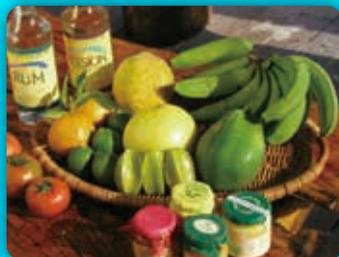


東京 島じまん

2018

Marvelous Foods
in the Islands of
Tokyo 2018

食材使用店



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！



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。



もくじ 伊豆諸島

大島	10
利島	36
新島・式根島	44
神津島	70
三宅島	84
御蔵島	110
八丈島	118
青ヶ島	152

小笠原諸島

父島・母島	160
-------	-----

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、妥当性及び正確性について完全を保証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。

※掲載しているメニューの価格は、平成29年11月現在の価格です。

※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。

※島へのアクセスは目安時間を記載しており、天候や季節により異なる場合がありますので、詳細はご確認ください。

INDEX (島順)

伊豆諸島

大島

ごはん処 おふくろさん	12
海鮮茶屋 寿し光	13
島のアイスクリーム屋トリトン	14
イズシチ丸食堂	15
バリアフリーペンション すばる	16
宅配キッチン どんどん亭	17
丸伸食品	18
ホテル白岩	19
竹馬	20
つばき寿司	21
マシオ リゾート	22
雑魚や 紀洋丸	23
シャロン洋菓子店	24
一峰	25
伊豆大島漁業協同組合加工部 浜のかあちゃんめし	26
フルーツファクトリー大屋	27
ぶらっとハウス	28
大島温泉ホテル	29
ブランブルー 和	30
島京梵天	31
観光 三原山 火山博物館 ジオパーク	32
観光 御神火温泉・元町浜の湯 サンセットプール ふるさと体験館	33
観光 大島公園動物園 波浮港周辺	34
観光 国際優秀つばき園 土産	35

利島

民宿 Soudaimo	38
民宿 しんぎ	39
民宿 かねに荘	40
民宿 寺田屋	41
観光 はしけと海の歴史広場、宮塚山	42
観光 ウスイゴウ園地、南山園地、土産	43

新島・式根島

居酒屋 日本橋	46
居酒屋 鳥勝	47
お宿 そつめいまる	48
POOL/PARK cafe&market	49
Cafe&Bar arato	50
やきとり 大三	51
和み処 サンシャイン	52

夕浜亭	53
とりてつ	54
島音流食堂	55
サーフステーションハブシ	56
新島親水公園 れすとハウス	57
観光 新島村博物館 湯の浜露天温泉 羽伏浦海岸	58
観光 まました温泉 ガラスアートセンター 連絡船にしき	59
湯たり宿 ひだぶん GH	60
漁師宿 かねやま	61
レストラン 大師	62
ファミリーストア みやとら	63
島cafe963	64
池村商店	65
観光 泊海岸 地鉦温泉 土産	66
観光 神引展望台 唐人津城 土産	67
特集 赤いか焼きそば	68

神津島

山下旅館 別館	72
よっちゃーれセンター	73
居酒屋 たつみ(ちょーちん)	74
Hyuga brewery	75
平和荘	76
漁師の宿 丈栄丸	77
さわやコルドンブルー	78
れすとらん錆崎	79
観光 前浜海岸 多幸の湧水	80
観光 よっちゃーれセンター、赤崎遊歩道	81
観光 天上山、神津島温泉保養センター	82
観光 神津島郷土資料館、土産	83

三宅島

中華料理 ココナッツガーデン	86
民宿 夕景	87
ペンション・ダイブショップ サントモ	88
ふるさと味覚館 宙-SOLA-	89
宿泊&ダイビング オーシャンクラブNumber3	90
民宿 薄木荘	91
御赦免料理 ヤマノベ旅館	92
民宿 さつき	93
民宿 みなと	94
ギャラリーカフェ・カノン	95
Island style 飲み屋リターノ	96

和み食堂	97
すずらん	98
オレンジハウス バロン	99
お食事処 どんぐり	100
スナッパー	101
居酒屋 島人	102
割烹 いけ吉	103
新鼻荘	104
観光 ふるさと体験ビレッジ、アカコッコ館	105
観光 富賀浜、火山体験遊歩道	106
観光 七島展望台、錆が浜海水浴場 料理コンテスト	107
特集 三宅・島ごはん	108

御蔵島 110

御蔵荘	112
美美庵	113
ふくまる商店	114
観光 黒崎高尾展望台、イルカの見える丘	115
観光 御蔵島観光資料館、長滝山	116
観光 御蔵の巨樹、イルカウォッチング、土産	117

八丈島 118

魚八亭	120
元気くにまつ	121
富士久	122
富士久 厨	123
あそこ寿司	124
宝亭	125
旅館やましたのおやど	126
国民宿舎 サンマリーナ	127
カフェ レストラン心月(ココムーン)	128
郷土・家庭料理のお店 繁(はん)	129
八丈島郷土料理 梁山泊	130
民宿 船見荘	131
お食事処 とみちゃん	132
お食事処 通	133
八丈島ジャージーカフェ	134
居酒屋 瑚庵	135
一休庵	136
すし処 銀八	137
総 たむら	138
レストラン アカコッコ	139

スズミ・ゲストハウス	140
八丈ビューホテル	141
あしたば亭	142
空間舎 in Long Beach 1983	143
いそざきえん	144
千両	145
民宿 ガーデン荘	146
観光 八丈植物公園、大坂トンネルの展望台	147
観光 ふれあい牧場、足湯きらめき	148
観光 みはらしの湯 服部屋敷	149
観光 海中散歩・ダイビング、南原千畳岩海岸	150
観光 裏見ヶ滝温泉、土産	151

青ヶ島 152

民宿 御宿為朝	154
観光 尾山展望公園	155
観光 三宝港、丸山	156
観光 ふれあいサウナ、土産	157

小笠原諸島

父島・母島 160

オーベルジュサトウ	162
Mermaid Café	163
波食波食(ぱくぱく)	164
ハートロックカフェ	165
茶里亭	166
鉄板焼きダイニングレストラン チャリーブラウン	167
郷土料理の店 島寿司	168
ポーノホライズン	169
居酒屋 ふくちゃん	170
P. I. R H A L E	171
ウエスト	172
ウエストアネックス	173
TOMATON(トマトン)	174
ベントウ屋 hitoshi	175
海遊	176
クラフト イン ラ・メーフ	177
観光 小笠原ビジターセンター 小港海岸	178
観光 ウェザーステーション展望台 南島	179
観光 東平サンクチュアリ、ドルフィン、ホエール	180
観光 戦跡、ロース記念館	181
観光 乳房山 土産	182

INDEX (五十音順)

あ

レストラン アカコッコ	139
あしたば亭	142
あそこ寿司	124
Cafe&Bar arato	50
池村商店	65
割烹 いけ吉	103
イズシチ丸食堂	15
いそぎえん	144
一峰	25
一休庵	136
ウエスト	172
ウエストアネックス	173
魚八亭	120
民宿 薄木荘	91
大島温泉ホテル	29
宿泊&ダイビング オーシャンクラブNumber3	90
オーベルジュサトウ	162
ごはん処 おふくろさん	12
民宿 御宿為朝	154

か

民宿 ガーデン荘	146
海遊	176
民宿 かねに荘	40
漁師宿 かねやま	61
ギャラリーカフェ・カノン	95
雑魚や 紀洋丸	23
すし処 銀八	137
空間舎 in Long Beach 1983	143
元気にまつ	121
居酒屋 瑚庵	135
中華料理 ココナッツガーデン	86
カフェ レストラン心月(ココムーン)	128

さ

サーフステーションハブシ	56
民宿 さつき	93
さわやコルドンブルー	78
和み処 サンシャイン	52
ペンション・ダイブショップ サントモ	88
国民宿舎 サンマリーナ	127
島音流食堂	55
島 cafe963	64
郷土料理の店 島寿司	168
島のアイスクリーム屋トリトン	14
居酒屋 島人	102
シャロン洋菓子店	24
漁師の宿 丈栄丸	77
民宿 しんぎ	39
海鮮茶屋 寿し光	13
スズミ・ゲストハウス	140
すずらん	98
スナッパー	101
バリアフリーペンション すばる	16
千両	145
民宿 Soudaimo	38
お宿 そうめいまる	48
ふるさと味覚館 宙-SOLA-	89

た

やきとり 大三	51
レストラン 大師	62
宝亭	125
居酒屋 たつみ(ちよーちん)	74
総 たむら	138
竹馬	20
鉄板焼きダイニングレストラン チャーリーブラウン	167
茶里亭	166

つばき寿司	21
民宿 寺田屋	41
島京梵天	31
TOMATON(トマトン)	174
お食事処 とみちゃん	132
居酒屋 鳥勝	47
とりてつ	54
お食事処 どんぐり	100
宅配キッチン どんどん亭	17

な

和み食堂	97
新鼻荘	104
居酒屋 日本橋	46

は

ハートロックカフェ	165
波食波食(ぱくぱく)	164
八丈島ジャージーカフェ	134
八丈ビューホテル	141
伊豆大島漁業協同組合加工部 浜のかあちゃんめし	26
オレンジハウス バロン	99
郷土・家庭料理のお店 繁(はん)	129
湯たり宿 ひだぶん GH	60
ベントウ屋 hitoshi	175
Hyuga brewery	75
POOL/PARK cafe&market	49
P. I. R H A L E	171
居酒屋 ふくちゃん	170
ふくまる商店	114
富士久	122
富士久 厨	123
民宿 船見荘	131
ぶらっとハウス	28

ブランブルー 和	30
フルーツファクトリー大屋	27
平和荘	76
ポーノホライズン	169
ホテル白岩	19

ま

Mermaid Café	163
マシオリゾート	22
丸伸食品	18
御蔵荘	112
お食事処 通	133
民宿 みなと	94
ファミリーストア みやとら	63
美美庵	113

や

旅館やましたのおやど	126
山下旅館 別館	72
御赦免料理 ヤマノベ旅館	92
民宿 夕景	87
夕浜亭	53
よっちゃーれセンター	73

ら

クラフト イン ラ・メーフ	177
Island style 飲み屋リターノ	96
八丈島郷土料理 梁山泊	130
新島親水公園 れすとハウス	57
れすとらん鯖崎	79



伊豆諸島



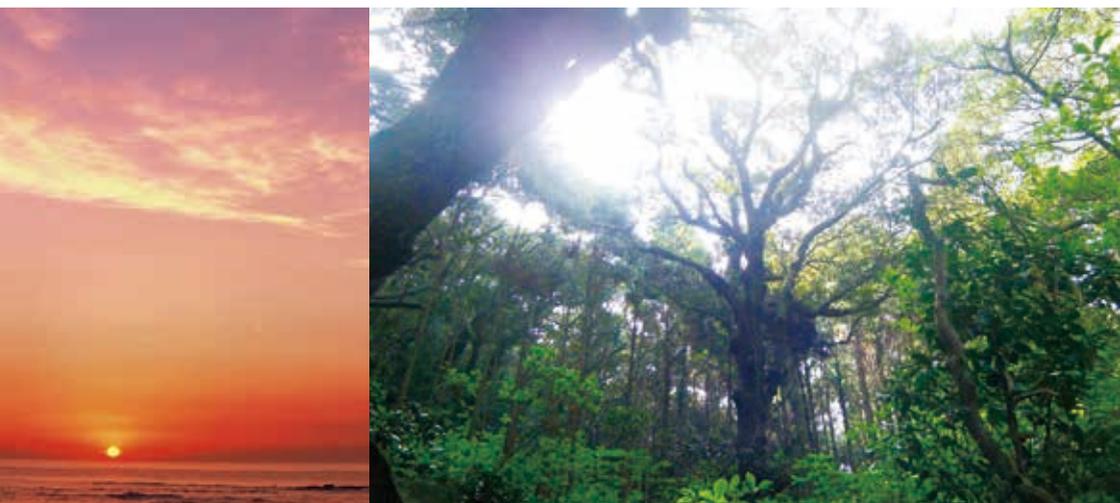


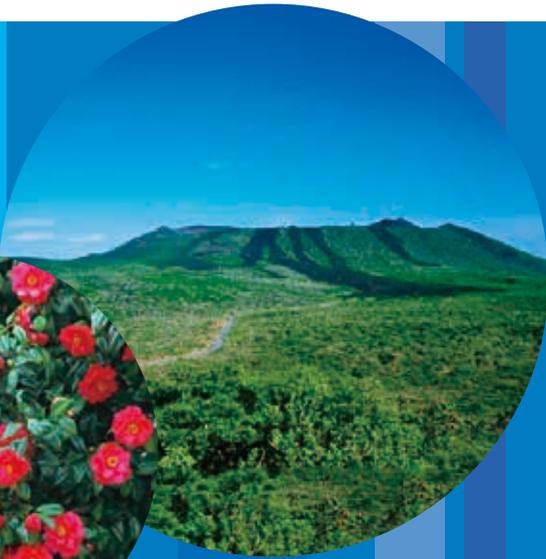
東京都に属する伊豆諸島は、相模灘沖の伊豆大島からはじまり南に約600kmにわたって連なる火山島群のことを示します。

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。

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 [1時間45分]

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]

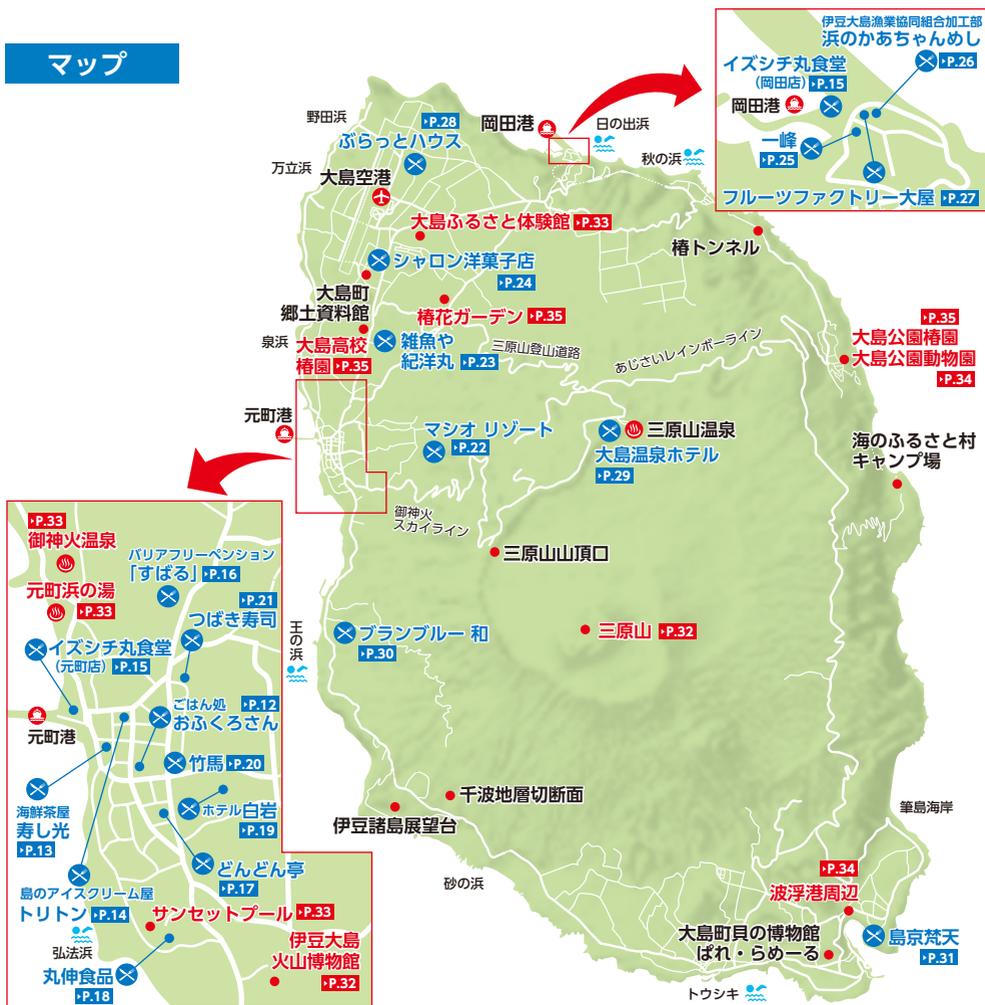
調布飛行場
(新中央航空)

飛行機 [25分]

大島

〈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月下旬~3月下旬	伊豆大島椿まつり
2月	ミス椿の女王コンテスト・撮影会 伊豆大島カメリアマラソン大会
6月	伊豆大島トライアスロン大会
8月	トウキョウズ・カップ ヨットフェスティバル 夏まつり ミス大島・ミスあんど発表会 伊豆大島親善少年野球大会
10月	オータムフェア 伊豆大島ジオパーク・ロゲイニング
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 ごはん処 おふくろさん

アクセスマップ



所在地：大島町元町1-1-2

営業時間：7:00～14:00/17:00～20:00 定休日：不定休

☎04992-2-0296



元町の中心部にある、こじんまりとしたお店です。どこかホッとすると、島のおふくろの味が楽しめます。早朝7:00から営業しており、大型船で朝早く大島に到着したお客さんに特に人気です。



「島」のからあげ定食

使用食材▶青唐辛子

時期：通年

800円

鳥肉を青とうがらしのきいたタレに漬け込んで、「島」風に仕上げました。すりおろしりんごで柔らかくなった鳥肉のジューシーな味わいと、青とうがらしのピリッとした辛さがやみつきになります。

べっこう丼

使用食材▶青唐辛子、旬の地魚

時期：通年

1,000円

地魚を青とうがらし・しょう油・みりん・酒等の調味料に漬け込んで作る、島の伝統料理です。青とうがらしのピリッとした辛さがくせになります。ボリューム満点で、「島のからあげ定食」に並ぶ、人気メニューのひとつです。



大島

海鮮茶屋 寿し光

アクセスマップ



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：水曜

☎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。



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。

脂は強いですがくどさが無く、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。

島のアイスクリーム屋 大島 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：11:00～18:00
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

250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です。



チョコバナナ

使用食材▶大島牛乳

時期：通年

250円

大島の子供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

250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。





所在地：大島町元町 1-18-3 営業時間：船舶の入出港時間帯
定休日：年中無休（船の欠航時は休み）

☎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、地元野菜を使ったトマトラーメンや、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。

※「岡田店」もあります。営業時間等は上記まで確認ください。



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

650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

850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

<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

アクセスマップ



☎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べすることができます。



椿花びらジャム

使用食材▶椿の花びら

時期：通年

756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2-11-13 営業時間：6:00～8:30/11:00～14:00/17:00～22:00
定休日：年中無休（日）14:00まで

☎090-3343-3001



大島産の海産物や農産物を使った丼ものを提供しているお店です。

独自製法のだし汁やづけダレにこだわり、ここでしか食べられない味を追求しています。

店内での食事のほかに、テイクアウトやアウトドアーデリバリーなども行っています。



金目のあぶりべっこう丼ぶり

使用食材▶金目鯛、青唐辛子

時期：通年

1,300円

独自の製法で魚をあぶり、通常のものよりコクを増したべっこうダレに漬け込んだ、オリジナリティあるべっこう丼です。

ここでしか味わえない金目鯛を楽しめます。

特製 明日葉丼

使用食材▶明日葉、島のり、海産物

時期：通年

680円

どんだん亭独自のだし汁とごま油で明日葉、長ネギ、岩のりを炒め、かき揚げと共にあたたかいご飯にのせた丼です。

大島の海の幸、山の幸をひとつの丼で味わえます。



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



10年以上前に地産地消をコンセプトに開発した、ご当地グルメ弁当を作るお店。

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、いいとこどりな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) **2,000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

アクセスマップ


<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

☎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

4,320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

3,780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。頭の前から尾の元まで、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

7,560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 竹馬

アクセスマップ


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

所在地：大島町元町4-1-2

営業時間：17:30～21:00(LO20:00) 定休日：日曜

☎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)

使用食材▶青唐辛子

時期：通年

910円

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

810円

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

950円

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

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：11:30～14:00/17:00～ 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

1,600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

1,600円

とれたての地魚や築地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。



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

6,480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

使用食材▶メダイ、青唐辛子

時期：通年

870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

1,620円

大島近海で獲れた新鮮な魚を寿司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

980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 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65-119

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



大島特産の明日葉、椿油、大島桜葉、大島牛乳を使用した生ケーキや焼き菓子を提供しています。

イトインコーナーもあり、ピザ+ケーキ+ドリンクのセットが人気です。



明日葉シューバーグ

使用食材▶明日葉

時期：不定期

450円

自家製シュー皮でハンバーグと茹でた明日葉をサンドしたオリジナルバーガーです。

大島桜ロール

使用食材▶大島桜の葉

時期：通年

380円

生地に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。



大島桜生まんじゅう

使用食材▶大島桜の葉、椿油

時期：通年

150円

自家製小倉あんに桜葉を混ぜ、独特の風味に仕上げたあんに生クリームを和えたものを、椿油を使用したシュー皮で包んだ洋風まんじゅうです。

大島

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：火曜、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

1,100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
こだわりプリン

使用食材▶大島牛乳、地卵

時期：通年

180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

☎04992-7-5683



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。

大島の南部に設置した定置網で獲れた、新鮮な魚を調理してくれます。

べっこう丼

使用食材▶メダイ

時期：通年

1,000円

大島の漁師さんが釣ってきたメダイ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。



さばソースカツ丼

使用食材▶ゴマサバ

時期：通年

700円

定置網で獲れたゴマサバ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

定置網で獲れたゴマサバを骨ごと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：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。

パッションフルーツと桃の コンポート / コンフィチュール

使用食材 ▶ パッションフルーツ

時期：7月から在庫がなくなるまで

(大) 1,200円 (中) 900円 (小) 860円

大島産のパッションフルーツと桃のコラボレーションが今までにない新しい味のコンフィチュールになりました。



あした葉グリーンスムージー

使用食材 ▶ 明日葉

時期：通年

400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。



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 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



町の広報誌で名前を募集し、「気安く立ち寄れる場所」というイメージから名前がつけられた「ぶらっとハウス」。島の生産者が運営し、島内の産物や牛乳・乳製品を販売する農産物直売所の一角で、ホットコーヒーや地元食材を使用したジェラートが食べられます。

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

220円

大島牛乳を100%使用したジェラート。

野菜や果物など新鮮な食材にこだわり、常時10種類位の品目が楽しめます。新しい食材として、島のパッションフルーツが加わり、果肉と種の食感が味わえます。

隣の伊豆大島牛乳工場からの新鮮な牛乳を使用。
 ダブルジェラートもあり(370円)。



※直売所の新鮮な野菜もオススメです。



大島

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

2,700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

2,700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

648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 ブランブルー 和 なごみ

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

使用食材▶明日葉、なす、じゃがいも、
烏骨鶏の地卵

時期：7月～9月 **1,000～1,500円**

島の食材を中心とした体にやさしい料理。普段あまり食べることができない、烏骨鶏の玉子、こだわりの島豆腐が絶品。



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

1,500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

島京梵天

<http://tokyovonetten.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

300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も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」バス停車車(三原山ラインで元町港から36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に及ぶ地層大切断面のはぎ取り標本は、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)と其上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4分／所在地：大島町元町2-10-1／営業時間：9:00～16:00(7月下旬から8月)／料金：無料／電話番号：04992-2-1446(町役場観光産業課)



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400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、当時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

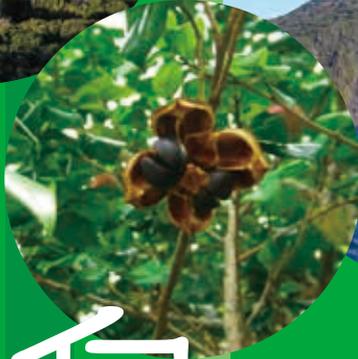
大島の海水を汲み上げ、水分を蒸発させることで製造する大島の塩。

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
日本一を誇ります。



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4km²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。

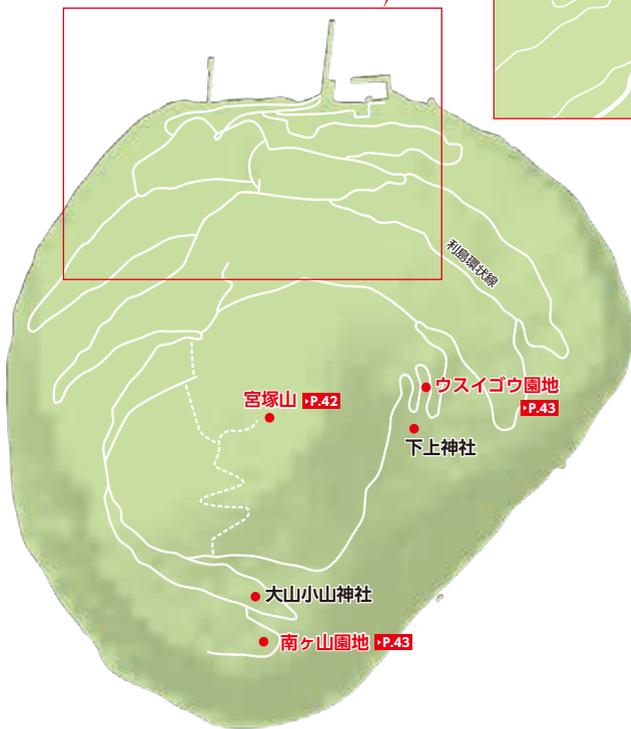


アクセス

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]	利島
	大型客船 [9時間40分]	
大島 (東邦航空)	ヘリコプター [10分]	

(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月中旬 盆踊り大会・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

所在地：利島村59

アクセスマップ



☎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

900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。





<http://www.teradaya-yuuseimaru.com/>

所在地：利島村119-2

☎04992-9-0251



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。

明日葉ペーストの赤イカと水菜の 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

宿泊費込

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。

葉味のネギ、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いました。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出来ます。

標高508mの山頂からは、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事ができます。

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。





新島・式根島



白い砂浜が輝く新島と
小さい島に自然があふれる式根島。
2つの違う魅力が楽しめます。

新島は都心から約150km離れたところ、伊豆諸島の中程に位置する島です。新島の東側は白い砂浜のビーチで海と空とのコントラストが美しく、人気のエリアです。また、サーファー好みの波が立つ事から世界的にも有名なビーチです。

同じ新島村に属する式根島は、新島から2.4km離れた位置にあり、波打ち際の温泉やシュノーケリングもできる美しい海水浴場などのスポットがあります。

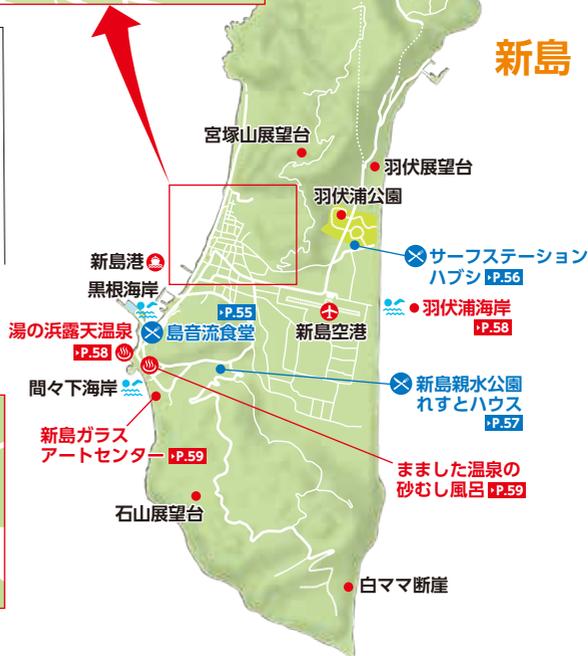
アクセス

竹芝客船 ターミナル (東海汽船)	高速ジェット船 [2時間50分]	新島	高速ジェット船 [15分]	式根島
	大型客船 [10時間35分]		大型客船 [20分]	
	飛行機 [35分]		連絡船にしき [10分]	
調布飛行場 (新中央航空)	(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 連絡船にしき事務所 ☎04992-7-0825			

マップ



新島



主なイベント

4月上旬	JPBA 新島プロボディーボード大会
5月下旬	新島トライアスロン大会
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・セブク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月上旬	新島アクアスロン大会
9月下旬	新島村島民まつり
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：11:00～14:00(夏季) / 18:00～24:00
定休日：水曜

☎04992-5-1890

新島式根島



夜は、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。

夏季のみ、ランチ営業をして、観光客用に海鮮丼、明日葉かきあげそば等を提供。



海鮮丼

使用食材▶金目鯛、イサキ、赤イカ、メダイ、カンパチ等

時期：7月～9月

1,080円

島を訪れる観光客向けの、新鮮な魚を使用した海鮮丼。

食材は、その日にあがった魚を数種類提供。

青むろあじ たたき揚げ

使用食材▶青ムロアジ

時期：通年

650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

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。

新島

居酒屋 鳥勝

アクセスマップ



所在地：新島村本村 1-7-10 営業時間：17:00～22:00
定休日：木曜

☎04992-5-1032



地域に密着し、島の食材にできるだけこだわり提供しています。

新島式根島

くさや各種

使用食材 ▶ 青ムロアジ、ムロアジ等

時期：通年

540円

島内のいさば屋(クサヤ加工業者)から仕入れたクサヤを注文を受けてから焼き上げ提供。本場の焼き立てクサヤをご賞味ください。定番の青むろあじから珍しいカマスなど幅広く取り揃えています。



天ぷら(あしたば、長命草)

使用食材 ▶ 明日葉、長命草

時期：通年

540円

新島の地元野菜を使った天ぷら。店主の畑で採れた明日葉や自ら調達した貴重な長命草は鮮度抜群で、素材本来の味を楽しめます。



たたきあげ

使用食材 ▶ 青ムロアジ

時期：通年

540円

新鮮な魚をすり身にしてみそなどを加えたものを「たたき」といいます。当店では島内のいさば屋(クサヤ加工業者)から仕入れた「たたき」を注文を受けてから揚げ、できたてをご提供しています。



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

新島
式根島



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。(予約時要相談)

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。

新島

POOL / PARK cafe&market

アクセスマップ


<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、お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(新島産)

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

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

所在地：新島村本村4-2-11

営業時間：11:30～13:30/17:30～22:00 定休日：8月～9月不定休 10月～7月 日曜、月曜

☎04992-5-0120

アクセスマップ



民家を落ち着き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。



島パクチーサラダ

使用食材 ▶ 島パクチー

時期：10月～5月

760円

新島の新たな食材「島パクチー」。島のひき肉をナンプラー等で炒め、島パクチーと合わせてエスニック風な味に仕上げた女性に人気のメニューです。



明日葉シフォンケーキ (要予約)

使用食材 ▶ 明日葉

時期：通年

860円

生の明日葉ペーストを使用し、ふわふわに焼き上げたシフォンケーキ。

バニラアイスに明日葉ペーストをトッピングして大人味に仕上げています。

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：17:30～23:00 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

260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

600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

850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

300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 17:30～22:00頃まで(GW・夏季繁忙期8:30～) 定休日：木曜

☎080-3217-8729

新島式根島



新島に魅了された大将が島へ移住し、2015年にオープンしたお店。

普段はお昼と夜の営業ですが、繁忙期には朝食を提供するなど、精力的に島食材を利用したメニュー開発をしています。



新島丼

使用食材▶金目鯛、タカバ、タイ、カンパチ、アジ等

時期：通年

1,180円～1,500円

新島近海で獲れた新鮮な魚を秘伝のタレに漬け込み、ご飯にのせていただく豪快メニューです。



赤いか入り塩辛チャーハン

使用食材▶赤イカ

時期：通年

980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。



明日葉ペーストとチーズのオムレツ定食

使用食材▶明日葉、烏骨鶏の地卵(式根島産)

時期：通年

980円

式根島で育った東京烏骨鶏の卵にペースト状の明日葉をまぜて、オムレツに仕上げました。



くさや納豆おろし

使用食材▶くさや

時期：通年

500円

焼いてちぎったくさやに納豆、大根おろしを混ぜていただきます。

個性のある食材を大将オリジナルの味付けで、見事調和しました。焼酎にもご飯にも合う一品です。

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
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。

なお、席の予約の際には、コース料理または焼肉の注文をお願いします。

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

1,080～1,520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。



刺身盛合せ

使用食材▶シマアジ、ヒラメ、カンパチ、マダイ等

時期：通年

860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もご提供。いろいろな地魚を味比べできます。

新島

とりてっ

アクセスマップ



所在地：新島村本村6-9-1

営業時間：17:00～22:00 定休日：月曜

新島式根島



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。



新島

しまねり 島音流食堂

アクセスマップ



所在地：新島村字黒根 新島港船客待合所内2階

営業時間：11:00～14:30(繁忙期9:00～16:00) 定休日：繁忙期シーズン以外は不定休



海が一望できる立地です。船を待つ間、きれいな海を眺めながら、オリジナルの食事やドリンクを楽しむことができます。

あしたばフラペチーニ

使用食材▶明日葉、明日葉パウダー

時期：通年

550円

美容健康食品として注目されている明日葉の風味がしっかり楽しんで飲みやすいフロゼンスムージードリンクです。



赤いか焼きそば

使用食材▶赤イカ、島のり

時期：通年

800円

食べごたえのある太麺と特製ソースを使ったご当地グルメです。

新島

サーフステーションハブシ

アクセスマップ



<http://www.surfstation.sakura.ne.jp/>

所在地：新島村字南松山9-2

営業時間：11:30~16:00 定休日：火曜、水曜

☎04992-5-1816

新島
式根島



サーフィンの世界大会も行われる羽伏浦海岸に一番近いコテージタイプの宿。

徒歩2分で白い砂浜が6.5kmに渡って続く海岸に出られます。

波の音、満天の星空など、新島の自然を思う存分楽しめます。



赤いかパスタ

使用食材▶赤イカ

時期：通年

980円

赤イカをたっぷり使用したパスタ。「トマトソース」と「めんたいと磯のり」の2種類があり、島唐辛子とバジルもトッピング可能です。



赤いかラーメン

使用食材▶赤イカ

時期：通年

900円

最高級の赤イカをメインに、海の香り広がる磯のりをトッピングした、塩味とバター風味のラーメンです。

島魚を使用した夕食

使用食材▶旬の地魚

時期：通年

2,500円

金目鯛やむつ、かんぱちなど旬の地魚を刺身や煮魚にした夕食。宿泊した方のみが楽しめる料理です。



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。

新島式根島



新島カレー

使用食材▶青ムロアジ、明日葉、烏骨鶏の地卵(式根島産)

時期：通年

1,080円

カレーに溶け込む、しめじのダシと食感がポイントのカレー。

トッピングにタタキ、明日葉、島のりのほか、式根島産の烏骨鶏卵もお楽しみください。



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。

新島赤いかのサラダライス

使用食材▶赤イカ

時期：6月～7月(要予約)

1,280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る、季節限定メニューです。



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

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





<http://hidabun.com>

所在地：新島村式根島9

定休日：なし

☎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出来ます。

とびうおの刺身 / たんたん

使用食材 ▶ トビウオ

時期：春～秋

時価

トビウオが海面を飛んでいるような姿造りがお子様にも好評。

お刺身のほか、みそ、しょうが、玉ねぎ、島唐辛子でたたいた「たんたん」も味わえます。



たぐらの盛り合わせ

使用食材 ▶ 旬の地魚、自家栽培の野菜

時期：通年

時価

新鮮な魚介類と、採れたて野菜をサクサクのたぐらにしました。

旬の素材4～5品の盛り合わせです。



たかべのバジル焼き

使用食材 ▶ タカベ、ハーブ、ニンニク

時期：6月～10月

時価

タカベは夏の伊豆諸島を代表する魚の一つで、身は柔らかく脂ののった白身魚です。

オリーブオイル、ニンニク、バジルでこんがり焼きあげた一品です。



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。

新島
式根島



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。

季節によって内容は異なりますが、厳選素材で作った夕食をいただけます。

式根島 レストラン 大師

アクセスマップ



所在地：新島村式根島282-2
営業時間：9:30～17:30 定休日：不定休

☎04992-7-0002

新島・式根島



式根島産の食材を使って作る定食や丼物、チャーハン、ラーメンなど豊富なメニューを気軽に食べられるお店です。

店内は天井が高く開放的で、ゆったりとした雰囲気、気のくつろげる空間です。



岩のりチャーハン

使用食材▶岩のり

時期：1月～10月頃

800円

1月から2月の限られた時期にしか採取できない式根島産の岩のりを使用しています。磯の香りが楽しめるチャーハンです。

岩のりラーメン

使用食材▶岩のり

時期：1月～10月頃

800円

岩のりをふんだんに使用した、贅沢な一杯です。

さっぱりとした、とろみのあるスープに麺がよく絡みます。



あしたばチャーハン

使用食材▶明日葉

時期：通年

700円

式根島産の明日葉を使用。明日葉の風味を活かした、あっさり味のチャーハンに食が進みます。





<http://miyataora.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：不定休

☎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。



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。



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、式根島産明日葉の天ぷらやおひたしが入っています。

くさ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。

赤いか焼きそば

使用食材▶赤イカ

時期：通年（オフシーズンは要予約） 560円

（赤いかがなくなり次第終了）

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。



式根島 島 cafe 963

アクセスマップ



<https://jap.facebook.com/shimacafe963shikinejima/>

所在地：新島村式根島344-5 営業時間：11:00～22:00

定休日：不定休

☎04992-7-0961

新島・式根島



式根島ではじめてのカフェダイニングスタイル。

おしゃれな空間でお料理とお酒が楽しめます。

夜10時までの営業も魅力です。

島の食材を使ったアジアン料理も必食！

島ガパオライス

使用食材 ▶ 明日葉

時期：通年

980円(税別)

大人気のガパオライスを、式根島の明日葉を使いパンチのきいた新しいガパオにアレンジしました。

ここでしか味わえないオリジナルメニュー。



式根レモンチャーハン

使用食材 ▶ レモングラス

時期：通年

898円(税別)

式根島産レモングラスを使ったレモン果汁とナンブラーのきいた一品。干し海老が旨味を引きたてます。

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：7:30～20:00(夏期は7:30～22:00) 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

580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

200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

530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。

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



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



新島
式根島

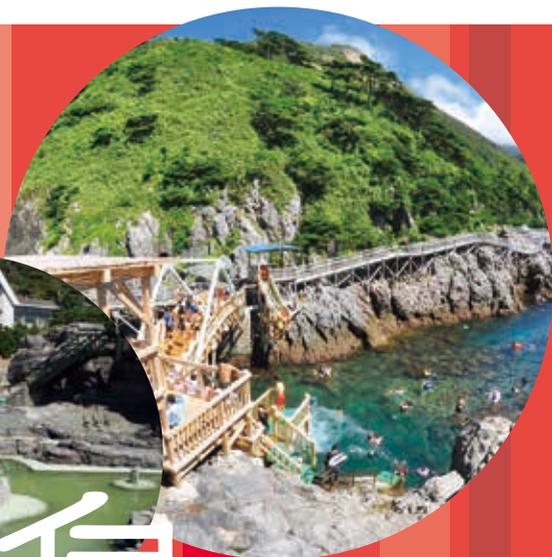
	店舗名	提供方法	価格	定休日	営業時間	備考
新島	 居酒屋 日本橋	食事	690円			46 ページ参照
	 やきとり 大三	食事	850円			51 ページ参照
	 和み処 サンシャイン	食事	880円			52 ページ参照
	 夕浜亭	食事	1080円			53 ページ参照
	 島音流食堂	食事	800円			55 ページ参照
	 サーフステーション ハブシ	食事	900円			56 ページ参照
式根島	 おくやま	弁当	550円	月 (夏季は不定休)	8:30~19:00 (夏季 7:30~20:00)	式根島 281-1 04992-7-0211
	 ファミリーストア みやとら	弁当	560円			63 ページ参照
	 池村商店	弁当	550円			65 ページ参照



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。



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)

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
5月中旬～下旬	ジュリア祭
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2日	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 <http://www.kouzushima.org>
TEL 04992-8-0321



神津島

山下旅館 別館

<http://www.15.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

アクセスマップ



☎04992-8-0131

神津島



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。

神津島近海で獲れた金目鯛まるまる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。



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品ものを中心にしているので、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

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

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

1,200円

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。





<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：月曜

☎04992-7-5335



ここでしか飲めないドラフトの地ビールを、ゆっくり味わっていただけます。

お店のコンセプトは“女性が一人でも気軽に来れる”、イメージフラワーは“ひまわり”です。

明るくおしゃれな空間で、楽しいひとときをお過ごしください。

あしたばピザ

使用食材▶明日葉

時期：11月～7月

900円

自家製生地をクリスピータイプに焼き上げました。カリッとした食感がアクセントになっています。

健康野菜の明日葉をタップリ使ってますよ!!



あしたばエール

使用食材▶明日葉

時期：通年

600円～

島のおいしい湧き水と地産のあしたばを使用した、東京諸島初・島仕込みの地ビールです。



塩辛バケット

使用食材▶赤イカ入り塩辛

時期：通年

450円

神津島名物の塩辛を洋風にしてみました。新しい味にびっくりしてみませんか？



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かしめをしてみませんか。



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。





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できます。丈栄丸の自慢の一品です。

神津島

さわやコルドンブルー

アクセスマップ



所在地：神津島村676

営業時間：ランチ12:00～14:00 ディナー 18:30～20:00

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。

神津島

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 れすとらん鯖崎

アクセスマップ



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：年中

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：年中

530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：年中

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。



神津島観光情報



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



多幸の湧水

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

ところてん

神津島の天草を天日乾燥させ、東京都の名湧水57選にも選ばれた豊富な地下水で煮込み、ところてんの成分を抽出します。

こうしてできた神津島のところてんは、しっかりとした歯ごたえと、ほんのり香る磯の風味で人気の商品です。



盛若

明治23年創業の酒蔵が造る神津島名産の焼酎。

「櫻樽貯蔵」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。

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。





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)	大型客船 [6時間30分]	三宅島
調布飛行場 (新中央航空)	飛行機 [50分]	
大島 (東邦航空)	ヘリコプター [20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
東邦航空八丈島事業所 ☎04996-2-5200

マップ



三宅島

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	マリンスコーレ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





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、南国の雰囲気がある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、磯の香りの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。

三宅島 民宿 夕景

<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は合う煮付けに。お刺身もいりけれど、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バーガー)。



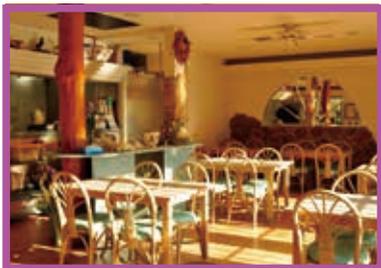


<http://santomo15.com>

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

☎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。



まぐろ丼

使用食材▶まぐろ

時期：通年

宿泊費込

酢飯の上に、まぐろをたっぷり、花びらのようにきれいにかざりつけてのせた、どんぶりご飯。

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 17:30~22:00 定休日：水曜日

☎04994-5-0630



三宅島出身の店主がご夫婦で2017年7月にOPEN。四季によって変化する旬の島食材を提供しています。夏は屋外でBBQもできます。手ぶらでお越しください。

地魚の漬け丼

使用食材▶三宅島近海産の魚

時期：通年(水揚げの状況による)

1,200円~1,500円

島で獲れた白身の魚を自家製ダレに漬けました。時期によってはイカや鮪が乗ることも。



島とうがらし入り 出汁巻玉子

使用食材▶島内産の青唐辛子

時期：通年

500円

島の農家さんから仕入れた青唐がらしを刻んで入れてあります。玉子と青唐がらしのコラボ、お試しください！



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。

三宅島

地魚のトマト煮

使用食材▶サバ、トマト

時期：通年

宿泊費込

地魚のサバを洋風メニューに仕立てた一品。トマトソースにからめた素材をスチームオーブンで仕上げています。



シフォンケーキ

使用食材▶あしたば、パッションフルーツ、マンゴー、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
香り豊かなマンゴー

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 民宿 薄木荘

アクセスマップ



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。



三宅島

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させていただきます。(少人数制です。)



三宅島 民宿 さつき

アクセスマップ



所在地：東京都三宅村阿古 1745-2
定休日：不定休

☎04994-5-0243



家庭的な雰囲気と、島の食材をたくさん使った料理が楽しめる宿です。玉ねぎなど自家栽培の野菜が天ぷらや煮物などで提供されるほか、タカバや赤イカなど海の幸も楽しめます。

夕食

使用食材 ▶ 地魚、野菜など

時期：通年

宿泊費込

季節ごとに、島でとれた旬の魚や野菜を使用しています。野菜は、自家製のものをはじめ、季節の野菜をふんだんに使い、天ぷらなどにしてお楽しみいただけます。





<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。



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。





<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12:00～16:00/金・土11:00～16:00 定休日：月・木・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。

あしたば焼きたてパン

使用食材▶三宅島産アシタバ

時期：通年

180円/個

三宅島産の明日葉を生地に練り込み、1つ1つ丁寧に焼き上げました。中の具材は日によって変わり、島で採れた野菜や果物が入ることもあります。保存料など一切使用していないので、焼いた日のみの提供となっております。



あしたばバンズの 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ズに、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

700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。



とろろん入り Canon あんみつ

使用食材▶テングサ、明日葉

時期：通年

500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ろろ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)

250円～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つまったシュークリームです。+50円でクリームを変えられ、その中でもパッションフルーツカスタードがおすすめです。





<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



ゲストも島民も一緒に楽しめる遊び場というコンセプトのリターン。

大勢での食事から一人飲みまで、島の食材をたくさん使っておもてなしをさせていただきます。



島イカと ガーリックのpizza

使用食材▶アオリイカ、赤いか

時期：通年

1,200円

島のイカをたっぷりに乗せたpizza。
島にんにくが程よく効いていて、食欲をそそります。



島魚の料理

使用食材▶旬の魚

時期：10月～6月

900円～

三宅島産の魚を魚種によって、三宅島の郷土料理に仕立てたり、オリジナルアレンジの料理に仕立てて提供。

食べ方は、生、フライ、ソテーなど、その日その時の魚の種類でお楽しみです。

菊地農園とれたてサラダ

使用食材▶旬の野菜

時期：通年

900円～

店主のご両親が営む菊地農園の野菜をふんだんに使ったサラダ。

その日に収穫した、島育ちの活き活きとした野菜をその日のうちに提供しています。



三宅島 和み食堂

アクセスマップ



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。

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

マスターの磯釣りで釣ったメジナを
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

すずらん

アクセスマップ



所在地：三宅島三宅村神着1433-2
定休日：不定休

☎04994-2-0558



アットホームな温かみのある雰囲気、訪れる方に親しまれている宿。

三宅島産の食材をふんだんに使用した料理は、季節ごとでおいしい食材をセレクト。

いつ行っても最高のお料理で、もてなしてもらえます。

三宅島

夕食

使用食材▶ムツ、メジナ、カンパチ、ニガタケ、明日葉

時期：通年

宿泊費込

三宅島の味を堪能してもらえよう、可能な限り三宅島産の食材を使用しています。

旬の食材を使った夕食は、季節ごとに違う楽しみがあります。



ささよのピリ辛炒め

使用食材▶イサズミ(ささよ)

時期：冬～春

宿泊費込

ささよは少しクセのある魚ですが、ピリ辛に味付けをすることで臭みを消し、美味しさを引き出しています。

とさかときゅうりの酢の物

使用食材▶トサカノリ

時期：春～夏

宿泊費込

島で採れる色鮮やかなとさかのりを刻み、きゅうりと合わせて酢の物に仕上げました。



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。





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。



里いもの揚げ出し

使用食材▶里いも

時期：通年

800円

片栗粉をまが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。

飛び魚の灰干し

使用食材▶飛び魚

時期：3月～9月

800円

飛び魚は、脂が少なく、刺身やたたきで食べるとおいしい魚ですが、お店では、あえて三宅島の火山灰を使用した「灰干し」を食べることができます。焼酎のお供には最適。



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

アクセスマップ



<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

☎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

500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

明日葉とにんじんを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 2881-2
営業時間：18:00～22:00 定休日：火曜日

☎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。

三宅島



にぎり寿司

使用食材▶アジ、カツオ、マグロ、赤イカ、エビ

時期：通年

1カン100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。



とび魚の唐揚げ

使用食材▶とび魚

時期：通年

800円

三宅島で獲れたとび魚をまるごと一匹唐揚げにしました。ポン酢でさっぱりといただけます。

島野菜のもつ煮込み

使用食材▶大根、玉ねぎ、人参

時期：通年

500円

島野菜をたっぷり使ったもつ煮です。野菜のうま味がよく出ていて、お酒の進む味です。



三宅島 割烹 いけ吉

アクセスマップ



所在地：三宅島三宅村坪田 3135-1 営業時間：11:00～21:00
定休日：なし

☎04994-6-0118



道路沿いに出ている「割烹 いけ吉」の看板を見ながら、階段を下りたところに、お店があり、店内に入ると落ち着いた、和の雰囲気漂います。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。

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

1,800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。



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

1,800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。

かつお丼(昼食)

使用食材▶カツオ

時期：3月～6月、9月～11月

800円

生姜醤油に漬けたカツオの切り身を使用。大葉、白髪ねぎ、みょうがなどの薬味を添えて食べるのが、美味しい食べ方。



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。



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、17:30～22:00／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 アカココ館

アカコ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月ごろにはスキンドIVINGが楽しめます。

アクセス：「富賀浜」バス停車
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」バス停車下車徒歩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

錆ヶ浜海水浴場

錆ヶ浜港に近く、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：「錆ヶ浜」バス停下車すぐ



三宅島 食

島食材のオリジナル料理コンテスト

三宅島では、毎年開催される「産業祭」で島の食材を用いた料理コンテストを開催しています。平成29年は「三宅島の『野菜』を使った、ごはんにあうおかず」コンテストが開催されました。

最優秀賞にはピーマンやナスなど島で採れた野菜を使用した「島野菜のメルヘン」が選ばれました。また、会場ではコンテスト入賞作品のレシピの配布や料理の写真の展示が行われました。

普段見慣れた食材でも、斬新な調理法や組合せにより、新しい可能性が広がっていきます。



島野菜のメルヘン

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ください！

三宅島のご当地メニュー

三宅・島ごはん



三宅島では素材を活かしたいろいろな食べ方・食べ物がありますが、その中でも特徴あるものを「三宅・島ごはん」としています。

カレーやおむすび、おじやなどよく見るメニューですが、島ならではの素材とレシピで、三宅島でしか食べられない一品に仕上がっています。今後、これらのメニューを島内の飲食店で提供してもらえるよう取り組んでいきます。

島おじや

島あさりや魚介類で出汁をとり、特産の赤芽芋や明日葉などの具材が入ったおじや。

お米の代わりに麦を使っているのがポイントです。



島あさりカレー

三宅島で昔から食べられている島あさりの出汁をベースにしたカレー。

イカやエビ、鯖など旬の魚介類を加えた海の恵みが詰まったシーフードカレーです。



島あさりとは、全国で食べられている二枚貝の「あさり」ではなく、島で獲れるカサガイ類を三宅島では「島あさり」と言っています。

よい出汁がとれるのが特徴です。

写真の出典：三宅島観光協会「三宅島PHOTOコンテスト2016」
食文化部門グランプリ受賞作品



ゴマ鯖のドライカレー

明日葉の茎やニンジン、玉ネギ等を細かく刻み炒めて作るドライカレー。

ゴマ鯖のほぐし身が加わっていて、三宅島オリジナルの味を楽しめます。

島おむすび

明日葉、岩のり、はばのり等、三宅島の食材を使ったおむすび。

シンプルなおむすびですが、島の旬を感じられる一品です。



さつま餅のアシタバアイス添え

島民に人気のさつまいもとお餅から作るさつま餅に明日葉のアイスを添えたデザート。

さつまいもの自然な甘味がアシタバアイスと相性が良く、また食べたいくなること間違いなしのおいしさです。



うまかかドッグ

三宅名物にムロアジのすり身と野菜を揚げた“うまかか棒”というものがあります。

揚げる前の素を小麦粉の衣で揚げ、アメリカドッグ風にした、三宅島のファストフードです。



島のり巻き寿司

三宅島で冠婚葬祭や運動会などで食べられている巻き寿司。

切り干し大根を具材に、島のりで巻いたものが基本ですが、明日葉やしいたけ、にんじんなどを加えた色鮮やかな巻き寿司もあります。



島の棒寿司

三宅島近海で獲れるゴマサバ、ムロアジ、トビウオ等を素材に、島唐辛子の辛みと風味が効いた酢で締めたお寿司です。

アシタバのラッシー

軽く湯通しした明日葉と牛乳、ヨーグルトを加えフードプロセッサーで混ぜ合わせ、最後に乳酸菌飲料を加えたドリンクです。



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

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





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。



美美庵

アクセスマップ



<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

480円
430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。



御蔵島



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

950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

1,300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。



ふくまる商店



<http://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：月曜

☎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め、都心とは違う時間の流れを感じられます。

御蔵島

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。



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

380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。

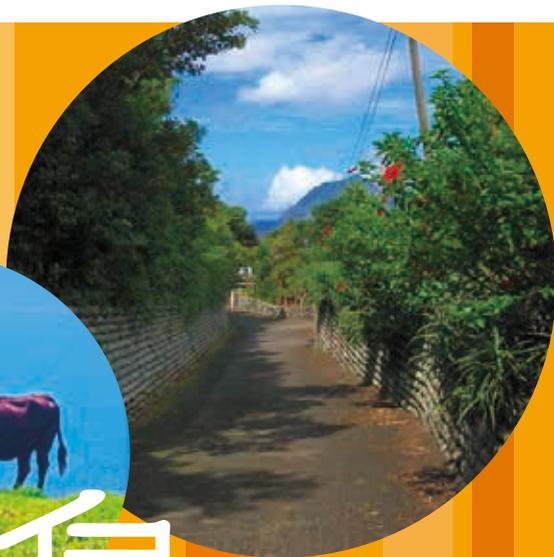
イルカウォッチングの利用は宿泊施設へお問い合わせください。

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。



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
羽田空港 (ANA)	飛行機 [55分]	
大島 (東邦航空)	ヘリコプター [55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

マップ



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

8月 八丈島浜遊び

八丈島納涼花火大会

9月 サーフィン大会

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.hachijio.gr.jp>

TEL 04996-2-1377



八丈島 魚八亭

<http://uohachitei.com/>

所在地：八丈島八丈町三根198-1

営業時間：17:30～3:00 (LO3:00) 定休日：火曜

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

2,000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。



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うことも可能なので、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

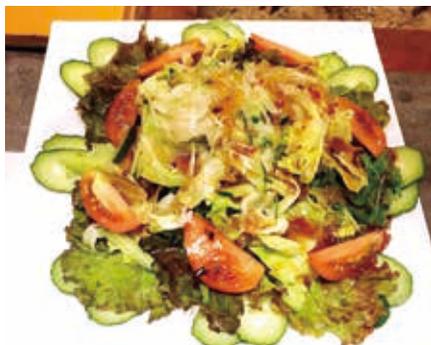
使用食材▶旬の地魚

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。



野菜サラダ

使用食材▶旬の野菜

時期：通年

450円

店舗近くの農園で栽培している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します。

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：11:00～15:00(13:30以降は要電話連絡) / 17:00～21:00 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

1,600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。



八丈島



島ずし

使用食材▶アオダイ、メダイ、オナガダイ等

時期：通年

1,300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、酢飯の酢の調合にもこだわり、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

1,400円

のどごしの良い、厳選された明日葉麵を使用し、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

アクセスマップ



<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

☎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

1,620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

540~864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

1,620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)



八丈島



<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

まる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。

明日葉系は一番人気！

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

1,470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

980円

明日葉をねり込んだそばと、野菜がたっぷり乗ったソバサラダ、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：昼)11:30～14:00 / 夜)17:00～21:00 定休日：木曜日

☎04996-2-7080



島の食材を1品料理から定食とご用意しています。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)、明日葉天ぷらの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、揚げているので、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 梁山泊

アクセスマップ



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

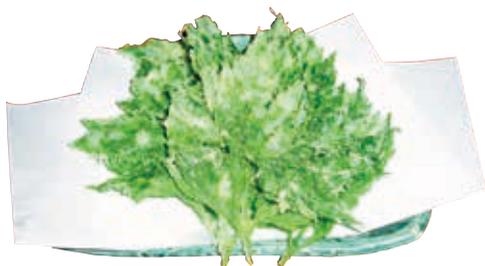
所在地：東京都八丈島八丈町三根1672

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。



明日葉天ぷら

使用食材 ▶ 明日葉

時期：通年

860～960円

他の揚げ物とは別に、明日葉天ぷら専用の油で揚げているため、余計な味がつかず、又良い物だけを厳選して提供しております。



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

860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。

ブド

使用食材 ▶ カギイバラノリ

時期：通年

500円

カギイバラノリという海藻を独特な調理方法で味付け、魚の身を入れて、冷やして固めた八丈島の家庭料理。



八丈島

民宿 船見荘

アクセスマップ



<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バ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パイア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

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：14:00～22:00(LO21:00) 定休日：火曜日

☎04996-2-1053



漁師さんから直接仕入れた八丈島の新鮮な魚や、畑で収穫した野菜などを使用した家庭的な料理を提供しています。

お昼過ぎからの営業なので、少し遅い昼食などにも利用できます。

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**

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。



八丈島

お食事処

みち
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。



八丈島

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。



自家製ティラミス

使用食材▶ジャージー牛乳

時期：週末のみ(不定期)

700円

八丈島ジャージーミルクから作ったマスカルポーネチーズをふんだんに使用した贅沢な一品です。



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。



八丈島

居酒屋 瑚庵

アクセスマップ



<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：17:30～23:00 定休日：月曜日

☎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。

造り盛り合わせ

使用食材▶八丈港水揚げ、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。



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。



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

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

650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

950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

すし処 銀八

アクセスマップ



<http://w01.tp1.jp/~a708644851/>

所在地：東京都八丈島八丈町大賀郷2521

営業時間：12:00～14:00(L.O13:30) 17:00～21:00(J.O20:30)

(出前などにより遅れる事がありますので、ご予約していただくことをお勧めします。)

定休日：木曜日(天候、ネタの仕入れ状況により休業することがあります。)

☎04996-2-1405



島ずしがお客様をもてなす料理でもあり、豊富なネタの味が楽しめるよう、心がけています。お子さまにも合うようです。

※全席禁煙です(外に喫煙場所があります)。

島ずし1人前(9ケ)

使用食材▶島でとれた魚、岩のり

時期：通年

2,030円

数種類の白身魚をしょう油ベースのづけにし、からしと少し甘めのシャリとのバランスが美味しさを引き立たせます。島ずしのネタのアラから作ったアラ汁がサービスで付きます。(または、ポタン海老のみそ汁)



島ずし 1.5人前(12ケ)

使用食材▶島でとれた魚、岩のり

時期：通年

2,700円

更に、108円(税込)プラスでシャリを大きくできます。



江戸前と島ずし

使用食材▶島でとれた魚、岩のりと築地のネタの江戸前

時期：通年

2,700円

シャリの合わせ酢も違う、本格的な江戸前ずしと八丈独特な島ずしを両方味わえるぜいたくメニュー。



所在地：東京都八丈町大賀郷2637-11

営業時間：弁当販売6:30～12:30 居酒屋(土曜日のみ)17:00～21:00

定休日：日曜日

☎04996-2-4003



明日葉ロール寿司の卸販売をはじめ、当店では通常のお弁当、島のりのおにぎり等の販売もしております。是非気軽にお立ち寄り下さい。また、毎週土曜日のみ居酒屋もやっております。日替わりの島食材メニューをはじめ、気さくな地元の常連客との楽しい時間をお過ごし下さい。

明日葉ロール寿司弁当

使用食材 ▶ あしたば、ムロ節、地魚の刺身、島のり

時期：通年

680円

地魚のメンチ、しまのり卵焼きが入った、地元の食材弁当です。こちらは、八丈島「空弁」として、空港レストランアカココのみの限定販売となっております。



明日葉ロール寿司

使用食材 ▶ 明日葉、ムロ節

時期：通年

650円

無農薬のあしたばを使用し、ムロ節、ワインピネガー等で仕上げた当店自慢のちょっと贅沢な一品です。ランチやディナーとしてはもちろん、おみやげにも最適です。こちらの商品は販売協力を頂き、以下の店舗で好評限定販売中です。

取扱店：空港レストランアカココ、スーパーあさめま、DOLCE NAKAMURA



島のりおにぎり

使用食材 ▶ 島のり

時期：通年

160円

磯の香り豊かな島のりのおにぎりです。しょうゆベースのどこか懐かしい一品です。



八丈島

レストラン アカコッコ

アクセスマップ



<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

1,100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

1,600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。

明日葉団子

使用食材▶明日葉

時期：通年

350円

生の明日葉を練りこんだ、緑色が鮮やかな団子です。

明日葉の風味、ほろ苦さをお楽しみください。



八丈島



<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：8:00～17:00

☎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に組み合わせ、郷土料理から創作料理までいろいろな味を楽しめます。

八丈島

八丈ビューホテル

アクセスマップ



<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

3,240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



八丈島伝統島寿司

使用食材 ▶ 旬の地魚

時期：通年

2,160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。

あしたば亭

アクセスマップ


<https://sites.google.com/site/ashitabating/>

所在地：八丈島大賀郷7511-10-2

営業時間：10:30～16:00(平成29年12月現在休業中) 定休日：日曜、祝日



水着のままでも、時間がないときでも気軽に立ち寄れる立ち食いスタイルのうどん屋さん。

使用する食材は主に八丈島産で新鮮です。

島唐辛子のオイル漬けを用意しているので、お好みでトッピング。刺激ある味付けになります。



あしたばうどん(温・冷)

使用食材▶明日葉、トビウオ、岩ノリ

時期：通年

800円

自家栽培の明日葉を練り込んだ、風味とコシを味わえるうどん。明日葉、トビウオ、岩ノリの天ぷらがトッピングされています。



ナス豚ピリ辛炒めうどん(温・冷)

使用食材▶明日葉、島唐辛子

時期：通年

800円

辛さの中に独特の味わいがある島唐辛子。豚肉とナスと合わせてピリ辛に炒めた具材を乗せたうどんです。



鍋煮込みうどん

使用食材▶明日葉、トビウオ、岩ノリ

時期：冬季

900円

温暖な気候の八丈島ですが、冬には暖かいものが食べたくになります。

明日葉、トビウオ、岩ノリの天ぷらが乗った鍋焼きうどんです。

八丈島

カフェ

くう かん しゃ
空間舎

in Long Beach 1983

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

700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

700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

1,620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てきます。



御赦免料理

使用食材▶旬の魚、里芋、海草、旬の野菜

時期：通年

5,400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

1,700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：八丈島八丈町榎立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

900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、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

200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

500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。





<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。





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、一人350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。
(P119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6km²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。



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





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。

夏には裏庭で満点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芋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きます。



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。

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。

アクセス：青ヶ島港(三宝港)から徒歩1時間



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：300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。



あおちゆう

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
(小笠原海運)

おがさわら丸

[24時間]

父島

はじま丸
(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

父島



母島



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：10:00～16:00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

500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

450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

300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。

父島 波食波食

<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

アクセスマップ



☎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

900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

1,250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

650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、
バンジャクロ

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、
バンジャクロ

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

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

☎04998-2-3535



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、メディアムトマト

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。



アカバの唐揚げ

使用食材▶アカハタ

時期：通年

1500円～

島民がよく食べる真っ赤な体が特徴のアカバ(アカハタ)を、1尾まるまる唐揚げにしています。



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。



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：10:00～17:30

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。



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。



島ずし カリフォルニアスタイル

使用食材▶サワラ、カンパチ等

時期：通年

650円

伝統的な島ずしを現代風にアレンジして、南国をイメージするハイビスカスの花を使った、ハイビスカスソースに絡めていただく。

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。



島魚のタブナード

使用食材▶カンパチ、マグロ、メカジキ等

時期：通年

500円

タブナードとは、フランス南東部プロバンス地方の料理で、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。



父島 居酒屋 ふくちゃん

アクセスマップ



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。

父島

ハレ
P.I.R HALE

アクセスマップ

<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

520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

620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

1,000円

小笠原の旬の魚をオリジナルのタレに、さっと漬けてある海鮮丼。魚をサイコロ状に切っただけなので、食べやすいです。お昼のみ提供しています。



<http://www.f4.dion.ne.jp/~west>

所在地：小笠原村父島字西町

定休日：不定休

☎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、おいし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。



パパイアミルク / パッションジュース

使用食材▶パッションフルーツ、パパイア

時期：通年

500円/400円

パパイアとミルクを合わせたパパイアミルクと、さっぱりした酸味あるパッション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。



<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

☎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るので、のんびりとした小笠原の雰囲気を楽しめるお店です。



島バナナアイス

使用食材▶島バナナ

時期：通年

360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。



島レモンジュース

使用食材▶島レモン

時期：通年

360円

小笠原の島レモンをたっぷり使ったレモンジュースです。

レモンスカッシュにもできますので、どちらもオススメです。

島レモンクリームの スフレロール

使用食材▶島レモン

時期：通年

650円／個

320円／カット

島レモンを使って作ったスフレロールケーキ、オーダーでデコレーションもやっています。



父島

ベントウ屋 hitoshi

アクセスマップ



所在地：小笠原村父島字西町 営業時間：11:00～14:00(ネット予約で前日の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

900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

750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。

アカバラーめん

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、
名物アカバラーめん



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

500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





<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でお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、母島の宿では唯一、亀肉を刺身で提供しています。



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



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。



アクセス：村営バス「小港海岸」下車、徒歩約2分／所在地：小笠原村父島北袋沢

父島

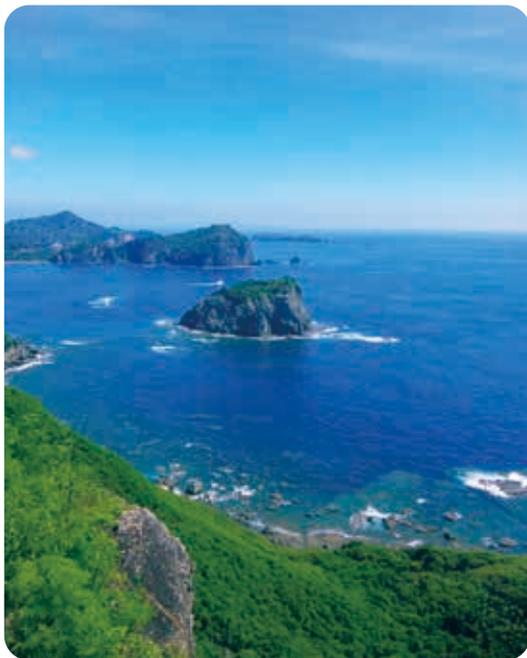
ウェザーステーション 展望台

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人までと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

ザトウクジラ(冬～春)やマッコウクジラ(秋)など、20種を超えるクジラ・イルカが見られる小笠原。

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。

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

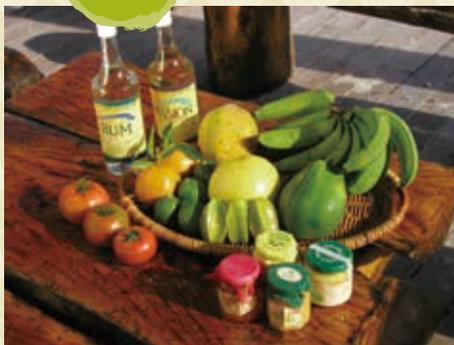
標高463mの乳房山では、ハハジマノボタン、ワダンノキなどの固有植物が見られます。山頂からの眺めはすばらしく、晴れた日には父島が望めます。運が良ければ、特別天然記念物の鳥「メグロ」も見られるかもしれません。

！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。



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)2-2122



八丈島

青ヶ島

父島

母島