

# 東京 島じまん

2020

Marvelous Foods  
in the Islands of  
Tokyo 2020

# 食材使用店



東京都産業労働局

伊豆  
諸島

+

小笠原  
諸島

+

食材

東京都では、東京の島しょ地域において豊かな自然に育まれた、魅力的な食材である農林水産物を積極的に活用している島の飲食店を「東京 島じまん食材使用店」として登録し、PRすることにより、島しょ産食材の地産地消を進めています。

このガイドブックでは、伊豆諸島、小笠原諸島の「東京 島じまん食材使用店」を中心に、観光情報をあわせて掲載しています。

東京にある大自然の恵みを、食・観光・土産などでお楽しみください！



## もくじ 伊豆諸島

大島	10
利島	66
新島・式根島	74
神津島	99
三宅島	121
御蔵島	149
八丈島	157
青ヶ島	192

## 小笠原諸島

父島・母島	200
-------	-----

# 東京 島じまん 食材使用店



「東京 島じまん食材使用店」に登録されているお店は、都内島しょ地域で営業している飲食店等で、以下の取組をしています。

- 島しょ産農林水産物を、概ね年間を通じて使用しているか、来島者の多い時期に使用し、島しょの特徴的な料理や独自に創作した料理を提供しています。
- 使用している農林水産物の情報を来島者に提供し、地産地消の推進につながる取組を行っています。
- 島しょ観光の振興に貢献しています。
- 東京都の食育・地産地消推進活動に協力しています。

「東京 島じまん食材使用店」のお店は、下記のボードが目印です。



**島名**

大島

**所在地**

所在地：大島町元町 3-3-3

**営業時間**

営業時間：7:30～20:00 定休日：なし

**店名**

ホテル 白岩

**定休日**

なし

**電話番号**

04992-2-2571

**アクセスマップ**



紹介ページ  
の  
見方

**メニュー名**

- ・使用食材
- ・提供時期
- ・価格等

**QRコードで地図表示**

**アクセスマップ**



各店舗情報のページには、左のようなQRコードを表示しています。

QRコードの読み取りができる携帯端末等を使うことで、インターネットのマップを表示することができます。

※インターネットへの接続環境が必要です。

※パケット通信料が発生する場合があります。

※マップ画面は情報提供先の仕様により、表示できない又は制限される携帯端末があります。

※表示するマップは、妥当性や正確性について完全を保障するものではありません。詳細な場所は、各店舗へお問い合わせください。

**活き鮑御造り**

使用食材▶アワビ

時期：1月～10月

**4,400円**

伊豆大島近海で採れた生きている鮑を、提供する直前にお造りにするため、鮑の食感と磯のかおりを味わうことができます。通常は、山葵醤油でいただきますが、島特産の青唐辛子醤油でもオススメです。



**金目鯛姿煮**

使用食材▶金目鯛

時期：通年

**3,850円**

伊豆大島近海産の金目鯛を、一尾そのまま甘辛に煮付けにしました。大きな鍋を必要とする調理なので、普通ではなかなか味わうことの出来ない豪快な料理。頭の先から尾の元まで、金目鯛の全てを味わい尽くせます。



**活き伊勢海老のお造り**

使用食材▶伊勢海老

時期：10月中～5月初旬

**7,700円**

伊豆大島近海でとれた生きている伊勢海老を、提供する直前にお造りにするため、活き海老ならではのプリプリの白身は、甘味さ感じます。希望により、翌日の朝食用に、海老味噌を持帰る、出汁として使用した味噌汁も楽しめます。





※掲載しているメニューの価格は、令和元年11月現在の価格です。

特に記載のない場合、消費税10%（持ち帰り用の弁当など軽減税率が適用される場合は8%）の税込価格です。

※掲載している料理の内容は、季節や仕入れ状況により異なる場合があります。

# INDEX (島順)

## 伊豆諸島

<b>大島</b>	10
海鮮茶屋 寿し光	12
かんいち旅館	13
フジカフェ	14
居酒屋 島	15
港の食堂 Bistro U・TO	16
島のアイスクリーム屋トリトン	17
ペンション みなもと	18
ホテル赤門	19
お食事処おともだち	20
居酒屋 南島館	21
飲食店かあちゃん	22
イズンチ丸食堂	23
バリアフリーペンション すばる	24
肴や	25
Book Tea Bed 伊豆大島	26
もとまちや	27
丸伸食品	28
ホテル白岩	29
割烹 市松	30
竹馬	31
魚味幸 (うみさち)	32
つばき寿司	33
遊縁	34
素泊まり&お食事処 フレンドハウス	35
ふれあい民宿 椿山	36
マシオ リゾート	37
雑魚や 紀洋丸	38
レストラン椿	39
カレーハウス 木里吉里	40
四季の味 まんたて	41
きらく小屋	42
ビザよし	43
シャロン洋菓子店	44
八幡荘 (やはたそう)	45
一峰	46
伊豆大島漁業協同組合加工部 浜のかあちゃんめし	47
フルーツファクトリー大屋	48
良作丸	49
ゲストハウス 舟吉 (ふなよし)	50
朝海館 (あさみかん)	51
ぶらっとハウス	52
海風シーウインズ	53
minatoにぎわいテーブル	54
cafe こばやし	55
大島温泉ホテル	56
フアンブルー 和	57
島京梵天	58
らぁ麺よりみち	59
居酒屋 まつり	60
押し花	61
観光 三原山、伊豆大島火山博物館	62
観光 御神火温泉・元町浜の湯・サンセットプール・大島ふるさと体験館	63
観光 大島公園動物園、波浮港周辺	64

観光 国際優秀つばき園、土産	65
----------------	----

<b>利島</b>	66
民宿 Soudaimo	68
民宿 しんき	69
民宿 かねに荘	70
民宿 寺田屋	71
観光 はしけと海の歴史広場、宮塚山	72
観光 ウスイゴウ園地、南ヶ山園地、土産	73

<b>新島・式根島</b>	74
居酒屋 日本橋	76
お宿 そうめいまる	77
POOL island cafe・market	78
Cafe&Bar arato	79
栄寿司	80
やきとり大三	81
和み処サンシャイン	82
夕浜亭	83
とりてつ	84
Senmachi 食堂	85
新島親水公園 れすとハウス	86
観光 新島村博物館、湯の浜露天温泉、羽伏浦海岸	87
観光 まました温泉の砂むし風呂、新島ガラスアートセンター、連絡船にき	88
湯ったり宿 ひだぶん GH	89
漁師宿 かねやま	90
おくやま	91
ファミリーストア みやとら	92
池村商店	93
凧 NAGI	94
観光 泊海岸、地鉦温泉、土産	95
観光 神引展望台、唐人津城	96
特集 赤いか焼きそば	97

<b>神津島</b>	99
山下旅館 別館	101
よっちゃんれセンター	102
居酒屋たつみ (ちよーちん)	103
Hyuga brewery	104
中村屋	105
平和荘	106
山見荘	107
山長 (やまちょう)	108
民宿 菊乃屋 (きののや・kikunoya)	109
漁師の宿 丈茶丸	110
よそうべえ	111
さわやコルドンブルー	112
美家古寿し	113
ホテル神津館	114
れすとらん錆崎	115
Guest House&cafe のら	116
観光 前浜海岸、多幸湧水	117
観光 よっちゃんれセンター、赤崎遊歩道	118
観光 天上山、神津島温泉保養センター	119
観光 神津島郷土資料館、土産	120

<b>三宅島</b>	121
中華料理 ココナッツガーデン	123
民宿 夕景	124
g2cafe	125
ペンション・ダイブショップ サントモ	126
ふるさと味覚館 宙-SOLA-	127
カジュアルBar Almet	128
宿泊&ダイビング オーシャンクラブNumber3	129
民宿 薄木荘	130
御赦免料理 ヤマノベ旅館	131
民宿 みなと	132
あしたばの里 卯月	133
ギャラリーカフェ:カノン	134
Island style 飲み屋リターノ	135
和み食堂	136
オレンジハウス パロン	137
お食事処 どんぐり	138
スナッパー	139
居酒屋 島人	140
Terrace cafe Restaurant GIZMO	141
千成荘	142
日本料理 いけ吉	143
新鼻荘	144
観光 ふるさと体験ビレッジ、アカコッコ館	145
観光 富賀浜、火山体験遊歩道	146
観光 七島展望台、錆が浜海水浴場	147
土産	148

<b>御蔵島</b>	149
御蔵荘	151
美美庵	152
ふくまる商店	153
観光 黒崎高尾展望台、イルカの見える丘	154
観光 御蔵島観光資料館、長滝山	155
観光 御蔵の巨樹、イルカウォッチング、土産	156

<b>八丈島</b>	157
魚八亭	159
元気にまつ	160
富士久	161
富士久 厨	162
あそこ寿司	163
宝亭	164
旅館やましたのおやど	165
国民宿舎 サンマリナー	166
カフェ レストラン 心月(ココムーン)	167
郷土・家庭料理のお店 繁(はん)	168
八丈島郷土料理 梁山泊	169
民宿 船見荘	170
お食事処 とみちゃん	171
お食事処 通(みち)	172
藍ヶ江水産地魚干物食堂	173
八丈島ジャージーカフェ	174
Food's Bar 鯨家	175
居酒屋 瑚庵	176

創彩島割烹 粋や	177
一休庵	178
居酒屋創菜 英凛	179
レストラン アカコッコ	180
スズミ・ゲストハウス	181
八丈ビューホテル	182
カフェ空間舎 in Long Beach 1983	183
いそぎきえん	184
千両	185
民宿 ガーデン荘	186
観光 八丈植物公園、大坂トンネルの展望台	187
観光 ふれあい牧場、足湯きらめき	188
観光 みはらしの湯 服部屋敷	189
観光 ダイビング、南原千畳岩海岸	190
観光 裏見ヶ滝温泉、土産	191

<b>青ヶ島</b>	192
民宿 御宿為朝	194
観光 尾山展望公園	195
観光 三宝港、丸山	196
観光 ふれあいサウナ、土産	197

**小笠原諸島**

<b>父島・母島</b>	200
オーベルジュサトウ	202
Mermaid Café (マーメイドカフェ)	203
波食波食(ぱくぱく)	204
ハートロックカフェ	205
茶里亭	206
鉄板焼きダイニングレストラン チャーリーブラウン	207
郷土料理の店 島寿司	208
ポーノホライズン	209
居酒屋 ふくちゃん	210
P.I.R HALE	211
洋風居酒屋CHARA	212
ウエスト	213
ウエストアネックス	214
TOMATON(トマトン)	215
ベントウ屋 hitoshi	216
海遊	217
民宿 南国荘 おやつのにわ	218
きまぐれカフェ	219
クラフト イン ラ・メーフ	220
観光 ビジターセンター、小港海岸	221
観光 ウェザー展望台、南島	222
観光 東平サンクチュアリ、ドルフィン、ホエール	223
観光 戦跡、オーズ記念館	224
観光 乳房山、土産	225

**PRページ**

とうきょうの恵み TOKYO GROWN	226
東京都地域特産品認証食品	227
しまぼ通貨	229

# INDEX (五十音順)

## あ

藍ヶ江水産地魚干物食堂	173
レストラン アカコッコ	180
朝海館(あさみかん)	51
あしたばの里 卯月	133
あそこ寿司	163
Cafe&Bar arato	79
カジュアルBar Almet	128
池村商店	93
日本料理 いけ吉	143
イズシチ丸食堂	23
いそぎきえん	184
割烹 市松	30
一峰	46
一休庵	178
ウエスト	213
ウエストアネックス	214
魚八亭	159
民宿 薄木荘	130
魚味幸(うみさち)	32
居酒屋創菜 英凜	179
大島温泉ホテル	56
宿泊&ダイビング オーシャンクラブNumber3	129
オーベルジュサトウ	202
おくやま	91
押し花	61
お食事処おともだち	20
民宿 南国荘 おやつのにわ	218
民宿 御宿為朝	194

## か

飲食店かあちゃん	22
民宿 ガーデン荘	186
海遊	217
民宿 かねに荘	70
漁師宿 かねやま	90
カフェ空間舎 in Long Beach 1983	183
cafeこばやし	55
カレーハウス 木里吉里	40
かんいち旅館	13
民宿 菊乃屋(きくのや・kikunoya)	109
Terrace cafe Restaurant GIZMO	141
きまぐれカフェ	219
ギャラリーカフェ・カノン	134
雑魚や 紀洋丸	38

きらく小屋	42
元気にまつ	160
居酒屋 瑚庵	176
中華料理 ココナッツガーデン	123
カフェ レストラン 心月(ココムーン)	167

## さ

栄寿司	80
肴や	25
さわやコルドンブルー	112
和み処サンシャイン	82
ペンション・ダイブショップ サントモ	126
国民宿舎 サンマリーナ	166
海風シーウインズ	53
g2cafe	125
四季の味 まんたて	41
居酒屋 島	15
居酒屋 島人	140
郷土料理の店 島寿司	208
シャロン洋菓子店	44
漁師の宿 丈草丸	110
民宿 しんき	69
海鮮茶屋 寿し光	12
スズミ・ゲストハウス	181
スナッパー	139
バリアフリーペンション すばる	24
千成荘	142
Senmachi 食堂	85
千両	185
創彩島割烹 粋や	177
民宿 Soudaimo	68
お宿 そうめいまる	77
ふるさと味覚館 宙-SOLA-	127

## た

やきとり大三	81
宝亭	164
竹馬	31
居酒屋たつみ(ちよーちゃん)	103
鉄板焼きダイニングレストラン チャーリーブラウン	207
洋風居酒屋CHARA	212
茶里亭	206
ふれあい民宿 椿山	36
つばき寿司	33
民宿 寺田屋	71

島京梵天	58
TOMATON(トマトン)	215
お食事処 とみちゃん	171
とりてつ	84
島のアイスクリーム屋トリトン	17
お食事処 どんぐり	138

## な

中村屋	105
凧 NAGI	94
和み食堂	136
居酒屋 南島館	21
新鼻荘	144
居酒屋 日本橋	76
Guest House&cafe のら	116

## は

ハートロックカフェ	205
波食波食(ぱくぱく)	204
八丈島ジャージーカフェ	174
八丈ビューホテル	182
伊豆大島漁業協同組合加工部 浜のかあちゃんめし	47
オレンジハウス バロン	137
郷土・家庭料理のお店 繁(はん)	168
ピザよし	43
湯ったり宿 ひだぶん GH	89
ベントウ屋 hitoshi	216
Hyuga brewery	104
POOL island cafe・market	78
P.I.R HALE	211
Food's Bar 鯨家	175
居酒屋 ふくちゃん	210
ふくまる商店	153
フジカフェ	14
富士久	161
富士久 厨	162
Book Tea Bed 伊豆大島	26
民宿 船見荘	170
ゲストハウス 舟吉(ふなよし)	50
ぶらっとハウス	52
ブランブルー 和	57
フルーツファクトリー大屋	48
素泊まり&お食事処 フレンドハウス	35
平和荘	106
ポーノホライズン	209

ホテル赤門	19
ホテル神津館	114
ホテル白岩	29

## ま

Mermaid Café(マーメイドカフェ)	203
マシオ リゾート	37
居酒屋 まつり	60
丸伸食品	28
御蔵荘	151
お食事処 通(みち)	172
民宿 みなと	132
minatoにぎわいテーブル	54
港の食堂 Bistro U・TO	16
ペンション みなもと	18
美美庵	152
美家古寿し	113
ファミリーストア みやとら	92
もとまぢや	27

## や

八幡荘(やはたそう)	45
旅館やましたのおやど	165
山下旅館 別館	101
山長(やまちょう)	108
御赦免料理 ヤマノベ旅館	131
山見荘	107
遊縁	34
民宿 夕景	124
夕浜亭	83
よそうべえ	111
よっちゃーれセンター	102

## ら

らぁ麺よりみち	59
クラフト イン ラ・メーフ	220
Island style 飲み屋リターノ	135
良作丸	49
八丈島郷土料理 梁山泊	169
新島親水公園 れすとハウス	86
れすとらん 錆崎	115
レストラン椿	39



# 伊豆 諸島



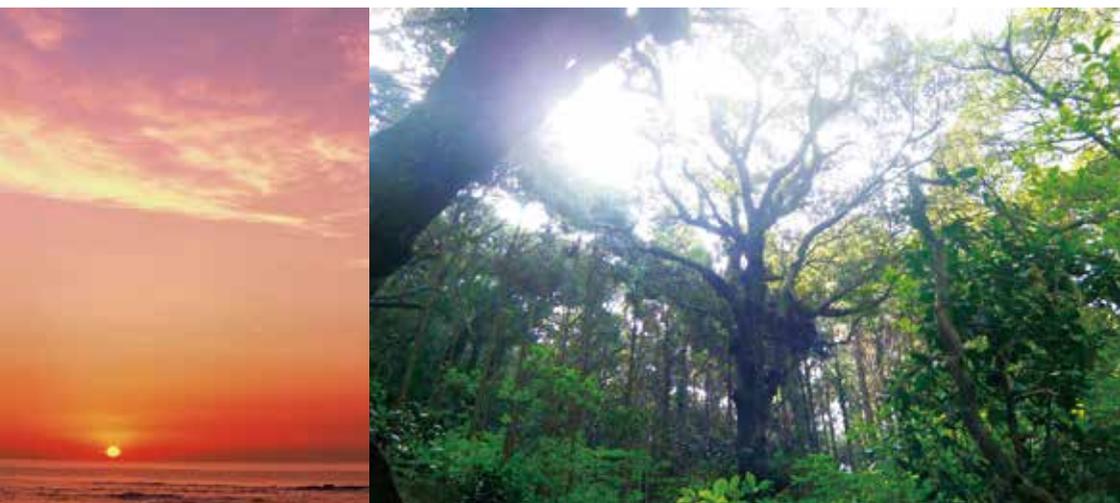


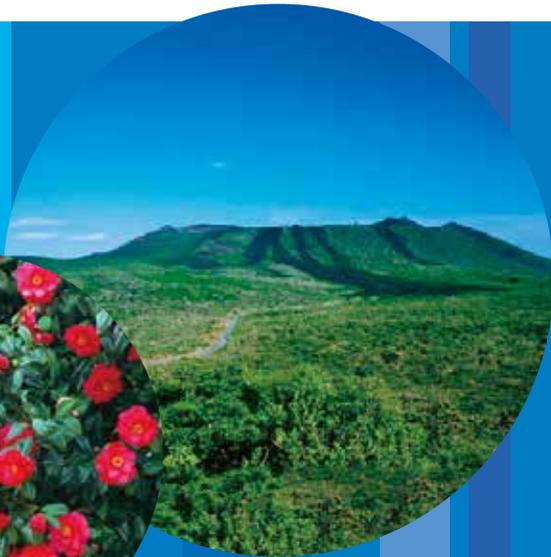
東京都に属する伊豆諸島は、相模灘沖の伊豆大島からはじまり南に約600kmにわたって連なる火山島群のことを示します。

火山が作った島々は洋上に浮かぶ山のような形状のものが多く、大島や三宅島などは火山活動が現在でも継続しています。

各島では漁業や水産加工業が盛んで、美味しい魚料理や個性ある土産物が豊富であり、椿油などは江戸庶民の間でも人気の品でした。

この章では大島、利島、新島・式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島の見所や食事処、土産品などをご紹介します。





# 大島

雄大な三原山を中心に  
人と自然が共生した  
伊豆諸島最大の島。



大島は、都心から約120km離れたところにある伊豆諸島最大の島です。島の中央には三原山があり、山頂から噴火口を間近に見るハイキングコースは大変人気があります。

黒潮の影響を受け気候は温暖多湿で、年間の平均気温は16℃前後です。

都心から一番近い伊豆諸島として、椿の咲く時期や夏には多くの観光客で賑わいを見せています。

## アクセス

竹芝客船ターミナル (東海汽船)	高速ジェット船 [1時間45分]	大島
	熱海からも高速ジェット船が就航しております。 (所要時間45分)	
	大型客船 [8時間]	
調布飛行場 (新中央航空)	飛行機 [25分]	

〈お問い合わせ〉  
東海汽船お客さまセンター ☎03-5472-9999 新中央航空 ☎0422-31-4191

# マップ



## 主なイベント

1月下旬~3月下旬	伊豆大島椿まつり
2月	伊豆大島カメラマラソン大会
	ミス椿の女王コンテスト・撮影会
6月	伊豆大島トライアスロン大会
8月	夏まつり
	ミス大島・ミスあんど発表会
10月	オータムフェア
10月~11月	伊豆大島ジオパークロゲイニング大会
12月	伊豆大島マラソン

## 観光案内

大島観光協会

URL <http://www.izu-oshima.or.jp>  
TEL 04992-2-2177

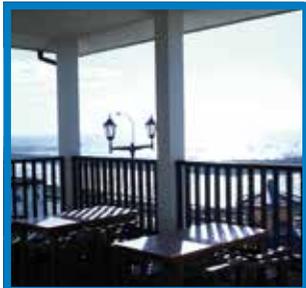




# 大島 海鮮茶屋 寿し光

所在地：大島町元町1-4-7

営業時間：11:00～15:00 (LO14:00) / 17:00～22:00 (LO21:00) 定休日：年中無休 ☎04992-2-0888



元町港から歩いてすぐの、階段をあがった2階にお店があるため、店内からの眺めが良く、海を見ながら、食事を楽しめます。

大島でとれた新鮮な魚を中心に、料理を提供しています。

※今後、価格を変更する  
可能性があります。



## ゴジラ寿司

使用食材▶クロシビカマス

時期：通年

1,000円

黒紫色で大きな口に鋭い歯を持つ、まさに伊豆大島のゴジラのような魚、クロシビカマスを使用したお寿司です。

その姿とは反対に、とても上品な脂が乗り、後味良くいただけます。お土産にもどうぞ。



## 島にぎり 12貫

使用食材▶マグロ、べっこう、旬の地魚

時期：通年

2,200円

島で一度は味わいたいべっこう、マグロや他の新鮮な地魚を握りにして提供。

当店オリジナルメニュー。石焼ビビンバ風のべっこう丼で、お焦げの味が好評。地のり、生たまごと混ぜていただく。出汁をかけて、お茶づけとしても楽しめます。



## 石焼べっこう丼

使用食材▶べっこう、島のり

時期：通年

1,450円



## 島丼

使用食材▶金目鯛、マグロ、べっこう、旬の地魚

時期：通年

1,600円

マグロや白身の魚を島唐辛子醤油漬けにしたべっこうの他、新鮮な地魚3種類を丼ぶりにしました。

大島

# かんいち旅館

アクセスマップ



所在地：大島町元町 1-6-4

受付時間：7:00～21:00(電話のみの受付) 定休日：年末年始

☎04992-2-2016



元町港から徒歩5分！6畳5部屋の  
アットホームな宿です。元町の中心部  
である仲通り沿いにあり、便利な立地です。  
毎年、8月の夏祭り際には、間近で縁日  
や路上パフォーマンスをお楽しみだけ  
できますよ。釣り・観光・仕事などにぜひ  
ご利用ください。



## かんいちの夕食①

使用食材▶旬の地魚、旬の地野菜

時期：通年

宿泊費込

島の食材にこだわり、旬の野菜や獲れた  
ての魚を使用した創作料理を提供してい  
ます。お母さんが採取した、大島に自生し  
ている山菜の味わいもお楽しみください。

〈メニューの例①〉

タカベの塩焼き、天ぷら盛り合わせ(明日  
葉・よもぎ・ふきの葉等)、明日葉と岩のり  
の酢のもの、お造り盛り合わせ…等

## かんいちの夕食②

使用食材▶旬の地魚、旬の地野菜

時期：通年

宿泊費込

〈メニューの例②〉

アジの活け作り、魚のすり身揚げ、トビウオ  
のべっこう漬け、チンゲン菜と肉の炒め物  
…等



# 大島 フジカフェ

アクセスマップ


[http://fujikuragakuen.or.jp/school\\_oshima/fujicafe.html](http://fujikuragakuen.or.jp/school_oshima/fujicafe.html)

所在地：大島町元町 1-7-1

営業時間：11:30～16:00(ラストオーダー 15:30) 定休日：火・水曜日

☎04992-2-2533



障害者支援施設大島藤倉学園が運営母体の小さな喫茶店です。カフェでは地元食材を使ったパウンドケーキをお楽しみ頂くことができ、その他、お食事メニューもごございます。元町港に近く、観光中の一休みに最適です。心優しい利用者さんが働いており、皆さまのお越しをお待ちしております。

## 各種パウンドケーキ

使用食材▶明日葉、塩、青唐辛子、マーマレード

時期：通年

各110円

大島藤倉学園で利用者さんが実習として心をこめて作り上げたパウンドケーキです。大島の食材をふんだんに使用しています。店内ではホールパウンドケーキ(¥650)もお買い求め頂けます。美味しいです。



## 焼酎パウンドケーキ

使用食材▶焼酎

時期：通年

850円

大島の谷口酒造の御神火焼酎を練りこんだ大人のパウンドケーキです。アルコールが含まれていますので、特にお車を運転される方はご注意ください。



## 椿の花びらジャム・ブルーベリージャム

使用食材▶藤倉学園でとれた椿の花びら、ブルーベリー

時期：通年

700円、600円

椿の花びら、ブルーベリー共に藤倉学園でとれたものを使用しています。美味しいですよ。





所在地：大島町元町 1-8-2

営業時間：17:30～21:30(LO20:30) 定休日：火曜日

☎04992-2-3556



元町港からほど近くにある、赤い提灯が目印の居酒屋です。地物をメインとした料理をリーズナブルに提供しているお店なので、お気軽にお越しください！他に地物を使ったおすすめメニューとしては、あしたば地のり炒め、あしたば青唐風味チャーハン、地のりにぎり、地のり炒め、豚バラ地のりあげ等多く取り揃えています。

## あげだしとうふ

使用食材▶青唐辛子

時期：通年

650円(税抜)

当店のあげだしとうふは、出汁ではなく、青とうしょうゆがかかっているのが特徴です。カリふわの豆腐とあわせて、青唐辛子の爽やかな香りとピリッとした辛味をお楽しみください。



## 青とう風味からあげ

使用食材▶青唐辛子

時期：通年

650円(税抜)

鶏肉を、大島の郷土料理である「べっこう」と同じ方法で青とうしょうゆに漬け、カリッと揚げました。ボリュームたっぷり！ピリ辛味でお酒がすすみます。

## 刺し盛り

使用食材▶地魚

時期：通年

2,800円(税抜)

鮮度の良い地魚を使った刺し盛りは、一番人気です。他に地魚を使ったメニューとしては、天ぷらや地魚バターも人気です。





<https://bistro-u-to.business.site/>

所在地：大島町元町 1-9-4-2F

営業時間：18:00～22:00(前日までに要予約) 定休日：火、水

☎080-7934-2244



元町港の目の前、海を望むビルの2階にあります。島で唯一のビストロで、しばし大島にいることを忘れてしまうような感覚になるお店です。季節ごとの島の厳選食材を使用したオリジナル料理と、島では味わえないフランス料理を組み合わせ提供しています。

## おまかせコース

使用食材▶島の海産物、地野菜

時期：通年

4,950円～

フランス料理をベースに和洋、エスニックの要素も取り入れ、その時々々の食材を最適な調理で、メニューを構成しています。基本的には、前菜盛り合わせ、地魚のカルパッチョ、メイン料理、デザート、食後のお飲み物というコースで構成しています。

(メニューの例①)

ある日の地魚のカルパッチョ：

軽くメタタカベ、カンパチのべっこう、アカゼム口のなめろう  
仕立て



(メニューの例②)

金目鯛のアクアパッツァ、  
大島スタイル



(メニューの例③)

大島牛乳のブラン・マンジェ、  
大島産イチゴ添え



# 大島 アイスクリーム屋 トリトン

アクセスマップ



所在地：大島町元町1-10-9 営業時間：10:00~18:00  
定休日：水曜

☎04992-7-5425



大島牛乳や島内産食材で作ったいろいろなフレーバーを楽しめるお店です。

こんなアイスが食べたい！というリクエストにも応え、様々な味が広がっています。

## 黒蜜うぐいすきなこ

使用食材▶大島牛乳

時期：通年

300円

きなこをたっぷりと練り込んだアイスに黒蜜をトッピング。

冷たいきなこを食べているような感覚は、アイスというより和菓子のような味覚です。



## チョコバナナ

使用食材▶大島牛乳

時期：通年

300円

大島の子ども達が考えたアイスクリーム。大島牛乳を使ったアイスクリームの中にチョコチップを入れることで、チョコとバナナの味がより一層マッチしています。



## パッションフルーツ

使用食材▶パッションフルーツ(大島産)、大島牛乳

時期：夏期限定

300円

大島牛乳と大島産のパッションフルーツをたっぷり使ったアイスクリームです。





<http://www17.plala.or.jp/minamoto1002/>

所在地：大島町元町 1-16-3

営業時間：8:30～17:00(受付時間) 定休日：なし

☎04992-2-1002



元町港から歩いてたったの1分。徒歩圏内には当日利用可能な温泉があります。わずか5部屋の小さなペンションですが、季節の花々が皆様をお出迎えし、オーナーが腕をふるう創作料理の数々が島の思い出に華を添えます。

## みなもとの夕食

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜

時期：通年

宿泊費込

地物の魚を使った煮物や、大島特産の明日葉を使ったオリジナル料理など、他では出会えない味付けや調理方法にこだわっています。目で見え、食べて満足いただける料理が自慢です。



## みなもとの朝食（洋食）

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜

時期：通年

宿泊費込

オーナー自慢の明日葉ホットサンドには、自らブレンドしたチーズがたっぷり。メニューは日替わりで提供しております。

## みなもとの朝食（和食）

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜

時期：通年

宿泊費込

オーナーが吟味した美味しい干物や地魚のあら汁などが並びます。



# 大島 ホテル赤門

<http://www.ooshima-akamon.com/>

所在地：大島町元町 1-16-7

営業時間：7:30～20:00(受付時間)

アクセスマップ



☎04992-2-1213



大島の海の玄関、元町港からほど近い場所に位置しており、伊豆大島でも珍しく敷地内に湧く源泉を使った露天風呂をお楽しみ頂けます。また、ホテル赤門は、資料館という別の顔があります。広大な敷地内では「鎮西八郎源為朝」が刻んだ歴史を随所に感じる事ができ、徳川幕府が為朝公のために特別に許可した朱塗りの門(赤門)や為朝神社もご覧いただけます。

## 島御膳

使用食材▶旬の地魚、地野菜

時期：通年

### 宿泊費込

地元近海で水揚げされた食材を使い、今ある一番のものを調理しています。また、自家菜園でとれた野菜が料理に華をそえることも。旅館として心を入めた手作りのお食事をお楽しみください。



## 刺身盛り合わせ

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

### 宿泊費込

大島近海で水揚げされた魚をお楽しみいただけます。



## オリジナル椿寿司

使用食材▶旬の地魚

時期：椿の開花シーズン限定 宿泊費込

大島といえば椿ですが、当館では目にも楽しいオリジナル椿寿司を提供しております。



# 大島 お食事処 おともだち

アクセスマップ


<http://www.otomodachi-osi.com/>

所在地：大島町元町 1-17-3

営業時間：朝定食(大型客船就航時のみ)6:00(夏期は5:00)~10:00 / 通常10:00~15:00(14:00L.O.) 定休日：水曜日

☎04992-2-0026



元町港からすぐの場所にあり、店の目の前には海が広がります。漁師おすすめの旬の地魚を随時取り揃えています。大型客船で朝到着した方には嬉しい朝定食も提供しております。ぜひお立ち寄りください。

## 金目煮定食

使用食材▶金目鯛

時期：通年

2,000円

大島近海産の金目鯛を使った定食です。



## べっこう丼

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,200円

地魚の刺身を島の唐辛子と醤油でつけ込んで、丼の上のせた島の郷土料理です。



## 地魚刺身定食 特6点・上4点

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

特1,800円、上1,200円

島でとれた魚を使った定食です。大島の豊かな海の恵みをご堪能ください。



大島

## 居酒屋 南島館

アクセスマップ



所在地：大島町元町1-17-7

営業時間：18:00～21:00(食べ物ラストオーダー 20:00) 定休日：毎水曜日、第四木・金曜日

☎04992-2-1503



元町港のすぐ近くにお店を構え、目の前には太平洋が広がります。下記メニューの他、お店で人気のべっこう丼はなんと二段重ね。ご飯、のり、べっこうが折り重なっています。旬の地魚を活かしたメニューをご堪能下さい。

## セセリバター炒め

使用食材▶セセリ

時期：通年

700円

バター・醤油にセセリの磯の出汁が加わり、最高の味です。

※仕入れの状況によってメニュー提供不可の場合もあります。



## 磯焼きめし

使用食材▶はんぱのり、セセリ

時期：通年

700円

はんぱのり・セセリ・イカ入り磯の香りたっぷりの焼き飯です。



## 明日葉らっぱのり炒め

使用食材▶明日葉、らっぱのり

時期：通年

650円

山菜と海藻がマッチした、明日葉とらっぱのり炒めです。店主のこだわりで「生の」らっぱのりを使用しており、他のお店ではなかなか出会えない素材の活かし方です。



# 大島 飲食店 かあちゃん

アクセスマップ



所在地：大島町元町 1-17-9

営業時間：11:00～14:30 定休日：火曜日

☎04992-2-1127



島の玄関口元町港近くのお店です。お店に並ぶ品々は、店内の生け簀から水揚げされた新鮮なサザエや伊勢海老を使用しています。店の目の前には太平洋が広がり、天気の良い日は伊豆半島や富士山まで望める大パノラマです。

## べっこうずし

使用食材▶島唐辛子、ブダイ

時期：通年

1,100円

店自慢のべっこうずしは、島唐辛子・酒・醤油に漬けて入っています。伊勢海老の味噌汁付きです。



## 磯ラーメン

使用食材▶サザエ、エビ、イカ、旬の海草類など

時期：通年

880円

ラーメンの上に、サザエ・エビ・イカなどがのっている豪華な磯づくしラーメンです。

※季節によって食材は変わります。



## 刺身定食

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,650円

島の四季折々に水揚げされた地魚と旬の野菜を使った定食です。また、島の食材を使った各種定食を揃えています。(焼魚定食1,404円・煮魚定食1,404円・くさや定食1,290円)





所在地：大島町元町 1-18-3 営業時間：10:00～最終便出航まで  
定休日：不定休(要お問い合わせ)

☎04992-2-4380



元町港ターミナルの2階にあり、船の出航時間を待つ間に、海を眺めながら気軽に食事ができる食堂。季節によって、お土産でも人気の高い大島バターを使用した塩バターラーメン等も提供しています。

※岡田港出帆時はminatoにぎわいテーブル(54ページ)をご利用ください。

## 島島弁当

使用食材▶メダイ

時期：通年

700円

大島名産のべっこう寿司をベースに作られた島島弁当。青唐辛子醤油に漬け込んだメダイのお刺身をオリーブオイルでコートし、まるで生ハムのような。酢飯には、細かく刻んだ梅と、ゴマでアクセントをつけ、塩こんにゃくは大島の自然塩使用。小さな船に見立てたパッケージが特徴的。確実に購入したい場合は、ご予約ください。



## 明日葉そば

使用食材▶明日葉

時期：通年

680円

明日葉の粉をそばに練りこんであるため、明日葉の香りをほのかに味わうことができます。



## 青唐がらしラーメン

使用食材▶青唐辛子

時期：通年

900円

大島で栽培した激辛の青唐がらしを入れ、辛みをつけた塩味スープの青唐がらしラーメン、辛い物好きに好評の一品です。

# 大島 バリアフリー すばるペンション

アクセスマップ



<http://userweb.www.fsinet.or.jp/subaru/>

所在地：大島町元町 1-23-6 営業時間：13:00～14:30/18:00～21:00  
定休日：不定休

☎04992-2-1142



人と触れ合い、自然と触れ合う中で、真の心の豊かさを味わってもらいたい、そんな思いで始めたペンション。「大島へ行きたい！」何故って？バリアフリーな「すばる」で、あの「美味しい島料理を食べたい」と言われることを夢見ながら、料理を提供しています。

暖かくて天気の良い日は、芝生のテラスで食事をとることも可能です。



## 島懐石

使用食材▶金目鯛、タカバ、イサキ、トコブシ、明日葉、青唐辛子 等

時期：通年

4,320円～

その日に水揚げされた魚を中心にメニューを考え、お品書きを添えて、料理を提供しています。

(例)明日葉のナムル、お造り、真鯛の兜塩焼き、カツオのまご茶漬け等

## 海鮮わっぱ飯定食

使用食材▶はんぱのり、トコブシ、明日葉

時期：通年

2,700円～

郷土料理の「はんぱ海苔飯」をベースに、魚、とこぶし、明日葉等の大島産野菜を「わっぱ」で蒸し上げ、アツアツの状態でご食事ができます。

## 椿花びらジャム

使用食材▶椿の花びら

時期：通年

770円

「椿の花びら」を煮詰めて作ったピンク色の鮮やかなジャム。パンと一緒に食べたり、紅茶に入れて浮き上がる花びらを見ながらロシアンティーを楽しんだりなど、多様な方法で利用できます。

都内ホテルのPB「椿花びらジャム」としても製造。





所在地：大島町元町 2-3-3

営業時間：17:00～22:00(LO21:00) 定休日：月曜日

☎04992-2-4555



島の玄関口である元町港近くのお店です。大島近海で採れた、美味しい新鮮な魚を食べてもらいたいとの一心で料理を提供しています。素材本来の味を楽しんでいただくため、刺身や塩焼きがおすすめです。季節に応じて大将こだわりの創作料理もお楽しみください。

## お造り盛り合わせ

使用食材▶旬の地魚

時期：通年 1人前1,000円～(2人前より)

新鮮な旬の地魚を提供いたします。お好みで醤油に島唐辛子を加えてお召し上がりください。(写真は4人前。赤いか、金目鯛、タコ、カツオ、イサキ、イワシの盛り合わせです。)



## サビの塩焼き

使用食材▶旬の地魚

時期：通年 900円(水揚げ状況による)

大きい口と鋭い歯を持ったサビ(和名クロシビカマス)の塩焼きです。上品な脂の旨みを、シンプルなお塩焼きでお楽しみください。

## 海老とあしたばのかき揚げ

使用食材▶明日葉

時期：通年

800円

大島産の明日葉をたっぷり使った、ボリューム満点のかき揚げです。お好みで塩やレモンでお召し上がりください。





<https://bookteabed.com/ja/izuoshima/>

所在地：大島町元町 2-3-4

営業時間：7:15～22:00 定休日：なし

☎04992-7-5972



当店は「Book」「Tea」「Bed」がコンセプトの宿泊施設です。併設されたカフェバーでは島の食材を使った軽食を食べながら、おおよそ4000冊に及ぶ本を楽しむことができます。

## くさやホットサンド

使用食材▶くさや

時期：通年

650円

島のくさやの中でも特ににおいやくせの少ないものを使用しているため、初めてくさやを食べる方にも食べやすくなっています。中に入っているチーズとの相性は抜群です。



## あずきバターホットサンド

使用食材▶大島バター

時期：通年

650円

とても貴重で味わい深い大島バターを使用しています。つぶあんとお島バターをたっぷりはさんでおり、かなりボリュームミーです。



## タピオカミルクティ、 タピオカ黒糖ミルクティ

使用食材▶大島牛乳

時期：通年

500円

ミルクは大島牛乳を使用しています。大島でしか味わえないタピオカミルクティです。(仕入れ状況によっては普通の牛乳で代用します。)



大島

## もとまぢや

アクセスマップ



所在地：大島町元町2-11-4

営業時間：11:15～13:30(夜は予約にて承ります) 定休日：月曜日

☎04992-2-1215/0665



元町港から徒歩5分。島の文化を象徴する雰囲気のあるおしゃれなお店。各種焼酎も取り揃えています。麺類にはオリーブオイルよりオレイン酸を多く含む椿油(利島産)が入っています。農業を使用せずに生産、生成された利島の椿油は貴重で高価なものです。是非島の食材と共に楽しみください。

## パーコーラー麺

使用食材▶旬の地野菜、島のり

時期：通年

980円

鶏がらスープの味、豚肉の質にこだわり、秘伝のたれに漬け込み寝かせたパーコーに季節の島野菜、島海苔、利島の椿油をトッピングしました。

## ワンタン麺

使用食材▶旬の地野菜、島のり

時期：通年

950円

自家製手作りワンタンと季節の島野菜、島海苔、椿油がこだわりの味です。



## 親子丼

使用食材▶島のり

時期：通年

850円

鶏肉を独自方法で食べやすくし、卵でとろ～りの自信作です。島のりをトッピングして、味のアクセントに。



# 大島 丸伸食品

アクセスマップ



所在地：大島町元町2-20-2

営業時間：前日までに連絡(要予約) ※ 5名様以上のご注文より受付

定休日：不定休

☎04992-2-2702



地産地消をコンセプトに開発した、ご当地グルメ弁当。

美味しいと言ってもらえるよう伊豆大島の海産物や農産物を贅沢に使った、いいとこどりのお弁当を地元の方々と開発しました。

大島の美しい自然の中で食べたいお弁当です。

## 島弁当

使用食材 ▶ サザエ、トコブシ、金目鯛、明日葉、  
雑魚すり身、雑魚おぼろ

時期：通年(7月～8月を除く) **1,200円**

大島産の新鮮な魚介類や山の幸をふんだんに使った贅沢なお弁当です。

長年変わることのないロングセラー商品で、多くの方に愛されているご当地グルメ満載のお弁当です。



## 島弁当 DX

使用食材 ▶ 伊勢海老、サザエ、トコブシ、金目鯛  
明日葉、雑魚すり身、雑魚おぼろ

時期：通年(7月～8月を除く) **2,500円**

島弁当のおいしさはそのままに、さらに大島の味を楽しんでもらうため近海で取れる伊勢海老を入れた、まさにデラックスなお弁当。

大島の自然の恵みを見て、味わって楽しめます。



# 大島 ホテル 白岩

<http://www.h-shiraiwa.com/>

所在地：大島町元町 3-3-3

営業時間：7:30～20:00 定休日：なし

アクセスマップ



☎04992-2-2571



1986年の三原山大噴火により生まれた「紅椿の湯」が自慢のホテル。老舗「高田精油所」の椿油や、大島の海水から作られた「海の精」の塩も使用し、島の山の幸である明日葉や、各種の海の幸を、観光客に楽しんでもらえるよう工夫を凝らしています。

## 活き鮑御造り

使用食材▶アワビ

時期：1月～10月

4,400円

伊豆大島近海で採れた生きている鮑を、提供する直前にお造りにするため、鮑の食感と磯のかおりを味わうことができます。通常は、山葵醤油でいただきますが、島特産の青唐辛子醤油でもオススメです。



## 金目鯛姿煮

使用食材▶金目鯛

時期：通年

3,850円

伊豆大島近海産の金目鯛を、一尾そのまま甘辛に煮付けにしました。

大きな鍋を必要とする調理なので、普通ではなかなか味わうことの出来ない豪快な料理。頭の先から尾の元まで、金目鯛の全てを味わい尽くせます。



## 活き伊勢海老のお造り

使用食材▶伊勢海老

時期：10月中～5月初旬

7,700円

伊豆大島近海でとれた生きている伊勢海老を、提供する直前にお造りにするため、活き海老ならではのプリプリの白身は、甘味さえ感じます。希望により、翌日の朝食用に、海老味噌を持つ殻を、出汁として使用した味噌汁も楽しめます。



# 大島 割烹 市松

アクセスマップ



所在地：大島町元町 3-6-4

営業時間：17:30～22:00(21:00 L.O.) 定休日：日・祝日

☎04992-2-0555



毎日、その日のいい物を仕入れ、その日に仕込みをし、提供しています。新鮮な魚や大島の野菜を色々な形でお楽しみいただけます。

## 和風グラタン

使用食材▶バター、牛乳

時期：通年

600円(税抜)

大島の牛乳とバターを使用したホワイトソースで作った、一風変わったグラタンです。特に女性のお客様に人気の一品です。

## 明日葉と島のり炒め

使用食材▶明日葉、島のり

時期：通年

550円(税抜)

明日葉と島のりをオリーブ油でサッと炒めた、明日葉の味を生かし食べやすく調理した一品です。



## むろ鱈たたき揚げ

使用食材▶ムロアジ、明日葉

時期：通年

700円(税抜)

むろ鱈のすり身に明日葉などを練り込み、ふっくらと揚げたさつま揚げです。揚げ立ての食感をお楽しみ下さい。



# 大島 竹馬

<https://ja-jp.facebook.com/yakinikutikuba>

所在地：大島町元町4-1-2

営業時間：17:30～22:00 (LO21:00) 定休日：日曜

アクセスマップ



☎04992-2-1515



町役場前にあり、アクセスがとても便利な竹馬は、大島の中では老舗のお店。

選び抜かれた上質なお肉やホルモン、一品料理も島の食材を取り入れて提供しています。



## 元祖！ べっこうホルモン(限定)焼物

使用食材▶青唐辛子

時期：通年

840円(税抜)

郷土料理として知られている「べっこう」、唐辛子醤油でホルモンを漬けています。ピリリと旨味が効き、醤油の香ばしさがあとをひきます。

## 明日葉チヂミ

使用食材▶明日葉

時期：通年

750円(税抜)

竹馬自慢メニューのチヂミに明日葉を混ぜ込みました。

玉ねぎの甘みと明日葉のほろ苦さがベストマッチ。ボリュームある栄養満点の一品です。



## しらすとノリの石焼きごはん

使用食材▶明日葉

時期：通年

890円(税抜)

明日葉、しらすと最強素材の組み合わせ！アツアツ石焼きごはんの上に醤油をかけ、おこげがパリパリ、海の風味に食欲をそそります。



# 大島 魚味幸

アクセスマップ



所在地：大島町元町 4-10-3 営業時間：18:00～22:30(ラストオーダー 21:30)  
定休日：日曜日、第4月曜日(月曜が祝日の場合は日曜営業し、翌月曜休み)

☎04992-2-2942



元町からほど近い場所にある、海の幸が自慢の居酒屋です。島ならではの珍しい魚を中心に、新鮮な野菜を季節にあわせて提供しています。

※予約で満席のこともありますので、特に休日は事前にお電話でご確認ください。

※居酒屋のため、小さいお子様はご遠慮いただく場合もございます。



## サビのせごし

使用食材▶サビ、青唐辛子

時期：通年

600円

サビは標準和名を「クロシビカマス」といいます。ハモのように皮の方から細かく骨切りした「せごし」を、ピリッと青唐辛子とあわせてどうぞ。骨丸ごと、上品な脂の旨みをお楽しみください。

## タカベの塩焼き

使用食材▶タカベ

時期：水揚げ状況による

600円

タカベは島を代表する高級魚のひとつで、初夏から夏が旬の白身魚です。脂ののったタカベをシンプルに塩焼きでどうぞ。やわらかい身と、濃厚な甘みのある脂をご堪能ください。新鮮なタカベを皮付きのお刺身でお召し上がりいただくのもおすすめです。



## 明日葉の椿油炒め

使用食材▶明日葉、椿油

時期：通年

500円

明日葉を、のりとあわせて椿油で炒め、食べやすく仕上げました。ごはんがすすむ醤油ベースの味わいです。



大島

# つばき寿司

アクセスマップ



所在地：大島町元町4-10-3 2階

営業時間：土・日・祝のみ11:30~14:00(LO.13:30)、平日・土・日・祝17:00~22:00 定休日：月曜

☎04992-7-5689



開店当初から、島でしか食べられない島の食材にこだわったお料理を提供し、お客様に喜ばれています。

季節ごとに食材を変えたメニューを、工夫をこらして提供していますので、是非いらしてください。

## べっこう寿司

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,760円

きれいなべっこう色をしたにぎり寿司です。しょう油や酒に、島でとれた青とうがらしを加えてたれを作り、とれたての地魚を漬け込んだ一品です。



## 地魚入りにぎり

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,760円

とれたての地魚や豊洲から仕入れた新鮮な魚介を使ったにぎり寿司です。べっこう寿司だけでなく、他のお寿司も堪能したいという方におすすめのメニューです。





所在地：大島町元町 4-14-11

営業時間：昼の部11:30～/夜の部17:30～※完全予約制(昼夜各1組限定)※2名様から14名様まで可 定休日：不定休

☎04992-2-2440



完全予約制の昼夜それぞれ1組限定の一軒家です。予約は3日前までに電話をお願いします。お客様の構成にあわせてメニューを創作し、提供しています。こだわりのお庭と、着物の帯から作成した畳縁が自慢のお部屋で、ごゆっくりと料理をお楽しみください。

## 夜のおまかせコース

使用食材▶旬の地魚、旬の地野菜

時期：通年

2,000円～

地物の食材をメインに、季節ごとに旬の食材を厳選し、その都度の創作料理を提供しています。予算に合わせて創作いたしますので、ご相談ください。

(写真は3,000円のコースです。)



## 旬の魚料理

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

コース料金に含む

初夏から夏が旬のタカベを使った「タカベの蒸し物」です。オイスターソースで味付けし、煙が出るほど熱々の油をかけて、ふっくらと仕上げました。



## 旬の野菜料理

使用食材▶旬の地野菜

時期：通年

コース料金に含む

旬のそら豆を使った「いかとそら豆の胡麻和え」です。異なる食感の味わいが楽しい一品で、お客様にも評判です。



大島

## 素泊まり &amp; お食事処 フレンドハウス

アクセスマップ


<http://www.otomodachi-osi.com/index.html>

所在地：大島町元町 4-15-19

営業時間：7:00～15:00・17:00～20:00 定休日：なし

☎04992-2-0061



全室離れの素泊まり宿を併設したお食事処です。活きのいいお魚で、お刺身、唐揚げ、焼魚、フライなど、時節に応じた料理を美味しく召し上がっていただけます。お刺身は島で獲れた時節の魚を盛り合わせて作ります。定食にもいたしますのでお申し付けください。



## べっこう丼

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,100円

白身のお魚を島のトウガラシと醤油でつけ込んで、丼の上へのせ、島のりをちらした伊豆大島ならではの料理です。

## 地魚刺身定食

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,200円

大島の海の恵み、旬の地魚をお楽しみいただけます。



# 大島 ふれあい民宿 椿山

アクセスマップ


<http://www.chinzan-web.jp/>

所在地：大島町元町 4-19-52

営業時間：14:00～21:30 定休日：年末最終日曜日～年始7日

☎04992-2-1488



部屋数6部屋の小規模な民宿。冷たい食材は冷たいうち、温かい食材は温かいうちに提供しています。食材は地産地消を優先しています。1人のお客様から旬の魚の姿作り(イサキ・トビ・アジ等)、2人以上のお客様には金目鯛の姿作りとさしみの盛合せをご提供。メのおやじ丼は別格の評判をいただいています。

## 金目鯛姿作り

使用食材▶金目鯛と地魚

時期：通年

宿泊費込

おやじ特製醤油(さしみ)で召し上がって頂きます。



(夕食の一例)



## おやじ丼

使用食材▶地魚とオクラ等

時期：通年

宿泊費込

おやじ特製醤油に地魚のおとし部分を細断し漬け込んで、オクラや大和芋を刻んで、生卵を混ぜて御飯にかけて食します。最後にサザエでとった出汁をかけて、ひつまぶしの様に食べる方法がお勧めです。



大島

## マシオ リゾート

アクセスマップ


<http://www.mashio.com>

所在地：東京都大島町元町字大洞492-1

営業時間：18:00～22:00(予約制) 定休日：なし

☎04992-2-7317



豊かな自然の中、山の中腹にあり、眼の前に広がる伊豆半島や富士山を見ながら、新鮮な地元の食材にこだわった創作料理を楽しめます。

※誠に申し訳ございませんが、小学生以上のお子様のご利用とさせていただきます。但し、貸切ご利用の際は、その限りではございません。



## マシオ ディナーズスペシャル

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜、大島牛乳、大島の塩等

時期：通年

6,600円

(コース例) 前菜、季節のスープ、地魚のカルパッチョ、地貝のフリッタ、地魚メイン 等

島の野菜、魚をふんだんに取り入れたコースで、変化していく四季をまるごと味わい尽くすことができます。

伊豆大島の海と大地が育んだ食材、その鮮やかな色はエネルギーに満ちており、明日は今日よりさらに元気になってもらいたいと、彩り豊かな料理にこだわっています。



大島

## 雑魚や 紀洋丸

アクセスマップ



所在地：大島町元町字馬の背 262-26 営業時間：11:30～13:30/17:30～20:00  
定休日：不定休

04992-2-1414



店名にある「雑魚」とは、色々な魚という意味で、その名の通り、都内への出荷の少ない魚も使い、島ならではの色々な郷土料理を提供。

店内も南国らしい雰囲気が漂います。伊豆大島のC級グルメ選手権に出場し、第1回、第2回と第1位を獲得したお店です。

## べっこう寿司（夜営業のみ）

使用食材▶メダイ、青唐辛子

時期：通年

1,000円

新鮮な白身魚を青とう醤油に漬け込んだべっこう寿司。ピリリと辛味の効いた島の味を楽しむことができます。



## ざこ定食

使用食材▶アシタバ、旬の地魚、青唐辛子

時期：通年

1,950円

大島近海で獲れた新鮮な魚をお刺身や煮魚などに仕立てた定食。

いろいろな魚の味を楽しめるメニューです。

## 明日葉チャーハン

使用食材▶明日葉

時期：通年

1,200円

家庭でも作れる明日葉チャーハンを上品に店の味に仕上げた料理。同じお皿の上に、アクセントとして、明日葉のゴマ和えをのせた、自慢のチャーハンです。



大島

## レストラン 椿

アクセスマップ



所在地：大島町元町字北の山 270

営業時間：8:00～16:00 定休日：不定休

☎04992-2-0377



大島の空の玄関口である、大島空港にあるレストランです。朝は、モーニングメニューを含め、全メニューを提供しています。麺、パン、各種定食等豊富なメニューがあります。ぜひ、お食事や休憩にお気軽にお越しください。駐車場が広いので、車でお越しの方も安心ですよ。

※夏季は、航空ダイヤに合わせて延長営業の場合もあります。

明日葉てんぷら入り  
大海老天重

使用食材▶明日葉

時期：通年

1,600円

見ごたえ・食べ応え充分！贅沢な一品です。

## 島のり入しょうゆラーメン

使用食材▶島のり

時期：通年

900円

幅広い年代のお客様から人気のメニューです。  
シンプルなしょうゆスープに、磯の香り・島のりがベストマッチ！



## バナナジュース

使用食材▶大島牛乳

時期：通年

550円

大島育ちの乳牛のミルクにバナナが加わり、おいしいです。



# 大島 カレーハウス 木里吉里

アクセスマップ


<https://kirikiri-oshima.shopinfo.jp/>

所在地：大島町元町字出払 417-9

営業時間：11:30～18:00(18:00以降は応相談・前日までの完全予約制) 定休日：不定休

☎080-3409-9356



平成31年2月で20周年を迎えました。オーガニック素材や島素材を中心に、素材にこだわって手作りしています。すべて自家製のオリジナルメニューを提供しています。

※HPをご確認いただき、前日までにメニューも併せて電話にてご予約ください。

※わかりにくい道となっておりますので、HPで確認の上、お越しください。

※令和2年1月より、価格変更の可能性があります。



## カレーセット

使用食材▶旬の地野菜、塩

時期：通年

1,100円～1,700円

すべてライスまたはナン、サラダ付きです。サラダは季節により地元生産者の有機野菜を使っています。島の手作り塩、コショウとレモンのドレッシングに充分なじませました。ナンセットは150円増額となります。(写真はチキンカレーセット)

## 明日葉ピザ

使用食材▶明日葉、椿油

時期：通年

1,400円

フレッシュな明日葉と椿油、ナッツ、国産ガーリックを用いたジェノバソースのピザです。生地は自家製酵母(リンゴ、人参、長芋、ハチミツ)と国産小麦を使用しており、自然発酵でゆっくり時間をかけて発酵させています。



## 季節のデザート

使用食材▶夏みかん、ブルーベリー、卵、かぼちゃ等

時期：通年

400円

無農薬自家栽培夏みかんを使用した甘夏みかんゼリー、大島産有機栽培ブルーベリーと大島産の卵を使用したチーズケーキ、大島産有機栽培のかぼちゃを使用したかぼちゃ豆乳プリンなど、季節の素材を生かしたデザートを提供しています。(写真はかぼちゃ豆乳プリン)



大島

## 四季の味 まんたて

アクセスマップ


<https://ja-jp.facebook.com/hidetsugu.masuyama>

所在地: 大島町元町字野地 631-1 営業時間: ランチ11:00 ~ 13:30 夜17:30 ~ 20:00

定休日: 火曜日ほか(お電話にて確認後、ご来店ください。)

☎04992-2-0007



万立浜のすぐ近くにあり、お子様から高齢のお客様までご利用いただけます。明日葉は自家農園にて有機栽培にて収穫したものを使用しています。ライスはお代わり自由！ボリュームたっぷりのメニューをお楽しみください。

※Facebook で休業日や当日のおすすめを掲載しています。クレジットカード、交通系 IC、ペイペイ、メルペイ使用可。WiFi フリー。

※今後、仕入れの関係で価格が変動する場合があります。

## サラダチン寿司

使用食材 ▶ 地魚(白身)、地野菜

時期: 通年

1,500円

地魚のべっこう入りで、酢飯の上に生野菜や魚介類がたっぷりのっています。オリジナルのドレッシングでお召し上がりください。汁物、お新香付きです。

チキンアシタバ  
チーズソース焼定食

使用食材 ▶ 明日葉

時期: 明日葉ソースのあるとき

1,500円

自家栽培の明日葉をたっぷり使用しています。まるやかなチーズソースどうぞ。ライス、汁物、お新香付きです。



## デンジャラス生姜焼

使用食材 ▶ 島唐辛子、地野菜

時期: 通年

1,450円

一人前の量は肉は約230g、刻み野菜は約100gでボリューム満点。自家製醤油ベースのソースがこだわりです。辛いものが苦手な方はオーダー時にお申し出ください。ライス、汁物、お新香付きです。



## ウツボのカクテル仕立

使用食材 ▶ ウツボ

時期: 入荷時のみ

590円

見た目のインパクトが大きいウツボカクテル！自家製美味出汁がポイントです。



# 大島 きらく小屋

アクセスマップ



所在地：大島町元町字八重の水 244-1

営業時間：3~10月 11:00~17:00(ラストオーダー)/11~2月 11:00~16:00(ラストオーダー) 定休日：月・火・水・木曜日

☎04992-2-0003



※地元では、明日葉のことを「あしたぼ」と呼んでいました。

## あしたぼチャーハン

使用食材▶明日葉、自家製ベーコン

時期：通年

750円

高温で炒めているので、パラパラの仕上がります。



林の中にひっそりと建つ100%マスター手作りの建物です。外席もあり、野鳥や虫の声聴きながら自然を満喫できます。料理やケーキ・四季のジャム(ピワ・ブルーベリー・だいたい・プラム等)、すべて手作りで、防腐剤・着色料等不使用です。安心！安全！小さなお子様も大歓迎です。

## 岩のりあしたぼピザ

使用食材▶明日葉

時期：通年

800円

自家製生地(薄くてパリパリ)、岩のりとの相性抜群です。



## シフォンケーキ

使用食材▶明日葉、桜、ブルーベリー、ピワ、栗等

時期：通年

350円~400円

農薬を使用せずに自家栽培された明日葉やフルーツを使用しており、しぼりたての精油が入っています。桜は大島桜の花びら・葉、島産八重桜の花びらを味付けしたものを使用しています。

## フレッシュジュース

使用食材▶明日葉、ブルーベリー等

時期：通年

500円

あしたぼバナナミルクは採れたての明日葉を使用。フルーツたっぷりのぜいたく濃厚フルーツジュースもあります。



大島

# ピザよし

アクセスマップ

URL: <https://www.instagram.com/pizayoshi/>

所在地: 大島町元町風待 31-279

営業時間: 11:30 ~ 14:30(14:00LO)/18:00 ~ 22:30(21:50LO) 定休日: 水曜日、第三火曜日

☎04992-7-5575



大島初の薪窯で焼く本格ナポリピッツァのお店です。地物食材を使用したアツアツのピッツァやイタリア料理をお酒とともに楽しみください。お持ち帰りで島の自然も一緒に味わってみるのもお勧めです。

## ピッツァイゾラ

使用食材▶明日葉、島のり、旬の地野菜

時期: 通年 1,500 ~ 1,700円

イゾラとはイタリア語で「島」という意味です。大島の四季の食材を楽しんでいただきたく、その時々地物食材を使用しています。



## 明日葉入りポルケッタ

使用食材▶明日葉

時期: 通年 1,400円

ポルケッタとは、豚肉をローストした料理のことです。明日葉、香草、ニンニクを使用してジューシーで風味豊かに仕上げました。



## ドルチェピッツァ

使用食材▶椿油

時期: 通年 650円

チョコ、リコッタチーズ、椿油をピザ生地に閉じこめました。ほのかに香る椿油の香りを楽しんでください。

# 大島 シャロン洋菓子店

アクセスマップ


<http://oshimachalon.web.fc2.com>

所在地：大島町元町地の岡65-236

営業時間：10:00～18:00/イトイン(11:00～17:00) 定休日：木曜、第三水曜

☎04992-2-3677



洋菓子とピザのお店です。ショートケーキやモンブランなど定番のスイーツから、明日葉や大島桜、椿油などの特産品を用いた焼き菓子まで、様々な種類の商品が並んでいます。イトインスペースも併設されており、その場で溶岩窯の焼き立てピザが楽しめます。



## 島ピザ

使用食材▶明日葉、島のり、椿油

時期：通年

**Lサイズ2,240円(税抜)**  
**Mサイズ1,120円(税抜)**

地物の明日葉と島のりをトッピングし、こだわりの溶岩窯で焼き上げた伊豆大島らしさ満載のピザです。お好みで椿油を使ったオイル焼きも選べます。(＋200円)

## 大島桜ロール

使用食材▶大島桜の葉

時期：通年

**370円(税抜)**

生地は大島桜の葉を練り込み、桜葉の香りを楽しめるロールケーキです。



## さくさくクッキー 明日葉味

使用食材▶明日葉

時期：通年

**12枚入り925円(税抜)**

明日葉粉末を直接練り込んだクッキー生地、さらに粗挽きの明日葉粉末を乗せて焼きました。明日葉グリーンの色彩とサクサクの食感が楽しく、お土産におすすめです。

# 大島 や はた そう 八幡荘

アクセスマップ



所在地：大島町岡田 4

受付時間：7:00～20:00 定休日：不定休

☎04992-2-8746



岡田港から徒歩2分、日の出浜から徒歩2分、抜群のロケーションにある釣り宿です。八幡神社の参道沿いにあることから、八幡荘と先代が名付けました。親子2代にわたって漁業を営んでおり、野菜は自家農園で栽培したものを使用しています。

## 八幡荘の夕食①

使用食材▶旬の地魚、地野菜

時期：通年

宿泊費込

漁船「秀作丸」で獲れたての海産物と、自家農園で採れたての野菜を使用した、調理方法にこだわった家庭料理をお楽しみいただけます。

(メニューの例①)

メバルの煮つけ、マグロと赤イカのお造り、トコブシ、アレンジ春巻き盛り合わせ等



## 八幡荘の夕食②

使用食材▶旬の地魚、地野菜

時期：通年

宿泊費込

(メニューの例②)

金目鯛の煮つけ、伊勢海老、じゃがいもの団子、揚げ物盛り合わせ等



# 大島 一 峰

アクセスマップ



所在地：大島町岡田5 営業時間：10:00～15:00  
定休日：木曜、元町港出帆日

☎04992-2-8524



代々受け継がれてきたタレを使った郷土料理のべっこうのほか、大島の食材を使った新しいご当地メニューなどを楽しめるお店。

島の家庭の味をお楽しみいただけます。

## べっこう丼

使用食材 ▶ 白身魚、青唐辛子

時期：通年

1,200円

青唐辛子を漬けた醤油ベースの独特のタレに、メダイ等の白身魚の切り身を漬け込んでツケにした島の郷土料理です。



## 島スパ

使用食材 ▶ 白身魚、青唐辛子

時期：通年

750円

べっこうに使用した特製の青唐辛子醤油と、白身のツケをベースにパスタを炒め、最後に島のりを沢山ふりかけた、磯の香りとタレの香ばしさが食欲をそそる逸品です。



## 大島 こだわりのプリン

使用食材 ▶ 大島牛乳、地卵

時期：通年

220円

大島の特産品である大島牛乳と、地物の卵をふんだんに使用して作った手作りプリンです。

甘さ控えめで、食後のデザートとして人気の一品です。





伊豆大島漁業協同組合加工部

# 浜のかあちゃんめし

アクセスマップ



所在地：大島町岡田5 営業時間：11:00～16:00  
定休日：火曜、水曜、元町港出帆日

☎04992-7-5320



美味しい魚を知り尽くした、島のおばちゃんたちの料理を食べられるお店。

大島の漁師さんが釣ってきた、新鮮な魚を調理してくれます。

## べっこう丼

使用食材▶地魚

時期：通年

1,100円

大島の漁師さんが釣ってきた地魚の刺身をタレに漬け、べっこう色に仕上げた「づけ丼」です。

島唐辛子のピリッとした辛さがアクセントになっています。



## カツオソースカツ丼

使用食材▶カツオ

時期：通年

900円

引き縄漁で釣った鰹を飽和蒸気調理器で骨まで柔らかくして、独自のソースに漬け込み、カツ丼にしました。

魚のアラ汁か島のりの味噌汁等が付いています。



## 大島ハンバーグ定食

使用食材▶ゴマサバ

時期：通年

900円

ゴマサバを骨ごと2度挽きし、豆腐、おから等を加えヘルシーなハンバーグに仕上げました。

定食の小付けも、ほとんどが大島の食材を使用しています。



所在地：大島町岡田5

営業時間：10:00～16:00 定休日：火曜・水曜、元町港出帆日(夏季を除く)

☎04992-2-8503



厳選された旬の新鮮なフルーツを使用してコンフィチュール、コンポート、スムージー等を作っています。ナチュラルをコンセプトに、防腐剤や着色料等を使わずに果物自体の味を引き出すことにこだわったお店です。

### 旬の果物のコンポート / コンフィチュール

使用食材 ▶ 旬の果物

時期：果物の時期による

**(大) 1,200円 (中) 900円**

大島産のマーマレード、いちじく、キウイ、ストロベリー、ブルーベリー、パッションフルーツ、きんかんなど、季節に応じた旬の果物の素材を活かしたコンポートやコンフィチュールをご用意しております。



### 大島産ぶどうのスムージー

使用食材 ▶ ぶどう

時期：通年

**500円**

大島では珍しい大島産のぶどうを使用した、香り豊かなスムージーです。

### あした葉グリーンスムージー

使用食材 ▶ 明日葉

時期：通年

**500円**

大島産の明日葉にりんごやレモンを加えてスムージーにしました。明日葉の香り立つ爽やかな風味を楽しめます。

### 大島牛乳とストロベリーのスムージー

使用食材 ▶ 大島牛乳、苺

時期：通年

**500円**

搾りたての大島牛乳と大島産のいちごの甘さがマッチした、お子様に人気のメニューです。

### パッションフルーツスムージー

使用食材 ▶ パッションフルーツ

時期：通年

**500円**

香りが素晴らしい大島産のパッションフルーツを使ったスムージー。トロピカルな風味をふんだんに味わえます。

大島

# 良作丸

アクセスマップ



所在地：大島町岡田 5

受付時間：10:00～20:00 定休日：なし

☎04992-2-8545



岡田港のすぐ目の前にある釣り宿です。また、日の出浜海水浴場も徒歩3分の好立地です。親子二代にわたって漁師ですので、新鮮な魚を使用した自慢の料理を堪能できますよ。

看板犬のムギちゃんがお待ちしております!!

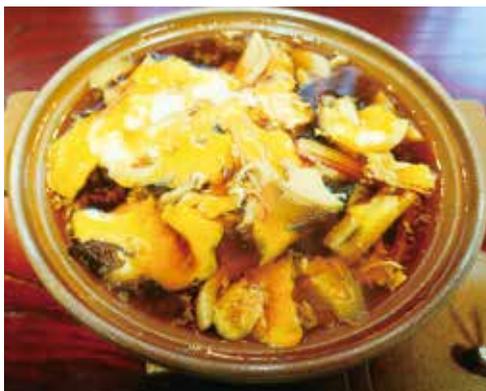
## 良作丸の夕食

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

### 宿泊費込

新鮮な魚をメインに、季節によって地元の新鮮な野菜も使用した郷土料理を提供しています。



## トコブシの卵とじ

使用食材▶トコブシ

時期：通年

### 宿泊費込

大島産のトコブシを使った陶板の卵とじです。湯気が立ったら卵をとじて熱々をそのまま食べるもよし、ごはんのにせて食べるもよし！食べ方はお客様次第です。

宿泊者以外でも事前確認の上で提供可能です。(小鉢付き・ご飯おかわり自由で1,400円)

事前確認の上で、トコブシの代わりに、大島産サザエや東京しゃもの卵とじも可能です。

# 大島 ゲストハウス 舟吉

ふな よし

アクセスマップ



所在地：大島町岡田 7

受付時間：8:00～20:00 定休日：なし

☎04992-2-8447



1971年、船宿として創業してから49年。二代目オーナー夫婦が食事つきゲストハウスとしてリニューアル。岡田港から徒歩3～5分、島を代表する遊泳場(日の出浜)がすぐ傍らにある「ふれた情けに なみまの千鳥 よって嬉しい しまの宿」です。磯の香とともに食す、地魚、島野菜等、季節の島食材を活かした手づくり料理も評判です。

## ふなよしの夕食

使用食材▶旬の地魚・島野菜

時期：通年

宿泊費込

地魚の煮物・塩焼きやアラ汁、明日葉など島野菜の天ぷらや和え物など、季節ごとの新鮮な島の食材を中心とした、島流・家庭的味の夕食です。



## ふなよしの朝食

使用食材▶旬の地魚・島野菜

時期：通年

宿泊費込

新鮮な島野菜のサラダや和え物、煮物、季節ごとのアジ、サバなどの干物を中心とした、身体にやさしい朝食です。



## 特別料理 刺身の盛り合わせ

使用食材▶旬の地魚、貝

時期：通年 追加料金 3～4人前3,000円より

大島近海の獲れたての海の幸をふんだんに盛り合わせたもので、美味しさはもとより、リーズナブルな価格もお勧めです。当日のお昼までに予約してください。



## 特別料理 島流 B.B.Q

使用食材▶肉類と旬の地魚、貝

時期：通年 追加料金 お一人様1,500～2,500円

島ならではの“島流BBQ”。地魚・貝類の注文は、別途ご相談ください。波の音と潮の香りに包まれながら過ごすひとは、格別です。

※宿泊前日までに要予約。荒天時は中止の場合あり。



# あさ み かん 朝海館

<http://www.asamikan.com/index.html>

所在地：大島町岡田字助田 58-1

受付時間：7:00～20:00 定休日：なし

アクセスマップ



☎04992-2-8407



大島岡田港近辺にあり、レジャー、ビジネス、サイクリングなどにも便利な宿です。地物の食材を使った料理を提供するように心がけています。

## 朝海館夕食

使用食材 ▶ 明日葉、地魚

時期：通年

宿泊費込

明日葉や地魚を中心とした夕食をご提供します。日によって変えていますので、連泊でも安心です。



# 大島 ぶらっとハウス

アクセスマップ



所在地：大島町岡田字新開87-1 営業時間：9:00～16:00  
 定休日：無休(年末年始を除く)

☎04992-2-9233



ぶらっとハウスは、大島で採れた新鮮な野菜や果物・畜産物や加工品を販売する農産物直売所です。“ぶらっと気安く立ち寄れる場所”と名付けられたその名の通り、生産者や地元の方との交流の場となっています。観光スポットとしても有名で、オープンと同時に商品がなくなるほど。天気の良い日はテラスから伊豆半島や富士山が一望できます。

## ソフトクリーム&ジェラート

使用食材▶大島牛乳と旬の食材

(明日葉、大島の塩、椿花びらジャム、かぼちゃ、  
 パッションフルーツなど)

時期：通年

ソフトクリーム400円  
 ジェラートシングル350円  
 ダブル550円

隣接する大島牛乳工場から届く新鮮な生乳を使用した大島牛乳のソフトクリームは格別！ジェラートは季節ごとに旬の味が楽しめます。期間限定の味があるのでぜひチェック。サイクルラックや自転車の工具などサイクリストへ向けたサービスも充実。その他、土産品も取り扱っていますので、ぜひ一度ぶらっと寄ってみてください。



※直売所の新鮮な野菜もオススメです。





所在地：大島町岡田字平浜 53-75

営業時間：17:00～23:00 定休日：月曜日、第二火曜日

☎04992-2-8888



林の中にぽつんと立つ一軒家のレストランです。2020年で開店25周年を迎えます。島の食材を用いたメニューが好評で、食材は近くの農家から仕入れます。店の営業時間が23:00までなので夜食感覚でご来店されるお客様も多いです。

## 明日葉ぞうすい

使用食材▶明日葉、島のり

時期：通年

810円(税抜)

地元農家から仕入れた明日葉と島のりをたっぷり使ったメニューです。ほのかな磯の風味がアクセントな一品で、おしんこも付きます。



## ハンバチャーハン

使用食材▶はんぱのり

時期：通年

1,190円(税抜)

ハンパは地元の呼び名で、学名は「はんぱのり」といい、冬の西風が吹くと岩につく岩海苔です。ツナも入れハンパとの触感が絶妙にマッチして、まろやかな風味に仕上がっています。サラダも付きます。



## 明日葉ペペロンチーノ

使用食材▶明日葉、島唐辛子

時期：通年

1,210円(税抜)

明日葉、島唐辛子、にんにくをたっぷり使ったパスタです。かなり辛いですが、辛いのが好きな人にはたまらない一品です。

# minato にぎわいテーブル

アクセスマップ



所在地：大島町岡田字横町 83-1

営業時間：10:00～船の最終便まで 定休日：元町港発着時、全便欠航時

☎04992-2-8132



平成31年2月に完成したばかりの岡田港ターミナルの3階にあるレストラン。船の出航時間を待つ間に食事や休憩ができます。2階にある売店「minatoにぎわいマーケット」も併せてご利用ください。

※元町港出航日は、イズシチ丸食堂（23ページ）をご利用ください。

## 明日葉おにぎり（3個入り）

使用食材▶明日葉

時期：通年

450円

明日葉を使った醤油風味のおにぎりです。唐揚げと卵焼きもついています。登山等のお供にいかがですか。

※売り切れとなる場合もありますので、お電話でのご予約をおすすめします。



## 島のりラーメン（醤油、塩）

使用食材▶島のり

時期：通年

900円

大島特産の島のりをたっぷりのせたラーメンです。醤油味と塩味がありますので、お好みでどうぞ。



## 青唐がらしラーメン

使用食材▶青唐辛子

時期：通年

900円

大島で栽培した激辛の青唐がらしを入れ、辛みをつけた塩味スープの青唐がらしラーメン、辛い物好きに好評の一品です。



# 大島 café こばやし

アクセスマップ



所在地：大島町泉津 10-5

営業時間：11:00～16:00(LO15:30) ※土日のみ営業 定休日：月～金(不定休あり)

☎04992-7-5823



岡田港の近くにあり、大島公園に向かう道沿いにあります。営業日にはCaféこばやしのオープンフラッグを出していますので、目印にしてお越しください。

※土日のみ営業しています。

## びわシャーベット

使用食材▶びわ

時期：通年

500円

自家農園のびわを使い、シンプルにレモン果汁と蜂蜜で煮てシャーベットに仕上げました。(果汁は自家農園のライム、ダイダイに変わることもあります。)



## おだし付べっこう丼

使用食材▶目鯛

時期：通年

1,000円

醤油漬けの魚を使い、だし茶漬けとしてもお召し上がりいただけます。

# 大島温泉ホテル

アクセスマップ



<http://www.oshima-onsen.co.jp/fac.html>

所在地：大島町泉津字木積場3-5

営業時間：12:00～14:00/18:00～20:00(要予約) 定休日：なし

☎04992-2-1673



雄大な三原山を望む露天風呂で、源泉かけ流しの温泉が楽しみ、新鮮な魚介と名物の椿フォンデュを食べることができるホテル。大島の食を味わえるよう、よくばり海鮮プランや、豊富な別注料理等も用意しています。



## 金しゃぶ

使用食材 ▶ 金目鯛

時期：通年

2,750円

大島近海で水揚げされる海の幸、金目鯛を「しゃぶしゃぶ」という形で食べることにより、お刺身、煮つけや一夜干しとは異なり、金目鯛の素材の味をより楽しむことができます。

## 椿フォンデュ

使用食材 ▶ 椿油、旬の地魚、明日葉

時期：通年

2,750円

伊豆大島の特産である椿油で、海老や明日葉をはじめとする食材を、自分で揚げながら食べられることも、椿フォンデュの楽しみの1つ。

また、椿油には健康に良いオレイン酸が多く含まれているため、体にもやさしく、食材がカラッと軽く揚がるのも、椿油の特徴。



## 金目鯛べっこう寿司

使用食材 ▶ 金目鯛

時期：通年

660円

新鮮な金目鯛を醤油と大島ならではの青唐辛子に漬け込んだお寿司。唐辛子の辛さと風味は別格。

# 大島 なごみ ブランブルー 和

アクセスマップ



所在地：大島町野増ヲワナ 営業時間：7:30～20:00 定休日：なし

☎04992-2-0700



伊豆大島は野増の閑静な丘に佇む、落ち着いたのあ  
る数寄屋造りの和風の宿。料理には、自家製の有機  
野菜を使用するなど、できる限り島の食材を使用  
し、季節にあった調理方法で、その食材のうまさを  
最大限に引き出し、提供しています。

## ブランブルー和の朝食 (要予約)

使用食材 ▶ 旬の野菜、旬の地魚

時期：7月～9月

宿泊者 宿泊費込  
宿泊者以外の方 1,500円

島の食材を中心とした体にやさしい料理を提供  
しています。



## ブランブルー和のランチコース

(前日午前中までの要予約)

使用食材 ▶ 旬の地魚、旬の野菜等

時期：通年

2,200円

島の旬の野菜や魚をワンプレートに彩り、パスタ、ケーキ、コーヒーをセットにした島の恵  
みたっぷりのランチコースです。

月替わりで和食膳(デザート付)をご用意しています。



# 大島 天梵京島

<http://tokyovoneten.com>

所在地：大島町波浮港6

営業時間：11:00～17:00 定休日：月曜、火曜

アクセスマップ



☎04992-4-1567



昭和時代を感じる建物が特徴的なお店。

大島特産の明日葉、地卵、オーシャンソルト、大島牛乳を素材としたたい焼きやかき氷などを提供しているほか、島の作家さんによる手作りのお土産も販売しています。

## 明日葉金時&大島牛乳練乳

使用食材▶明日葉、大島牛乳

時期：5月～10月

650円

元祖明日葉金時かき氷。明日葉シロップと相性抜群の北海道大納言を味わえます。

自家製大島牛乳練乳のトッピングもおすすめてです。



## 玄米リゾットたい焼き

使用食材▶明日葉、大島牛乳、地卵、オーシャンソルト

時期：通年

350円

自家製トマト味噌ソースをベースに明日葉、人参、じゃがいも、麻の実ナッツを入れたイタリアン風味玄米リゾットたい焼きです。



## 明日葉冷やしたい焼き

使用食材▶明日葉、大島牛乳

時期：通年

250円

タピオカ粉ベースの生地に明日葉粉を練り込んだ、色合い鮮やかなもちもち食感の冷やしたい焼きです。

大島

## らぁ麺よりみち

アクセスマップ


<http://www.yorimichi.mobi/>

所在地：大島町波浮港 17番地

営業時間：11:00～13:30、17:00～22:30 定休日：木曜日、その他不定休

☎04992-4-1600



ラーメン専門店ですが、島の海水塩と島海苔を用いて、商品化しています。

海水塩にはミネラルが多く含まれているため、ラーメンスープのコクと風味を引き立ててくれます。また島海苔もカルシウムや鉄分を多く含みます。島海苔は食物繊維も豊富ですので、栄養バランスに富んだ健康食品です。

大島の波浮港上の山にある、一軒家の隠れ家風のラーメン専門店です。

## 懐かし中華そば

使用食材▶深層海水塩、魚介類

時期：通年

750円

豚・鳥ガラ出汁を丁寧にとった、小麦が香る喉ごしがとても良い、細麺支那そばです。島の深層海水塩を使ったかえしを用いています。波浮港に似合う昭和をモチーフにした、淡麗系の醤油ラーメンです。



## ゴジラーめん

使用食材▶島海苔、島唐辛子、深層海水塩

時期：通年

950円

地元の島唐辛子と島海苔を使った、辛いけど旨いラーメンです。ガラスープの深い旨味の後から、辛さがずんずんと追いかけてきます。島の思い出にぜひ一度食べてみてください。辛さは調節できます。しかし「辛さMAXモード」は、怪獣の様に口から火が出るかもしれませんよ。

# 大島 居酒屋 まつり

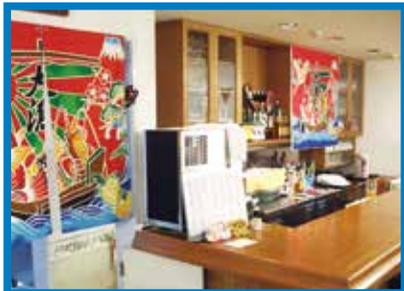
アクセスマップ



所在地：大島町差木地字 1027-10

営業時間：17:00～22:00 定休日：毎週月曜日、第3火曜日

☎04992-4-0882



島の南部地方にあります。大漁旗に囲まれた店内では、豊富なメニューをそろえて旅の1ページをアシストいたします。



## 刺身三点盛り

使用食材▶地魚

時期：通年

1,200円

島ならではの温かい笑顔に癒しと格別な新鮮地魚。日頃の疲れを忘れて御神火(大島の焼酎)で乾杯。思い出の1ページを。

## べっこう寿司

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,000円

旬の地魚を使用し、島唐辛子、酒、醤油で味付け。大葉を挟んでさらにさっぱりと仕上げました。



## 明日葉天ぷら

使用食材▶明日葉、地野菜

時期：通年

1,000円

地元の野菜を加えたかきあげに、明日葉を添えて、大島塩か丼ダレをかけてお召上がりください。



大島

## 押し花

アクセスマップ


<https://ja-jp.facebook.com/伊豆大島でガイドカフェ押し花-561550324052185/>

所在地：大島町差木地字沖の根

営業時間：11:00～16:00 定休日：土・日・祝日

☎090-9011-1950



店長制作の押し花作品が展示してある店内はゆったりした雰囲気の中、定食500円という価格で食事からデザートまで楽しめます。全て自家農園で農薬を使用せずに栽培された食材で安心です。

## 定食（日替わり）

使用食材▶地野菜

時期：通年

500円

全て農薬を使用せずに自家農園で栽培された野菜・果物を使用した定食を、日替わりで楽しんでいただきます。



## なす・きのこピザ

使用食材▶地野菜

時期：通年

500円

農薬を使用していない自家栽培の野菜をチーズたっぷりです。島唐辛子のピリ辛味がアクセントです。



## クリームあんみつ

使用食材▶天草

時期：通年

300円

大島で採れた天草を煮込んで作った、とこそ天の風味と季節の果物をお楽しみ下さい。



# 大島観光情報

## 三原山

現在も火口から噴気が立ち上がる大島のシンボルともいえる中央火口丘です。(三原山新山：標高758m)

間近に火口を見ることができ、ハイキングやトレッキングコースもあり、ダイナミックな風景を楽しめます。

日本で唯一「砂漠」と表記される裏砂漠も必見です。

アクセス：「三原山山頂口」バス停車(三原山ラインで元町港から25分)



## 伊豆大島火山博物館

伊豆大島火山を始め、世界の火山について展示物や映像を通して理解を深められる、世界でも有数の火山専門博物館です。

20mに及ぶ地層大切断のはぎ取り標本は、伊豆大島火山噴火の歴史を物語る貴重な資料です。

アクセス：「火山博物館前」バス停車／営業時間：9:00～17:00(入館は16:30まで)／定休日：点検のため年10日間の臨時休館日あり／料金：一般500円(団体400円)、小中学生250円(団体200円)／電話：04992-2-4103



## 伊豆大島ジオパーク

若くて元気な火山島である伊豆大島は、荒々しい火口や真新しい溶岩流跡、黒い砂漠地帯、巨大な地層断面など、生きている地球の営みを感じられる貴重な見どころにあふれています。

そのような地球(ジオ)とそこに生きる動植物や人々の暮らしとのつながりを学び楽しめる地域として『日本ジオパーク』に認定されています。

## 御神火温泉・元町浜の湯

御神火温泉は、長根浜公園にある町営の天然温泉。ジャグジー、打たせ湯、サウナ等を完備。公園からは伊豆半島や富士山が一望できます。

アクセス：元町港から徒歩5分／営業時間：9:00～21:00(夜行便が到着する日は6:30から)／定休日：第2木・金曜(2・3・8月は不定休)／料金：大人700円、小中学生300円／電話：04992-2-0909



元町浜の湯は、長根浜公園にある町営の露天風呂(男女共用、要水着)。夕日が空と海を茜色に染め、美しい風景を楽しめます。シャワー・更衣室を完備(男女別)。

営業時間：13:00～19:00(7月～8月11:00～19:00)／定休日：なし(天候等により臨時休業有り)／料金：大人300円、小中学生150円／電話番号：04992-2-2870

## サンセットプール

弘法浜海水浴場近くの町営プール。ウォーター 슬라이ダー、流水プール、幼児用プールなどがあり、ファミリーにおすすめのスポットです。

アクセス：元町港から徒歩10分／所在地：大島町元町2-10-1／営業時間：町役場に要確認(7月下旬から8月)／料金：無料／電話番号：04992-2-1446(町役場観光課)



## 大島ふるさと体験館

大島特産椿油のしぼり体験や草木染め体験、明日葉の摘み取り体験など、大島の風土が作り上げた文化体験が楽しめます。

アクセス：「ふるさと体験館入口」バス停下車／所在地：大島町元町字北の山125-4／営業時間：10:00～16:30(予約制)／定休日：火曜／料金：体験内容により異なる／電話：04992-2-3991

## 大島公園動物園

5.7haの広大な園内には、噴出した溶岩をそのまま生かした、国内最大級のサル山や、ウォークスルー式の飼育施設があり、約60種350点の動物を観察できます。

ウサギやモルモットなどの小動物とのふれあいは、毎週土・日曜の11:00～12:00。



アクセス：「大島公園」バス停下車／所在地：大島町泉津字福重2／営業時間：8:30～17:00／定休日：なし／料金：無料／電話：04992-2-9111

大島公園は、「国際優秀つばき園」に認定された椿園も見どころです。(右ページ参照)



## はぶ 波浮港周辺

波浮港は、かつて火山の火口湖でしたが、大津波により海とつながったため、港口を広げ港に整備しました。

波浮港は小説「伊豆の踊子」のモデルになった大島の旅芸人一座に関する資料館があり、そこでは当時の様子が再現されています。

昔は東洋漁業の中継港として栄えていたので、当手を偲ばせる建物や風景が今でも残っています。

アクセス：「波浮港」バス停下車(波浮港ラインで元町港から31分)

## 国際優秀つばき園

国際優秀つばき園は、世界的に権威のある国際ツバキ協会が認定する優秀な椿園です。

### ①大島公園椿園

世界最大級の椿園。広大な敷地に約1,000種類、3,200本の園芸品種と5,000本のヤブツバキが咲き誇ります。椿資料館を併設。

アクセス等：左記の大島公園動物園と同じ

### ②大島高校椿園

教育機関としては世界初の認定椿園。椿は教材として生徒の実習等に活用されています。約380種類、1,000本以上の園芸品種、原種を管理。生徒による椿ガイドを不定期で開催(要確認)。

アクセス：[大島高校前]バス停下車／時間：8:30～16:00／定休日：2月末の数日間(入試)を除き、椿まつり期間中は一般公開／料金：無料／電話：04992-2-1431(大島高校農林科)

### ③椿花ガーデン

園内の丘からは絶景の富士山を望むことができます。数多くの早咲き品種を含め、約400種類、2,000本の椿を楽しむことができます。

アクセス：[椿・花ガーデン]バス停下車／営業時間：9:00～15:00(シーズンにより異なる)／定休日：シーズン以外の水・木曜／料金：大人(中学生以上)830円、子ども(4歳以上)400円／電話番号：04992-2-2543



## 大島 土産

### 椿の花焼き

椿の花、葉、枝から作った椿灰の釉薬を使い焼き上げた焼き物。

茶器や花器、生活に使うカップ等、自宅用にもお土産にも最適な大島の特産品です。



### 大島の塩

大島の海水を汲み上げ、水分を蒸発させることで製造する大島の塩。

製造元により製造方法に違いがありますので、同じ塩でもそれぞれ個性ある商品が販売されています。

### 明日葉茶

三原山の麓の土壌で育った大島特産の明日葉だけを使った明日葉茶。一切不純物を加えない純粋な味を楽しめます。





# 利島

周囲 8km の小さな島。  
そこでの椿油生産量は  
全国有数です。



利島は都心から約140km離れたところにあり、大島と新島の間位置しています。島の周囲8km、面積4km<sup>2</sup>で、東京都の島しょで一番面積が小さい島です。

島の中央には宮塚山がそびえています。宮塚山だけで利島が成形されているような形に見えます。

島の全域に椿が生い茂り、その種から搾り取る椿油は質が高く人気の商品です。



アクセス

竹芝客船  
ターミナル  
(東海汽船)

高速ジェット船 [2時間25分]

大型客船 [9時間40分]

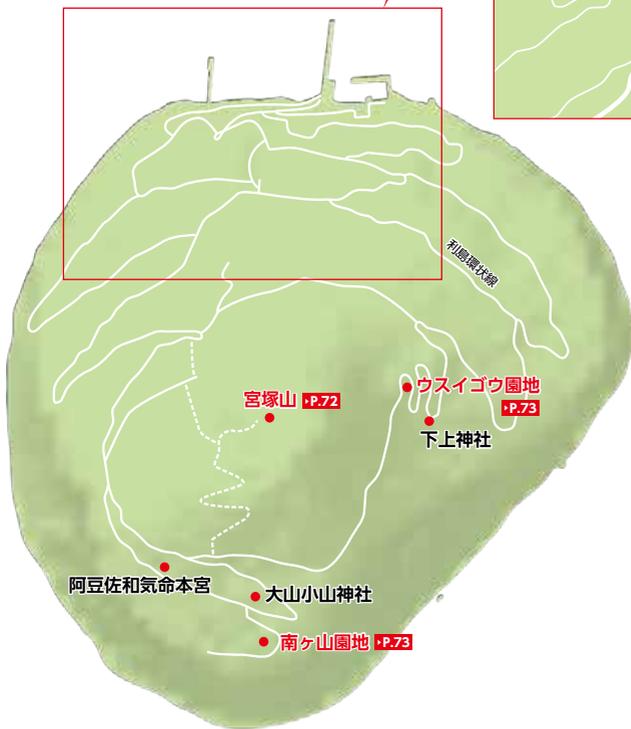
大島  
(東邦航空)

ヘリコプター [10分]

利島

(お問い合わせ)  
東海汽船お客さまセンター ☎03-5472-9999  
東邦航空八丈島事業所 ☎04996-2-5200

## マップ



## 主なイベント

8月13日 盆踊り大会 8月14日 納涼花火大会

## 観光案内

利島村役場

URL <http://www.toshimamura.org/>  
TEL 04992-9-0011



利島

# 民宿 Soudaimo

<http://www13.plala.or.jp/soudaimo0039/index.htm>

所在地：利島村21

アクセスマップ



☎04992-9-0039



2014年にオープンした新しい民宿です。

店主が地元出身なので食材の目利きは間違いなく、季節ごとに厳選した食材で料理を提供してくれます。

利島周辺に生息するミナミハンドウイルカのドルフィンスイム&ウォッチングも行っています。



## Soudaimo の夕食

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜

時期：通年

**宿泊費込**

旬の魚介類や野菜を、素材の味を生かす調理法で様々なおかずに仕上げられています。

どなたにも満足いただけるように心配りをしている夕食は、明るいアットホームな雰囲気の中でいただけます。

利島

# 民宿 しんき

アクセスマップ



所在地：利島村51

☎04992-9-0028

利島



漁師のオーナーが調達してくる新鮮な海の幸と、自家栽培の野菜が食卓を彩ります。

毎年多くのリピーターが訪れており、一人で来島してもお客様同士が仲良くなれるお宿です。

平成29年8月にリニューアルオープンしました。

## 明日葉の天ぷら

使用食材▶明日葉

時期：夏以外

宿泊費込

利島で採れた明日葉を使い、天ぷら等でご提供しております。



## 地魚のお刺身

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

追加料金

漁師であるオーナー自身が獲ってきた旬の魚の刺身です。



## しんきの夕食

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜

時期：通年

宿泊費込

とれたての食材を使った、自慢の夕食です。写真は一例となっております。



## さざえの卵とじ

使用食材▶サザエ

時期：不定

宿泊費込

利島のサザエは他のところで獲れるものよりも大きいのが特徴です。プリプリとした食感のサザエを卵でとじました。卵のコクとサザエの旨味が絶妙にマッチした一品となっております。



利島

# 民宿 かねに荘

アクセスマップ



所在地：利島村59

☎04992-9-0034



自家栽培の無農薬野菜を始め、四季折々の味が、家庭的な雰囲気を楽しめます。

利島唯一のダイビングサービスもやっています。ダイビングの予約等は以下のホームページからお問い合わせください。

<http://toshimads.d.dooo.jp/>

## 大葉チャーハン

使用食材▶大葉

時期：6月～9月

1,000円

民宿の庭で栽培している大葉をたっぷり使ったチャーハン。さわやかな大葉の香りが食欲をそそる、大葉好きにはたまらない一品。さっぱりお召し上がりいただけます。



## タカベの塩焼き

使用食材▶タカベ

時期：夏

宿泊費込

利島で獲れた新鮮なタカベです。香ばしい皮目、塩味のきいたホクホクの身とあまい脂をぜひご堪能ください。塩焼以外に、煮つけもお客様に人気です。

## 明日葉てんぷら

使用食材▶明日葉

時期：通年 宿泊費込

明日葉が苦手な方も食べられます。





港から続く坂道を登ると、一番初めにある民宿寺田屋。2010年には新館をオープン、旧館もリフォームして多くのリピーターに人気の宿です。

利島で水揚げされる魚介類を使った料理は、和洋を問わず様々な味を楽しめるほか、庭先でバーベキューもできます。(夏場のみ、要予約)

春先からは宿で行うドルフィンスイムに訪れる方も多いです。

### 明日葉のジェノベーゼ風赤イカと水菜の Pasta with トサカノリのサラダ

使用食材▶赤イカ、トサカノリ、明日葉

時期：4月～7月

1,000円

利島で獲れた赤イカと自家製の水菜を明日葉ペーストで和えた一品。

赤イカの甘みと水菜の歯ごたえ、明日葉の風味が楽しめます。サラダには利島で水揚げされた、トサカノリがふんだんに入っています。



### 鯉のたたき

使用食材▶カツオ

時期：夏

宿泊費込

利島で獲れた旬の鯉。さっぱりとした中に濃厚な旨味をギュッと詰め込んだ一品。

薬味のネギ、にんにく、しょうがと一緒に食べることで味わいが一層深まります。



### 明日葉えび餃子

使用食材▶明日葉

時期：通年 宿泊費込

餃子の餡にはえびと利島産の明日葉を使用しました。明日葉のほろ苦い味と風味、エビの食感が楽しい一品です。

時期によっては赤いかが入ることもあります。



### 地魚の刺身

使用食材▶旬の地魚

時期：通年 宿泊費込

利島沖で獲れる旬の魚を厳選し、新鮮なうちに刺身にしています。

## はしけと海の歴史広場

利島に大型船が接岸できるようになったのは昭和55年のこと。それまでは沖合に停泊した大型船から人や物資を小型の船「はしけ」に移し替え島へアクセスをしていました。

はしけと海の歴史広場には、当時使われていた「はしけ」や利島の舟運の歴史資料が展示されています。

アクセス：利島港から徒歩5分  
所在地：利島村前浜



## 宮塚山

利島は島全体が一つの山からできていて、その山が宮塚山です。登山道は頻繁に人が通らないため、自然のままの風景を見ることができます。

標高508mの頂上より少し下った場所にある見晴台からは、利島の集落が一望できるほか、島を囲む大海原や遠くに伊豆半島を望むことができます。

## ウスイゴウ園地

宮塚山の東の登山口にあるウスイゴウ園地。

古代から人々は太陽を暦とし生活をしていましたが、利島の遺跡からも太陽を利用して夏至を知る「太陽の家」と呼ばれる住居跡が見つかりました。

ウスイゴウ園地は、東の海から上る太陽・日の出をテーマとして整備され、東西にあずまやを配置。その柱は影により夏至や冬至を知らせようになっています。



アクセス：利島港から車で10分

## 南ヶ山園地

利島南部の高台にある公園で、ここからの眺めは新東京百景に選ばれており、天気の良い日には新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島まで一望することができます。

昼間の景色だけではなく、夕方には夕焼けが、夜には星空がきれいに見えるスポットです。

アクセス：利島港から車で15分



## 利島 土産

### 椿油

利島は島の約80%が椿の林で覆われ、江戸時代には幕府の要請により椿油を供給していました。

現在でも島内で栽培された椿実のみを使用した椿油は、髪や肌に使うものはもちろん、食用の油も島内外で愛用されています。





マップ



主なイベント

5月下旬	新島トライアスロン大会
6月中旬	JPBA 新島プロボディーボード大会
6月中旬	式根島マラソン大会
7月上旬	新島オープンウォータースイミング大会
7月下旬	東京都知事杯・セブングロス東京サーフィン大会
8月下旬	JPSA 新島プロサーフィン大会
9月下旬	新島村島まつり
10月下旬	新島国際ガラスアートフェスティバル

観光案内

新島観光協会

URL <http://nijima-info.jp/>  
 TEL 04992-5-0001



式根島観光協会

URL <http://shikinejima.tokyo>  
 TEL 04992-7-0170



新島

# 居酒屋 日本橋

アクセスマップ



所在地：新島村本村1-3-6 営業時間：18:00~24:00  
定休日：水曜

☎04992-5-1890

新島式根島



新鮮な魚を中心に、自家栽培の野菜等を豊富に使った料理とともに、地元のお酒を楽しみながら、アットホームな雰囲気の中、食事をするができます。

## 青むろあじ たたき揚げ

使用食材▶青ムロアジ

時期：通年

605円

食材の青ムロアジは、淡泊な味わいで酒の肴として好まれ、島では「くさや」としても食されています。このたたき揚げは、骨などを丁寧に取り除き、すり身にして、油で揚げた一品。



## 赤いか一本ゆで

使用食材▶赤イカ

時期：通年(水揚げ状況による)

980円～

赤イカは、全体に体長が大きく鮮やかな赤みを帯び、身が柔らかく、ほんのりとした甘味が味わえます。そのまま一本、ゆであげられた赤イカは、モチモチとした食感を楽しみながら、薬味の長ねぎ、しょうがを添えて食べます。

## 明日葉の天ぷら

使用食材▶明日葉

時期：通年

660円

新島名産の明日葉を贅沢に使ってボリュームある一品に仕上げました。お好みで塩をふっていただきます。



新島

# お宿 そうめいまる

アクセスマップ



<https://ja-jp.facebook.com/年間民宿-お宿-そうめいまる-325248914236809/>

所在地：新島村本村2-6-12

営業時間：通年営業 定休日：不定休

☎04992-5-1085



前浜海岸の内陸東側にある十三社神社近く、青い屋根が目印のお宿。

期間限定で、庭では釣った魚や畑で採れた野菜などを素材に、バーベキューを楽しむことができます。(予約所要相談)

新島式根島

## そうめいまるの夕食

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜

時期：通年

### 宿泊費込

地魚をはじめ、島で採れる野菜などを使い様々な料理に仕立てた夕食をいただけます。

写真は2名分の夕食の一例で季節により素材は変わりますが、満足間違いなしの内容です。



## 地魚のお刺身

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

### 宿泊費込

新島近海で捕れた新鮮な魚を提供しているので、旬の美味しさを堪能できます。

## パッションフルーツアイス

使用食材▶パッションフルーツ

時期：通年

### 宿泊費込

バニラアイスから手作りのパッションフルーツアイスは、爽やかな酸味とまろやかな甘みで大好評のデザートです。



アクセスマップ

# 新島 POOL island cafe・market

<http://m.facebook.com/poolandpark>

所在地：新島村本村2-9-23 営業時間：10:00~17:00

定休日：木曜

☎04992-5-0048



旬のお野菜は店裏の畑で育てた自家製野菜や新島産のものを使用。メインからつけ合わせドレッシングに至るまですべて手作りで。スタイリッシュでおしゃれな店内は居心地抜群！ランチだけでなく、挽き立てのテイクアウトコーヒーなども人気！ 店舗に併設されているshopでは、ここでしか手に入らないオリジナルのスーベニアが多数販売されています。

## 島ポキ丼

使用食材▶赤イカ、新玉ねぎ、青唐辛子、タタキ、旬の野菜、明日葉

時期：GW、夏期

1,500円

ハワイでお馴染みのポキボウルを新島流に。マグロに新島産の赤イカ、新玉ねぎや島のり、海藻類などを贅沢に加え、島唐がらし入りの甘辛いタレに漬けたもの。明日葉とタタキのみそ汁、旬の野菜を使った浅漬け、好きなドリンクがセットで付きます。



## ガパオライス

使用食材▶青唐辛子、赤唐辛子、バジル

時期：通年

1,000円

鶏のひき肉を島唐がらし、バジル、オイスターソースなどでいためたエスニック料理。サラダ、ドリンク付。暑い夏にピッタリのピリ辛メニュー！島内の方、島外の方、両方に人気のランチです。



## 本日のPOOLプレート

使用食材▶旬の野菜

時期：通年(週替わり)

1,200円

新島で採れたお野菜を使用した週替わりのプレートランチを提供しています。メインからつけ合わせ、ドレッシングに至るまで、全て手作りの味をお楽しみいただけます。



新島

Cafe&Bar **arato**

アクセスマップ


<https://www.facebook.com/arato.niijima>

所在地：新島村本村4-2-11

営業時間：11:30～13:30(夏季)/18:00～22:00 定休日：日曜、月曜(夏季不定休) ☎04992-5-0120



民家を落ち着いたある雰囲気のリノベーションをした店舗です。

数あるメニューは、季節ごとの新島食材を工夫を凝らした調理、味付けで提供しています。

## 赤いか漬け丼定食

使用食材▶赤イカ

時期：5月～7月

時価

新島で水揚げされた赤イカを贅沢に使った丼。

甘辛い漬けだれに漬け込んだ赤イカに、生玉子をからめて絶妙な味わいを楽しめます。



## 苺のスイーツ

使用食材▶苺

時期：12月～3月

500円～

新島ふれあい農園産の甘くてみずみずしい苺「よつぼし」を使ったスイーツ。

ショートシフォンなどメニューはその日のお楽しみです。

## カクテル「Niijima Blue」

使用食材▶島レモン

時期：11月～3月

500円～



新島の宮原酒造の焼酎「羽伏浦」をベースに島の海の色をイメージしたカクテル。島レモン入り！

他にも島焼酎「嶋自慢」各種取り揃えております。ロック・水割りお好みの飲み方どうぞ！

※カクテルは通年提供しておりますが、新島産レモンの使用は旬の時期限定です。

新島

# 栄寿司

アクセスマップ



所在地：新島村本村 5-2-9

営業時間：11:30～13:30/18:00～22:00 定休日：不定休

☎04992-5-1539

新島式根島



島内で古くから島寿司を提供しているお店です。夜には、島の食材を使用した様々なメニューを提供しています。

特に夏季は混雑することもありますので、事前に電話で確認をおすすめします。なお、ランチは予約をとっておりません。

## 島寿司

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

2,000円(税抜)

新島伝統の島寿司です。真鯛、メダイ、カンパチなど旬の魚をしょう油づけにしたものに、からしをのせています。大きめのシャリに、とろけるような肉厚のネタでボリュームがあります。



## 明日葉のちくわ天ぷら

使用食材▶明日葉

時期：通年

550円(税抜)

新島産の柔らかく食べやすい明日葉を、ちくわと一緒にカラッと天ぷらにしました。ちくわのふんわり感と明日葉のほろ苦い旨みがくせになります。開いた花のような盛り付けは必見です。



## 魚のカルパッチョ

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

900円(税抜)

新島近海で獲れた真鯛、メダイ、カンパチなどの旬の魚をカルパッチョにしました。酸味の効いたソースで季節の野菜とともに楽しめます。



新島

# やきとり 大三

アクセスマップ



所在地：新島村本村5-3-1

営業時間：17:30～22:30(ラストオーダー 21:30) 定休日：不定休

☎04992-5-0109



新島の郷土料理が食べられる焼き鳥店です。

焼き鳥店ならではの炭火で焼いたくさやも食べられます。

また、漁師でもある店主が、新島近海で獲った新鮮な魚を使った料理も提供しています。



新島式根島

## 金目鯛のねぎ間

使用食材▶金目鯛

時期：通年

300円(1本)

鶏肉ではなく金目鯛をねぎの間に刺し、焼き鳥のように仕上げた焼き物。炭火焼きの風味が最高です。



## 金目鯛の刺身

使用食材▶金目鯛

時期：通年

650円

島で水揚げされる金目鯛を新鮮なままお刺身に仕上げています。



## くさやピザ

使用食材▶くさや、明日葉

時期：通年

900円

新島名物のくさやをトッピングしたピザ。

チーズとの相性が良く、とても食べやすい味になっていますので、くさやの苦手な方もぜひお試しください。

## 明日葉とシーチキンのマヨ和え

使用食材▶明日葉

時期：通年

350円

島で収穫される明日葉をさつと湯がき、シーチキンとマヨネーズで和えた一品です。



新島

# 和み処 サンシャイン

アクセスマップ



<https://www.facebook.com/新島-和み処-サンシャイン-1624831054431371>

所在地：新島村本村6-1-3

営業時間：11:30~13:30(夏季) 18:00~22:00頃まで 定休日：不定休

新島式根島



串揚げと馬刺し、夏期以外は自家製おでんが食べられる、新島への移住者が経営する本村中央通りに面した居酒屋です。くさややタキ揚げなどのご当地グルメもおいてあります。



## 赤いか焼きそば

使用食材▶赤イカ、島のり

時期：通年

800円

新島のご当地グルメ。食べごたえのある麺と特製ソースを使用しています。



## 赤いか入り塩辛チャーハン

使用食材▶赤イカ

時期：通年

850円

火を通してもやわらかい赤イカを使用。塩辛の香ばしさが食欲を促します。



## あしたばフラペチーニィ

使用食材▶明日葉、明日葉パウダー

時期：通年

650円

伊豆諸島名産の明日葉を、フローズンスムージーにしました。明日葉の風味をしっかり残しながら飲みやすく仕上げました。

新島

# 夕浜亭

アクセスマップ



所在地：新島村本村 6-1-5 営業時間：11:30～14:00 / 18:00～21:00 (ラストオーダー 20:00)  
定休日：不定休

☎04992-5-1308



当店は焼肉店ですが、島の味も楽しむことができます。掲載メニューの他にもキンメの煮付け定食やタカベの塩焼き定食など旬の食材を使ったメニューを提供しています。

予約によりお弁当の購入も可能です。(12:00及び18:00テイクアウト)

なお、当店は焼肉店ですので、定食でのお席のご予約はご遠慮いただいております。

## 刺身定食

使用食材▶シマアジ、ヒラメ、カンパチ、マダイ等

時期：通年

1,300円～

新島産の新鮮な魚をご提供。  
鮮度の良い天然の味を味わうことができます。

その他にも、焼肉定食をはじめとしてメニューは豊富ですが、どの定食にも野菜が入り、栄養バランスに配慮しています。



## 刺身盛合せ

使用食材▶シマアジ、ヒラメ、カンパチ、マダイ、赤イカ等

時期：通年

1,300円～(要相談)

新島産の新鮮な魚をサイドメニューとして単品で、ご提供。いろいろな地魚を味比べできます。



所在地：新島村本村6-9-1

営業時間：17:00～22:00 定休日：月曜



店先の赤ちょうちんが示すように、自慢料理は焼き鳥ですが、新島で獲れる新鮮な魚を使った料理も見逃せないお店です。

12席ほどの小さなお店ですが、アットホームな雰囲気の中で島の夜を楽しむことができます。



### 激辛やきとり

使用食材▶青唐辛子

時期：通年

130円(1本)

注文を受けてから串に刺して焼くやきとりは鮮度抜群。

秘伝のタレをからめ、刻んだ生の島唐辛子を散らして出来上がり。

島唐辛子の辛味、香りをお楽しみください。

### 地魚のお刺身

使用食材▶旬の地魚

時期：通年 700円～1,000円



その日に入荷した新鮮な魚の中から、お刺身に適したものを厳選して提供しています。

単品のほか、盛り合わせなどもありますので、店内でお声をおかけください。

お通しに「なめろう」が出ることもあります。





所在地：新島村字黒根 新島港船客待合所 2階

営業時間：10:00～15:00 定休日：火曜、不定休



新島港船客待合所の2階にある食堂です。オーシャンビューの絶景を眺めながら、船の中や待ち時間、海遊びの途中に、新島食材を使用したお食事やお弁当をどうぞ！

## 磯のり弁当

使用食材▶磯のり

時期：通年

600円

磯の香りたっぷり！ちくわ天と玉子焼きに鶏の唐揚げをのせ、磯のりを使ってがっつり食べられるようにしました。



## たたき汁

使用食材▶青むろあじ、磯のり

時期：通年

250円

「たたき」とは、青むろあじのすり身に味つけた、新島の郷土料理です。たたき揚げは色々なお店で提供していますが、たたき汁はあまりないので珍しいですよ。ふわふわのたたきの食感と、魚介の旨みをお楽しみください。

新島

# 新島親水公園 れすとハウス

アクセスマップ



<https://www.facebook.com/新島親水公園れすとハウス-157794057696158/>

所在地：新島村字瀬戸山120

営業時間：11:00～16:00(夏季10:00～17:00) 定休日：不定休

☎04992-5-1772

新島式根島



新島で採掘されるコーガ石のオブジェがトレードマークの新島親水公園内にあるレストハウス。

公園の緑や噴水を眺めながら、のんびりとランチやカフェを楽しめます。



## 明日葉と島のりのパスタ

使用食材▶明日葉

時期：通年

980円

アルデンテに茹で上げたパスタを、明日葉、島のり、ブラックペッパーで仕上げた一品。磯の風味が食欲をそそります。



## 新島ランチ

使用食材▶青ムロアジ、明日葉、赤イカ、島のり

時期：9月～7月頃

(要予約：2名様から)

1,480円

島の食材を少しずつ味わいたい方に。旬のものにこだわって作った自慢のセットメニューです。

## 新島赤いかのサラダライス

使用食材▶赤イカ

時期：通年

1,380円

旬の赤イカに、特製甘口醤油をかけていただきます。上品な甘みと濃厚な旨味が口に広がります。



# 新島観光情報

新島

## 新島村博物館

新島、式根島の成り立ちや遺跡、古民家の復元ブースや江戸時代の漁を再現した模型など、新島村の自然・歴史・文化を紹介している郷土博物館です。

アクセス：新島港から車で5分／  
営業時間：9:00～17:00／休館日：月曜（祝日の場合は翌日）／料金：大人300円、子ども150円／電話：04992-5-7070



新島  
式根島

新島

## 湯の浜露天温泉

24時間無料で入浴可能な露天温泉。

展望温泉からは、太平洋に沈む夕日、夜になれば満天の星空を眺めながら入浴できます。

アクセス：新島港から徒歩5分／営業時間：24時間／定休日：なし（温泉井戸修理中は休業）／料金：無料／注意事項：水着着用（ウェットスーツ等不可）



新島

## 羽伏浦海岸

約6.5kmにわたって続く白い砂浜と青い海のコントラストがきれいな海岸。新東京百景に指定されています。

サーフスポットとしても世界的に有名で、毎年サーフィン大会が開催されています。

アクセス：新島港から車で7分





新島

## まました温泉の砂むし風呂

まました温泉では、大海原を見渡す露天風呂や砂むし風呂が楽しめます。

砂むし風呂は専用の浴衣を着て横になり、スタッフに砂をかけてもらいます。上に載った砂の圧力と約60℃の砂による発汗作用が老廃物を排出させるといわれています。

アクセス：新島港から徒歩10分／営業時間：[温泉] 10:00～21:30・[砂むし風呂] 11:00～20:00／定休日：水曜／料金：[温泉] 大人300円、子ども150円、70歳以上200円・[砂むし風呂] 大人700円、子ども400円／電話：04992-5-0830

新島

## 新島ガラスアートセンター

新島とイタリアのリパリ島でしか採掘されないコーガ石を原料にしたガラスアート体験ができる施設です。

ショップではコーガ石独特の色と輝きを持つガラス製品が購入できますので、お土産さがしにも最適なスポットです。



所在地：新島村間々下海岸通り／営業時間：10:00～16:30／定休日：火曜、年末年始／料金：無料(体験教室は有料)／電話：04992-5-1540

新島 式根島

## 連絡船 にしき

新島・式根島間を片道約10分で行き来する連絡船。

1日3便出ているので、連絡船を活用すればどちらの島に宿泊しても2島楽しむことができます。

船にはデッキがあるので、クルージング気分も満喫できます。

料金：片道430円／運航回数：1日3便  
連絡船にしき事務所 電話：04992-7-0825



# 式根島 湯ったり宿 ひだぶん GH

<http://hidabun.com>  
所在地：新島村式根島9  
定休日：なし

アクセスマップ



☎04992-7-0072



石白川海岸から歩いて近い場所にあり、島で唯一のゲストハウス。長期滞在でも安心のドミトリ式のお部屋もリニューアルOPENしました。食事はオプションで島の食材の使った夕食等をいただくことができます。

新島式根島

## 季節のお造り(要予約)

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

2,000円～

タカベや伊勢海老の活き造り、アカイカやトビウオの刺身など、その時々であがった旬の魚でつくった季節限定のお造りです。



## 夏野菜のソテー

使用食材▶トマト、ナス、パプリカ

時期：7月～9月

600円～

トマト、ナス、パプリカといった自家製採れたて夏野菜をオリーブオイルとベーコンでソテーにしました。



## 牛乳寒天

使用食材▶天草

時期：通年

定食代込(定食1,200円～)

式根島でとれた天草で作った食物繊維豊富な牛乳寒天が定食のデザートに付きます。肥田文のじいちゃんが作る「牛乳かん」はお客さんからのリクエストも多いです。



# 式根島 漁師宿 かねやま

<http://shikinejima.net/kaneyama>

所在地：新島村式根島22-2

休日：不定休

アクセスマップ



☎04992-7-0303



式根島の漁師が営む魚自慢の宿。  
近海で水揚げした新鮮な魚を季節ごとに厳選使用した、魚づくしの夕食メニューが自慢。  
リピーターも多く、幅広い層から人気の宿です。

## 地キンメ

使用食材▶金目鯛

時期：10月～6月

### 宿泊費込

式根島近海で獲れた新鮮な金目鯛を使用した一品。  
じっくり時間をかけ仕上げる煮付けは、おいしいこと間違いなしです。



## 新鮮なお刺身

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

### 宿泊費込

その日に水揚げされた魚を厳選して提供できるのは、店主が漁師だからこそ。  
季節ごとに一番美味しい魚をしっかり食べられます。

## かねやまの夕食

使用食材▶旬の地魚等

時期：通年

### 宿泊費込

お刺身、煮付け、焼き物などのほか、肉料理や洋食メニューなどバラエティーに富んだ夕食を提供。季節によって異なる厳選素材を使用しています。



## 明日葉シフォンケーキ

(前日午前中までに要予約・宿泊者以外も予約可)

使用食材▶明日葉

時期：10月～6月

17cmホール1,700円

式根島の明日葉を使用した手作りシフォンケーキです。栄養豊富な南国のお砂糖「島ざらめ」の優しい甘さと香りが明日葉と相性抜群。  
【予約・問合せ】  
090-5800-8826



# 式根島 おくやま

アクセスマップ



所在地：新島村式根島 281-1

営業時間：8:30～19:00(夏期20:00) 定休日：月曜日(夏期無休)

☎04992-7-0211



手作りのづけ丼・のり弁当が大変好評です。確実に召し上がりたい方は御予約がおすすめです。明日葉を使用した惣菜をはじめ、島の魚をすり潰して揚げた自家製たたき揚げや島の畑で採れたアメリカ芋の天ぷらなどが季節によって店頭に並びます。

明日葉のお菓子を中心としたおみやげ品のほか、生活雑貨も豊富に取り揃えています。

## づけ丼

使用食材▶地魚(キハダ、カツオ、タイ、マグロ、カンパチ等)

時期：通年

800円

島で獲れた魚を特製の島唐辛子入の醤油ダレに漬け込んで、酢飯の上へすき間なくのせた丼ぶりです。



## あしたば入島のり弁当

使用食材▶明日葉

時期：通年

510円

当店おみやげ人気NO.1の島のりを2層に入れた御飯の上に、明日葉天とちくわ天をのせています。



<https://www.miyatora.com/>

所在地：新島村式根島 283-2 営業時間：8:00～19:00（夏季は 20:00 まで）

定休日：日曜（夏季及び連休中は無休）

**04992-7-0304**



新島や式根島の食材を使い「このお店でしか食べられないお弁当」を提供しています。

訪れる人の要望にもできる限り応えることをモットーに、お弁当やお惣菜のメニューが多数あることも好評です。各種クレジットカード、QR決済、電子マネーに対応しています。



## たたき丸

使用食材 ▶ 明日葉、くさや、カジキ

時期：通年

**200円**

式根島の郷土料理「たたき」。魚のすり身に味を付けた練り製品のことで、当店では独自のブレンドで仕上げています。

「明日葉の佃煮」「くさや」「ハムチーズ」をそれぞれご飯で包み「たたき」で包んで揚げた式根島名物です。

## 赤いか焼きそば

使用食材 ▶ 赤いか

時期：通年（オフシーズンは要予約）

（赤いかがなくなり次第終了）

**560円**

新島・式根島ブランドのご当地グルメ「赤いか焼きそば」。

特製極太麺と専用のタレに当店独自の隠し味を加え、式根島の漁師さんが釣り上げた赤いかと一緒に炒めます。



## くさや弁当

使用食材 ▶ くさや、明日葉

時期：通年（オフシーズンは要予約）

**580円**

新島の特産品「くさや」の入ったお弁当。

しょうゆ飯に紅しょうが、式根産明日葉の天ぷらやおひたしが入っています。

くさやは真空パック入りなので、開封するまでにおいが気になりません。



# 式根島 池村商店

<http://shikinejima.net/ikemura/>

所在地：新島村式根島348-1

営業時間：7:30～19:00(夏期は7:30～21:00) 定休日：不定休(GW、夏期は営業)

☎04992-7-0016

アクセスマップ



おじいちゃんが魚を釣り、おばあちゃんが野菜を栽培。店主はお弁当を作り、お母さんはパンを焼く。店内のご案内は子どもたち。

家族経営のアットホームなお店です。

新島式根島



## 式根弁当

使用食材▶青ムロアジ、トビウオ、明日葉、青唐辛子

時期：通年

650円

磯のりご飯と、島唐辛子のかくし味を効かせたご飯の2種類が楽しめるお弁当。



## たたきバーガー

使用食材▶青ムロアジ、トビウオ、明日葉

時期：通年

220円

島の鮮魚と明日葉を使用した自家製タタキ揚げを特製ダレで煮込み、ふわふわのパンに挟みました。



## 明日葉揚げパン

使用食材▶明日葉

時期：通年

150円

毎朝、焼きたてのコッペパンを揚げ、粉末の明日葉を絡めた人気のパンです。



## 磯のり弁当

使用食材▶青ムロアジ、トビウオ、明日葉

時期：通年 540円

磯のりたっぷりのご飯にタタキ揚げ、明日葉の天ぷらなどを乗せました。

# 式根島 凧 NAGI

アクセスマップ



所在地：新島村式根島 440-2

営業時間：10:00～18:00(受付時間) 定休日：なし

☎04992-7-0029

新島式根島



穏やかな自然の中でグランピング体験を！夜は満点の星空を楽しめます。レストランを経営していたオーナーが、式根島の海の幸や自家製の野菜を使用した夕食を用意してお待ちしています。

## 凧 NAGI の夕食

使用食材▶地魚、貝、野菜など

時期：通年

### 宿泊費込

お刺身盛り合わせ、焼き物、椀、小鉢などがついたコース料理です。魚や野菜など旬の地元食材を使用して提供しています。



## お刺身盛り合わせ

使用食材▶地魚(黒ムツ、金目鯛、赤イカ、キメジ、ヒラメなど)

時期：通年

### 宿泊費込

式根島で水揚げされた獲れたての海の幸を是非ご賞味ください。見た目にも美しい一品です。

## 明日葉のコロッケ

使用食材▶明日葉

時期：通年

### 宿泊費込

オーナー自家製の明日葉を使った創作料理です。



# 式根島観光情報



式根島

## 泊海岸

小さな湾の入り口が狭く、波が穏やかなため室町時代には港として使われていたとされています。

湾の中は遠浅になっているので、安心して海水浴を楽しむ海岸です。

アクセス：野伏港から徒歩5分

式根島

## 地鉈温泉

岩の間から温泉が湧き出て、天然の湯船が複数できている海岸沿いの温泉。源泉が高温なので、潮の満ち引きにより入浴に適した温度の湯船を選んで入ります。

海岸まで至る溪谷が鉈で割ったような形をしているため地鉈という名が付けられました。

アクセス：野伏港から徒歩25分



## 新島 式根島 土産



### 新島ガラス

日本では新島でしか採れないコーガ石を原料にしたガラス製品。

オリブ色が特徴的で、東京都では要人の迎賓時に贈呈することがあります。



### たたき

近海で獲れた青ムロアジなどのすり身に調味料などを加えて練った「生」の状態が、島で言う「たたき」。これを油で揚げたり、みそ汁の具として食べます。

式根島

## 神引展望台

標高99mの神引山頂上の展望台。コバルトブルーの海と自然が作り上げた壮大な海岸線を一望できます。

新東京百景にも選ばれるほどの絶景で、天気の良い日は伊豆半島や富士山を望むことができます。

アクセス：野伏港から車で5分・徒歩40分



式根島

## 唐人津城

緑に包まれた式根島に突如現れる砂漠のような風景は、昔の噴火で出来たものです。

唐人津城までは山道ですが遊歩道が整備されているので、ハイキング気分を楽しめます。

4月下旬から5月にはツツジが見頃を迎えます。

アクセス：野伏港から徒歩60分



### 新島くさや

製造元ごとに独自のくさや液があるため、同じくさやでも味が異なります。

また、1枚もの、スティック、フレークタイプもあります。



### 焼酎

七福は「あめりか芋」と呼ばれ、島民に長く愛されている白いさつまいもです。

あめりか芋の豊かな香りと甘みたっぷりの焼酎です。

「しきね」は式根島内限定販売です。

## 島で食べよう 島じまん

四方を海に囲まれた島ならではの素材と食。  
“島じまん”の一品をぜひ現地で味わってみてください！

新島・式根島のご当地メニュー

# 赤いか焼きそば

新島・式根島の絶品グルメと言えば「ケンサキイカ」！これを島では「赤いか」と呼びます。

旬は春～夏にかけて。産卵のため内湾に寄ってきたイカを水揚げしたものを提供。その濃厚な甘みと旨味の味わいは、多くのイカ愛好家の舌を魅了しています。



刺身や握りでも大人気の希少な食材「赤いか」を贅沢に使用しています。赤いかは焼いても硬くならないのでとても食べやすいです。

「赤いかやきそば」の魅力はもちろん「赤いか」ですが、もちもちの「太麺」に絡んだ、ごま油とにんにくの効いたオリジナルの「たれ」、さらに野菜や磯のりなどのトッピングが加わることで一層食欲をそそります。

お店によってはこだわりの麺や食材を使用し、味付けも異なる赤いかやきそばも。

味も具材も千差万別。お店による違いもお楽しみください。  
※各店の提供期間はその年の「赤いか」水揚げ量により異なります。

ここに行けば  
食べられる!

# 赤いか焼きそば 提供店

## 新島



## 式根島



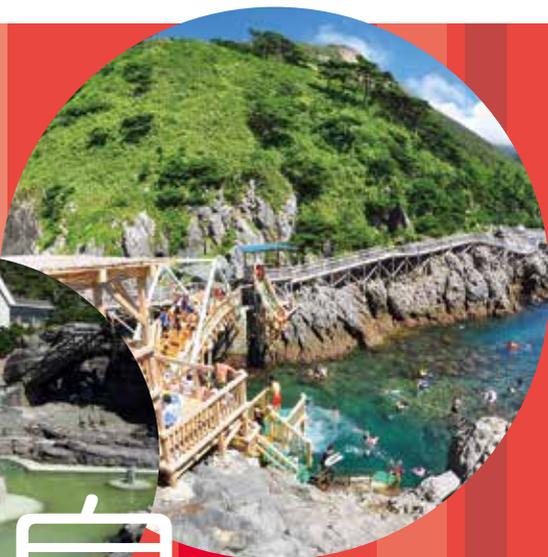
	店舗名	提供方法	価格	定休日	営業時間	備考
新島	 居酒屋 日本橋	食事	690円~		76 ページ参照	
	 やきとり 大三	食事	900円		81 ページ参照	
	 和み処 サンシャイン	食事	800円		82 ページ参照	
式根島	 おくやま	弁当	550円		91 ページ参照	
	 ファミリーストア みやとら	弁当	560円		92 ページ参照	
	 池村商店	弁当	550円		93 ページ参照	

※提供期間等詳細は各店にご確認ください。

## お土産もあります!

赤いか・焼きそば・特製たれをセットにしたお土産を、島のお店で販売しています。

自分用、お友達用など、旅の思い出にどうぞ。



# 神津島

かつて神々が集まった島。  
清らかな湧き水、山に咲く花々。  
変わらない景色がある島です。

神津島は都心から約180km離れたところにある新島と三宅島の間にある島です。島の中央には天上山がそびえ、島のシンボルになっています。その山頂には太平洋を見渡す展望スポットがあるだけでなく、砂漠が広がっているなどめずらしい景色を見られることから人気のハイキングコースになっています。白い砂浜や小さな湾を利用した海水浴場、大きな露天風呂のある施設など時間が足りないほど楽しみがたくさんあります。



八丈島

青ヶ島

父島

母島

アクセス

竹芝客船ターミナル  
(東海汽船)

高速ジェット船 [3時間40分]

大型客船 [12時間]

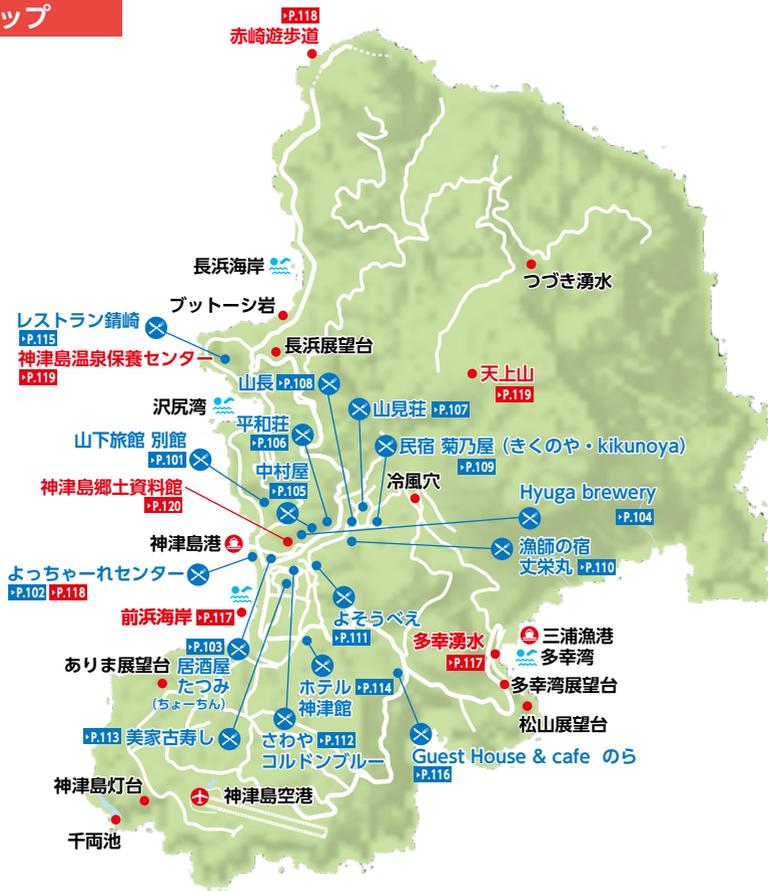
調布飛行場  
(新中央航空)

飛行機 [40分]

神津島

〈お問い合わせ〉  
東海汽船お客さまセンター ☎03-5472-9999 新中央航空 ☎0422-31-4191

# マップ



## 主なイベント

1月2日	乗り初め
4月15日	長浜まつり
4月中旬	神津えびね展
8月1日~2日	物忌奈命神社例大祭
8月1日	神津島太鼓フェスティバル
8月~9月頃	渚の花火大会
8月中旬	盆踊り大会
11月下旬	商工業まつり

## 観光案内

神津島観光協会

URL <https://www.kouzushima.org>  
TEL 04992-8-0321



# 神津島 山下旅館 別館

アクセスマップ



<http://www15.plala.or.jp/y-annex/>

所在地：神津島村2

受付時間：9:00～22:00 定休日：不定休

☎04992-8-0131



神津島港に近く、釣りや散策の拠点にぴったりの宿です。

レジャーの後は自家温泉で汗を流し、島内で育った野菜と近海で獲れた鮮魚を使った料理で、もてなしてもらえます。



## 地魚の舟盛り

使用食材▶金目鯛、カンパチ等の地魚

時期：通年

時価

神津島近海で育った新鮮な魚を仕入れ、鮮度の良いまま調理し、豪快に舟盛りにしました。

島ならではの鮮度と味をお楽しみください。



## 金目鯛の煮付け

使用食材▶金目鯛

時期：通年

宿泊費込

金目鯛は日本全域で獲れる魚なので、その地域ごとの違いを感じるのも楽しみです。

神津島近海の水金目鯛まるまる1匹を、独自の煮汁で仕立てた煮付けは人気のメニューです。

神津島

# よっちゃんれセンター

アクセスマップ



所在地：神津島村37-2 営業時間：11:00～14:00 (食堂) (季節営業あり)  
定休日：火曜、1月1日、2日(夏季は無休)

☎04992-8-1342



「よっちゃんれ」とは、神津島の方言で、「寄って  
いってね」の意味。

神津島港のすぐ近くにあり、1階は、新鮮な魚介類  
を販売している海産物販売センター(営業時間9:00  
～17:00(4～9月)、9:00～16:00(10～3月))で、2  
階の食堂で定食を提供しています。

## 刺身定食

使用食材▶金目鯛、イサキ、赤イカ、カンパチ、  
明日葉等

時期：通年

1,000円

神津島で水揚げされた鮮魚を使用。3種類の刺  
身と小鉢、あら汁がセット。



## 煮魚定食

使用食材▶金目鯛、明日葉等

時期：通年

1,000円

神津島で水揚げされた鮮魚を使用。金目  
鯛を一匹丸ごと煮つけにして、小鉢、あら汁  
がセット。



## 漬け丼定食

使用食材▶べっこう、明日葉

時期：通年

1,000円

神津島で水揚げされた鮮魚を使用し、2種の  
魚と赤イカを自家製ダレにつけこんだ丼です。  
小鉢、あら汁がセット。

神津島

# 居酒屋 たつみ (ちょーちゃん)

アクセスマップ



所在地：神津島村74

営業時間：17:00～23:30 定休日：水曜、正月、不定休

☎04992-8-0289



夕方から営業している居酒屋さん。  
メニューは1品ものを中心しているので、気軽に立ち寄ることができます。

島の方もよく来店するお店なので、地元の雰囲気を感じに行くのも楽しそうです。

## うつぼあげ

使用食材▶ウツボ

時期：通年

500円(税抜)

神津島で捕れたウツボをさばき、適量の塩をふり干して細かく切った後、油で揚げた一品。クセがなく、つつまみたくなる味です。



## 赤イカバター炒め

使用食材▶赤イカ

時期：通年

1,000円(税抜)

新鮮な赤イカをバターで炒めました。  
赤イカの色合いと、バターの香ばしい香りが食欲を刺激します。

## ちょーちゃんパスタ

使用食材▶赤イカ

時期：通年

1,300円(税抜)

茹で上げたパスタに、ニンニクや唐辛子を加えシンプルに仕上げるペペロンチーノに赤イカのげそを加えたオリジナルの一品です。





ヒュー ガ ブ ル ワ リー

# Hyuga brewery

<http://ja-jp.facebook.com/Hyuga-brewery-1626260377681468>

所在地：神津島村142-2

営業時間：18:00～23:30(ラストオーダー：フード22:30/ドリンク23:00)

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04992-7-5335



伊豆諸島初のブルワリー。神津島生まれの地ビールが数種類他、島の焼酎やオリジナルカクテル等も豊富に取り揃えています。

パーティープランやサプライズ企画もご相談ください。

神津島

## あしたばピザ

使用食材▶明日葉

時期：11月～7月

900円

伊豆諸島特産品の明日葉をたっぷり使い、自家製生地で焼き上げた人気の一品です。季節によっては限定販売になります。



## あしたばエール

使用食材▶明日葉

時期：通年

600円～

苦みをおさえたやさしい飲み心地、ふんわり香る明日葉。島の清らかな湧水を使って仕込んでいます。



## 塩辛バケット

使用食材▶赤イカ入り塩辛

時期：通年

450円

神津島名物の塩辛にひと手間加えてビールに合うよう洋風アレンジしています。



# 神津島 中村屋

<https://kozushima.com/stay/nakamuraya>

所在地：神津島村 150

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04992-8-0139



新鮮な海の幸を召し上がっていただける、漁師の宿です。

(夕食の一例)



## 地魚料理

使用食材▶金目鯛、タカベなど

時期：通年

宿泊費込

夕食には煮付け、朝食には塩焼き、お子様用にはムニエルなど。

素材の味を活かした料理をご提供します。(写真は金目鯛の煮付け)



## 明日葉料理

使用食材▶明日葉

時期：春、秋

宿泊費込

旬の柔らかい明日葉を、かき揚げ、和え物などにして、お出ししています。

(写真はかき揚げ)



## 刺身盛り合わせ

使用食材▶地魚

時期：通年

宿泊費込

漁師の宿の刺身なので、鮮度抜群です。



# 神津島 平和荘

所在地：神津島村226  
定休日：不定休

アクセスマップ



☎04992-8-0504

神津島



元板前さんのご主人が営む宿。

季節の素材を活かしたお料理の味はご主人の保証つき。期待できます。

広い庭では新鮮素材を使ったバーベキューなども可能なので、広い空を見渡しながら食事をしてみませんか。



## 平和荘の夕食

使用食材 ▶ 旬の野菜、旬の地魚

時期：通年

### 宿泊費込

明日葉の天ぷらや胡麻和え、金目鯛の煮付けなど、新鮮な島の食材を中心とした夕食です。

写真は一例で季節や仕入れ状況により内容が異なりますが、いろいろな料理で平和荘の家庭的な味をお楽しみください。

## 刺身皿盛り合わせ

使用食材 ▶ 金目鯛、赤イカ等の地魚

時期：通年

### 宿泊費込

島に水揚げされた鮮度抜群の地魚を新鮮なうちにさばき盛り合わせました。

季節や仕入れ状況で内容は異なりますが、素材本来の味を存分に堪能できる盛り合わせです。



<https://kozushima.com/stay/yamamisou>

所在地：神津島村 289

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04992-8-0653



天上山の登山口に近い、山あいの宿です。  
薪で炊くお風呂は、体の芯から温まるとご好評いただいています。

田舎に帰ってきたように、ゆっくりとおくつろぎいただけます。

## 自家栽培の野菜料理

使用食材▶地野菜

時期：通年

### 宿泊費込

女将が丹精込めて作った自家栽培の野菜の料理。季節ごとに、旬の新鮮な野菜をたっぷりご提供します。

〈ある日の一例〉

- ・明日葉と人参のかき揚げ
- ・芋の天ぷら
- ・タマネギとキュウリのピクルス
- ・タマネギとミニトマトと葉物野菜のサラダ
- ・お新香



## 山見荘の夕食

使用食材▶地野菜、地魚

時期：通年

### 宿泊費込

神津島の海の幸、山の幸を豊富に使用したメニューをご用意しています。



やま ちょう  
**神津島 山長**

アクセスマップ



所在地：神津島村 347

営業時間：17:30～22:30(LO21:30) 定休日：日曜日

☎04992-8-0331 (~15:30) /04992-8-0332 (15:30~)



毎晩、地元の方々が集う人気の居酒屋です。鮮魚の仲買もしており、目利きの上、厳選した旬のおいしい魚を常に提供しています。季節に合わせて、神津島ならではの魚をご堪能下さい。毎週水曜日はお寿司も提供しています。

鮮魚については、TELやFAXでの注文発送もお受けしますので、お問い合わせください。(FAX番号：04992-8-1358)

神津島



## 刺身 (各種)

使用食材▶地魚、赤いか

時期：通年

1,000円～

島でとれた旬の魚のお刺身です。かつお、カンパチ、ムツ、赤いかなど神津島産の旬の魚を提供しています。(写真は赤イカ)



## 刺身三点盛り

使用食材▶地魚

時期：通年

1,500円

島でとれた旬の魚のお刺身の盛り合わせです。かつお、カンパチ、ムツなど、神津島産の旬の魚を食べ比べてお召し上がりいただけます。(写真は四点盛り)



## 神津島の岩のり

使用食材▶岩のり

時期：通年

500円

神津島産の岩のりをパリパリに焼いて提供しています。パリパリの食感と磯の香りをお楽しみください。岩のりをたっぷり使った岩のりおにぎりもおすすです。(1個600円)

神津島

# 民宿 菊乃屋 (きくのや・kikunoya)

アクセスマップ



<https://kouzushima-kikunoya.tokyo/>

所在地：神津島村 377

営業時間：8:00～21:00(受付時間) 定休日：不定休

☎04992-8-0325



綺麗な天上山を眺めながら、炭火で神津島食材を食べるバーベキューは、より美味しく感じられると思います。島でとれる山菜・岩のり・魚介類等、できるだけ神津島の季節の食材を調理して提供するように心がけております。野菜も自家栽培に取り組んでおります。

神津島

## 菊乃屋のバーベキュー

使用食材▶金目鯛など、旬の地魚の干物

時期：天気の良い日(雨・台風以外) **宿泊費込**

とれたての神津島産の魚等を、手作りで干物にしました。炭火で焼いて食べる神津島のお魚の干物を是非ともご賞味くださいませ。



## 菊乃屋女将の家庭料理な夕食

使用食材▶金目鯛などの地魚、地野菜

時期：通年

**宿泊費込**

その時々で手に入ったお魚や野菜を工夫して調理して提供します。お刺身・煮付け・焼き魚は主に神津島産を提供できるよう努力しております。

神津島

# 漁師の宿 丈栄丸

アクセスマップ



<https://www.joeimaru.jp>

所在地：神津島村543 予約受付時間：10:00～20:00

定休日：不定休

☎04992-8-0622



漁師の宿ならではの新鮮な魚で、お客様をおもてなしします。食堂に飾られた大漁旗は丈栄丸の宝物。魚が好きな人にはぴったりのお宿です。

神津島

## 丈栄丸の夕食

使用食材 ▶ 旬の地魚、旬の野菜

時期：通年

### 宿泊費込

金目鯛などとれたての魚と季節の野菜を中心にお出しします。天候や水揚げの状況により、メニューは変わることがあります。



## 刺身盛り合せ

使用食材 ▶ 旬の地魚

時期：通年

### 宿泊費込

その日にとれた魚を、美味しく味わっていただくことが出来ます。丈栄丸の自慢の一品です。

# 神津島 よそうべえ

アクセスマップ



所在地：神津島村 616

営業時間：8:00～22:00(受付時間) 定休日：不定休

☎04992-8-0138



お料理のほとんどに島の食材を使用しています。家族が漁師のため、新鮮なお魚を提供させていただきます。

アットホームな雰囲気のお宿でリピーターも多く、村の中心部にあり、お店も近く便利です。

## よそうべえ夕食

使用食材▶旬の野菜、旬の地魚、貝

時期：通年

宿泊費込

明日葉の天ぷら・ナムル・磯ぶきの岩のりいため煮・金目鯛の煮付・地魚の刺身・いせも(シッタカ)の塩ゆでなど、島の食材を使用してお料理しています。

## いせも(シッタカ)塩ゆで

使用食材▶いせも(シッタカ)

時期：通年

宿泊費込

神津島の磯で獲れたいせも(シッタカ)。お酒のおつまみに最高です。



## 金目鯛の煮付

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

宿泊費込

少し甘辛に煮てあります。





所在地：神津島村676

営業時間：ランチ12:00～14:00 ディナー 18:00～20:00

定休日：火曜（不定休あり）

☎090-3992-5241



京都で28年フレンチレストランを営業し、平成28年9月から神津島へ移ってきました。島の食材をより一層、美味しく食べていただくために日々研究しています。旅館だった建物をレストランに使用しています。ワインやウイスキーも豊富なので、ぜひお料理とともに楽しんでください。コーヒーも自家焙煎です。

## ランチセット

使用食材▶地魚、地野菜

時期：通年

チキン1,500円

魚orポーク2,000円

和牛2,500円

サラダ、スープ、メイン、食後のドリンクのランチです。島でとれた魚や野菜をふんだんに使っています（サラダ、スープ等）。

写真は一例です▶



## ディナーセット

使用食材▶地魚、地野菜

時期：通年

ポーク3,000円

和牛3,500円

オードブル、スープ、サラダ、魚料理、メイン、デザート、食後のドリンクのディナーです。島でとれた魚の燻製や地野菜のサラダ等、多様な方法で島の味覚を提供します。

◀写真は一例です

神津島

# 美家古寿し

アクセスマップ



所在地：神津島村 913

営業時間：11:30～13:30(LO)/18:00～20:00(LO)※完全予約制(前日18時まで) 定休日：不定休

04992-8-0602



季節ごとに、その日に水揚げされた魚をご用意しています。その他、明日葉、地のり、地魚の粗煮など、島の食材を使ったお料理をご提供します。

※完全予約制です。前日 18 時までにご連絡ください。

## 島寿司

使用食材▶地魚

時期：通年

2,500円

大きくて厚い、とろけるようなネタが特徴です。島で水揚げされた魚を使い、握り寿司にしています。前日までに予約いただいた場合、夜は自家製酒(アシタバ酒、ビワ酒等)をサービスいたします。



## 地魚丼

使用食材▶地魚

時期：通年

3,000円

その日に水揚げされた新鮮な魚をたっぷりのせて、地のりをあしらった丼です。前日までに予約いただいた場合、昼は500円引き、夜は自家製酒(アシタバ酒、ビワ酒等)をサービスいたします。

# 神津島 ホテル 神津館

アクセスマップ



<http://www.kozukan.info/>

所在地：神津島村 1593

営業時間：8:00～22:00 定休日：なし

☎04992-8-1321



全室オーシャンビューの神津島唯一のホテル。当館は明治の頃から島を訪れる旅人に親しまれてきました。地元でとれた新鮮なお魚と野菜を使って心を込めておいしい料理で、おもてなしいたします。ぜひ、お待ちしております。

## タカベの塩焼き・タカベの西京焼

使用食材▶タカベ

時期：通年

宿泊費込

脂ののったタカベをシンプルに塩焼きで。また、タカベを3枚におろし、西京みそにつけ込んだ西京焼もあります。



## 赤イカしゅうまい

使用食材▶赤イカ

時期：通年

宿泊費込

神津産の赤イカをすり身にして野菜などを混ぜ合わせ、細かく刻んだしゅうまいの皮をまぶして蒸して、揚げてお出しします。



## お刺身

使用食材▶地魚

時期：通年

時価

島でしか味わうことのできない地魚の盛り合わせ。お値段は人数等によって変わりますので、お問い合わせください。





所在地：神津島村字鯖崎1-1 温泉保養センター内(食事のみは入館料なし)  
 営業時間：ランチ11:30~14:00 デイナー 16:30~21:00(時期により変動があります)  
 定休日：水曜(夏期及び5月は無休)

☎04992-8-1211



その日水揚げされた魚をお出ししています。季節等により変わりますので、来店の際は係の者におたずねください。

その他、島産の明日葉やパッションフルーツのアイスなど、島ならではのメニューもとりそろえております。

## 海鮮丼

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,800円

水揚げされたばかりの新鮮な魚や、島でしか味わえない地海苔を使った、味が自慢の寿めし。づけ丼も人気です!!



## 明日葉コロッケ

使用食材▶明日葉、じゃがいも

時期：通年

680円

地生の明日葉を使用して、風味の強い味に仕上げた自家製のコロッケです。



## 島天丼

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜

時期：通年

1,200円

島でとれた4種の野菜(明日葉など)と2種の魚(金目鯛など)の天ぷらがのった、ボリューム感のある一品です。





# Guest House & cafe のら

アクセスマップ



所在地：神津島村字秩父山 44-1

営業時間：9:00～21:00 (受付時間) (17:00以降要予約) 定休日：不定休

☎090-4599-6216



地元の食材をアレンジしたオリジナルなメニューで、お楽しみいただいております。村はずれの小さな宿&カフェです。周囲には三浦湾・秩父山があります。散策好きな方に、おすすめです。

神津島



## ランチ

使用食材▶地魚、地野菜

時期：通年

900円

シーフードパスタ、岩のり焼めしです。その他、地魚を使ったづけ丼なども人気です。(ドリンクは別料金です。)

## 朝食・夕食

使用食材▶地魚、地野菜

時期：通年

### 宿泊費込

地元の食材を使った家庭的な料理をお楽しみ下さい。



## ドリンク

使用食材▶地元で採れた果物

時期：通年

400円

パッションソーダ、やまぶどうヨーグルト。地元で採れた果物を使ったオリジナルドリンクです。





## 前浜海岸

港や村から一番近い海岸です。約800m続く白い砂浜は美しい一言。

昼間の青い空はもちろん。夕方には美しい夕日が見られることで人気の海岸です。

アクセス：神津島港からすぐ



## 多幸湧水

アクセス：神津島港から村営バス多幸湾行きで20分、終点で下車徒歩すぐ

島の東側、多幸湾に東京の名湧水57選に入る湧き水があります。

多幸湧水と呼ばれるこの湧水は島民がおいしいと言うほどの名水。ぜひお試しください。

## よっちゃんれセンター

神津島港内にある海産物の直売所で、干物やくさや等の加工品を真空パックにして販売しており、出発前のお土産探しにも最適です。2階には73ページで紹介した食堂があります。

隣接のまっちゃんれセンターには観光協会の窓口があるので、旅の情報収集ができます。

所在地：神津島村37-2 / 営業時間：9:00～17:00（4～9月）、9:00～16:00（10～3月） / 定休日：火曜、1月1日、2日（夏季は無休） / 電話：04992-8-1342



## 赤崎遊歩道

海にせり出す険しい岩場を簡単に行き来できるように張り巡らされた、木製の遊歩道です。

遊歩道沿いにある入り江へは階段を下りると簡単にアクセスができ、三方を岩場に囲まれているので波も穏やかで、安全にシュノーケリング等が楽しめます。

アクセス：神津島港から村営バス赤崎遊歩道行きで15分、終点で下車徒歩すぐ



## 天上山

島の中央に位置する標高572mの天上山は、島の景色を眺めながらのんびりと登山するのに適した山です。

山頂に砂漠が広がるという不思議な光景を見る事ができるのも魅力です。

展望地からの景色はすばらしく、新東京百景に指定されていて、伊豆諸島の島々を見渡す事ができます。

## 神津島温泉保養センター

天然の岩場を利用した、日本でも有数の大露天風呂があります。

島の西側に面している事から、太平洋に沈む夕日を眺める事ができるほか、夜には一面の星空を眺めながらの入浴が楽しめます。

アクセス：村営バス赤崎遊歩道行き「温泉保養センター前」下車すぐ／所在地：神津島村字鑄崎1-1／営業時間：10:00～21:00（閉館1時間前最終受付）／定休日：水曜（7～9月、ゴールデンウィーク、年末年始は無休）／料金：大人800円、子ども400円／電話：04992-8-1376



## 神津島郷土資料館

島の歴史を語る文献や昔の生活を支えた民具、江戸時代の遺物と思われるすずりやすりばちなど多数の文化財を陳列しています。

アクセス：神津島港から徒歩5分／所在地：神津島村118／営業時間：9:00～16:00／定休日：月曜（月曜が祝日の場合は火曜）／料金：大人300円・15歳未満100円／電話：04992-8-0947



## 神津島 土産



### 赤イカ入り塩辛

イカの中でも美味な品種とされている赤イカを使用した塩辛。

赤イカとスルメイカ、そして島唐辛子をあわせて塩辛を造ることで、普通の塩辛とは違う風味を引き出しています。

### 盛若

明治23年創業の酒蔵が造る神津島名産の焼酎。

「榎樽貯蔵」は盛若銘柄の中でも人気の商品で、本格焼酎鑑評会で、最優等賞を受賞した実績があります。





# 三宅島

火山と生命の共存。  
噴火と再生の営み。  
地球のパワーを体験しよう。

三宅島は都心から約180km離れたところにある島です。島の中央には雄山がそびえ、度重なる噴火によって形成された風景に自然の大きな力を感じられます。国の天然記念物であるアカコッコなどの野鳥が生息していて、島内のあちこちで見ることができます。

火山と生命の共存。噴火と再生を繰り返す三宅島のパワーを感じてみてください。



アクセス

竹芝客船  
ターミナル  
(東海汽船)

調布飛行場  
(新中央航空)

大島  
(東邦航空)

大型客船 [6時間30分]

飛行機 [50分]

ヘリコプター [20分]

三宅島

(お問い合わせ)  
東海汽船お客さまセンター ☎03-5472-9999 新中央航空 ☎0422-31-4191  
東邦航空八丈島事業所 ☎04996-2-5200

## マップ



## 主なイベント

1月2日	船祝い
7月第3日曜	牛頭天王祭
7月下旬～8月上旬	マリンスコレ21フェスティバル
8月上旬(隔年)	富賀神社大祭
8月下旬～10月末(予定)	三宅島フォトコンテスト
11月下旬(予定)	三宅島産業祭

## 観光案内

三宅島観光協会

URL <http://www.miyakejima.gr.jp>

TEL 04994-5-1144





# 中華料理 ココナッツガーデン

アクセスマップ



所在地：三宅島三宅村阿古 531 営業時間：11:00～21:00  
定休日：火曜

☎04994-5-0006



以前、夏だけ営業していたことから、ココナッツガーデンという名前がつけられました。中華料理店でありながら、南国の雰囲気がたどよう庭で食事ができるお店。畑でとれすぎた野菜、海でとれた雑魚を利用した「おもてなしサービス小ばち」も提供しています。(例：小アジの南蛮、小アジ骨せんべい、はばのり炒め煮等)



## はんばチャーハン

使用食材▶はばのり

時期：通年

850円

海の波打ち際の岩場に冬根付く海苔(はばのり)のチャーハン。歯ごたえのある独特の食感、磯の香り特徴とする美味しい「はばのり」、醤油のこげた香りが、絶妙にマッチしています。

## 南国チャーハン

使用食材▶島とうがらし、島にんにく

時期：通年

850円

ニンニク、豆板醤を味のベースに、島とうがらしの辛さと風味をプラスしています。辛さは好みで変えられるので、辛い物好きには、たまらない味に。



## メジナのカルパッチョ

使用食材▶メジナ

時期：11月～6月(要予約)

1,200円

お店のサービスメニューとして提供していたものが好評だったため、メインのメニューに加えられた1品。とれたてのメジナをお店で数日間、熟成させた後、手造りドレッシングとカリカリワンタン、細切野菜と一緒に。



<http://0118yukei.com/>

所在地：東京都三宅島三宅村阿古 541-1 営業時間：7:00～20:00

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04994-5-0118



夕食には、三宅島で水揚げされる魚や、島でとれる野菜を中心としたメニューを提供、三宅島の旬の味を楽しめます。

広々としたテラス席を設けてあるので、バーベキューやテラスでの食事などにも利用できたり、施設内各所に、休憩スペースも設けてあるので、のんびりと過ごすこともできます。

## 地魚の煮付け

使用食材▶キンメダイ、メダイなどの地魚

時期：通年

### 宿泊費込

島で水揚げされる魚をごはんに合う煮付けに。お刺身もいいけれど、煮魚もまた違った魚の味を楽しめます。煮付けというとキンメダイが有名ですが、他にもメダイ、メジナ、ムツ、シイラなど、煮付けにして美味しい魚はたくさんあります。



## 旬の野菜・海産物を 使ったフライ

使用食材▶地魚、芋類などの野菜

時期：通年

### 宿泊費込

魚を使ったフライ、魚に一手間加えて作ったコロッケ、旬の野菜のフライなど、定番からオリジナルまで、様々な揚げ物を提供しています。(写真ははばのりのコロッケ)



## 旬の野菜・海産物を 使った小皿料理

使用食材▶地魚、芋類、野菜など

時期：通年

### 宿泊費込

色々な島の食材を、少しずつ味わえるよう、夕食には3～5品の小皿料理をお出ししています(写真はごまさばのミニライスパーガー)。



# 三宅島 g2 cafe

所在地：三宅村阿古 568-38

営業時間：11:30～23:30 定休日：火、水

アクセスマップ



海をみながらのんびりと、ランチをしながらビールも、明日葉をつまみに島焼酎も、おひとり様も歓迎。季節の島の食材を使った料理を楽しみながらお寛ぎください。

## 金目鯛パスタ

使用食材▶金目鯛

時期：通年

950円

一番人気のメニューです。季節により、レモン、島とうがらしをアクセントに使います。



## 島野菜サラダ

使用食材▶レタス、ジャガイモ、玉ねぎ、パパイヤ他

時期：4月～9月

900円

その時期の旬の野菜をサラダにします。色々な野菜が入っているので目と口で楽しんでお召し上がりください。



## 明日葉スムージー

使用食材▶明日葉

時期：通年

600円

明日葉のフレッシュな味をお楽しみください。



三宅島

# ペンション・ダイブショップ サントモ

<http://santomo15.com>

所在地：三宅島三宅村阿古575 問い合わせ時間：9:00～20:00

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04994-5-0532



地産地消の考えを大切にしながら、島の郷土料理をもとに、和洋にアレンジした料理を提供。新鮮な三宅島の食材を中心に、採れたての旬のものを一番適した料理方法で調理しています。

季節の花々に囲まれたくつろぎのペンション。



## 金目鯛のいろいろ

使用食材▶金目鯛

時期：通年

宿泊費込

三宅島ブランドの[金目鯛]をその時々でアレンジ。ホロホロの身をご堪能下さい。



## 明日葉入り生春巻き

使用食材▶明日葉

時期：通年

宿泊費込

明日葉などの野菜を生春巻きで包んだ一品。ちょっと酸味がかったソースで食べます。



## カメの手味噌汁

使用食材▶カメの手

時期：通年

宿泊費込

見た目が亀の手に似ていることから、「カメの手」と名付けられた、海の岩に張り付いて生息している甲殻類。味噌汁の中に入れるとおいしいですがです。



# ふるさと味覚館 宙-SOLA-

アクセスマップ



所在地：東京都三宅村阿古 644

営業時間：11:30~14:00 (LO.13:30)、18:00~22:00 (LO.21:00) 定休日：水曜日

☎04994-5-0630



焼鳥や地魚のお刺身など定番のメニューから、旬の食材を使用した限定メニューまで、ジャンルにとらわれず幅広い料理を提供しています。



## 日替わりランチ

使用食材▶地野菜、地魚

時期：通年 **1,100円~1,500円**

三宅島産の明日葉と青唐辛子でアレンジしたガパオライスや旬の野菜を使ったパスタ、近海の魚の漬け丼などを日替わりで提供しています。



## 地魚の三点盛り

使用食材▶地魚

時期：通年 **1,200円~**

三宅島に来たら必ず味わって頂きたい、鮮度抜群のお刺身です。  
(※夜のみ提供です)



## 明日葉ビール

使用食材▶明日葉

時期：通年

**800円**

ノンアルコールもあります。島内でも飲めるのは当店だけ！



三宅島

# カジュアル Bar Almet

アクセスマップ



所在地：三宅村阿古 691-7

営業時間：20:00～25:00(金・土)、20:00～24:00(日) 定休日：月～木

☎04994-5-0959



お酒をもっと楽しくカジュアルに。三宅島で30年以上続いた「スナックある女」が2018年よりバーとして生まれ変わりました。楽しい夜には美味しい島のお酒と料理がつきもの！気軽にお立ち寄りください。

※チャージ料が800円かかります。

## 旬の野菜と島唐辛子のペペロンチーノ

使用食材▶三宅島産の野菜と青唐辛子

時期：通年

1,200円

生の青唐辛子は、辛味の中にある爽やかな香りが特徴です。野菜も島内産のみを使用し、その季節の旬の物を加えています。お酒のお供にぴったりです！



## パッションフルーツサワー

使用食材▶パッションフルーツ

時期：夏季(6月～10月頃)

700円

三宅島産のパッションフルーツをオリジナルシロップに。とれたたけのパッションフルーツで作ったシロップは、サワーはもちろん、オリジナルカクテルやアイスクリームにかけても絶品です！

三宅島

宿泊&ダイビング

# オーシャンクラブ Number3

アクセスマップ



<http://www.oceanclub3.com/>

所在地：三宅島三宅村阿古759-2

営業時間：8:00～20:00 定休日：不定休

☎04994-5-0050



三宅島の美しい海を案内するダイビングクラブ。民宿も経営しているので、宿から海へ、海から宿へ直行できるのが便利です。

お料理は地元で仕入れた新鮮素材を使用。ダイビングから帰るとシフォンケーキのおやつを提供。ダイバーたちの疲れを癒しています。

## 海鮮サラダ

使用食材▶旬の地魚、旬の島野菜ほか

時期：通年

宿泊費込

新鮮な地魚たちを島野菜などに盛り付けた、ボリュームある一皿です。



## シフォンケーキ

使用食材▶あしたば、パッションフルーツ、島レモン、その他

時期：通年

280円～

緑彩やかな明日葉種の食感が楽しいパッションさわやかな風味の島レモンその他季節の食材でしっとりふあふあのシフォンを焼いています。



## はんば炊き込み御飯

使用食材▶はんばのり

時期：4月～6月

宿泊費込

醤油とお米に磯で採れたはんばのりをあわせ炊き上げた、磯の香り立つごはんです。



三宅島



所在地：三宅島三宅村阿古925  
定休日：不定休

☎04994-5-0029



季節によって変化する、海の幸や山の幸の旬。その旬を見極めた料理を提供することで人気の宿です。

釣りが目的で滞在する方も多く、釣ってきた魚をさばき、お客様同士でシェアするなど旅の宿ならではの楽しみもできます。



## 白身魚のソテー

使用食材▶メダイ等

時期：通年

宿泊費込

島で獲れたメダイ、メジナ、メイチ等の白身魚を使い、香り立つソテーに仕立てました。刺身以外での美味しさを楽しめます。



## 明日葉入り玉子焼き

使用食材▶明日葉

時期：通年

宿泊費込

新鮮な明日葉をきざみ、玉子とあわせて焼き上げた一品。

明日葉の香りで新鮮な味覚を覚えます。

## 夕食

使用食材▶野菜、地魚等

時期：通年

宿泊費込

小鉢、刺身、焼き物など三宅島産の素材を使った夕食。

野菜や魚などバランスの良い食事で、一日の疲れを癒せそうです。





# 御赦免料理 ヤマノベ旅館

アクセスマップ



所在地：東京都三宅島三宅島村阿古1544番地 営業時間：11:00～21:00  
定休日：不定休

☎04994-5-0317



目の前で炊き上げ、熱々を召し上がっていただけます。



## 島の釜めし

使用食材▶三宅島で採れた金目鯛、島アサリ、赤イカ、タカベ、トコブシ他

時期：季節に合わせて **1,400～1,800円**

三宅島で採れた新鮮な魚貝類を目の前で炊き食べていただけます。東京都特産品認定を受けている“アシタバ燻製”の入ったサラダ付。



## 釜めし御膳

使用食材▶三宅島で採れた魚、野菜、自家製燻製

時期：通年(予約制) **4,320円**

熱々の「島の釜飯」と、数種類の明日葉料理、お刺身を楽しんでもらう会席膳。

明日葉は、庭で採れたものを使用し、根から柔らかい葉まで、きんぴら、おひたし、天ぷら等の料理で味わうことができます。

## 御赦免料理

使用食材▶三宅島産

時期：通年(予約制) **5,400円**

“囲炉裏”を囲んでゆっくり食事をしていただけます。(少人数制です。)





<https://www.facebook.com/民宿みなと-三宅島-Gest-House-Minato-Miyake-jima-536168019869855/>

所在地：三宅島三宅村阿古2102 定休日：不定休

☎04994-8-5688



島で獲れた旬の魚や自家製の野菜を使うメニューで、三宅島の四季折々の味が家庭的な雰囲気を楽しめます。

島食材を使った韓国家庭料理も好評で、新しいおいしさを発見できる民宿です。

## メジナ唐揚げ

使用食材 ▶ メジナ、玉ネギ

時期：10月～6月

時価

地魚であるメジナとササヨの唐揚げ。オリジナルの下味を付けてカラッと仕上げた唐揚げに玉ネギのスライスを和え、昆布つゆをかけていただく一品です。



## あしたばチヂミ

使用食材 ▶ 明日葉、赤いか

時期：通年

800円

明日葉の旨みをもそのままに、赤いかと混ぜ合わせ焼き上げたチヂミ。

かき揚げに似た味が好評です。



## 島寿司

使用食材 ▶ 旬の魚、島とう、柚子わさび

時期：島魚があれば通年

時価

八丈島の島寿司を柚子わさびと三宅島産の唐辛子で味を調えた、オリジナルの島寿司。

柚子と唐辛子のさっぱりとした風味・味わいが好評です。





# あしたばの里 卯月

アクセスマップ



所在地：三宅島三宅村伊豆 22-3

営業時間：11:30～14:00 / 17:00～21:00 定休日：水曜日

☎04994-8-5855



当店で使用している麺は、自家栽培している明日葉の新芽を北海道の小麦粉に練り込んだ自家製麺です。保存料・着色料は一切使用しておりません。鮮やかな緑の麺ののどごしの良さがお客様に喜ばれています。あしたばの一品料理も提供しています。三宅島にお越しの際は是非お越し下さい。

## 黒潮うどん

使用食材▶明日葉

時期：通年

1,000円

周りを海に囲まれた島の感じをイメージして名付けたメニューで、海の幸であるつみれもトッピングしています。

観光客の方など、来島されたお客様が島に来た思い出に一番注文されるメニューです。



## ばんばんうどん

使用食材▶明日葉

時期：通年

1,000円

明日葉うどんにバンバンジーのたれをかけ、きゅうりの千切りと茹でた鶏肉をトッピングした、季節に関係なくサラダ感覚でさっぱり食べられる人気のメニューです。





<http://natu07miyake.blog28.fc2.com> <https://plus.google.com/100119917314305134338/posts>

所在地：東京都三宅島三宅島村伊豆36

営業時間：火・水・木12:00～16:00 / 金・土11:00～16:00 定休日：月・日

☎04994-2-1239



「三宅島の風と光を感じるカフェ」

緑に囲まれ、海が見えるカフェで、こだわりのコーヒーとともに、三宅島の食材を活かしたスイーツとランチを食べながら、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

店内は、島の風景を描いた作品も展示したギャラリーになっています。

## 焼きたてスフレパンケーキ 季節フルーツソース

使用食材▶パッションフルーツ、マンゴー、キウイフルーツ

時期：通年

750～1,200円

注文を受けてから作り、焼き上げるので、ふわふわアツアツのパンケーキに手作り濃厚カスタードと季節のフルーツをたっぷりトッピング。最後にお選びいただいた手作りフルーツソースをかけて提供。

ボリューム満点の食べごたえのあるパンケーキです。



## あしたばバンスの つみれバーガーランチセット

使用食材▶ムロアジ、野菜(トマト、レタス等)

時期：通年

1,200円

生地に明日葉を練り込んで焼き上げたバンスに、島の清漁水産のムロアジのつみれを挟んだバーガーセットのランチメニュー。旬の島野菜を添えて、ドリンクとセットで提供。



## パッションフルーツ チーズケーキセット

使用食材▶パッションフルーツ

時期：通年

750円

パッションフルーツを種ごとクリームチーズと練りこみ、焼き上げた濃厚なベイクドチーズケーキ。仕上げのソースにもパッションフルーツを使用。ドリンクとセットで提供。



## ところてん入り Canon あんみつ

使用食材▶テングサ、明日葉

時期：通年

600円

三宅で水揚げされ天日干しで丹念に仕上げられた上質なテングサで作ったところてんをあんみつに入れました。つるつとしたのどこしと弾力のある食感が人気。明日葉アイスとフルーツ、あんこをトッピング。



## クッキーシュークリーム (パッションフルーツクリーム)

使用食材▶パッションフルーツ

時期：通年(火曜限定)  
(夏季を除く)

300円～

クッキー生地のシューにカノン特製濃厚なミルクカスタードがたっぷりまったシュークリームです。+50円でクリームを変えられ、中でもパッションフルーツカスタードがおすすめです。





# Island style 飲み屋 リターン

アクセスマップ



<https://www.facebook.com/nritano>

所在地：三宅島三宅村神着421-5 営業時間：18:00～24:00

定休日：日曜

☎04994-2-1245



森の入口の飲み屋リターン。島の食材にこだわった料理でおもてなしいたします。

## 菊地農園とれたてサラダ

使用食材▶旬の地野菜、フルーツ

時期：通年

1,000円～

季節のフルーツやめずらしい野菜を使用しています。



## 地魚の料理

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

800円～

旬の食材を三宅島styleやお酒に合った食べ方でお出しいたします。写真はカツオの島唐辛子漬け。



## 三宅サンマルツアーノのステーキ

使用食材▶サンマルツアーノ

時期：夏季

800円～

店主の両親が営む菊地農園で、日本では珍しい野菜をたくさん作っています。夏季の代表として三宅サンマルツアーノが有名です。

アクセスマップ



三宅島

# 和み食堂

所在地：東京都三宅村神着893  
営業時間：7:00～22:00(LO21:30)

☎04994-8-5676



島の食材を使用した韓国料理が楽しめるお店。  
観光客はもちろん、島の住民もよく訪れるお店です。

三宅島

## あしたば入石焼ビビンバ

使用食材▶あしたば、もやし、玉子

時期：通年

1,000円

島野菜「あしたば」を使用した一品。  
ホウレンソウの代わりに明日葉を乗せた  
本格韓国料理を御賞味下さい。



## メジナ煮つけ

使用食材▶メジナ

時期：通年

1,500円

マスターの磯釣り釣ったメジナを使用したメジナの煮つけです。味付に絶対の自信を持つママの至高の一品です。

# 三宅島 オレンジハウス バロン

アクセスマップ



<http://www.miyakejima.com/baron/faq.html>

所在地：三宅島三宅村神着1728 営業時間：5:00～20:30

定休日：不定休

☎04994-2-1110



三宅島で採れる食材をいろいろな使い方で料理しているお店。

同じ食材でも工夫次第で様々な味わいを楽しんでもらえるよう、オリジナル創作料理を数多く提供しています。

## あしたばすし

使用食材▶明日葉、生姜

時期：通年

宿泊費込

明日葉の緑色とガリのピンク、そして錦糸玉子の黄色が鮮やかなちらし寿司です。



## むらくも

使用食材▶天草

時期：通年

宿泊費込

三宅島産の天草をよく煮て、玉子と和えて固めたお料理。

溶き玉子の固まった様子が空に群がり集まる雲のように見える、風情ある一品です。

## 南瓜とあずきのあえ物

使用食材▶南瓜

時期：通年

宿泊費込

三宅島で採れた南瓜とあずきを混ぜ込み、おはぎのように丸めたものです。

南瓜とあずきは相性が良く、たいへん美味に仕上がっていて、食事の最中はもちろん食後のデザートとしても楽しめます。





# お食事処 どんぐり

アクセスマップ



所在地：三宅島三宅村神着237 営業時間：11:30～14:00/17:30～22:00  
定休日：火曜

☎04994-2-1410



都内の料理店で修行した店主が、数年前に開店したお店。地元の新鮮な野菜・魚を使用し、創意に富んだ料理を提供しています。

店内は、木のぬくもりが温かく、家庭的な雰囲気のお店で、地元の人に愛され、いつも賑やかな声がたえません。

三宅島



## 里いもの揚げ出し

使用食材▶里いも

時期：通年

800円

片栗粉をまぶしてあげた里いもを、つゆの中に入れ、里いもの上に、えびあんをのせ、ゆずの風味をプラスした、店長が太鼓判を押す一品。

## 天ぷらセット

使用食材▶明日葉、サツマイモ、ナス、海鮮等

時期：通年

1,200円

地元の野菜を中心にした、天ぷらセット。特に明日葉は、摘みたての柔らかいところを使い、衣の薄い揚げたてを提供しているのでサクサクとした食感が楽しめます。



# 三宅島 スナッパー

<http://www.snapper-d.com/>

所在地：三宅島三宅村神着 1172 営業時間：7:00～21:00

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04994-2-1433



宿泊施設、ダイビング施設を営業している傍ら、三宅島のゴマサバの活用のため、「サバサンド倶楽部」を立ち上げ、サバサンドを三宅島独自の食べ物としてPRしています。宿の夕食でも、可能な限り島の食材を使用したメニューを提供。

## サバサンド

使用食材▶ゴマサバ、野菜

時期：通年

600円

島ではあまり食べられていなかったサバと、島で育てた野菜、島で焼いたパンで作りました。竹芝で開催された「島じまん2014」に出展し、大好評を得ました。



## 明日葉かきあげ

使用食材▶明日葉、カンパチ等地魚

時期：通年

宿泊費込

スナッパーの看板メニューで、新鮮な明日葉と三宅島で水揚げされた魚を使用した、大きめなかき揚げ。

## 明日葉ナムル

使用食材▶明日葉

時期：通年

宿泊費込

明日葉とにんじんの胡麻油と調味料であえたナムル。

あっさりとした味わいで、明日葉をおいしく食べることができます。



# 三宅島 居酒屋 島人

アクセスマップ



所在地：東京都三宅島三宅村坪田 1410  
営業時間：18:00～22:00 定休日：日曜日

☎04994-6-1400



三宅島の旬の魚や野菜が味わえるお店です。島の食材をふんだんに使った料理をお酒と一緒に楽しめます。



## にぎり寿司

使用食材▶地魚

時期：通年

1,400円

季節によって、旬の魚を提供します。島の魚を存分に楽しめます。



## 海鮮丼

使用食材▶地魚、卵、海苔

時期：通年

1,400円

季節によって、旬の魚を提供します。

## 野菜天ぷら

使用食材▶地野菜

時期：通年

1,000円

三宅島でとれた野菜と旬の野菜を使っています。季節によって違う野菜を味わえます。





# Terrace cafe Restaurant GIZMO

アクセスマップ



所在地：三宅村坪田 2891

営業時間：12:00～16:00(15:00LO)/18:00～22:00(21:00LO) 定休日：不定休

☎04994-8-5853



目の前に広がる海からは、波の音、まわりの木々からは鳥の声も楽しめます。芝生の上でお茶を飲んだり、テラスに座って食事を楽しんだり、居心地の良い空間を満喫できるカフェです。

## ギズモサンド

使用食材▶地野菜

時期：通年

1,000円

三宅島産の野菜をふんだんに使ったサンドウィッチです。



## 三宅島産地魚のカルパッチョ

使用食材▶地魚、地野菜

時期：通年

1,500円

旬の地魚や三宅島産の野菜を使ったカルパッチョです(写真はマグロ)。



## 三宅島産地魚のソテー

使用食材▶地魚、地野菜

時期：通年

1,200円

三宅島産の地魚、野菜を使ったソテーです(写真はアカハタ)。



# 三宅島 千成荘

アクセスマップ



<http://sennari.simdif.com>

所在地：三宅島三宅村坪田 3047

定休日：不定休

☎04994-6-1170



店主が自ら獲ってきた魚や貝類、三宅島の野菜などを使用した料理でお客様をおもてなしします。三宅島ならではの料理とともに楽しみください。



## 夕食

使用食材▶地魚、地野菜など

時期：通年

### 宿泊費込

三宅島で獲れた魚や野菜を中心に煮付や天ぷらなど色々な料理を提供しています。

天候や時期によって、メニューや盛り付けが変わることがあります。



# 三宅島 日本料理 いけ吉

アクセスマップ



所在地：三宅島三宅村坪田 3069 営業時間：11:00～21:00 (要予約)  
定休日：なし

☎04994-8-5743 ☎04994-6-0118



リスタホールより2分、路下に下り、ポルダリング施設の隣です。テーブル、カウンター席の他に、宴会ができるお座敷もあります。新鮮な魚が食べたい人は、是非。

なお、その日の水揚げ状況によって、提供できる魚が異なります。

## 握り寿司

使用食材▶カツオ、赤イカ、  
キンメ等(旬の魚)

時期：通年 **2,000円**

お店では、煮魚、焼き魚も提供していますが、生の魚を味わいたい時に食べたくなる握り寿司。



## ちらし寿司

使用食材▶金目鯛、カツオ、  
赤イカ等(旬の魚)

時期：通年 **2,000円**

数種類の魚を使用した、海鮮ちらし寿司。小鉢と味噌汁付。

www.miyake287.com

所在地：東京都三宅島三宅村坪田4214

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04994-6-1547



大路池から歩いてすぐ、緑に囲まれた宿。  
野鳥のさえずりで目覚め、ゆっくりした休日をお過ごし下さい。広い庭でバーベキューも楽しめます。旬の島魚や自家栽培の野菜を中心とした料理で島の味を提供しています。

## 新鼻荘名物メジナの唐揚げ

使用食材▶メジナ

時期：通年

### 宿泊費込

創業当初からの好評メニュー姿揚げは、釣り人に人気の魚を丸ごと唐揚げし、特製ソースを添えて提供します。



## にっばな荘の夕食

使用食材▶地魚メジナ、カツオ、赤イカ、キハダマグロ、自家栽培野菜、岩のり

時期：通年

### 宿泊費込

旬の地魚と採れたて野菜を使った、家庭料理が食せます。



## 里芋と明日葉のコロッケ

使用食材▶さといも、明日葉、チーズ

時期：10月～6月

### 宿泊費込

ミネラル豊富な土壌で育った三宅島の芋は、ねっとりしていて、とても美味しいです。



# 三宅島観光情報

## ふるさと体験ビレッジ

太平洋を見渡せる露天風呂がある「ふるさとの湯」、三宅島の食材を使った料理を味わえる「ふるさと味覚館」、保養施設「リフレッシュふるさと館」からなる総合施設です。

島の西側にあるので、海に沈む夕日を眺められます。

アクセス：「二島」バス停下車徒歩2分／所在地：三宅島三宅村阿古644

【ふるさとの湯】

営業時間：11:00～21:00(10～3月は20:00まで)／定休日：水曜(祝日の場合はその翌日)／料金：大人500円、6歳以上12歳未満250円／電話番号：04994-5-0426

【ふるさと味覚館】 営業時間：11:30～14:00、18:00～22:00／定休日：水曜(祝日の場合はその翌日)／電話番号：04994-5-0630

【リフレッシュふるさと館】 予約時間：9:00～16:00／料金：早朝～10:00 2,000円、10:00～15:00 4,000円、15:00～翌日10:00 5,000円、早朝～翌日10:00 7,000円／電話：04994-5-0411(土・日曜除く)



## 三宅島自然ふれあいセンター アカコッコ館

アカコッコとは伊豆諸島で見られる体長20cmほどのお腹の部分が赤い鳥のことです。

三宅島の自然を多くの人に知ってもらうため、日本野鳥の会のレンジャーが常駐し、自然情報の提供やバードウォッチングなどの観察会を行っています。

アクセス：三池港からバスで11分／所在地：三宅島三宅村坪田4188／営業時間：9:00～16:30／定休日：月曜(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)／料金：一般200円、中学生以下・65歳以上無料／電話：04994-6-0410



## 富賀浜

三宅島の多くの火山活動を反映して、大きなアーチやトンネルなどの複雑な海底地形がつくられています。回遊魚やウミガメを見ることができ、7～10月ごろにはスキューバダイビングが楽しめます。

アクセス：「富賀浜」バス停下車徒歩10分



## 火山体験遊歩道

昭和58年の噴火で集落の大半が溶岩に飲み込まれてしまった阿古地区。

その溶岩流跡の上に火山体験遊歩道があります。

遊歩道沿いには溶岩流に飲み込まれた阿古小中学校が残っていて、噴火の威力を目の当たりにする事ができます。

アクセス：「二島」バス停下車徒歩10分



## 七島展望台

天候が良ければ大島、利島、新島、式根島、神津島、御蔵島、八丈島、青ヶ島が見える展望台。

陸側に目を向けると溶岩が広がり、昭和58年の大噴火の跡を見ることができます。

アクセス：レンタカー等を利用



## 鑄ヶ浜海水浴場

鑄ヶ浜港に近く、海から突き出る三本岳が見える海水浴場。

黒い砂のビーチですが海の透明度は抜群で、シュノーケリングなどで様々な魚たちを見る事ができます。

アクセス：「鑄ヶ浜」バス停下車すぐ

# 三宅島 土産

## 三宅島のあしたばカレー

三宅島で育った明日葉をたっぷり入れて、コクの中にも明日葉が香るちょっぴりスパイシーな味わいが人気の商品です。



## あしたば炊きこみごはんの素

明日葉と醤油ベースの優しい味にリピート率No.1の商品で、お米に混ぜて炊くだけで、手軽に島の味が食べられる商品です。

## 三宅島の明日葉アイス・塩アイス

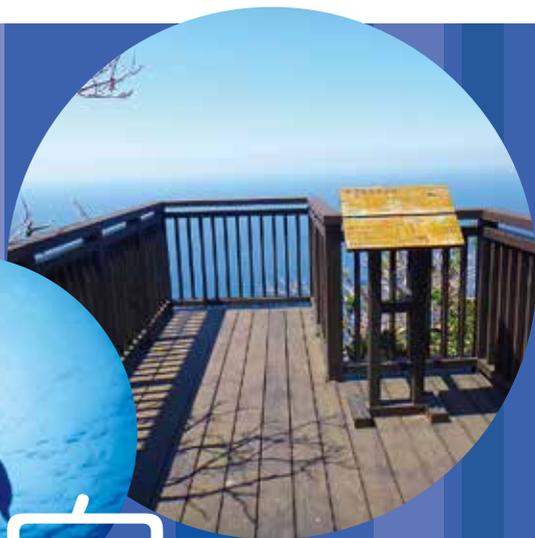
明日葉アイスは苦みが少なく、明日葉が苦手な方でも食べやすい商品です。

塩アイスはほんのり感じる塩がミルクの甘さを引き立て、さっぱりとした味わいの商品です。



## 三宅島のあしたば味噌汁

2018年販売開始の商品で、三宅島産の明日葉がたっぷり入って、食べ応え抜群のフリーズドライの味噌汁です。



# 御蔵島

海・山・空の生き物が  
人間と仲良く暮らす  
小さな島の大きな自然。

御蔵島は都心から約200km離れたところにある、周囲16kmの小さな島です。島の周りは海食崖で囲まれていて最高で480mの断崖があり、日本一の海食崖として知られています。

自然と人間の共存を目指し「御蔵島エコツーリズム」を実施していて、一部を除き山や海での活動はガイドの同行が義務づけられています。自然を守る環境にあるため野生生物にも好かれているのか、イルカウォッチングでのイルカ遭遇確率も高く、人気のアクティビティになっています。



アクセス

竹芝客船ターミナル  
(東海汽船)

大型客船 [7時間35分]

大島  
(東邦航空)

ヘリコプター [30分]

御蔵島

(お問い合わせ)  
東海汽船お客さまセンター ☎03-5472-9999  
東邦航空 八丈島事業所 ☎04996-2-5200

# 御蔵島観光資料館 (みくらしま観光案内所)



## 主なイベント

7月下旬 御蔵島納涼花火大会  
9月下旬～10月上旬 イセエビ祭り

## 観光案内

御蔵島観光協会

URL <http://mikura-isle.com>

TEL 04994-8-2022





# 御蔵荘

アクセスマップ



所在地：御蔵島村

営業時間：24時間 定休日：なし

☎04994-8-2555



御蔵荘は、高台にある眺めの良い村営宿泊施設です。

漁協から直接仕入れる魚は、いつの時期でも新鮮な物を提供しており、刺身はもちろんいろいろな料理で来る人を楽しませてくれます。



## 地魚の焼魚

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

宿泊費込

旬の地魚の焼魚に、オリジナルソースを添えて提供します。



## 御蔵島産 刺身2種盛り

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

宿泊費込

御蔵島近海で獲れる季節のおいしい魚を仕入れ、新鮮なうちにお刺身にしていただけます。その種類はキハダマグロ、カツオ、アカハタ、キンメダイ、アオダイ、ヒメダイなど数多く、年間を通して盛り合わせを楽しめます。



## アシタバの和えもの

使用食材▶明日葉

時期：通年

宿泊費込

明日葉のおひたしに、御蔵島産の岩のりとわさび醤油をからめました。

ピリッとしたアクセントのある一品です。



<http://www.ab.auone-net.jp/~minminan/index.html>

所在地：御蔵島村

営業時間：10:30~14:00 定休日：火曜

☎04994-8-2108



港から続く坂道にあるカラフルな建物が印象的な美美庵。

御蔵島の海がきれいに見える開放感が心地よいお店で、島で獲れた魚や野菜を使ったメニューが評判です。

## アズキトコロテン サッパリトコロテン

580円  
530円

使用食材▶天草

時期：5月から10月頃

御蔵島産の天草を使ったトコロテンをガラスの器に盛った、清涼感あるメニューです。

シンプルな味付けのさっぱりトコロテンのほか、角切りにしたトコロテンに蜜をかけ、小豆から炊き上げたあんこをトッピングしたアズキトコロテンがあります。



## 地魚フライ定食

使用食材▶旬の地魚(サワラ、メダイ、シイラ、マグロ等)

時期：通年

1,050円

その日の水揚げの中で、フライに最適な旬の地魚を選んで調理しています。

ごはん、お味噌汁、小皿のおかずなどボリュームある定食です。



## お刺身定食

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,400円

御蔵島近海の黒潮で育まれた、新鮮な地魚を数種類お刺身にして提供しています。

水揚げによりお刺身の内容は変わるので、何が食べられるかはお楽しみです。

# 御蔵島 ふくまる商店

アクセスマップ



<https://www.290.tokyo>

所在地：御蔵島村550

営業時間：11:00～14:00(夏期7:00～14:00/16:00～18:00) 定休日：木曜

☎04994-8-2292



御蔵島の食材を使った軽飲食のほか、Tシャツやトートバッグなどオリジナルのお土産も販売しています。

テラス席は海を見下ろす絶景のロケーションで食事を楽しみ、都心とは違う時間の流れを感じられます。

## あしたばカレー

使用食材▶明日葉

時期：通年

750円

御蔵島産の明日葉が1本まるごと入ったカレーです。

鶏ムネひき肉を使ったチキンキーマはマイルドな辛さに仕上げているので、お子様にも優しいカレーです。



御蔵島



## かぶつシャーベット あしたばジェラート 塩ミルクジェラート

使用食材▶カブツ、明日葉、海水塩

時期：通年

400円

冬の間に収穫し搾汁した島の柑橘フルーツ「かぶつ」。明日葉の葉を乾燥させ粉末にしたもの。海水を加熱、製塩した海水塩。

いずれも店主自らの手作りで、それらの素材を使ったシャーベットやジェラートは人気のスイーツです。

## 黒崎高尾 展望台

伊豆諸島のなかで最も古い時代にできたといわれる御蔵島は、浸食が激しく周囲は高い崖になっています。

島の南西部にある黒崎高尾の海食崖は高さ480mあり、この断崖の上に建てられた展望台からの眺めは絶景です。

展望台は、村道のハイキングルートを進んだ5kmほど進んだところにあります。

アクセス：御蔵島港から徒歩2時間15分



## イルカの見える丘

御蔵島港から坂を上ったところにあるイルカの見える丘。

島の周辺を見渡せるほか、御蔵島名物の玉石がたくさんある海岸「たりぼう尻」が眺められます。

運が良ければ群になって泳ぐイルカの姿を見ることができます。

アクセス：御蔵島港から徒歩7分



## 御蔵島観光資料館 (みくらしま観光案内所)

御蔵島の観光資料が「里・山・海」で、わかりやすくまとめられています。

郷土資料館では縄文時代まで遡る御蔵島の歴史を学ぶことができます。

みくらしま観光案内所もこの資料館にありますので、情報収集にお立ち寄りください。

アクセス：御蔵島港から徒歩10分／所在地：御蔵島郵便局近く／営業時間：8:30～17:00／料金：郷土資料館のみ100円／電話：04994-8-2022



## 長滝山

御蔵島最高峰851mの御山に次ぐ850mの標高がある長滝山。

整備されている登山道を登るコースですが、手つかずの自然がそのまま見ることができます。

山頂付近は視界が開けているので、山の緑と海・空の青のコントラストが大変美しいです。

アクセス：東京都エコツーリズムによりガイド同行が義務づけられていますので、観光協会等にお問い合わせください。



## 御蔵の巨樹

御蔵島には日本の巨樹の約5%があるといわれ、確認されただけでもスダジイ、シイなど500本近くがあります。

中でも大ジイと呼ばれるスダジイは幹の周囲が13.8mと大きく、圧倒的な存在感を誇っています。

アクセス：東京都エコツアーリズムによりガイド同行が義務づけられていますので、観光協会等にお問い合わせください。



イメージ

## イルカウォッチング

御蔵島周辺では野生のミナミハンドウイルカが繁殖していて、その人懐っこさから間近で観察をする事ができます。

人間とイルカの適切な距離感を保つためのルールを守ってイルカたちと泳いでみましょう。

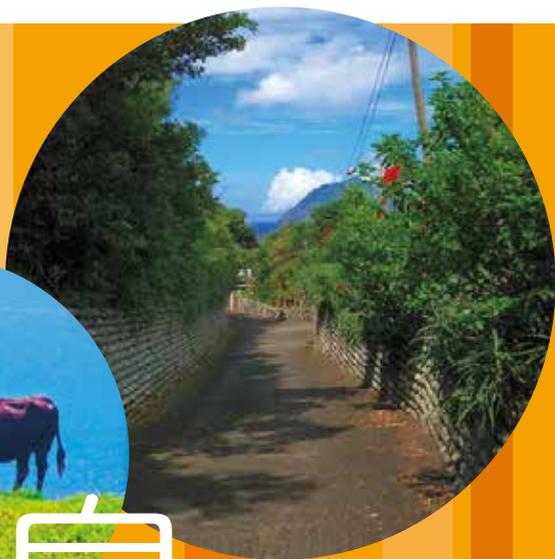
イルカウォッチングの利用は宿泊施設へお問い合わせください。

## 御蔵島 土産

### 御蔵の源水

原生林が広がる御蔵島の山奥で採取したナチュラルミネラルウォーター。ミネラル分が豊富で、口当たりの良さとやわらかな甘みを感じる軟水です。





# 八丈島

伊豆諸島の南部、八丈島。  
その独特の文化と歴史を  
のんびりと体験してください。

八丈島は都心から約290km離れた伊豆諸島南部に位置し、亜熱帯植物のヤシ、シダ類やハイビスカスが各所に繁茂しています。

流人たちが丹念に積み重ねて築いたといわれる玉石垣の景観や、伝統工芸品の黄八丈の織物体験などをおして文化と歴史を体験できるほか、マリンレジャー、トレッキングなどで楽しんだ後、広大な太平洋が一望できる温泉や足湯で、ゆったりと心と体をリフレッシュすることができます。



- 大島
- 利島
- 新島/式根島
- 神津島
- 三宅島
- 御蔵島

○—八丈島

○—青ヶ島

○—父島

○—母島

アクセス

竹芝客船ターミナル  
(東海汽船)

大型客船 [10時間20分]

羽田空港  
(ANA)

飛行機 [55分]

大島  
(東邦航空)

ヘリコプター [55分]

八丈島

(お問い合わせ) 東海汽船お客さまセンター ☎03-5472-9999  
ANA 国内線予約・案内センター ☎0570-029-222  
東邦航空八丈島事業所 ☎04996-2-5200

## マップ



八丈島

## 主なイベント

1月 八丈島パブリックロードレース

3月下旬～4月上旬 八丈島フリージアまつり

7月下旬 八丈島夏まつり

7月～8月 光るキノコ観察会

8月 八丈島浜遊び

八丈島納涼花火大会

10月 24時間チャレンジ八丈太鼓

観光案内

八丈島観光協会

URL <http://www.hachijo.gr.jp>

TEL 04996-2-1377





# 魚八亭

<http://uohachitei.com/>

所在地：八丈島八丈町三根198-1

営業時間：18:00～3:00 (LO3:00) 定休日：不定休

アクセスマップ



☎04996-2-2807



新鮮な地魚を新鮮なうちに提供してくれる魚八亭は、深夜3時がラストオーダー。夜更かしをしたい夜に最適のお店です。

メニューは八丈島の海の幸を取り入れたものから焼き鳥など、いろいろなものを取りそろえています。



## 自家製 地魚の塩干し

使用食材 ▶ メジナ

時期：通年

680円～

磯釣りで人気のメジナを魚八亭で塩干しした人気定番メニューです。



## シイラフライ

使用食材 ▶ シイラ

時期：6月～9月

700円

八丈島で獲れるシイラを厚切りにして、フライに仕上げたボリュームある一品。初夏から夏にかけての季節限定品です。



## 地魚の刺盛り 5点盛り

使用食材 ▶ 旬の地魚

時期：通年

2,500円～

旬の地魚を手際よく盛り付けて提供してくれます。その季節の島の味を楽しめる贅沢なお刺身です。

アクセスマップ



八丈島

# 元気 くにまつ

所在地：八丈島八丈町三根202-7

営業時間：17:00～0:00 定休日：水曜

☎04996-2-3110



古民家を改装したお店です。店舗中央に囲炉裏があり、その日に仕入れた魚や野菜などを焼きながら食事を楽しめる、アットホームな雰囲気です。

釣った魚を持ち込んで調理してもらっても可能なので、釣り人にも人気があります。

## 明日葉とただみのかき揚げ

使用食材▶明日葉、シタダミ、サツマイモ、シイタケ

時期：通年

600円

ただみとは八丈島で古来より食材とされている小さな貝で、独特の歯ごたえと味わいがあります。明日葉とサツマイモなどとかき揚げにした人気のメニューです。



## 島魚の刺身盛り合わせ

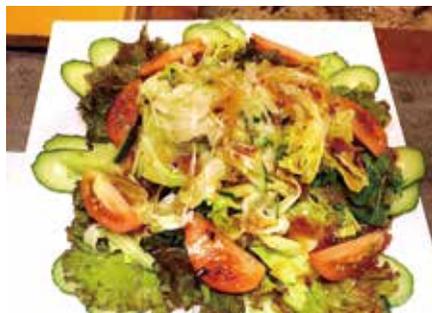
使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,500円～

近海で獲れる旬の魚を、鮮度の良いまま仕入れ調理しています。

新鮮だから出せる色合い、食感、味を楽しめます。店オリジナルの明日葉、パッションビールや焼酎も合わせて飲むのもまた良しです。



## 野菜サラダ

使用食材▶旬の野菜

時期：通年

450円

店舗周囲の自家農園で栽培している旬野菜を使っています。

無農薬で鮮度抜群の八丈島産の野菜サラダです。

# 八丈島 富士久

アクセスマップ



所在地：八丈島八丈町三根203-2  
営業時間：8:00～19:00 定休日：不定休

☎04996-2-3047



八丈島空港のすぐそばにある平屋建ての宿です。明日葉や旬の野菜・魚などを現代風にアレンジして食べやすくしたお料理を提供するなど、メニューは常に工夫をこらしています。

建物は少々歴史がありますが、親しみあるサービスで訪れる方をお迎えます。

## 民宿夕食

使用食材▶明日葉、旬の地魚など

時期：通年

### 宿泊費込

旬の食材で島料理を基本に献立を考えています。

二泊、三泊しても、素材や調理法を変えた料理を考えているので、同じものは出てきません。



## 刺身

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

### 宿泊費込

八丈近海で獲れた地魚を仕入れ、新鮮なまま刺身にしています。

季節ごとに素材を見極めているので、一年中いつでもおいしいお刺身が食べられます。

八丈島

富士久

くりや  
厨

アクセスマップ



所在地：八丈島八丈町三根203-2

営業時間：11:00～14:00(13:30ラストオーダー) 定休日：日曜

☎04996-2-3047



魚屋さんが経営しているお店なので、新鮮な魚を食べることができます。

島の家に訪れたようなイメージで、落ち着いた雰囲気のお店。

店内には、BGMとしてジャズが流れています。

## おまかせ御膳

使用食材▶金目鯛、カンパチ、明日葉、野菜等

時期：通年

1,800円

トビのさつまあげ、明日葉天ぷら、お刺身等、島の食材を使用した料理を少しずつ楽しめる人気メニュー。明日葉天ぷらもこだわっており、できるかぎり新芽を使うので、一味違います。



## 島ずし

使用食材▶アオダイ、メダイ、オナガダイ等

時期：通年

1,700円

島ずしは、マグロや旬の魚を漬けにし、ワサビではなく、カラシをつけて食べます。更に、酢飯の酢の割合にもこだわり、にぎりもふんわり、絶妙な味わい。



## 明日葉つけ麺

使用食材▶明日葉、塩

時期：通年

1,600円

のどごしの良い、厳選された明日葉麺を使用し、明日葉、海老の天ぷらとともに、楽しむことができます。



# 八丈島 あそこ寿司

アクセスマップ



所在地：八丈島八丈町三根361

営業時間：11:30～14:00 / 17:00～21:00 (LO20:00) 定休日：不定休

☎04996-2-0172



店内に入ると、店主が釣った全長140cm程のヒラマサの魚拓や、島で獲れる魚の写りが掲げてある、島内で有名な寿司屋。

お店の代表的な2つのメニューである「島寿司」と「醤油漬島寿司」が人気です。

## 島寿司

使用食材▶キンメダイ、カンパチ、シマアジ等  
(季節によって異なる)

時期：通年

2,100円

島の魚を使った握り寿司。巻き物が一本、付いてきます。

吸い物(飛び魚のすり身、岩のり)付き。



## 醤油漬島寿司

使用食材▶旬の白身魚

時期：通年

2,100円

島の白身の魚を醤油漬けにして、岩のりの寿司とセットにして、ワサビの代わりにカラシで食べる寿司。(要予約)

吸い物(飛び魚のすり身と岩のり)付き。



八丈島

# 宝 亭

<http://www.8fc.jp/takaratei.html>

所在地：八丈島八丈町三根765 営業時間：11:30～15:00 / 17:30～21:30

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04996-2-0650



近海で獲れる魚類を中心とした活魚料理や伊勢海老、とこぶし、くさや、明日葉などの素材を使った天ぷら、海草料理も提供しています。

水揚げの状況により、お客さんの前で魚の解体ショーを実施。刺身にして提供し、好評を得ています。事前の連絡で、釣った魚の調理も可能です。

日替わりのランチメニューもあります。

## 刺身定食

使用食材 ▶ キンメダイ、アオダイ、トビウオ、ムロアジ等

時期：通年

1,650円

八丈島の季節の新鮮なお魚(4～5種類)を、刺身で提供。島の唐辛子を使用した、「島とう醤油」につけて食べると、美味しさが増します。自家製のところてん付き。



## 明日葉料理

使用食材 ▶ 明日葉

時期：通年

550～880円

天ぷら、おひたし、ゴマ和え、マヨネーズ和え等で提供。明日葉を色々な味で楽しめます。



## 島寿司

使用食材 ▶ メダイ、オナガダイ、アオゼ、キンメダイ、カンパチ等

時期：通年

1,650円

魚は醤油ベースのタレに漬け込み、ワサビの代わりにカラシを使用。ほんのり甘い酢飯で握った島寿司は絶妙な美味しさ。(要予約)



<http://www.ki8jo.com>

所在地：八丈島八丈町三根1029-4

営業時間：8:00～19:00 定休日：不定休（無休）

☎04996-2-4433



港近くのヤシの木が沿道を飾る通りに建つ、3階建ての旅館。ホテルタイプの宿なのでビジネス利用でも人気です。

宿の食事は、鮮度抜群のお刺身や八丈島伝統のメニューなど、島ならではの味わいが楽しめるものばかりです。

## おやどの夕食

使用食材 ▶ 旬の地魚、アロエ、明日葉

時期：通年

宿泊費込

お刺身やトビウオの姿揚げ、島の野菜を使った和え物や島寿司など、旬の素材で作ったお料理を日替わりで提供しています。



## 島寿司

使用食材 ▶ 旬の地魚

時期：通年

宿泊費込

季節の魚を使った島寿司。  
旬の素材を使っているので季節で変わるネタを楽しめます。



## 明日葉の和え物

使用食材 ▶ 明日葉

時期：夏場以外

宿泊費込

新鮮な明日葉を使った料理。  
写真の和え物以外にも、酢の物やおひたし、胡麻和えなどいろいろな料理をご提供します。



<http://sunmarina2002.wix.com/sunmarina>

所在地：八丈島八丈町三根1291-9

営業時間：24時間(電話予約7:00～21:00) 定休日：不定休

☎04996-2-3010



八丈一周道路から少し入った場所にあるサンマリーナ。海に近く客室からはオーシャンビューが楽しめるほか、八丈富士が見渡せるマウンテンビューのお部屋があります。

テラスや庭からの眺めも良く、地元食材の食事や雄大な景色など、八丈島を満喫できます。

## 八丈フルーツレモンソース 鶏肉ソテー

使用食材▶八丈フルーツレモン

時期：12月～3月

宿泊費込

まろやかな酸味とジューシーさが特徴の八丈島特産レモン。

レモンの皮独特の苦みがなく皮ごと食べられる八丈フルーツレモンをソースにすることで、お肉も柔らかくなり食感・風味がより一層増す料理です。



## 八丈鯖のケチャップ煮

使用食材▶ゴマサバ

時期：通年

宿泊費込

ゴマサバをケチャップと生姜で煮つけた一品。

癖がなく、ご飯はもちろん、島焼酎などお酒のおつまみにも最適です。

## お宿の八丈島寿司

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

宿泊費込

甘めに味付けされたシャリに、特性ダレでツケにした魚をのせています。

島寿司の特徴であるカラシが効いたお寿司で、お店によって味付けに違いがある郷土料理です。



八丈島

# カフェレストラン 心月(ココムーン)

アクセスマップ



所在地：東京都八丈町三根1440-2

営業時間：11:30～15:00 18:00～ 定休日：木曜日

☎04996-2-0269



島の食材も取り入れ、いろいろな材料を使った  
食事が出来ます。

明日葉系が一番人気！

## 明日葉パスタ

使用食材 ▶ 明日葉粉末、明日葉削り節、ベーコン、  
パスタ麺、粉チーズ

時期：通年

1,540円

明日葉の粉末を練りこんだパスタに、ふわふわの削り節(明日葉)をのせて、濃厚な明日葉のパスタに仕上げています。



## 明日葉ソバサラダ

使用食材 ▶ 明日葉ソバ、野菜、カモ

時期：通年

1,000円

明日葉をねり込んだそばと、野菜がたっぷり  
と乗ったソバサラダ、ドレッシングも店オリジナルで、ちょっと他にない味。

## 明日葉シフォンケーキ

使用食材 ▶ 明日葉粉末、牛乳、薄力粉、卵

時期：通年(数に限り有)

430円～

ふわふわのシフォンケーキ。もちろん明日葉色が鮮やか！



八丈島

郷土・家庭料理のお店

はん  
繁

アクセスマップ



所在地：東京都八丈島八丈町三根1636-5

営業時間：朝)7:00~9:00 / 昼)11:00~13:00 / 夜)17:30~21:00 定休日：木曜日

☎04996-2-7080



島の食材を1品料理から定食をご用意しています。お一人様からご家族連様等、気軽に来店して頂けるよう、お手軽価格を目指しています。御来店、お待ちしております。



### 選べるお昼膳

使用食材▶明日葉、メダイ、島らっきょう他

時期：通年

1,500円

島寿司、明日葉そば、更に地魚の刺身、くさや(半身)、明日葉天がらの3品から、1品選べる、昼限定のお得メニューです。

### 明日葉とくさやの春巻

使用食材▶明日葉、くさや

時期：通年(夜営業のみ)

600円

くせのある明日葉とくさやを和えて食べやすく味付けしています。春巻の皮で巻き、揚げていますので、くさやが苦手な方にもおすすめです。



### 島唐辛子入オムレツ

使用食材▶地玉子、島唐辛子

時期：通年(夜営業のみ)

700円

地玉子を使用。人気の島唐辛子をきざみ入れ、オムレツにしました。やわらかいオムレツの中にピリッとした辛さのあるオムレツです。

八丈島

八丈島郷土料理

リョウ ザン パク  
**梁山泊**

アクセスマップ



<http://www.rzp.jp/>

所在地：東京都八丈島八丈町三根1672

営業時間：17:30～23:00(ラストオーダー 22:00) 定休日：日曜日

☎04996-2-0631



可能な限り島の食材を使用。島焼酎に合うように季節の食材を昔ながらの調理方法で、なおかつ、より美味しく食べていただけるように提供しております。



## 八丈牛乳の モッツアレラチーズとトマト

使用食材▶モッツアレラチーズ

時期：通年

1,100円

八丈島のジャージー牛からとれるとても濃厚で美味しい牛乳から作られている貴重なモッツアレラチーズです。



## 刺身盛り合わせ

使用食材▶八丈島産のみ、季節の旬の魚

時期：通年

1,166円

八丈島産のみ使用のため、天候によりご提供できないこともあります。

## しいたけフライ

使用食材▶しいたけ

時期：通年

880円

八丈島の「うみかぜ椎茸」を使用。しいたけのえぐみがなく、肉厚で後味が良いのが特徴です。



八丈島



<http://www.funamisou.com>

所在地：八丈島八丈町三根1754

営業時間：7:30～9:00・18:00～20:00 定休日：不定休

☎04996-2-0731



自家栽培をした食材で調理する八丈の家庭料理が自慢の船見荘。

烏骨鶏や地鶏の生玉子が食べられる朝食や、夏期には畑で収穫された新鮮な食材を使用したパーベキューも好評です。

一部メニューに予約・追加料金が必要なものがございます。予約・金額についてはお問合せください。

## 島魚の煮つけと 島野菜天ぷらの夕食

使用食材▶旬の野菜・果物・地魚

時期：通年

宿泊費込

郷土料理の島寿司、島で獲れた魚の煮付け、旬の野菜を使った天ぷらなど食材本来の味が楽しめる夕食です。



## 島魚のお刺身と 島食材を使った鍋の夕食

使用食材▶旬の野菜・果物・地魚

時期：10月～3月

宿泊費込

郷土料理の島寿司を始め、島で獲れた魚の刺身、鍋料理など島の食材を使った家庭料理が楽しめます。



## お肉や魚介類、島野菜のBBQ

使用食材▶旬の野菜、果実、地魚

時期：4月～9月

宿泊費込

自家栽培した野菜やパイナップルをラム肉と合わせて焼き上げたものや、地魚のホイル焼き、オードブルとして旬の野菜や果物を使ったものなど、八丈島の食材を存分に味わうことができるメニューとなっています。



八丈島

# お食事処 とみちゃん

アクセスマップ



所在地：八丈島八丈町三根2882-3

営業時間：16:00～22:00(LO21:00) 定休日：火曜日

☎04996-2-1053



島魚のお刺身や漬け丼なども提供しています。  
お食事処として営業しておりますが、アルコールやおつまみ類もご用意していますので、早めの1杯って時にいかがですか？

何かご要望ございましたら、お申し付けください。出来る限りお応えさせていただきます。

## パッションビール

使用食材▶パッションフルーツ

時期：通年 **600円**

八丈島産のパッションジュースを生ビールとブレンドしました。

ビールの苦手な方にも飲みやすく仕上げています。

季節により、生のパッションフルーツを使用しています。



## 明日葉ソーメン冷麺風

使用食材▶明日葉ソーメン

時期：通年 **900円**

明日葉が練りこまれたソーメンは、普通の食べ方でもおいしいですが、冷麺風にアレンジした一品です。

さっぱりしたスープは、お酒の後のシメにもぴったりです。

明日葉が入った生春巻きに、島唐辛子が入った香り良いチリソースを添えています。

お子様には辛さを抑えたソースの用意もあります。

## 明日葉入り生春巻き 島唐辛子入りスイートチリソース添え (要予約)

使用食材▶明日葉、島唐辛子

時期：通年 **500円**



八丈島

八丈島

# お食事処 <sup>みち</sup> 通

アクセスマップ



<http://nttbj.itp.ne.jp/0499621002/smp-index.html>

所在地：八丈島八丈町三根4419-11

営業時間：7:00~9:30/11:00~14:00/17:00~24:00 定休日：火曜

☎04996-2-1002



朝から営業している定食居酒屋さん。朝は500円のワンコインメニューです。

島の食材を取り入れたお料理は、煮物、焼き物、お寿司など多彩な品揃えです。

大勢でもご家族でも、ワイワイ楽しめる雰囲気のお店です。



## ロシアン島寿司

使用食材▶メダイ、トビウオ、赤サバなど旬の地魚

時期：通年

980円

見た目は郷土料理の島寿司ですが、一つだけに大量の島唐辛子を入れてあります。

大勢で運だめしなど、島の夜を楽しむアイテムとしてどうぞ。



## 八丈フルーツレモン焼酎 八丈塩レモンスカッシュ

使用食材▶八丈フルーツレモン、八丈産焼酎

時期：通年

600円/300円

八丈島特産の八丈フルーツレモンは、まろやかな酸味が特徴のレモンです。

大人の方は焼酎、お子様は塩で漬け込んだ八丈レモンのスカッシュで味わうことができます。



## 島唐辛子のだし巻き玉子

使用食材▶島唐辛子

時期：通年

380円

島唐辛子を卵に合わせて焼き上げただし巻き玉子です。

島唐辛子はお好みの分量を入れられますので、香りを楽しむ程度から強い辛みを味わいたい方まで楽しめます。



# 藍ヶ江水産 地魚干物食堂

アクセスマップ



<http://across.co.jp/aigaesuisan/>

所在地：八丈町大賀郷 2333

営業時間：ランチ11:30～14:00/ディナー 17:00～20:30 定休日：日曜日(8月は無休) ☎04996-2-2745



くさや加工会社で作られたくさやや海の幸をご提供します。コンクリ造りの常夏をイメージできる店内で、天井も高く開放感があります。

## 地魚漬丼定食

使用食材▶目鯛、金目鯛など

時期：通年

1,848円

島で獲れた新鮮な魚を自家製のタレに漬け、大葉をちらしたご飯に乗せた丼です。味噌汁は亀の手で出汁を取った汁に島のりをたっぷり使っています。



## 熟成生くさや

使用食材▶青むろあじ

時期：通年

1,045円

秘伝のくさや液に漬け込み、干さずに熟成させることによって、身はやわらかく、お箸でほぐして食べることのできるくさやです。

## 島寿司&炙り寿司ハーフ&ハーフ

使用食材▶目鯛、金目鯛など

時期：通年

1,760円

漬けたタレに漬けた魚をワサビの代わりにカラシで握った八丈伝統の料理です。半分は炙って柚子コショウで食べる当店オリジナルスタイルです。炙ることで脂がしみ出てシャリにかみあう一品です。



八丈島

# 八丈島ジャージーカフェ

アクセスマップ



<http://www.hachiyo-milk.co.jp/jerseycafe>

所在地：東京都八丈島八丈町大賀郷2370-1

営業時間：10:00～17:00 定休日：不定休

☎04996-2-5922



八丈島乳業が生産しているジャージー牛乳や乳製品を味わえるカフェです。内装は島内在住の女性作家によるお洒落で落ち着いたデザイン。テーブル12席とカウンター 6席で、飲み物やスイーツをお愉しみいただけます。

## ジャージーソフトクリーム

使用食材▶ジャージー牛乳

時期：通年

400円

八丈島乳業の牧場で自然放牧しているジャージー牛のミルクから作った自慢のソフトクリームです。



## 八丈ジャージーヨーグルトドリンク

使用食材▶ジャージー牛乳

時期：通年

400円

八丈島ジャージー牛乳に合った乳酸菌を選び、じっくり発酵させました。コクがあるけど、あっさりとしているのが特長の飲むヨーグルトです。



## ジャージーカフェオレ

使用食材▶ジャージー牛乳

時期：通年

500円

低温殺菌のノンホモジャージー牛乳を使ったカフェオレです。牛乳の風味を味わっていただくために、少し低めの温度で提供しています。アイスカフェオレもご紹介します。



## 明日葉白玉あずきパフェ

使用食材▶ジャージー牛乳、明日葉粉末

時期：通年

600円

八丈島乳業の牧場で自然放牧しているジャージー牛のミルクと八丈島の特産品の明日葉粉末を練り込んだソフトクリームを使ったパフェです。白玉団子とあずきとの相性が抜群です。





# Food's Bar 鯨家

※令和元年12月をもって閉店しました。

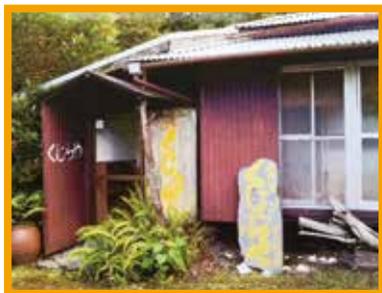
アクセスマップ



所在地：八丈島八丈町大賀郷 2382

営業時間：18:00～24:00 定休日：不定休

☎04996-2-1919



今では少なくなった古民家を使用しています。畳は良いですね。雰囲気バツグン。マツタリと癒しの空間でゆったりとくつろげるお店です。

## 椎茸・トビウオのすり身フライ

使用食材▶椎茸、トビウオ

時期：通年

780円

島生まれの肉厚椎茸に旨みたっぷりのトビウオのすり身を合わせ、フライに。絶妙な取り合わせを味わって下さい。



## はんば飯

使用食材▶はんばのり

時期：通年

680円

島で採れるはんばのりを炒め煮して御飯に混ぜてみました。

## タコ等のカルパッチョ

使用食材▶タコ、メダイ、シーラなど

時期：通年

780円

タコだけでなく魚では島で獲れるメダイ・シーラなど、その時々仕入れる魚を使用します。



# 八丈島 居酒屋 瑚庵

<http://goan.o.oo7.jp/>

所在地：東京都八丈島八丈町大賀郷2403-4

営業時間：17:30～22:00 定休日：月曜日

アクセスマップ



☎04996-2-0965



島で獲れた魚を、島で楽しんでもらうために、毎日港に足を運んで魚を仕入れています。寝かせた方が美味しい魚は、氷温でしばらく保存してより美味しく。

自分が食べたいと思う魚を、お出ししております。

## 明日葉佃煮チャーハン

使用食材▶明日葉、焼酎

時期：通年

750円

八丈島の焼酎で佃煮にした、八丈島の明日葉。

秘伝のレシピで煮込んだ明日葉をませ、少し甘目のチャーハンに仕上げました。



## 造り盛り合わせ

使用食材▶八丈潜水揚げ、旬の地魚

時期：通年

1,480円～

日によって当日水揚げされた魚が出ることも。東京では名前を聞いたことがない、地元ならではの刺身は鮮度抜群。盛り合わせでぜひ。

島の青唐辛子をお付けしますので、お好みでお使いください。



## 地魚の唐揚げねぎポン酢かけ

使用食材▶白身の地魚(目鯛、シイラなど)

時期：通年

980円

刺身にできるほど新鮮な白身魚をさっと唐揚げに。瑚庵特製のねぎポン酢が染み込んだ衣が、やみつきになる一品です。香味野菜との相性もバッチリです。



## 金目鯛カマ塩焼き

使用食材▶金目鯛

時期：通年

980円

金目鯛の大きな目に含まれた「コラーゲン」少しお醤油をたらした身と絡めて食べるのがおすすめ！骨までしっかり味わっていただきたいです。



八丈島

# 創彩島割烹 粋や

アクセスマップ



所在地：八丈町大賀郷 2434-3

営業時間：17:00～22:00 定休日：水曜日

☎04996-9-5611



八丈産の農産物、近海で獲れる魚を「旬の味を大切に」「真心をこめて」ご提供いたします。個室タイプの席もあり、ご会食やご家族連れのお客様に喜ばれています。

## お造りと島寿司

使用食材▶旬の地魚

時期：通年 **1,100円～/880円～**

八丈で水揚げされた旬の地魚を中心に使用。島寿司のシャリは砂糖、酢、塩が効いています。



## 島天盛

使用食材▶明日葉、うみかぜ椎茸、

島たけのこ、島オクラ、地魚等

時期：通年

**880～1,080円**

八丈産の明日葉天ぷら、人気のうみかぜ椎茸の天ぷらと季節の島食材天ぷらの盛り合わせです。



## かぶつビール、生パッションサワー

使用食材▶かぶつ、パッションフルーツ、島レモンなど

時期：通年

**748円～**

八丈島でかぶつと呼ばれる柑橘類の果汁を絞ったビールは人気です。パッションフルーツ、島レモンは季節限定で生サワーでお出しします。

八丈島

## 一休庵

アクセスマップ



所在地：東京都八丈島八丈島町大賀郷2473

営業時間：11:30~14:30 / 17:30~20:00 (L.O 19:30) 定休日：木曜日

☎04996-2-3369



当店は全て明日葉を練り込んだ緑色の麺です。手打ち明日葉うどんは、太麺でモチっとした食感で好評を頂いております。明日葉そばは当店でお土産として製造している乾麺を使用。細くてノド越しが良く、こちらでも喜ばれております。ぜひ一度、八丈島にお越しの際はお試しください。

## 天ざるうどん、そば

使用食材▶あしたば粉末、あしたば

時期：通年

(うどん) 1,350円  
(そば) 1,450円

うどんやそばにあしたばの粉末を練り込んで作った緑色の麺を使用。



## カレーうどん

使用食材▶あしたば粉末、あしたば

時期：通年

750円

島に来て、カレーも食べたいけど、うどんも食べたいという人は、こちらがおススメ。

カレーの辛さと、ほのかな明日葉の香りが口の中に広がります。

## トンカツうどん

使用食材▶あしたば粉末、あしたば

時期：通年

1,200円

肉厚のトンカツと、明日葉の天ぷら、長ネギがうどんの上ののって、ボリュームがあります。



# 八丈島 居酒屋創菜 英凛

アクセスマップ



所在地：八丈島八丈町大賀郷 2541-2

営業時間：ランチ 11:30～14:00 デイナー 17:30～22:00 定休日：火曜日 ☎04996-9-5961



八丈島では希少な本格中華料理を、お手頃価格で提供しております。ランチでは、麺類と丼もののお得なセットもございます。夜のメニューは、島の食材を使った中華以外の創作料理もお出ししています。ご予約をいただければ、店主おまかせのコースも承ります。

## 島の恵みラーメン

使用食材▶明日葉麺、島のり、明日葉ふわふわ削り節、海風椎茸・海風木耳

時期：通年

1,870円

八丈島の特産物を贅沢に使った白湯スープの塩ラーメン。名前の通り、八丈島の恵みを感じられる逸品です。



## 塩餃子

使用食材▶明日葉、ひんぎゃの塩

時期：通年

660円

ホウレン草の皮で包んだ緑あざやかな明日葉入り餃子。ひんぎゃの塩とレモン汁でサッパリと。餃子の形もオリジナルです。



## 海風椎茸天ぷら～ネギ生姜だれ～

使用食材▶海風椎茸

時期：通年(ディナーのみ)

1,080円

八丈島特産の海風椎茸を天ぷらにし、中華広東料理のネギ生姜だれをかけた創作料理。知る人ぞ知る、隠れ人気メニュー。



## 海風木耳入り ピリ辛きゅうり

使用食材▶海風木耳

時期：通年(ディナーのみ)

770円

生で食べられる海風木耳ときゅうりを、豆板醤などを入れた特製のタレで味つけしています。ピリ辛でお酒が進むおつまみになる一品。





# レストラン アカコッコ

<http://hachijoapo.net/>

所在地：八丈島八丈町大賀郷2839-2(八丈島空港内)

営業時間：8:00～17:00 定休日：なし

☎04996-2-3829



八丈島の玄関口である空港にあるレストランとして、観光客の方や島の住民にも喜んでもらえるような島の特産物を使ったメニューや、お店作りをしています。

## 飛び魚3兄弟

使用食材▶飛び魚、明日葉

時期：通年

1,400円

八丈島で水揚げされたトビウオをコロケ、フライ、さつま揚げ、つみれ汁にしました。

明日葉のおひたし、海苔ご飯もついて島の味を堪能できます。



## 島寿司セット

使用食材▶メダイ、明日葉

時期：通年

1,800円

島で獲れた魚を醤油ベースのタレにつけて、島寿司にしました。

明日葉そば、明日葉うどんのどちらかをセットにできる贅沢なメニューです。

## 島ピザ

使用食材▶島のり、島唐辛子

時期：通年

1,020円

八丈島産の島唐辛子をピザに散らし、チーズをかけて焼き、最後に島のりをのせました。

シンプルですが、島唐辛子の辛さと美味しさが引き立つピザです。





<http://hwbb.gyao.ne.jp/suzumi-d-pg/suzumiguesthouse%20.html>

所在地：八丈島大賀郷3127-2

営業時間：8:00~20:00

☎04996-2-3439



八丈島空港近くの見晴らしの良い場所に建つ宿で、太平洋が一望できます。

昼間は八丈島の景色を味わい、夜は八丈島の素材を活かした、島ならではの贅沢なお料理を味わえます。



## 島魚と島の食材の夕食

使用食材▶明日葉、旬の地魚など

時期：通年

### 宿泊費込

港で仕入れた旬の魚を刺身、煮る、焼く、揚げるなど、最適な方法で調理をします。自家栽培の野菜などと合わせて盛り付けされたボリュームある夕食です。



## 金目鯛の煮付けと島寿司の夕食

使用食材▶金目鯛、旬の白身魚

時期：通年

### 宿泊費込

金目鯛まるまる一匹を贅沢にじっくり煮込みました。

島寿司は旬の魚を特製の漬けだれに漬け込み握っています。



## 魚介類の惣菜 (写真はブド)

使用食材▶ブド、トビウオ、マグロなど

時期：通年

### 宿泊費込

季節ごとの食材を様々な組み合わせ、郷土料理から創作料理までいろいろな味を楽しめます。

# 八丈ビューホテル



<http://www.hachijo-v.co.jp/>

所在地：八丈島八丈町大賀郷4422-1

営業時間：24時間 定休日：なし

☎04996-2-3221



八丈富士の高台に位置する眺望抜群な和室中心の旅館タイプのホテルです。八丈島で水揚げされた新鮮な地魚や健康食で有名な明日葉をアレンジした八丈和風会席が好評です。

季節によって料理内容が変わる場合もあります。

## 地魚の盛り合わせ

使用食材 ▶ 旬の地魚

時期：通年

3,300円

八丈島近海では高級な回遊魚や、トビウオなどの旬の地魚が多く水揚げされます。

新鮮なものを新鮮なうちに食べることができる島ならではの魚をどうぞあがりやれ。(あがりやれ=方言で召し上がれ)



## 八丈島伝統島寿司

使用食材 ▶ 旬の地魚

時期：通年

2,200円

八丈島の伝統郷土料理の代名詞島寿司。

ネタは新鮮な地魚をあえて漬けにして、わさびではなく「カラシ」と甘めのシャリで握ったにぎり寿司(7貫~8貫)は、島のA級料理です。



八丈島

カフェ

くう かん しゃ  
**空間舎**

in Long Beach1983

アクセスマップ



<http://w01.tp1.jp/~a079783401/toiawase.html>

所在地：東京都八丈島八丈町大賀郷8144-1

営業時間：13:00~18:00 定休日：火曜日・金曜日(繁忙期無休)

☎04996-2-4154



森の中にひっそりと佇む一軒家カフェ。  
店内のインテリア、器などにこだわり、おしゃれな空間の中ゆったりとした時間が流れています。

## 明日葉 チーズケーキセット

使用食材▶明日葉

時期：通年

800円

明日葉の風味と濃厚なチーズの中に、まるやかな口当たりが楽しめる一品です。

セットのドリンクと一緒に楽しみください。

こだわりの器にも注目です。



## 明日葉 あずきミルク

使用食材▶明日葉

時期：通年

800円

高さのあるかき氷の上に濃厚な明日葉パウダーがかかっており、抹茶とは一味違う明日葉の苦味とあずきミルクの甘さがマッチした一品です。



八丈島

八丈島

## いそざきえん

アクセスマップ



所在地：八丈島八丈町榎立347

営業時間：11:00～14:00(夜は予約のみ、15:00までに連絡) 定休日：不定休

☎04996-7-0041



海岸に打ちあがった流木を集めて建てられて百数十年たった落ち着いたお座敷と、昔の石垣を利用して造られた熱帯的なお座敷で料理を楽しむことができます。島の食材にこだわり、新鮮な魚介類、自家栽培の無農薬野菜を島の味で提供し、八丈島の食の歴史を感じられる料理を提供します。

## 黒潮料理

使用食材▶旬の魚、里芋、海草、旬の野菜

時期：通年

1,760円

昔は、米が島になかったため、味噌味の麦雑炊が食べられていました。その麦雑炊に、八丈島産の刺身、海草や野菜の郷土料理、魚のあら汁などがついできます。



## 御赦免料理

使用食材▶旬の魚、里芋、海草、旬の野菜

時期：通年

5,610円

お店のオリジナルのお祝い料理として提供。バナナの葉をお皿にしてお料理を提供。黒潮料理にプラスした、魚の姿造りや新鮮な魚を丸ごと包み焼きした塩釜料理などが特徴。(2名様から・要予約)



## 島寿司

使用食材▶旬の魚

時期：通年

1,760円～

長い船旅用のお弁当として考えられたもので、ご飯には、砂糖、酢、塩を効かせ、ワサビの代わりにカラシを使用。鮮度の良い魚には、醤油をまぶしています。一貫の岩のり握り付き。(要予約)



# 八丈島 千両

アクセスマップ



所在地：八丈島八丈町樫立2056

営業時間：11:00～14:00/17:00～19:00 定休日：月曜

☎04996-7-0040



自家栽培の野菜を始め、島の食材を取り入れたメニューを揃えています。

八丈島産素材のおいしさをできるだけシンプルに味わってもらえるよう、努力をしています。

散策途中などでも入りやすい雰囲気、平屋建ての店舗です。



## 天ざる

使用食材 ▶ 明日葉

時期：通年

990円

さっぱりとしたざるそばに、明日葉の天ぷらを添えています。

明日葉は新芽の部分を使っているのも、とても新鮮で美味しいです。

## 島たくあん

使用食材 ▶ 大根

時期：通年

220円

自家製の大根を塩と糠で漬けた島たくあん。樽の中で3～6年、じっくりと漬け込み深みのある味を出しています。



## 餃子

使用食材 ▶ ニンニク、ショウガ

時期：通年

550円

大粒で瑞々しい八丈島産のニンニクとショウガを使用した餃子は、人気No.2メニューです。



# 八丈島 民宿 ガーデン荘

アクセスマップ



<http://www.h2.dion.ne.jp/gardenso/>

所在地：八丈島八丈町中之郷3376

定休日：無休

☎04996-7-0014



緑に囲まれた白い建物のガーデン荘は、毎年多くのリピーターの方が訪れる人気の宿です。

お食事は種類が豊富で、島の食材をいろいろと味わうことができ、毎日違った料理を提供してくれるほか、夕食時の島酒は無料でいただけます。

## 島宿の夕食 (地魚の刺身定食)

使用食材▶明日葉、金目鯛、トビウオ、メダイ

時期：通年

宿泊費込

島で獲れる魚や野菜をふんだんに使用して、その中身はお刺身、島寿司、煮付け、明日葉を練りこんだおそば、小鉢などボリュームのある定食です。(島寿司は要予約)

## 島宿の夕食 (島食材を使った惣菜と釜めし)

使用食材▶金目鯛、島野菜、明日葉、地魚など

時期：通年

宿泊費込

釜めしをメインにお刺身、焼き魚、ねり(島おくら)やサラダなど地元産の食材をたくさん使った夕食です。

目の前で炊き上げる釜めしが人気です。(要予約)



## 焼タケノコ・茹でタケノコ (要予約)

使用食材▶タケノコ

時期：5月下旬～6月下旬

宿泊費込

八丈島ではタコウナと呼ばれる島タケノコ。炭火で焼いたり、茹でたりしてシンプルにいただきます。

タケノコ特有の食感と、ほろ苦い風味をお楽しみください。



# 八丈島観光情報



植物公園内にある八丈ビジターセンター。島の自然・文化の紹介、見どころについての案内をしています。

## 八丈植物公園

約22haの敷地に、熱帯・亜熱帯性植物を中心に、約100種類400株もの植物が植えられています。ハイビスカス、ブーゲンビリアなどの花や多くの野鳥が存在し、園内の通路には、赤い火山砂利が敷き詰められ、南国ムード豊かな公園です。

アクセス：八丈島空港から車で約5分、徒歩で約20分／所在地：八丈島八丈町大賀郷2843／営業時間：ビジターセンターは9:00～16:45、温室は9:00～16:30／定休日：なし／料金：無料／電話：04996-2-4811



## 大坂トンネルの展望台

トンネルの大賀郷側からは、八丈富士、玄武岩が広がる南原千畳岩海岸、八丈小島が一望できます。トンネルの手前にある展望台からの見学がおすすめ。

夕方になると、美しい夕日も見られます。

アクセス：八丈島空港から車で約10分



## ふれあい牧場

三原山や市街地、空港、底土港、八重根港など八丈島の景色を一望できるふれあい牧場は、八丈富士の7合目にあります。

ここで販売されているジェラートアイスは八丈牛乳をたっぷり使った特製ミルク味。ぜひお試しください。(G.W.夏季限定)

アクセス：八丈島空港から車で約15分／所在地：八丈島八丈町富士牧野



## 足湯きらめき

島の南部、藍ヶ江漁港のそばにある足湯の施設です。

丘の上にあるので、足湯につかりながら太平洋を眺めることができます。特におすすめは夕暮れの時間帯。海と空が茜色に染まる風景は圧巻です。

アクセス：「中之郷温泉」バス停からすぐ／所在地：八丈島八丈町中之郷1523-14／営業時間：11:00～21:00／料金：無料



## 末吉温泉 みはらしの湯

見渡す限りの太平洋を望める露天風呂と内風呂が自慢の温泉施設。夜は満天の星を眺めながらの入浴も可能です。

休憩室からの展望も良いので、のんびりくつろげます。

アクセス：「末吉温泉前」バス停からすぐ／所在地：八丈島八丈町末吉584-1／営業時間：10:30～21:30(入場は21時まで)／定休日：火曜日(祝日、夏期、年末年始等は営業)、偶数日奇数日で男女入れ替えがある／料金：大人500円、小学生200円／電話：04996-8-1933



## 服部屋敷

江戸時代に幕府御用船を管理する職にあった服部家の屋敷跡。前庭には樹齢700年を超える大蘇鉄、入り口には近藤富蔵が設計し、流人が築いた玉石垣があり、往年の服部家を偲ばせます。郷土芸能である「榎立踊り」と「八丈太鼓」を観覧することもできます。

アクセス：「榎立郵便局前」バス停から徒歩3分／所在地：八丈島八丈町榎立2010／営業時間：8:00～15:00／定休日：不定休／料金：10:00からの榎立踊りと八丈太鼓の観覧の場合、大人一人350円、子供200円／電話：04996-7-0231

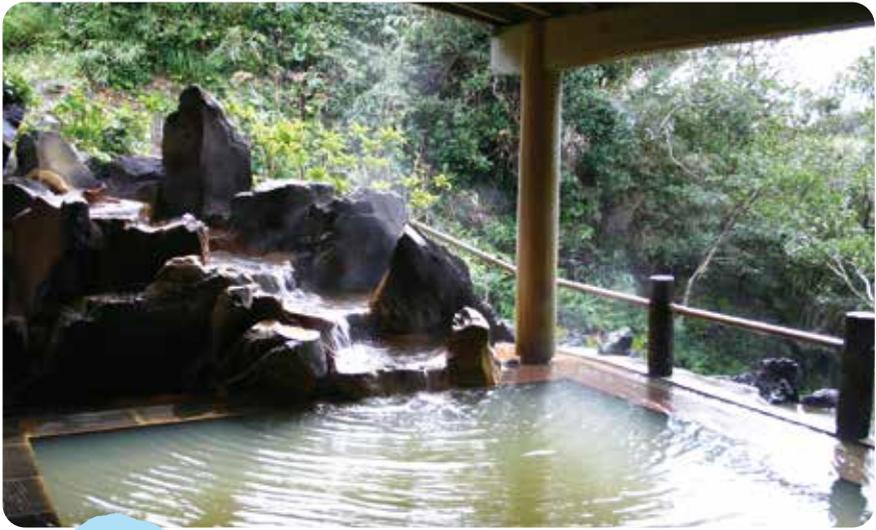
## 海中散歩・ダイビング

黒潮の影響を受ける八丈島では年間を通してダイビングを楽しむことができ、島の周辺全てがダイビングポイントとも言えるほど。ダイビングで海中散歩をしたり、シュノーケリングで魚とふれあったり、見るだけでなく、思う存分、海を楽しむことができます。



## 南原千畳岩海岸

島の西側にあり、八丈小島と夕日の撮影スポットです。  
(P 158の地図参照)



## 裏見ヶ滝温泉

緑に囲まれた癒しの混浴温泉です。水着の着用が必要です。  
(P 119の地図参照)

アクセス：バス停「ザ・ブーン前」下車／所在地：八丈町中之郷  
1246／営業時間：9:00～21:00／定休日：無休／料金：無料  
(石鹸・シャンプー使用不可)

## 八丈島 土産



### 黄八丈

八丈島に古くから伝わる絹織物。美しく黄金色に染めた糸を、すべて手織りで織りあげます。帯やネクタイ、小物入れなど、お土産にも人気です。

### 焼酎

島内には4つの酒蔵があり、数多くの銘柄の焼酎が作られています。



### くさや

近海で揚がったばかりのアオムロ(ムロアジ科)などを使用したくさや。お土産にもぴったりの焼きくさやなどもあります。





# 青ヶ島

断崖の島に生きる大自然と  
島を飲み込むほどの星空を  
ぜひ身体で感じてください。

青ヶ島は都心から約360km離れたところにある伊豆諸島の南端部にある島です。周囲約9km、面積約6km<sup>2</sup>の小さな島で周囲は切り立った崖になっていて、青ヶ島の集落はその崖の上、標高250m以上のところにあります。

島の形状は、二重のカルデラ構造をしていてとても面白い形をしています。小さな島なので夜の明かりが少なく、星空を見るのに適していることから、最近ではスターウォッチャーからの人気上昇しています。



御蔵島



青ヶ島



アクセス

竹芝客船ターミナル (東海汽船)	大型客船 [10時間20分]	八丈島	連絡船 (伊豆諸島開発) [2時間30分]	青ヶ島
羽田空港 (ANA)	飛行機 [55分]		ヘリコプター (東邦航空) [20分]	

(お問い合わせ) 東海汽船お客さまセンター ☎03-5472-9999  
ANA国内線予約・案内センター ☎0570-029-222  
東邦航空八丈島事業所 ☎04996-2-5200  
伊豆諸島開発 ☎04996-9-0033

## マップ



## 主なイベント

8月10日	牛祭り
8月中旬	盆踊り
9月	月見踊り

## 観光案内

青ヶ島村役場

URL <http://www.vill.aogashima.tokyo.jp/tourism/>  
TEL 04996-9-0111



青ヶ島

# 民宿 御宿 為朝

アクセスマップ



所在地：青ヶ島村無番地

営業時間：通年営業 定休日：不定休

☎04996-9-0410



青ヶ島の北部にある家庭的な雰囲気が心地よい民宿です。

夏には裏庭で満天の星を眺めながらのバーベキューなど、青ヶ島ならではの食事ができます。

小さな島なので素材に限りがありますが、青ヶ島の味をしっかり提供してくれます。

## いもつきとしゅうで

使用食材▶明日葉、サトイモ、サツマイモ、魚の塩辛

時期：通年(要予約)

### 宿泊費込

いもつきは茹でた里芋とさつまいもをペースト状になるまでつぶし、明日葉を混ぜ合わせたものです。

魚の塩辛(しゅうで)をのせて食べるのが青ヶ島スタイルです。



## 酢漬け

使用食材▶旬の地魚、島唐辛子

時期：通年(要予約)

### 宿泊費込

青ヶ島ではどの家でも作る生魚の酢漬け。玉ねぎとレモン果汁などの薬味でさっぱりといただけます。



## たけのこの炒め煮

使用食材▶タケノコ

時期：通年(要予約)

### 宿泊費込

冷凍したタケノコを茹で直し、ゴマ油で炒め、ダシと塩で味付けしています。シンプルなおいしさが新鮮です。



アクセス：青ヶ島港(三宝港)から徒歩1時間

## 尾山展望公園

外輪山の北西部にある展望公園です。標高約400mの展望台からは、北側に八丈島、南側には、内輪山とカルデラ、二重式火山が作り出す大パノラマを楽しむことができます。

公園一帯の道は、歩きやすく整備された遊歩道になっているので、星空がきれいな青ヶ島でのスターウォッチングに適した場所です。



尾山展望台は集落からはおよそ1km、遊歩道の登り口からは15分ほどの距離にあるので軽い登山程度ですが、道を照らす街灯はまったくないので懐中電灯は必須です。

ほぼ360度の水平線が見渡せるので、低い位置にある星の観察にも適した場所で、都内ではまず見られないカノープスという星が見られることで天文マニアの方にも人気です。

星座に詳しくなくても満天の星空に流れる天の川が見られますのでご安心を。地球の自転とともにゆっくりと夜空を横断する天の川は訪れる方を魅了します。



## 三宝港

周囲が断崖の青ヶ島唯一の港です。

伊豆諸島最南端、黒潮の通る位置にある孤島なので海が荒れていることも多く、棧橋が短いこともあり、漁船はクレーンで陸に上げています。

運が良ければ空を飛ぶ漁船が見られます。



## 丸山

大小二つの旧火口を持つ内輪山です。丸山を一周できる遊歩道を歩くと、季節の草花や鳥たちを見ることができます。

周辺にある池之沢噴気群からは、火山の噴気が立ちのぼり、この噴気孔は、島言葉で「ひんぎゃ」と呼ばれています。



## ふれあいサウナ

ひんぎゃの熱を利用した約60度のサウナ。温度は低いですが、自然の熱で温められた天然の蒸気が使用されているため、よく温まります。観光客はもちろん、村民のふれあいの場にもなっています。

アクセス：三宝港から徒歩30分  
／所在地：青ヶ島村池之沢／営業時間：平日16:00～20:00(入館は19時まで)、土・日・祝日14:00～20:00(入館は19時まで)／定休日：第1、第3、第5水曜／料金：大人300円、子ども(小・中学生)100円／電話：04996-9-0203



## 青ヶ島 土産



### ひんぎゃの塩

火山の噴気孔(ひんぎゃ)の蒸気を利用して精製し、じっくり時間をかけて作られた塩。カルシウムやミネラル分が多く含まれ、辛味が少なく、深くまろやかな味わいの塩です。

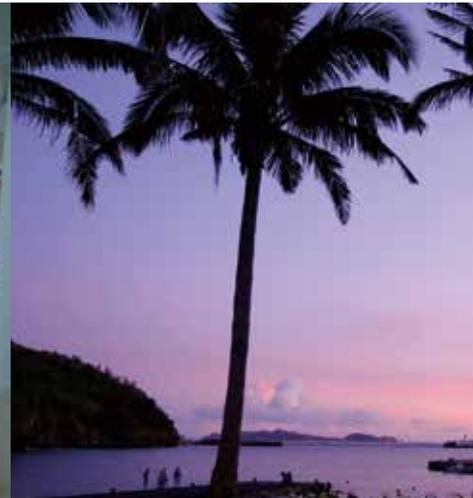


### あおちゅう

地元青ヶ島の島民達だけに親しまれてきた焼酎です。ラベルは同じでも、それぞれの杜氏がそれぞれの造り方、分量で造っているためすべて味が異なる、幻の焼酎です。



# 小笠原 諸島





伊豆諸島の遥か南に、小笠原諸島と総称される島々があります。

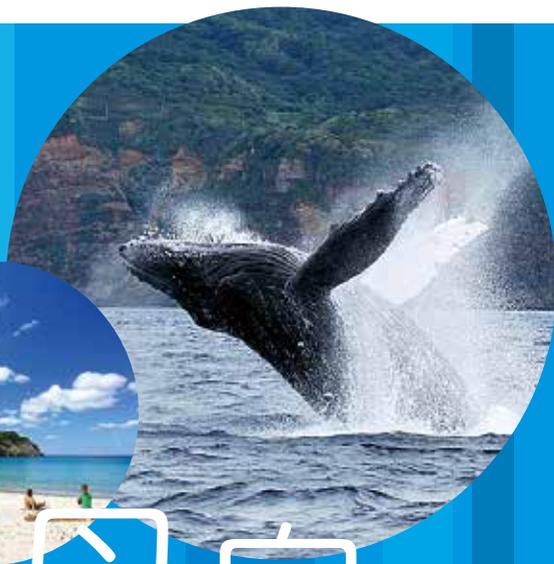
人が住んでいるのは主に父島と母島ですが、沖ノ鳥島や硫黄島、最近の噴火で誕生した島とつながった西之島も小笠原諸島に属しています。

外洋に孤立しているため固有種の動植物が多く存在しています。

一年を通して温暖な気候のため、海のレジャーが盛んで国内外からの観光客が訪れます。

平成23年には世界自然遺産に登録され、ますます注目度が上がっている小笠原諸島で東京の常夏を遊び尽くしてください！





小笠原諸島

# 父島・母島

生命の楽園ともいえる  
小笠原諸島の大自然。  
世界自然遺産を体験しよう。



青ヶ島

父島

母島

アクセス

竹芝棧橋

おがさわら丸  
(小笠原海運)

[24時間]

父島

ははじ丸  
(伊豆諸島開発)

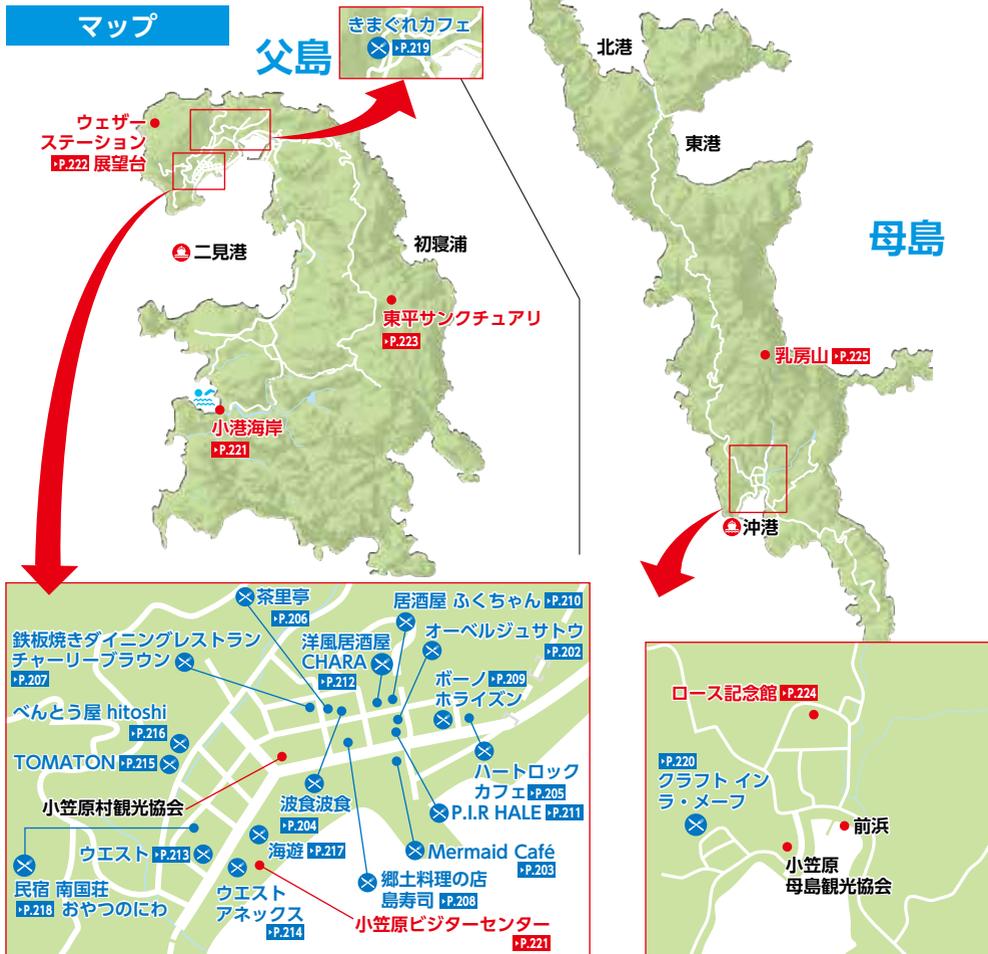
[2時間]

母島

〈お問い合わせ〉

小笠原海運 ☎03-3451-5171 伊豆諸島開発 ☎03-3455-3090

## マップ



## 主なイベント

1月1日	日本一早い海びらき	父島・母島
3月中旬	母島フェスティバル	母島
6月下旬	返還（記念）祭り	父島・母島
7月下旬	小笠原貞頼神社例大祭	父島
8月	サマーフェスティバル	父島・母島
11月1日～3日	大神山神社例大祭	父島
11月23日	月ヶ岡神社例大祭	母島
12月	クリスマスイルミネーション	父島・母島
12月31日	カウントダウン	父島

## 観光案内

【父島】  
小笠原村観光協会

URL <http://www.ogasawaramura.com>  
TEL 04998-2-2587



【母島】  
小笠原母島観光協会

URL <http://www.hahajima.com>  
TEL 04998-3-2300





<http://www.auberugesato.com/>

所在地：小笠原村父島字東町

営業時間：18:00～23:00 定休日：不定休

☎04998-2-2136



料理に使う魚などは、小笠原で料理を作って24年のシェフが直接仕入れています。

宿泊のお客さんには島の素材をふんだんに使ったコースメニューを朝と晩に提供。

1階のレストランはアラカルトメニューも豊富で、訪れる人を飽きさせないお店です。

## 島魚のラグー ローズマリー風味

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,296円

いろいろな魚でダシを取り、旬の魚でそばろを作りソースと絡めています。

一皿でたっぷりの島魚を味わえるパスタです。



## 島魚とじゃがいものガレット

使用食材▶旬の地魚、ジャガイモ

時期：通年

972円

白身魚のホクホクしっとり感と、ジャガイモのカリカリ感を一緒に楽しむ一品です。

トマトソースとハーブソース、2つのソースで味わえます。



## カメの生ハム

使用食材▶青ウミガメ

時期：通年

1,234円

貴重な海亀を独自製法により生ハムにしています。

小笠原でしか食べられない味なので、ぜひお試しください。



所在地：小笠原村父島字東町

営業時間：11:30～17:00頃 定休日：不定休

☎ 090-5820-2422



ワンボックスカーを店舗にしたカフェです。  
 小さなお店ですがカフェメニュー、ケーキメニューなど豊富なメニューを取り揃えています。  
 海辺の景色を眺めながら、本格コーヒーとオリジナル手作りケーキを楽しめます。



### 小笠原の塩キャラメル パウンド

使用食材▶小笠原の塩

時期：通年

200円

小笠原の塩を加えた自家製キャラメルクリームを生地に練りこみ、パウンドケーキに焼き上げました。



### 小笠原の 塩キャラメル ふらぺちーの

使用食材▶小笠原の塩

時期：通年

600円

小笠原の海の恵みがぎゅっと詰まった塩がキャラメルの味を引き締めていて、味わい深いドリンクに仕上がっています。



### 島レモン スカッシュ

使用食材▶島レモン

時期：通年

500円

まろやかな酸味の島レモンの果汁を使用。さわやかな香りが広がります。



### ローゼルの レアチーズ・カップケーキ

使用食材▶ローゼル

時期：通年

350円

ハイビスカスティー原料のローゼルでジャムを作り、レアチーズケーキにトッピングしました。



# 波食波食

アクセスマップ



<http://www2.odn.ne.jp/makimaki/newpage25.htm>

所在地：小笠原村父島字東町 営業時間：11:30～14:00 / 17:30～22:00

定休日：おがさわら丸出港翌日

☎04998-2-3060



赤ちょうちんが目印の波食波食は、のれんを1歩くぐると昭和レトロな雰囲気の中で、気軽に飲食ができるお店です。

小笠原ならではの、海亀の刺身、煮込み等、普段お目にかかれない食材の料理が食べられます。

## 波食波食チャンプル

使用食材▶旬の地魚、島野菜

時期：通年

1,265円～

地魚のつみれと島野菜が入ったボリューム満点の野菜炒めです。

+250円でご飯、味噌汁、小鉢が付いた定食にもできます。



## ぶっかけ丼

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,485円～

島魚を秘伝のタレにつけて食べるご当地メニューです。

豪快にご飯の上にかけて食べるのもおいしいです。



## パッションハイ 島レモンハイ

使用食材▶パッションフルーツ、島レモン

時期：通年

715円～

風味豊かな島パッションハイと、キリッと爽やかな島レモンハイで、一日の疲れを癒してください。





<http://take-na.com/cafe/>

所在地：小笠原村父島字東町 営業時間：9:00～18:00

定休日：なし

☎04998-2-3317



大きなシンボルツリー「ガジュマル」の木漏れ日の下で、南国スイーツとともにゆったりとした島時間をお過ごしください。

時期によって、旬の魚、野菜、フルーツなど素材の味を活かしたメニューでお待ちしています。

## 自家製ケーキ

使用食材▶パッションフルーツ、島バナナ、島レモン、パンジャクロ

時期：通年

300円～

島のフルーツをたっぷり使用した、チーズケーキやタルトなど。

ふわふわに焼き上げたパンケーキに、パッションバターまたは島はちみつをかけていただきます。



## 自家製アイスクリーム

使用食材▶パッションフルーツ、島塩、島バナナ、パンジャクロ

時期：通年

400円

島のバナナやパッションを贅沢に使ったアイスクリーム。1番人気は島バナナたっぷりのバナナチョコアイス。



## サメバーガー

使用食材▶オナガザメ

時期：通年

500円

小笠原で獲れた新鮮なオナガザメをフライにしました。ここでしか味わえない特製のバーガーです。

ポテトとドリンクのセットもあります。

父島

# 茶里亭

所在地：小笠原村父島字東町 営業時間：17:00～24:00  
定休日：不定休

アクセスマップ



☎04998-2-3535



大きなカウンターに野菜や魚など小笠原の食材を並べ、彩り鮮やかに来る人を迎えます。観光の方はもちろん、島民の方も訪れる店内は、地元父島を感じられる空間です。



## 島野菜チャンプルー

使用食材▶四角豆、オクラ、ゴーヤ、甘長唐辛子

時期：7月中旬～8月末

850円

島で採れた夏野菜にこだわったチャンプルー。甘長唐辛子のピリッとした風味が食欲をそそります。

## 島トマトのチーズ焼き

使用食材▶もも太郎トマト、ミディアムトマト

時期：2月頃～4月

700円

そのままでもおいしい島トマト。旨みをたっぷり含んだトマトにチーズをのせて焼き上げたメニューです。



## アオリカのとんぺい焼き

使用食材▶アオリカ

時期：2月～8月頃

800円～

小笠原で獲れる旬のアオリカを使い、卵の生地で焼き上げた一品です。



## 島魚の刺身盛り合わせ

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

1,000円～

南の海で育った、獲れたて新鮮の魚を楽しめます。



鉄板焼きダイニング  
レストラン

# チャーリーブラウン

アクセスマップ



所在地：小笠原村父島字東町 営業時間：17:00～24:00  
定休日：不定休

☎04998-2-3210



入り口には、星条旗がかかり、アメリカのクラシックスタイル調な店内は、ゆったりとして、家族づれや一人でも気軽に楽しめます。島の食材をより楽しんでもらえるよう、月ごとにメニューをブラックボードに記載し、お店の前で告知しています。



## メカジキステーキ

使用食材▶メカジキ

時期：通年

1,050円

島の特産であるメカジキを豪快に焼き上げて提供。しょうがをたっぷり使った醤油ベースのジンジャーソースをかけて、味も見た目もインパクトある一品に仕上げています。

## 島寿司コロッケ

使用食材▶カマスサワラ、メカジキ、カンパチ等

時期：通年

800円

島の名産である島寿司に更にひと手間加えて、コロッケ仕立てに。お寿司屋さんに行かなくても、島寿司を気軽に味わってもらうために一工夫。ソース、マヨネーズ、青のり、紅しょうがをかけて、まるでタコ焼きのように仕上げています。



## 島野菜入り まぜまぜサラダ

使用食材▶トマト、オクラ、インゲン、  
キュウリ、セロリ等

時期：通年

950円

甘味の強いトマト、ねばりと食感が楽しめるオクラ、水々しいキュウリやセロリなどに、島塩を使用した手作りのリンゴドレッシングをかけると、野菜本来の味が一層引き立ちます。



<http://www.ogasawaramura.com/ad/shimazushi/>

所在地：小笠原村父島字東町 営業時間：10:00～16:00

定休日：不定休

☎04998-2-2541



席数、20席ほどのこじんまりしたお店ですが、昼食を中心に、寿司の他にも、小笠原に来たら一度は食べてみたい亀刺しや、島魚刺身、パイヤキムチ等を提供しています。

## 小笠原寿司

使用食材▶沖サワラ、メバチマグロ

時期：通年

1,500円

明治から続く、島寿司と島魚各種の盛り合わせ寿司。お店のおすすめ品。(島魚は日によって異なる)



## しまかめ

使用食材▶沖サワラ、アオウミガメ

時期：3月～9月

1,300円

島寿司と小笠原で古くから食用として漁獲しているアオウミガメのにぎり盛り合わせ。小笠原諸島民にとって、ウミガメは、貴重なタンパク源とされていて、島の味として親しまれています。



## 島寿司

使用食材▶沖サワラ

時期：通年

1,000円

明治中期から続く伝統料理。サワラなどの白身の魚を醤油ベースのたれに漬け込んだ「づけ」のにぎり寿司。わさびではなく、からしを付けていただきます。船内夜食にも最適。

父島

# ボーノ ホライズン

アクセスマップ



所在地：小笠原村父島字東町

営業時間：11:00～13:00(おがさわら丸入出港日のみ) / 17:00～23:00 定休日：不定休 ☎04998-2-2022



二見港から、青い海を一望しながら、食事のできるお店。

島の伝統的な料理を、各国の料理を参考にしながら現代風にアレンジし、創作料理として提供しています。



## アカムツの昆布じめ カルパッチョ風

使用食材▶アカムツ

時期：通年

650円

小笠原の海でとれたアカムツを昆布でしめて水分を抜き、野菜を添えてカルパッチョ風にしました。

## 島ダコのガリシア風

使用食材▶ワモンダコ

時期：通年

650円

スペインガリシア地方の郷土料理。オーナーが本場で食べた味を再現しています。



## 島魚のタップナード

使用食材▶カンパチ、マグロ、メカジキ等

時期：通年

500円

タップナードとは、フランス南東部プロヴァンス地方の料理で、数種類の魚に黒オリーブ、アンチョビ等を加えたパテ。バゲットにたっぷり付けて。





所在地：小笠原村父島字東町 営業時間：17:30～24:00  
定休日：不定休

☎04998-2-2716



他のお店には無い雑魚と言われる魚をあえて使用し、美味しさを知って欲しいという思いから調理しています。店内のホワイトボードには、本日のおすすめメニューを掲示し、スタッフが食材を細かく説明してくれます。

## 島魚(アカバ)刺身

使用食材▶アカバ

時期：通年

780円

島でもあまり食べられていないアカバの刺身。通常、から揚げや煮付けなど火を通してから食べるが、あえて「生」で提供。ほんのりと甘みがあり、クセがなく、ポン酢との相性が良いです。



## フルーツトマト

使用食材▶ミニトマト

時期：1月下旬から5月上旬

480円

島の甘味の強いミニトマトを、小笠原の塩を少し付けて食べると、更に美味しさが増します。トマトが苦手な人でも、フルーツ感覚で楽しめます。



## 亀煮

使用食材▶青ウミガメ、小笠原の塩

時期：通年

860円

小笠原でしか食べられない、青ウミガメを島の塩と醤油のみで、味付けした亀の煮込み。亀の味を余すことなく、楽しめます。



<http://papasds.com>

所在地：小笠原村父島字東町 営業時間：9:00～18:00

定休日：おがさわら丸出港翌日

☎04998-2-2265



海と空を眺められる開放的なテラスで小笠原の澄み切った空気、風を感じながら、楽しいひとときを過ごすことができるカフェ。

島の食材をふんだんに使用し、素材の味を活かして仕上げています。



## ケーキ各種

使用食材▶パッションフルーツ、島レモン

時期：通年

530円～

特産の果実をたっぷり使用したシフォンケーキとバイクドチーズケーキ…爽やかな風味と少し控えめな甘さが人気です。

## 100% オリジナルドリンクジュース

使用食材▶島レモン、島ハチミツ、  
パッションフルーツ

時期：通年

650円～

緑色で、皮が薄く果汁たっぷりの島レモンやパッションフルーツ、小笠原のハチミツを使用した、贅沢果汁100%のオリジナルドリンク。



## 海鮮丼

使用食材▶キハダマグロ、メカジキ、  
アオリイカ等

時期：通年

1,100円

小笠原の旬の魚をオリジナルのダレに、さっと漬けてある海鮮丼。魚をサイコロ状に切っているため、食べやすいです。お昼のみ提供しています。

# 小笠原 洋風居酒屋 CHARA

<https://www.facebook.com/youhuuizakayachara/>

所在地：小笠原村父島宇東町

営業時間：17:30～24:00 定休日：不定休

アクセスマップ



☎04998-2-3051



島の漁師さんとの交流も深く、内地に出回ることのない希少な魚を直で買いつけ、お店で提供します。また、大型の魚等も一本買いをしますのでお客様に低価格で召し上がっていただけるよう努力しています。

## ソデイカリングフライ

使用食材▶ソデイカ

時期：通年

胴体だけで10kgを超える日本最大級のイカを豪快に輪切りにし、イカリングにしました。見た目、食べごたえ共にインパクトのある一品です。



950円

## パッションフルーツパフェ

使用食材▶パッションフルーツ

時期：5月～7月

1,020円

パッションフルーツをふんだんに使用したパフェ。中のゼリー・シャーベットもパッション入り。季節により島マンゴーパフェ等にも変わります。



## 亀刺し・亀煮・カメロースト・ 亀みそホルモン炒め

使用食材▶アオウミガメ

時期：通年

700円～1,290円

島の重要な文化である亀料理。定番のカメ煮・カメ刺し以外にカメのロースト・カメみそホルモン炒めを用意。4月頃にはさばきたての新鮮カメのレバ刺しが食べられることも。

## 島ずし、2種の島ずし春巻

使用食材▶地魚

時期：通年

700円～850円

島ずしはおがさわら丸入港中のみやっています。新鮮なネタを正油ベースの地で漬けこみ、ワサビのかわりにカラシを入れてご提供。その島ずしを大葉やガリと一緒に春巻の皮でまいた島ずし春巻も、普通の島ずしとは違う食感や味を楽しめます。



# 父島 ウェスト

<http://www.f4.dion.ne.jp/~west>

所在地：小笠原村父島宇西町

定休日：不定休

アクセスマップ



☎04998-2-2573



島魚や島野菜を中心としたメニューで訪れる方をおもてなし。

南国ならではの食材なども使っているので、ここが東京であることを忘れてしまいます。

緑に囲まれた宿は涼しげで、木陰でひと休み。そんな気分で過ごせる宿です。

## ある日の夕食

使用食材▶旬の地魚、島トマトなど

時期：通年

宿泊費込

地魚の刺し身やホイル焼きは、季節ごとに一番おいしい魚を使用しています。

素材の味を生かす調理をしています。



## 刺身姿造り

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

宿泊費込

旬の地魚を仕入れ、新鮮なうちに刺し身にしてあります。伊勢海老や亀刺しは予約にて提供可能です。

釣り客の釣果をお造りにすることもできます。

## パッションフルーツアイス

使用食材▶パッションフルーツ

時期：通年

宿泊費込

香り高く甘味が強いパッションフルーツをバニラアイスに混ぜた南国のデザートです。





所在地：小笠原村父島字西町  
定休日：不定休

☎04998-2-2331



港周辺の大村地区にあるホテルタイプの宿で、3階のスイートルームと屋上からは二見湾が一望できます。

島で獲れる地魚や旬の食材を使用して、おいさを引き出すのに最適な調理法で、食事を仕立ててくれます。

## 島魚メインの夕食

使用食材▶旬の地魚、オクラ

時期：通年

### 宿泊費込

近海で獲れた魚をメインに、旬の野菜などを使用した品数豊富な夕食。

島で採れるオクラは天ぷらにして小笠原の塩と一緒に食べます。



## パイヤミルク / パッションジュース

使用食材▶パイヤフルーツ、パイヤ

時期：通年

500円/400円

パイヤとミルクを合わせたパイヤミルクと、さっぱりした酸味あるパイヤジュースはリフレッシュに最適です。



## 亀刺し / 亀の煮込み

使用食材▶ウミガメ

時期：5月～在庫限り 1,200円/1,000円

小笠原では古くから貴重なたんぱく源として食べられていた海亀。

毎年、捕獲頭数制限の範囲内で食べることができます。



トマトン

# TOMATON

<http://tomaton-ogasawara.com>

所在地：小笠原村父島字西町 営業時間：9:30～18:00

定休日：おがさわら丸出港中の土曜、日曜、祝日

アクセスマップ



☎04998-2-7790



島で採れた食材を使ってスイーツ、ジャムなどの製造販売をしているお店です。

繁華街から少し離れたところにあります。オンラインワン商品を多数揃えてお待ちしております。



## 島バナナアイス

使用食材▶島バナナ

時期：通年

378円

小笠原産の濃厚な味わいがあるバナナをたっぷり使ったアイスクリームです。



## ダックワース

使用食材▶島はちみつ

時期：通年

390円

島はちみつ使用のバタークリームをサンドした、メレンゲ生地のお菓子です。

## 果肉たっぷり 島レモンゼリー

使用食材▶島レモン

時期：通年

250円

酸っぱすぎず甘すぎず、濃厚なしもんゼリーです。





ベントウ屋

ヒ ト シ  
hitoshi

アクセスマップ



所在地：小笠原村父島宇西町 営業時間：11:00～14:00 (LINE予約で前日の18:00まで)  
定休日：不定休

090-2252-5096



鮮度の良い地魚や島野菜を使用し、素材を活かした調理でおいしいお弁当を作っています。

店主の実家が漁師さんなので、良い素材が手に入ります。野菜は自家農園で収穫したものを使用するなど、島食材にこだわっています。

### 鉄火丼 (要注文)

使用食材 ▶ メバチマグロ

時期：仕入れ状況により

950円

島で水揚げされるメバチマグロの切り身をたっぷりのせた、ボリュームある鉄火丼です。



### シーフードソースかつ丼

使用食材 ▶ メカジキ

時期：通年

800円

大きく切り身にしたメカジキをフライにし、特製の調合ソースをたっぷりかけた丼。クセになるおいしさです。



### 彩り幕の内弁当

使用食材 ▶ メカジキ、地魚

時期：通年

850円

魚や野菜など島の食材にこだわり、いろいろなお惣菜を集めた幕の内弁当です。

かい ゆう  
父島 海遊

アクセスマップ



所在地：東京都小笠原村父島字西町  
営業時間：11:00～14:00 定休日：出港後1日または2日

☎04998-2-3181



積極的に、島で採れた食材を使ったメニューを考えています。

## アカバラ一めん

使用食材▶アカバ

時期：年通

1,000円

父島の魚「アカバ」のダシが絶品の、  
名物アカバラ一めん



## ビルフィッシュたんめん

使用食材▶メカジキ

時期：年通

900円

島特産のメカジキを使った  
ビルフィッシュたんめん



## パッションソフト

使用食材▶パッションフルーツ

時期：年通

600円

島パッションの  
原液とフルーツを  
トッピングした  
パッションソフト



# 小笠原 民宿南国荘 おやつのにわ

アクセスマップ



<http://nangokuso.com>

所在地：小笠原村父島字西町

営業時間：入・出港日13:00～14:00 その他の日14:00～16:00 定休日：不定休 ☎04998-2-2295



庭で約20種類のトロピカルフルーツを育てています。

市販のジュースは一切使わず、フルーツ本来の味を楽しんでいただくために手間暇かけています。営業時間は短いですが、11時までに予約注文されますと、閉店後も17時半まで召し上がれます。(入港日、休みを除く)

名物カメ煮もあります。



## 超濃厚紅白グアバジュース

使用食材▶グアバ

時期：通年

480円

赤は少し苺の風味。白は桃に似ています。果汁100%。スムージーのようです。

## 台湾風島レモンかき氷

使用食材▶島レモン

時期：通年

500円

島レモンを絞ってジュースにした氷を削ります。島レモンのシロップ煮も美味しいです。



# 小笠原 きまぐれカフェ

facebook@ogasawarakimagure

所在地：小笠原村父島宇宮之浜道

営業時間：12:00～17:00(7,8月 17:30) 定休日：不定期

アクセスマップ



☎090-5307-1297



主に夏に収穫する果物をたっぷりと使用し、鳥のさえずりが聞こえる店内で、ゆったりと過ごして頂けるようにソファ一席もご用意しています。また、猫好きのお客様には、猫と過ごせるスペースがあります。

## きまぐれパフェ

使用食材▶島のフルーツ(パッション、バナナ、マンゴーなど)

時期：6月末～8月末

600～700円

島のフルーツをたっぷり使ったパフェ。南の島のフルーツと、甘いバナナアイスと生クリームが、とてもよく合います。

## 島バナナミルク・島グアバミルク

使用食材▶島バナナ、島グアバ

時期：6月末～8月末

500円

島バナナミルクは熟したもののだけを使用し、なるべく砂糖や甘味料を使わず、自然の甘さにしています。



## ローゼルパイ

使用食材▶自家製ローゼルジャム(父島のローゼル)

時期：10月～4月頃

400円

自家製のジャムにこだわり、甘さ控え目です。焼きたての甘酢っぱい初恋の味を是非、お召し上がり下さい。





<http://www.lamere-inn.jp>

所在地：小笠原村母島字静沢  
定休日：無休

☎04998-3-2140



アットホームな雰囲気癒しを提供してくれるペンションです。

部屋ごとに作りや内装が異なるので、リピーターでも毎回新鮮な楽しみがあります。

こだわりの夕食は、季節の食材を厳選して提供してくれます。



## 島魚と島野菜の夕食

使用食材▶旬の地魚、旬の野菜など

時期：通年

### 宿泊費込

母島で獲れた魚や、収穫した野菜を組み合わせた料理をいただけます。

また、珍しい亀肉の刺身や煮込みも提供しています(仕入れによります)。



# 父島・母島観光情報

父島

## 小笠原ビジターセンター

小笠原諸島の成り立ちから、自然、歴史、文化までを紹介した施設です。

小笠原にしかない固有種などの珍しい動植物を、模型やパネル、スライドなどを使って分かりやすく展示・解説しています。また、手作り体験や自然観察会等も開催しています。

アクセス：父島二見港から徒歩8分／所在地：小笠原村父島字西町／営業時間：おがさわら丸入港日朝～出港日夕方8:30～17:00(お昼も開館)／定休日：おがさわら丸 父島出港中／料金：無料／電話：04998-2-3001



アクセス：村営バス「小港海岸」下車、徒歩約2分／所在地：小笠原村父島字北袋沢

父島

## 小港海岸

タマナやハマギリの防風林を抜けると真白い砂浜が広がる、波も静かで美しい海岸です。父島の中でも数少ない、素足で泳ぐことができるビーチです。

夜になると、空一面に広がる星の観測スポットとしても人気があります。

シーカヤックツアーも人気です。

父島

## ウェザーステーション 展望台

父島の西側の海に臨む展望台。

晴れた日には母島も見え、1～4月はザトウクジラのウォッチングが楽しめます。水平線に沈む夕陽が美しいスポットです。

アクセス：二見港から徒歩30分  
所在地：小笠原村父島字三日月山



## 南島

父島

父島の南西に浮かぶ南島は、白い砂浜とコバルトブルーの海が広がる樂園のような所です。

ただし、船を着ける栈橋はないので舳先から岩場へ上陸することになりますが、海況によっては上陸できないことがあります。

東京とは思えない風景を一度はご覧ください。

環境保護の観点から上陸人数が1日に100人まで決められているほか、入島禁止期間もありますので、詳細は小笠原村観光協会へお問い合わせください。



父島

## 東平サンクチュアリ

小笠原固有の動植物が数多く生息する地域。原則立ち入り禁止ですが、ガイド同行であれば林内の歩道を歩けるので、小笠原の原生を垣間見ることができます。

ガイドツアー等の詳細は小笠原村観光協会へお問い合わせください。

父島 母島

## ドルフィンスイミング

小笠原では1年を通して元気なイルカと会うことができます。

人間にフレンドリーなミナミハンドウイルカとの遭遇率も高いので、船の上からだけでなく、波の状態が良ければ海中でイルカたちを見ることがもできます。運が良ければイルカとドルフィンスイミングも楽しめるかも！



## ホエールウォッチング

父島 母島

小笠原諸島周辺は日本でも有数のスポットで、陸上からも洋上からもクジラを見ることができます。

マッコウクジラは沖合で通年、ザトウクジラは1月～4月頃に見ることができます。

## 戦跡

父島 母島

第二次世界大戦では、アメリカ軍との戦場になった歴史がある小笠原。

島内にはかつての壕やトーチカ、錆びた銃器などが残されています。

ガイドによる案内もありますので、歴史を詳しく振り返る事もできます。



母島

## ローズ記念館

ローズ石で作られた郷土資料館。

明治2年に発見されたローズ石は、建材などに適していたことから、砂糖などの収納庫などの建物に使用されました。

この建物は、かつて母島簡易郵便局として使用された後、1992年に郷土資料館として開館し、タコの葉細工体験が行えます。

アクセス：沖港から徒歩で／営業時間：8:30～16:00／休館日：ははじま丸連休日／電話：04998-3-2064

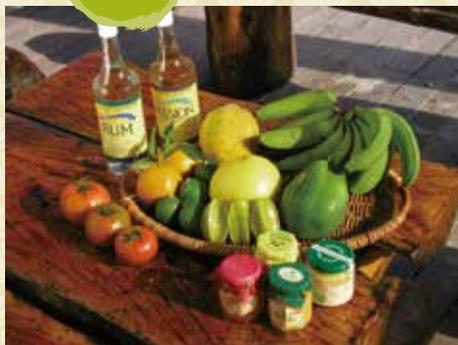


## 母島 乳房山

標高463mの乳房山では、ハハジマノボタン、ワダンノキなどの固有植物が見られます。山頂からの眺めはすばらしく、晴れた日には父島が望めます。運が良ければ、特別天然記念物の鳥「メグロ」も見られるかもしれません。

！各アクティビティは、ツアーの参加で、より楽しむことができます。なお、ガイドの同行が必須のものもありますので、詳しくは「小笠原村観光協会」又は「小笠原母島観光協会」にお問合せください。

## 小笠原 土産 島野菜・フルーツ



亜熱帯の太陽が降り注ぐ小笠原諸島では、野菜や果物の育ちが良く、そのままでも加工しても大変おいしく食べられます。

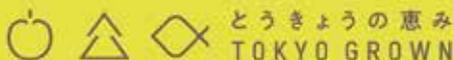
特に南国系フルーツは、ここが日本だとは思えないほど種類が豊富です。

## ラム酒・ パッションリキュール

小笠原開拓当時から愛飲されていたラム酒。サトウキビの糖蜜を発酵・蒸留させた独特の風味を味わうことができます。

パッションリキュールは、ラム酒に小笠原特産のパッションフルーツ果汁を加えたりキュールで、さわやかな甘味とやさしい口当たりが人気です。





「こんにちは！」  
私たちはTOKYO GROWNです。  **農林水** 産業といわれてもピンときませんよね？  だけど、あなたに関係ないようできっと **関♡係** してるんです。東京というビジネス街のイメージ  や観光地のイメージ  で語られがちですが、それだけではありません!!!! **NONNON!!**  東京の恵みで作られた農林水産物だって、.....

## 魅力あふれる個性のカタマリ

なんですっ!!!



そんな東京の農林水に関する **人**  や作られる **モノ**  や楽しめる **スポット**  はたまた買えるところ、食べられるところ、なんかも TOKYO GROWN で紹介していきます!

**あなたに知ってほしいTOKYOがある。TOKYO GROWNです。**



TOKYO GROWNには  
魅力あふれる  
コンテンツがいっぱい!

TOKYO  
GROWN  
で検索!!



厳選素材・優れた品質・東京育ち

# 東京都地域特産品認証食品

(Eマーク認証食品)

## 東京都地域特産品認証食品(Eマーク認証食品)とは

東京産の原材料や東京に伝わる伝統的手法等を使って作られた、  
東京ならではの加工食品です。

商品に込めた思いやこだわり、味や品質等を東京都が審査し認証した食品。認証を受けた食品には、東京都独自のマーク(通称Eマーク)を付けることができ、東京都ではこれらの食品を『東京の特産品』として各種イベントやWebサイト等でPRしています。

## 認証の目印『Eマーク』について

中心に配置された3つのEは“品”のかたちを表し  
良い品(イシナ)であることを表現しています。



認証マークの使用例

### Excellent Quality

#### 優れた品質

使用する原材料を厳選するなど品質基準を満たし、また、衛生に十分注意した食品であることを示しています。

### Exact Expression

#### 正確な表示

食品表示法、健康増進法、景品表示法等の関係法令や公正競争規約に適合した表示であることを示しています。

### Harmony with Ecology

#### 地域の環境との調和

東京都の地域・自然・歴史・伝統・技術など、東京の食文化に関わる「思い・こだわり」があり、地域の環境と調和した商品であることを示しています。

## お土産品、贈答品としても、おすすめです!!

お問い合わせ先 東京都産業労働局農林水産部食料安全課 03-5320-4883

## 島しょ地域のEマーク認証食品一覧 ～島の魅力がたっぷり詰まっています！～

Eマーク認証食品名	事業者名	住所	TEL
Flower Of Ocean・シホ	OHSIMA OCEAN SALT 有限会社	大島町元町字小清水 267-4	04992-2-2815
明日葉茶	農事組合法人大島観光農園	大島町元町字北の山 125-4	04992-2-3991
海の精（あらしお、やきしお、有機ペッパーソルト、濃厚にがり液 海の調べ、煎り酒 濃厚タイプ、ほか）	海の精株式会社	大島町元町字神達 575	04992-2-1925
明日葉めん、明日葉茶、明日葉粉末	有限会社 大島明日葉研究所	大島町元町神達 575	04992-2-1167
深層海塩ハマネ	深層海塩株式会社	大島町岡田字小堀 123	04992-2-8077
ほぐし鯖の明日葉和え	伊豆大島漁業協同組合	大島町波浮港 17	04992-7-5683
食用つばき油	東京島しょ農業協同組合 利島店	利島村 13 番地	04992-9-0026
くさや(とびうお)、くさや(青むろあじ)、焼くさや(素焼)	池太商店	新島村本村 6-3-3	04992-5-0118
青むろくさや、焼くさや(素焼)	丸五商店	新島村本村 2-2-9	04992-5-0139
とびうおくさや、青むろあじくさや、焼くさや(味付)、 焼くさや(素焼)	新島水産加工業協同組合	新島村本村くさやの里	04992-5-0641
サメジャーキー	神津島よっちゃーれセンター	神津島村 37-2 (よっちゃー れセンター)	04992-8-1342
まるごと神津 島スープ	神津島漁業協同組合女性部	神津島村 37-2 (よっちゃー れセンター)	04992-8-1342
むろあじ あした葉燻製、とびうお あした葉燻製	株式会社山雄(ヤマノベ旅館)	三宅村阿古 1544	04994-5-0317
明日葉ふわふわ削り節、NP 明日葉乾燥野菜粉末、 明日葉匠粒	有限会社あしたば加工工場	八丈町大賀郷 7488-6	04996-2-3181
青むろくさや、焼くさや瓶詰(味付)、焼くさや(素焼)、 とび魚くさや一夜干、青むろ燻製	マルタ水産加工場	八丈町三根 871	04996-2-0348
青むろあじくさや、青むろ焼きくさや、とびうお燻製、 青むろあじ燻製、焼きくさや、飛魚くさや、飛魚塩干し	ヤマサ水産 長田商店	八丈町三根 789	04996-2-1037
ひんぎゃの塩、ひんぎゃの味わい水塩	株式会社青ヶ島製塩事業所	青ヶ島村無番地	04996-9-0241

下記店舗で、Eマーク認証食品の一部商品を購入することができます。

そのほかの商品取扱店は各事業者にお問い合わせください。

### ◆東京愛らんど

所在地：竹芝客船ターミナル内  
(港区海岸 1-12-2)

電話番号：03-5472-6559

営業時間：9:00～22:30

URL：<https://www.tokyoislands-net.jp/>

(公財) 東京都島しょ振興公社

◆都内の各イベントでも展示・販売を行っています。



# しまぼ通貨で お得に東京の島を満喫しませんか？



スマートフォンを利用したプレミアム付き宿泊旅行商品券「しまぼ通貨」を販売中です。

購入した「しまぼ通貨」は、東京の島しょ地域（伊豆諸島・小笠原諸島）と竹芝の加盟店で、宿泊・食事・お土産購入・アクティビティ等にご利用いただけます。

是非この機会に、お得なしまぼ通貨を使って東京の島に遊びに行きませんか。

- ★購入方法：公式サイトからクレジットカードを利用して購入
- ★利用できる島：大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島、父島、母島

利用方法等詳細は公式サイトをご覧ください。



お問い合わせ先

しまぼ通貨事務局コールセンター  
東京都産業労働局観光部振興課

電話 0570-001542  
電話 03-5320-4767

# 伊豆諸島・小笠原諸島の 特産食材・特産品を使う飲食店をご紹介します。

「東京 島じまん食材使用店」へ登録をお考えの島の飲食店等の方は、下記支庁まで、ご相談ください。

- 大島支庁管内  
大島支庁 産業課 TEL.(04992)2-4431
- 三宅支庁管内  
三宅支庁 産業課 TEL.(04994)2-1312
- 八丈支庁管内  
八丈支庁 産業課 TEL.(04996)2-1113
- 小笠原支庁管内  
小笠原支庁 産業課 TEL.(04998)2-2125



八丈島

青ヶ島

父島

母島

