ(オクラ)
八丈オクラともよばれ、丸莢(まるさや)で大きくなっても柔らかく、生でもおいしい
D



八丈フルーツレモン
八丈島内のスーパーなどの店舗でも購入可能
D

八丈島
A 民芸あき
●みんげいあき
☎04996-2-2093
八丈みやげはおまかせ
島酒から加工品に黄八丈まで圧倒的な品揃え。八丈を離れる前に行っておこう。
⑧ 八丈町三根1542 ⑨ 底土港から徒歩20分 ⑩ 8~18時(8月は~18時30分) ⑪ 無休 ⑫ 10台



充実した品揃えの民芸あき

八丈島
B ヤマサ水産 長田商店
●おさだしょうてん
☎04996-2-1037
秘伝のくさや液で作る
抜群の鮮度の魚と、守り続けてきた家宝のくさや液で作るくさやが絶品。
⑧ 八丈町三根789 ⑨ 底土港から徒歩20分 ⑩ 8~17時 ⑪ 無休 ⑫ 5台



2代目の長田隆弘さん

八丈島
C 八丈島空港売店
●はちじょうじまこうばいてん
☎04996-2-3111(代表)
買い忘れても安心!
空港内には八丈民芸やました、八丈エアポート逸品会など4店舗が入る。買い忘れたみやげもここで手に入る。
⑧ 八丈町大賀郷2839-2 ⑨ 八丈島空港ターミナルビル内 ⑩ 8~17時 ⑪ 無休 ⑫ 247台



八丈島の代表的なみやげが充実

八丈島
D スーパーあさぬま
●すーぱーあさぬま
☎04996-2-3113
島の特産品がいっぱい
地域に根付いたスーパー。八丈島でしか手に入らないものもあるので要チェック。
⑧ 八丈町大賀郷2370-1 ⑨ 八丈島空港からコミュニティバス旧町役場方面で6分、スーパーあさぬま下車すぐ ⑩ 9~20時 ⑪ 無休 ⑫ 55台



地元で採れた野菜や果物が手に入る

青ヶ島
E 十一屋酒店
●じゅういちやさてん
☎04996-9-0135
青ヶ島唯一の商店
生鮮食品から日用雑貨まで揃う島のコンビニ的存在で、隣にはガソリンスタンドとレンタカー店も併設。とびくんはここでのみ販売。
⑧ 青ヶ島村無番地 ⑨ 青ヶ島港から車で15分 ⑩ 8~19時 ⑪ 無休 ⑫ 10台



何でも揃う頼もしい存在

漁業

小笠原島漁業協同組合
山下裕之さん



どんなことにも手を
抜かず作業をする



この日はハマダイ
やマグロなどが水
揚げされた

小笠原の漁業は豊かな漁場に恵まれ、年間を通して多種多様な魚が水揚げされている。港区育ちの山下さんは、10年前に小笠原で漁師の乗り子となり、2017年自らの船を持つ漁師に。厳しい世界だが、「頑張れば報われる」そう信じてやってきた彼の存在は、若い乗り子にとっては希望の象徴だ。

パッションフルーツ

パッション部会
小松朗生さん

一度は内地に出てサラリーマンになった小松さん。母島に戻ってからはパッションフルーツづくりに専念している。小松農園のパッションフルーツは、受粉を制限し結実を抑えるため栄養が行き渡り、大きく育つという。



芳香が強く甘
みと酸味がバ
ランスがよい

島レモン

レモン部会
濱崎泰宏さん



旅の途上で小笠原の農業に魅了され、そのまま移住。レモン栽培に励んでいる

濱崎さんが母島で栽培するのは、八丈島から持ってきた「菊池レモン」という品種。皮が緑色のときに味がしっかりしていて食べごろだという。香りが高く甘みが強いので、焼酎などを割るのもいい。

トマト

トマト部会
藤谷明憲さん



トマトの成長具合を
確認する藤谷さん。

太陽を浴びて輝く
トマト

藤谷さんが母島で育てている甘いトマトは、父島に出荷されると行列ができるほどの人気だ。おいしさの秘密を聞くと、「自然がすべてやってくれる」。自然の恵みを目いっぱい受けたトマト、ぜひお試しを。

父島

コーヒー収穫焙煎体験 野瀬農園

●のせのうえん

☎080-2098-9560

東京育ちのコーヒー豆を 自分で収穫して味わう

明治時代に試験栽培で持ち込まれたコーヒーが自生。その木を代々続く土地で、農業を使わずに育てている。コーヒーの木から実を収穫し焙煎。その豆を挽いて淹れたコーヒーを試飲できる手作りコーヒー体験は、2時間30分4000円(前日までに要予約)。知識と体験の両方が得られる。



美しい庭で収穫
しながらコーヒー
について学べる
貴重な体験

①小笠原村父島字長谷 ②二見港の船客待合所から村営バスで26分、農業センター下車、徒歩5分 ③④予約制(豆の購入も都度焙煎のため要連絡) ⑤3台

熱帯の海に浮かぶ亜熱帯の楽園

小笠原

亜熱帯性気候を活かしたパッションフルーツや、島レモンなどのトロピカルフルーツ、コーヒーなども栽培されている小笠原。カジキマグロの好漁場としても知られる。

アカバの歯磨き

父島

小笠原水産センター

●おがさわらすいせんせんたー

☎04998-2-2545

歯磨きをせに寄ってくる魚にギョ!

小笠原の水産業を活性化させるための研究を行うほか、小笠原近海の魚や漁業について学べる小笠原水産センターの一角に、アカバの歯磨きを体験するコーナーがある。専用の歯ブラシを水槽に入ると、アカバが口を開けて寄ってくる。気持ちよさそうなアカバを見ていると癒される。

①小笠原村父島清瀬 ②二見港から徒歩5分、またはバス停清瀬交差点から徒歩2分 ③入館無料 ④水族館は8時30分～16時30分 ⑤無休 ⑥10台



心が通じたのか、口を開けて寄ってくるアカバ

母島

アウストロ

●あうすところ

☎04998-3-2877

定番料理が揃っている

東京都最南端に位置するレストラン。定食からパスタまで、気軽に楽しめる料理が揃っている。隣接した「アイランドリゾート母島ナンバー」内では母島みやげも販売、定番「ママヤのレモンジャム」が人気。

①母島字元地 ②はしま丸着岸場所から徒歩8分 ③18～23時(フード21時LO、ドリンク22時30分LO) ④月・木曜 ⑤なし



明るい店内で、メニューも豊富

ママヤのレモンジャム

父島

あすか工房

●あすかこうぼう

☎090-2426-6800

タコノ葉細工にチャレンジ

小笠原諸島に多産するタコノキの葉で作る民芸品。丈夫で使えば使うほどツヤが出てくる。1～1時間半ほどでプレスレットや小物入れなどの制作体験ができる。

①小笠原村父島字宮之浜道 ②二見港から徒歩15分 ③ストロップ・プレスレット700円～ ④9時30分～17時(体験の受付は～16時) ⑤おがさわら丸出港中 ⑥なし



自分で作れば愛着もひとしお

父島

チャーリーブラウン

●チャーリーぶらうん

☎04998-2-3210

島ならではの食材を アイディア満載の洋食で

ステーキやシーフードの鉄板焼きをはじめ、ピザやパスタ、タコスなどの洋食がメインの店。近海のメカジキを使ったカレーやから揚げ、島ワモンダコのピザやカルパッチョなど、島の食材を使ったオリジナル料理が豊富。

①小笠原村父島東町 ②二見港から徒歩5分 ③17～24時(フード23時LO、ドリンク23時30分LO) ④不定休 ⑤3台



島寿司をそのままコロッケに。島寿司コロッケ5個800円



仕上げにオープンで焼くため身はふっくらジューシー。メカジキステーキ1050円

父島

ハートロックカフェ

●はーとろっくかふえ

☎04998-2-3317

ガジュマルの木の木の下にある 安らぎのカフェ

宿泊施設、ハートロックビレッジに併設するカフェ。オープンエアのテラス席は、大きなガジュマルの木が優しい日陰を作ってくれる。人気はサメバーガー500円やメカジキバーガー600円。パッションジュース500円などのドリンクも充実。

①小笠原村父島東町 ②二見港からすぐ ③9～18時 ④無休 ⑤なし



名物サメバーガーは白身魚のようなツバリした味



ウッドデッキが優しい雰囲気を出す

スパイスミックス
小笠原の塩をベースに、レモンやスパイスを組み合わせた万能調味料。(左からレモンソルト、ブラックペパー、レッドペパー) 各255円 B

フルーツグミ
スターフルーツやレモン、島ハチミツなどで作ったグミには島の味が凝縮 各324円 B

まぐろくん
小笠原でとれたマグロで作った燻製。酒のつまみに最高! 350円 C

小笠原パッションフルーツカレー
パッションフルーツと島レモンを24種のスパイスでじっくり煮込んだる 540円 B

メカジキカレー
メカジキの身がゴロっと入ったレトルトカレー600円 C

小笠原の海水でつくられた塩
左から小笠原島塩 250円、ムーンソルト粒小 608円、小笠原の塩 250円 B

瀬崎養蜂園の島はちみつ
パッションフルーツの花などから採蜜1600円 B

島レモンを使用したジャム
島レモンのマーマレード325円(90g) A、バラミツジャム432円(90g) A

海底熟成ラム Mother
●かいていゆくせいらむまぎー
☎04998-3-2300
母島特産品のラム酒を、海底に沈めて熟成させる海底熟成ラム酒。波のゆらぎと水圧、そして一定の温度という海底の条件が熟成を進めるといふ。2017年1月22日に販売を開始した。4320円(300ml)。
問合せは小笠原母島観光協会 ☎04998-3-2300

父島
A TOMATON
●とまとん
☎04998-2-7790
手作りスイーツがいっぱい
自家製スイーツやジャムを製造販売。スーパーフードのモリンガクッキー340円などの手作りスイーツも揃う。店内にはイトインスペースもある。
①小笠原村父島字西町 ②二見港から徒歩10分 ③9時30分～18時 ④おがさわら丸出港中の土・日曜、祝日 ⑤村営駐車場利用可
手作りの菓子やジャムが揃う

父島
B JA東京島しょ小笠原父島支店
●じえいえーとうきょうとうしおがさわらちぢまいてん
☎04998-2-2940
フルーツが種類豊富
父島や母島で栽培された南国果実や野菜を販売。加工品も充実しており、みやげ探しにも最適だ。パッションフルーツなどの苗も購入できる。
①小笠原村父島東町 ②二見港から徒歩5分 ③8時～17時30分 ④おがさわら丸出港翌日 ⑤5台
店の外には野菜や果物の苗も

父島
C 小笠原消費生活協同組合
●おがさわらしょうひせいかつきょうどうくみあい
☎04998-2-2141
生協の商品中心の品揃え
食料品から生活雑貨まで、小笠原で生活・滞在する人に必要なものが揃っている。また、おみやげコーナーも充実している。
①小笠原村父島東町 ②二見港から徒歩4分 ③7～18時(おがさわら丸入港日は～19時) ④おがさわら丸出港翌日 ⑤なし
住民にとって大切な場所

アンケートに答えて プレゼントをもらおう！

「るるぶ特別編集 東京の農林水産業 東京の島々」はお楽しみいただけましたでしょうか？
今後の東京の農林水産業の情報発信をより充実させるため、みなさまのご意見・ご感想をお寄せください。
応募者から抽選で合計13名様に、るるぶが選ぶ「東京レアもの商品」をプレゼントします。ご応募お待ちしております。

※「東京レアもの商品」は東京都産の農林水産物から作る商品です。
農林水産物の生育状況により、事前の予告なしに商品を変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。
※当選者へのプレゼント発送は農林水産物の生産時期に応じて行いますので、早めにご応募ください。
※未成年者の飲酒は法律で禁じられています。未成年者の酒類プレゼント応募はできません。

「東京の島々」プレゼント商品



A
大島椿
スキンケアソープ20g (大島)
5個セットを3名様
P5



B
喜島三宅 720ml (三宅島)
3名様
P9



C
るるぶ厳選島塩セット
「海の精ほしお120g」(大島) P5
「小笠原の塩140g」(小笠原) P15
「ひんぎやの塩120g」(青ヶ島) P12
「彩塩工房50g 3袋」(八丈島)
4種セットを2名様



D
八丈フルーツレモンジャム
(八丈島)
2個セットを3名様
P12



E
メカジキカレー (小笠原)
5個セットを2名様
P15

応募方法

URL または QR コードからアクセス！
アンケートに答えてご応募ください。
(スマートフォン対応)

応募締切

2017年4月1日(土)～12月31日(日)

発表

当選者の発表は商品の発送をもって
かえさせていただきます。

ご応募はコチラから！

● QR コードから
アクセスの場合



● URL からアクセスの場合
<http://www.rurubu.com/ad/enquete/1276.aspx>

■個人情報の取り扱いについて
当社はみなさまからお預かりした個人情報をプレゼントの抽選及び発送のために利用します。また、性別・年齢等のデータ及びアンケートの回答は個人を特定しないマーケティングデータとして集計し、誌面改善のために利用いたします。当社は、みなさまからお預かりした個人情報をご本人の同意なく第三者に提供いたしません。
■当社が保管する個人情報に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。株式会社 JTB パブリッシング 総務部長
TEL:03-6888-7831 月～金(祝日・年末年始を除く)の10:30～18:00 ※当社の個人情報の取り扱いについての詳細 <http://www.rurubu.com/jtb-pub/privacy/privacy3.html> をご確認ください。

「るるぶ特別編集 東京の農林水産業」5誌は
TOKYO GROWN サイト内
「東京の農業・林業・水産業ライブラリー」で閲覧できます。
<http://tokyogrown.jp/learning/library/index.php> へアクセス！



東京の農林水産業に関する最新情報は
「とうきょうの恵み TOKYO GROWN」で検索！

とうきょうの恵み TOKYO GROWN は東京の新鮮で安全・安心な農林水産物や
東京で営まれている農林水産業の魅力を
広く国内外に発信するウェブサイトです。

<http://tokyogrown.jp>

特別編集

東京の農林水産業 東京の島々

発行／公益財団法人 東京都農林水産振興財団
企画・編集・制作／株式会社 JTB パブリッシング
©2017 JTB Publishing, inc. All Rights Reserved.

※本誌掲載のデータは2017年2月末のもので、発行後にデータが変更になる場合があります。お出かけの際には電話等で事前確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いします。※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※原則として消費税込みの料金で掲載しています。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1

時間前ですのでご注意ください。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合があります。お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※温泉の泉質・効能は源泉のもので、個別の浴槽のものではありません。各施設からの回答をもとに原稿を作成しています。※宿泊料金は原則としてシングル・ツインは1室あたりの室料です。1泊2食、1泊朝食、素泊まりに関しては、1室2名で宿泊した場合の1名料金です。料金は消費税、サービス料込みで掲載しています。季節や人数によって変動しますので、お気をつけください。