



大島の郷土料理や大島の食材を使用した料理

全43品をまとめました！

伊豆大島

郷土料理レシピ集



はじめに

伊豆大島には、新鮮な海産物や農産物が数多くあり、その食材を使用した魅力ある料理がたくさんあります。島民のみなさんが身近な食材を使用した料理を作り、食べることは、地産地消の取組や郷土料理の継承へとつながります。また、島の子供たちが地元の食材を知り、料理を作ることは、地域や食に対して興味を持つきっかけになります。

大島町には、大島町栄養士会という団体があり、保健所の栄養士もその一員として活動しています。栄養士会では、食を通して、島民の食生活の改善や健康増進を図るための活動を行っており、活動の中で子供から大人まで幅広い年齢層を対象とした料理教室を開催してきました。この度、10回分の料理教室のレシピを集め、「伊豆大島郷土料理レシピ集」として作成しました。地元食材を活かした料理や野菜を多く使用した料理など、全部で43品のレシピをご紹介します。

給食施設の献立作成、教育活動の教材、地域活動での活用など、様々な場でこのレシピ集をお役立ていただけますと幸いです。

もくじ

* レシピ1 *

はんばごはん	4
めだいの香味焼き	4
ごま酢和え	4
和風ポトフ	5
さつもち	5

* レシピ2 *

酢五目	6
さつ揚げ	6
豆腐白玉汁	7
やまももゼリー	7

* レシピ3 *

金目鯛の炊き込みごはん	8
あら汁	8
あしたば白玉だんご	8
大根の炒め煮	9

* レシピ4 *

ゴマサバフィレと明日葉の混ぜごはん	10
アジのエスカベッシュ	10
とさかのり入り海藻サラダ	11
糸寒天のりんごゼリー	11

* レシピ5 *

明日葉とゴマサバの押し寿司	12
島野菜のけんちん汁	12
ゴマサバの香味煮	13
まるごとくだものゼリー	13

* レシピ6 *

大豆入りツナごはん	14
レタスとトマトのスープ	14
ところてん	15
ゴマサバのハーブ焼きマスタード焼き	15
ゴマサバのマスタード焼き	15

* レシピ7 *

御神火巻き	16
白味噌の具だくさんけんちん汁	16
手作りポップコーン	17

* レシピ8 *

明日葉ごはん	18
海藻サラダ	18
レタスとトマトの味噌汁	18
魚ロッケ(ギョロッケ)	19
大島牛乳の牛乳かん	19

* レシピ9 *

伊勢海老の味噌汁	20
イサキと伊勢海老のチリソース	20
トコブシの甘辛煮	21
磯和え	21

* レシピ10 *

ひじきごはん	22
災害時さば缶クリームスープ	22
豆腐アイス	22
イサキのムニエル ラタトィユ添え	23
揚げ野菜サラダ	23

はんばごはん

材料	4人分	下準備
米	2合	ごはんを炊く
水	2合分	
はんばのり	80g	
油	小さじ4	
〔醤油〕	大さじ2	
〔砂糖〕	小さじ4	

★作り方★

- 1 はんばのりは刻み水気を切る。
- 2 フライパンに油をひき、はんばのりを炒める。調味料で味付けをする。
- 3 炊き上がったご飯に2を混ぜて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー352kcal たんぱく質6.9g 脂質4.9g 炭水化物74.4g 食塩相当量1.3g

めだいの香味焼き

材料	4人分	下準備
めだい	4切れ	
ねぎ	20g	みじん切り
しょうが	4g	すりおろす
〔砂糖〕	大さじ1強	
〔みりん〕	大さじ1強	
〔醤油〕	大さじ1	
〔白ごま(すり)〕	大さじ1	
油	大さじ1	

★作り方★

- 1 ねぎはみじん切りに、しょうがはすりおろす。
- 2 調味料と1をあわせ、つけ汁を作る。
- 3 めだいを2に漬け、1時間してから取出し、フライパンに油をひき、焦がさないように焼いたら完成！

1人分の栄養価 / エネルギー180kcal たんぱく質17.3g 脂質8.7g 炭水化物6.0g 食塩相当量0.7g

ごま酢あえ

材料	4人分	下準備
大根	250g	4 cm短冊切り
人参	25g	4 cm短冊切り
〔白ごま(すり)〕	大さじ2	
〔砂糖〕	大さじ1と1/2	
酢	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1/2	
〔醤油〕	小さじ1/2弱	

★作り方★

- 1 大根と人参を4 cm短冊切りにする。
- 2 分量外の塩を加えた熱湯で1をさっとゆで、ざるにとる。
- 3 調味料を合わせる。
- 4 水気をきった2と3を和えて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー53kcal たんぱく質1.3g 脂質2.3g 炭水化物7.4g 食塩相当量0.8g

和風ポトフ

材料	4人分	下準備
鶏もも肉	80g	一口大
じゃがいも	160g	一口大
人参	80g	厚いちょう
大根	120g	厚いちょう
玉ねぎ	80g	スライス
ブロッコリー	40g	小房
だし汁	600cc	
┌ 酒	小さじ1弱	
└ 塩	小さじ1弱	
┌ 醤油	小さじ1弱	

★作り方★

- 1 鶏もも肉、野菜を切る。ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでておく。
- 2 鍋にだし汁、じゃがいも・人参・大根を入れ、火にかけ、沸いてきたら鶏もも肉を加え、中火で煮て、あくをとる。
- 3 じゃがいもに半分ほど火が通ったら玉ねぎを入れる。
- 4 具が煮えたら、調味料を加え、最後にゆでたブロッコリーを入れて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー101kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.2g 炭水化物 12.6g 食塩相当量 1.6g

さつまもち

材料	4人分	下準備
さつまいも	240g	皮をむきゆでる
片栗粉	60g	
砂糖	大さじ1/2	
揚げ油	適量	

★作り方★

- 1 さつまいもをつぶし、片栗粉・砂糖を加えて混ぜ、耳たぶくらいのかたさにする。うまくまとまらないときは、水を少し加える。
- 2 丸めて油で揚げて完成！（油で揚げずにゆでてでもよい。）

1人分の栄養価 / エネルギー204kcal たんぱく質 0.8g 脂質 7.8g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 0g



材料	4人分	下準備	材料	4人分	下準備
米	2合	ごはんを炊く	油	小さじ1/2	
水	2合分		だし汁	40cc	
砂糖	大さじ3	甘酢	砂糖	大さじ2	
酢	大さじ2		醤油	大さじ1弱	
塩	小さじ2/3		酒	小さじ1	
鶏もも肉	60g	一口大	いなり		
ごぼう	40g	ささがき	油揚げ	80g	2等分、湯通し
人参	40g	千切り	だし汁	120cc	
干しいたけ	4g	千切り	酒	大さじ1と2/3	
油揚げ	20g	短冊	醤油	大さじ1と1/3	
こんにゃく	24g	色紙切り湯通し	砂糖	大さじ1と1/3	
たけのこ水煮	40g	小いちょう	みりん	小さじ1と1/3	

★作り方★

- 1 鶏もも肉～たけのこ水煮までを切る。
- 2 鍋に油をひき、鶏肉を炒めて、火が通ったら、他の材料を炒めて調味料で味をつける。
- 3 炊けたご飯の中に甘酢を入れ、具を入れ混ぜたら完成！

アレンジ！ 油揚げを2等分し、湯通し、調味料で煮る。冷めてから**3**をつめて、完成！

1人分の栄養価 / エネルギー499kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.0g 炭水化物 78.6g 食塩相当量 2.7g

さつま揚げ（3種）

材料	4人分	下準備	材料	4人分	下準備
サバすり身	480g		三種の具		
生姜	8g	みじん切り	①人参	8g	千切り
片栗粉	大さじ4		ごぼう	12g	千切り
卵	1個		明日葉	8g	1cm幅
味噌	大さじ1		②チーズ	20g	8mm角
砂糖	大さじ1		③ウィンナー	4本	
玉ねぎ	40g	みじん切り	揚げ油	適量	

★作り方★

- 1 サバすり身に生姜～玉ねぎを混ぜ合わせて3等分にする。
- 2 ①の1/3と人参・ごぼう・明日葉を混ぜ、小判形のものを4つ作る。①の1/3で8mm角に切ったチーズを包んだものを4つ作る。①の1/3でウィンナーを包んだものを4つ作る(ウィンナーの両端は出して包む)。中温の油で揚げて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー554kcal たんぱく質 30.4g 脂質 40.4g 炭水化物 13.2g 食塩相当量 1.5g

豆腐白玉汁

材料	4人分	下準備
絹ごし豆腐	100g	よく混ぜて
白玉粉	70g	まとめる
鶏もも肉	80g	一口大
人参	80g	いちょう切り
ごぼう	40g	ささがき
大根	120g	いちょう切り
干しいたけ	4g	戻してスライス
ごま油	小さじ2	
だし汁	600cc	
〔醤油	大さじ1	
塩	少々	
はんばのり	8g	ざく切り
細ねぎ	20g	小口切り

★作り方★

- 1 豆腐白玉を作る。絹ごし豆腐をなめらかになるまで混ぜ、白玉粉を入れてまとまるまで混ぜる。食べやすい大きさに丸める。
- 2 鶏もも肉～干しいたけまでを切る。
- 3 鍋にごま油を入れ、鶏肉を炒め、人参・ごぼう・大根を加える。
- 4 全体に油がまわったら、だし汁を加え、干しいたけの戻し汁も加える。そのあと、しいたけを加え、煮込む。
- 5 準備しておいた白玉を鍋に入れて、白玉が浮いてきたら、醤油と塩を加えて味をみる。
- 6 ざく切りにしたはんばのりを入れてひと煮立ちさせる。
- 7 盛り付けてねぎをちらしたら完成！

1人分の栄養価 / エネルギー166kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.9g 炭水化物 21.8g 食塩相当量 0.8g

やまももゼリー

材料	4人分	下準備
山桃ジュース	100cc	
水	160cc	
粉寒天	1.6g	
山桃甘煮	12個	

★作り方★

- 1 鍋に山桃ジュース・水・粉寒天を入れて火にかけ、ヘラで鍋底を軽くすくようにかき混ぜる。
- 2 1が沸いたら粗熱をとり、型に入れて、山桃甘煮を3個ずつのせる。冷蔵庫で冷やし固めたら完成！

★山桃ジュースの作り方★

山桃 100g、水 100cc、砂糖 40g で 10～20分煮てからガーゼなどでこす。

1人分の栄養価 / エネルギー83kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 0g



金目鯛の炊き込みごはん

材料	4人分	下準備
米	2合	
だし汁	2合分弱	
酒	大さじ1	
醤油	小さじ1と1/2	
塩	小さじ1/2	
金目鯛	2切れ	
塩	少々	
明日葉	20g	ゆでて粗みじん切り

★作り方★

- 1 米を洗って分量のだし汁に20分つける。炊く直前に調味料を加え、混ぜる。
- 2 金目鯛に塩をふりしばらくおき、直火で焼く（直火ができない場合はグリル焼きでもよい）。
- 3 1に2を入れ、炊き上げる。
- 4 明日葉をゆでて粗みじん切りにする。
- 5 3が炊き上がったら、金目鯛の骨を取り除き、粗くほぐし、4を混ぜ合わせたら完成！

1人分の栄養価 / エネルギー342kcal たんぱく質 12.5g 脂質 4.4g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 1.3g

あら汁（金目鯛）

材料	4人分	下準備
金目鯛のあら	80g	湯通し
だし汁	680cc	
塩	小さじ1	
醤油	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
明日葉	70g	ゆでて3cm

★作り方★

- 1 金目鯛のあらを湯通しし、水に取り血合いやうろこを取り除く。
- 2 明日葉をゆでて3cmに切る。
- 3 鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸いたら1のあらを入れ、あくを取りながら煮る。火が通ったら、塩・醤油で調味し、酒・明日葉を加え、ひと煮立ちさせたら完成！

1人分の栄養価 / エネルギー13kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.2g 炭水化物 1.3g 食塩相当量 1.8g

あしたば白玉だんご

材料	4人分	下準備
白玉粉	120g	
明日葉粉	小さじ2	
水	120cc	
きな粉	大さじ3弱	
砂糖	小さじ4	
塩	少々	
黒蜜	小さじ4	

★作り方★

- 1 白玉粉に明日葉粉を入れ混ぜ、水を加えてねる。水は調整する。
- 2 白玉をゆでて、氷水にとる。
- 3 きな粉・砂糖・塩を混ぜたものをかける。仕上げに黒蜜をかけて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー157kcal たんぱく質 3.8g 脂質 1.6g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 0.1g

大根の炒め煮

材料	4人分	下準備
豚小間	80g	
大根	270g	乱切り
人参	90g	乱切り
しょうが	12g	千切り
きぬさや	25g	筋をとりゆでる
油	大さじ1と1/2	
だし汁	120cc	
醤油	大さじ1強	
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	

★作り方★

- 1 豚小間～きぬさやまでを切る。
- 2 鍋に油をひいて、しょうがを炒め、豚肉を加え、肉の色が変わったら、大根・人参を入れさらに炒める。
- 3 2にだし汁・合わせた調味料を入れ、落し蓋をし、中火で汁気がなくなるまで煮る。ゆでたきぬさやを散らし火を止めて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー109kcal たんぱく質5.1g 脂質4.6g 炭水化物10.5g 食塩相当量0.9g



レシピ4

ゴマサバフィレと明日葉の混ぜごはん

材料	4人分	下準備	材料	4人分	下準備
米	2合	ごはんを炊く	酒	大さじ1弱	
酒	小さじ1と1/2		みりん	大さじ1と1/2	
醤油	小さじ3弱		醤油	大2強	
水	330cc		塩	小さじ1/2弱	
油	小さじ1弱		醤油	小さじ1/2弱	
明日葉	45g	ゆでて1.5cm	白ごま(いり)	小さじ1と1/2	
ゴマサバフィレ	45g				

ゴマサバフィレとは、骨まで食べられるように加熱加工したものです！

★作り方★

- 1 米に調味料を加えて炊く。
- 2 明日葉はさっとゆでて1.5cm幅に切る。
- 3 ゴマサバフィレはほぐして酒・みりん・醤油に漬けておく。
- 4 油でサバと明日葉を炒めて塩・醤油で味付けし、ごまを混ぜる。
- 5 炊き上がったご飯に4を混ぜて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー334kcal たんぱく質9.1g 脂質2.6g 炭水化物63.7g 食塩相当量2.7g

アジのエスカベッシュ

材料	4人分	下準備	材料	4人分	下準備
アジ	4尾	3枚おろし	黄ピーマン	40g	1cm幅
白ワイン	小さじ2		塩	小さじ1/2	
塩	少々		こしょう	少々	
こしょう	少々		レモン汁	大さじ2	
小麦粉	小さじ4	混ぜる	酢	大さじ4	
片栗粉	小さじ4		砂糖	小さじ2	
揚げ油	適量		トマト	80g	湯むきしー口大
にんにく	0.4g	みじん切り	オリーブ油	小さじ2	
たまねぎ	60g	粗みじん切り			

★作り方★

- 1 アジは3枚におろす。白ワイン～こしょうでアジに下味をつける。
- 2 にんにく～砂糖までを火にかける。最後にトマトとオリーブ油を入れる。ひと煮立ちしたら火を止める。
- 3 1に小麦粉と片栗粉を混ぜたものを付けて油で揚げる。
- 4 揚げたアジは熱いうちに2に漬け込み、完成！

1人分の栄養価 / エネルギー243kcal たんぱく質17.2g 脂質13.8g 炭水化物10.3g 食塩相当量1.1g

とさかのり入り海藻サラダ

材料	4人分	下準備
とさかのり	40g	湯通し、ざく切り
大根	80g	細い短冊
きゅうり	60g	斜め半月
かにかま	40g	ほぐす
ホールコーン	20g	
┌油	小さじ1	
└ごま油	小さじ1	
酢	大さじ1	
塩	少々	
砂糖	小さじ1	
┌醤油	小さじ2	
白ごま(いり)	小さじ1強	

★作り方★

- 1 とさかのりはさっと湯通しをする。(火にかけすぎるとぬめりが出てしまうので注意!) 湯通ししたらざく切りにする。他の材料の下準備をする。
- 2 油～醤油までをよくかき混ぜてドレッシングを作る。
- 3 野菜とドレッシングを和え、ごまをふったら完成!

1人分の栄養価 / エネルギー52kcal たんぱく質 2.2g 脂質 2.7g 炭水化物 5g 食塩相当量 0.9g

糸寒天のりんごゼリー

材料	4人分	下準備
糸寒天	3.2g	浸水する
塩	0.36g	
りんごジュース	420g	

★作り方★

- 1 水気を切った寒天、塩とりんごジュースを鍋に入れ、煮溶かす。
- 2 1が沸いたら粗熱をとり、型に入れて冷蔵庫で冷やし固めたら完成!

1人分の栄養価 / エネルギー46kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.1g



明日葉とゴマサバの押し寿司

材料	4人分	下準備
米	2合	ごはんを炊く
水	2合分	
すし酢	75cc	ゴマサバそぼろとは、骨まで食べられるように加熱加工し、そぼろ状にしたものです！
ゴマサバそぼろ	120g	
醤油	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ1	
しょうが汁	大さじ1	
卵	2個	
砂糖	小さじ2	
塩	少々	
油	小さじ1	
明日葉	60g	みじん切り
めんつゆ	小さじ2	

★作り方★

- 1 ごはんを少しかために炊き、すし酢をあわせ、冷ましておく。
- 2 ゴマサバそぼろを醤油～しょうが汁で炒める。
- 3 卵～油でいり卵を作る。
- 4 明日葉はゆでてみじん切りにし、めんつゆをかけておく。
- 5 1～4を半分にしておく。
(押し寿司を2つ作る。)
- 6 型にラップを敷き、3と4→ごはん半分→2→ごはん半分を順番に入れ、しっかりと押す。(明日葉は必ず水気を切る。)
- 7 型から出し、ひっくり返せば完成！

1人分の栄養価 / エネルギー438kcal たんぱく質 16.5g 脂質 5.9g 炭水化物 73.5g 食塩相当量 3.4g

島野菜のけんちん汁

材料	4人分	下準備
大根	100g	いちょう切り
人参	100g	いちょう切り
里芋	100g	いちょう切り
ごぼう	100g	ななめ薄切り
ねぎ	20g	小口切り
こんにゃく	1/2枚	色紙切り
油揚げ	1枚	短冊切り
豆腐	1/4丁	さいの目切り
ごま油	小さじ1	
だし汁	800cc	
酒	大さじ2	
醤油	大さじ1	
塩	小さじ1	

★作り方★

- 1 大根～豆腐までを切る。
- 2 鍋にごま油を入れて熱し、豆腐以外の具材を炒める。
- 3 2にだし汁と豆腐を加え、10分ほど煮込む。
- 4 調味料で味を調えて完成！

※同様の材料で味付けが違うレシピをP16に掲載しています。

1人分の栄養価 / エネルギー119kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.7g 炭水化物 12.7g 食塩相当量 2.4g

ゴマサバの香味煮

材料	4人分	下準備
ゴマサバフィレ	4切れ	ゴマサバフィレとは、骨まで食べられるように加熱加工したものです！
酒	大さじ1と1/2	
みりん	大さじ1	
醤油	大さじ1	
片栗粉	適量	
油	小さじ2	
にんにく	1かけ	みじん切り
しょうが	1かけ	みじん切り
醤油	大さじ2	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
水	200cc	

★作り方★

- 1 ゴマサバフィレを調味料に30分程度漬けておく。
- 2 1の水気を軽く拭き取り、片栗粉を付けて油をひいたフライパンで焼く。
- 3 みじん切りにしたにんにくとしょうが、醤油～水を煮立て、タレを作る。
- 4 2を3に入れ、軽く煮込んで完成！

1人分の栄養価 / エネルギー194kcal たんぱく質 19.7g 脂質 6.1g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 2.1g

まるごとくだものゼリー

材料	4人分	下準備
オレンジ	4個	
果汁+水	360g	
粉寒天	2g	
粉ゼラチン	2g	お湯で粉ゼラチンをふやかす
お湯	大さじ2	
砂糖	大さじ2と1/2	★砂糖の量は果物の甘さで調節する。

★作り方★

- 1 オレンジのヘタの部分をカットし、果汁を絞る。(皮はカップ、へたはフタに使用するので捨てずに残しておく。)
- 2 1に水を足し、水分の量を調整する。
- 3 2に粉寒天を加えて、火にかける。
- 4 沸騰したら火を止め、お湯でふやかした粉ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- 5 オレンジの皮に4を流し入れ、冷やし固めて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー52kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.1g 炭水化物 13.0g 食塩相当量 0g



大豆入りツナごはん

材料	4人分	下準備
米	2合	ごはんを炊く
水	2合分	
人参	80g	みじん切り
大豆(水煮)	80g	
ツナ(油漬)	80g	
油	小さじ1	
醤油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	
水	大さじ2	
しょうが	1かけ	みじん切り
白ごま(いり)	小さじ1	

★作り方★

- 1 ごはんを炊く。
- 2 ツナは油をきる。
- 3 人参としょうがはみじん切りにする。
- 4 醤油～白ごまを合わせる。
- 5 油で人参・大豆・ツナを炒め、4で味を付ける。
- 6 炊き上がったごはんに5を混ぜて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー387kcal たんぱく質
11.4g 脂質8.0g 炭水化物64.6g 食塩相当量1.0g

レタスとトマトのスープ

材料	4人分	下準備
小松菜	40g	ゆでて2cm
トマト	1個	くし切り
レタス	48g	ちぎる
ベーコン	20g	短冊切り
玉ねぎ	120g	スライス
油	小さじ1	
水	520cc	
固形コンソメ	1個	
塩	少々	
こしょう	少々	
醤油	小さじ2	
片栗粉	小さじ1	水溶き
卵	1個	

★作り方★

- 1 小松菜～玉ねぎまでを切る。
- 2 鍋に油をひき、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- 3 水、固形コンソメを加え、調味料で味付けする。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- 5 最後に小松菜・トマト・レタスを入れ、完成！

1人分の栄養価 / エネルギー78kcal たんぱく質
3.3g 脂質4.4g 炭水化物6.5g 食塩相当量1.3g

材料	4人分	下準備
天草	25g	
水	1L	
酢	大さじ1と1/2	
酢しょうゆ または黒蜜	お好みで	

★作り方★

- 1 天草は乾燥させたものを使用する。天草は水で洗い、30分～1時間ほど水に浸す。
- 2 鍋に水と天草を入れ、酢を加え火にかける。
- 3 水が半量ほどになったら布巾でこし、箱に入れて冷ます。固まったらせん切りかてんつきで突き、酢しょうゆか黒蜜をかけて完成！

1人分の栄養価(酢しょうゆ) / エネルギー12kcal たんぱく質1.1g 脂質0.1g 炭水化物3.7g 食塩相当量0.5g

1人分の栄養価(黒蜜) / エネルギー16kcal たんぱく質1.0g 脂質0.1g 炭水化物4.8g 食塩相当量0.3g

ゴマサバのハーブ焼き / マスタード焼き

材料	4人分	下準備
ゴマサバ	4切れ	2枚おろし
白ワイン	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
バジル	0.4g	
にんにく	1かけ	すりおろす
醤油	小さじ2	
ワインビネガー	小さじ1	
粒マスタード	小さじ1/2	
オリーブオイル	小さじ2	
油	大さじ2	

材料	4人分	下準備
ゴマサバ	4切れ	2枚おろし
白ワイン	大さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
バジル	0.4g	
にんにく	1かけ	すりおろす
しょうが	1かけ	すりおろす
醤油	小さじ2	
中濃ソース	小さじ5	
はちみつ	小さじ2	
粒マスタード	小さじ4	
油	大さじ2	

★作り方★

- 1 白ワイン～オリーブオイル、白ワイン～粒マスタードを合わせ、サバを漬け込む。
- 2 油をひいたフライパンで、サバをタレごと焼いて完成！

1人分の栄養価(ハーブ焼き) / エネルギー200kcal たんぱく質78.8g 脂質12.2g 炭水化物1.1g 食塩相当量0.7g

1人分の栄養価(マスタード焼き) / エネルギー217kcal たんぱく質19.3g 脂質11.1g 炭水化物7.2g 食塩相当量1.4g



御神火巻き

材料	8人分 (4本分)	下準備
米	3合	ごはんを炊く
こんぶ	適量	
水	3合分	
すし酢	大さじ4と1/2	
卵	2個	
塩	少々	
砂糖	小さじ1	
ゴマサバフィレ	80g	ゴマサバフィレとは、骨まで食べられるように加熱加工したものです！
〔砂糖	小さじ2	
塩	少々	
酒	大さじ1	
みりん	小さじ1	
〕醤油	小さじ2	
明日葉	80g	ゆでてざく切り
焼き海苔	4枚	

★作り方★

- 炊飯器に米とこんぶ、水を入れて少しかために炊く。
- 卵・塩・砂糖で厚焼き卵を作り、1cm角柱に切る。
- ゴマサバフィレをほぐし、砂糖～醤油で炒め、水分を飛ばす。
- 明日葉はゆでてざく切りにし、水分を切る。
- 炊き上がった1にすし酢を混ぜ、ごはんを冷ます。
- まきすの上のにりを置き、酢飯を広げ、2→3→4のをせて巻く。食べやすい大きさに切って完成！

1人分の栄養価 / エネルギー503kcal たんぱく質16.3g 脂質4.7g 炭水化物94.3g 食塩相当量1.4g

白味噌の具だくさんけんちん汁

材料	4人分	下準備
大根	80g	いちょう切り
人参	40g	いちょう切り
里芋	80g	いちょう切り
ごぼう	40g	ななめ薄切り
ねぎ	40g	小口切り
こんにゃく	1/4枚	色紙切り
油揚げ	1/2枚	短冊切り
豆腐	1/4丁	さいの目切り
ごま油	大さじ1/2	
だし汁	600cc	
白味噌	大さじ2	

★作り方★

- 大根～豆腐までを切る。
- 鍋にごま油をひいて熱し、豆腐以外の具材を炒める。
- 2にだし汁と豆腐を加え、10分ほど煮込む。
- 白みそで味を調べて完成！

※同様の材料で味付けが違うレシピをP12に掲載しています。

1人分の栄養価 / エネルギー94kcal たんぱく質4.6g 脂質4.3g 炭水化物9.7g 食塩相当量1.3g

手作りポップコーン

レシピ7

材料	4人分	下準備
とうもろこし(乾)	25g	
油	大さじ 1/2	
塩	小さじ 1/6	
◎有塩バター	適量	
◎カレー粉	適量	
◎シナモンシュガー	適量	

★作り方★

- 1 薄手の鍋に油ととうもろこしを入れ、ふたをして中火にかける。
- 2 鍋の中からボンボンと音がしてくる。音がする間はふたを開けず、ゆすり続ける。
- 3 音が聞こえなくなったら火を止め、温かいうちにお好みの味をつけて完成！

1人分の栄養価(バター) / エネルギー64kcal たんぱく質 0.6g 脂質 4.9g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.3g

1人分の栄養価(カレー粉) / エネルギー38kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.9g 炭水化物 4.8g 食塩相当量 0.3g

1人分の栄養価(シナモン) / エネルギー62kcal たんぱく質 0.6g 脂質 1.9g 炭水化物 11.1g 食塩相当量 0.3g



明日葉ごはん

材料	4人分	下準備
米	2合	ごはんを炊く
水	2合分	
醤油	大さじ1強	
明日葉	36g	ゆでて粗みじん切り
油	小さじ1弱	

★作り方★

- 1 米に水・醤油を加えて炊く。
- 2 ゆでた明日葉は冷水にとり、粗みじん切りし、水気をしぼり、油で炒める。
- 3 1と2を混ぜて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー283kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.5g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 0.8g

海藻サラダ

材料	4人分	下準備
生わかめ	32g	湯通し、一口大
とさかのり	32g	湯通し、一口大
人参	40g	千切り
きゅうり	60g	千切り
レタス	120g	ちぎる
かにかま	40g	ほぐす
酢	大さじ1強	ドレッシング
ごま油	大さじ1	
醤油	大さじ1弱	
砂糖	小さじ2弱	
白ごま(いり)	大さじ1弱	

★作り方★

- 1 わかめととさかのりはさっと湯通し、冷水にさらして切る。切った後、水気をきる。
- 2 人参、きゅうりは切ってさっとゆでる。レタスはちぎり、かにかまはほぐす。
- 4 砂糖～ごま油を合わせドレッシングを作る。
- 5 材料を合わせて盛り、4とごまをふって完成！

1人分の栄養価 / エネルギー68kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.2g 炭水化物 5.9g 食塩相当量 0.9g

レタスとトマトの味噌汁

材料	4人分	下準備
トマト	160g	湯むきし、一口大
レタス	80g	一口大
玉ねぎ	40g	スライス
だし汁	600g	
味噌	大さじ2強	

★作り方★

- 1 野菜を切る。
- 2 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかけ沸いたら、トマトを加えて味噌で調味し、レタスを入れてひと煮立ちさせれば完成！

1人分の栄養価 / エネルギー37kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.8g 炭水化物 5.4g 食塩相当量 1.4g

魚ロッケ (ギョロッケ)

材料	4人分	下準備	材料	4人分	下準備
ゴマサバそぼろ	80g	ゴマサバそぼろとは、骨まで食べられるように加熱加工し、そぼろ状にしたものです！	油	大さじ1	
醤油	大さじ1		塩	小さじ1/6	
みりん	大さじ1		こしょう	少々	
酒	大さじ1		小麦粉	48g	
砂糖	大さじ1/2		卵	1/2個	溶き卵
じゃがいも	300g	ゆでてつぶす	水	大さじ2強	
ベーコン	36g	みじん切り	パン粉	60g	
玉ねぎ	120g		揚げ油	適量	
人参	100g		キャベツ	120g	千切り

★作り方★

- 1 サバそぼろを調味料に10分程度漬ける。
- 2 じゃがいもはゆでてつぶす。
- 3 フライパンに油をひき、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒め、さらに1を加えて炒める。
- 4 2と3を合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 5 小判形に成形し、小麦粉、溶き卵（水を加えたもの）、パン粉の順につけて揚げる。
- 6 最後に千切りしたキャベツを添えて、お皿に盛りつければ完成！

1人分の栄養価 / エネルギー531kcal たんぱく質11.7g 脂質33.8g 炭水化物42.1g 食塩相当量1.4g

大島牛乳の牛乳かん

材料	4人分	下準備
大島牛乳	320g	
砂糖	大さじ3弱	
粉寒天	1.6g	
粉ゼラチン	3.2g	

★作り方★

- 1 鍋にすべての材料を入れて火にかけ、へうで鍋底を軽くするようにかき混ぜる。
- 2 1が沸いたら粗熱をとり、型に入れて冷やし固めれば完成！

1人分の栄養価 / エネルギー80kcal たんぱく質3.4g 脂質3.1g 炭水化物10.1g 食塩相当量0.1g



伊勢海老の味噌汁

材料	4人分	下準備
伊勢海老頭	2尾分	下処理
明日葉	20g	ざく切り
水	800cc	
味噌	大さじ2	

★作り方★

- 1 湯をわかし、伊勢海老の頭を入れて、だしをとる。
- 2 明日葉と味噌を加えて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー46kcal たんぱく質 7.6g 脂質 0.6g 炭水化物 2.2g 食塩相当量 1.5g

イサキと伊勢海老のチリソース

材料	4人分	下準備
イサキ	中4尾	下処理
伊勢海老	小4尾	下処理
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
酒	大さじ2と 1/2	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
油	大さじ1強	炒め油
にんにく	5g	みじん切り
しょうが	5g	みじん切り
ねぎ	40g	小口切り
トマトケチャップ	大さじ3と 1/2	
トウバンジャン	小さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
醤油	小さじ2	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
水	180cc	
片栗粉	大さじ1	水溶き

★作り方★

- 1 イサキ、伊勢海老をひと口大に切って、調味料で下味をつける。
- 2 1に片栗粉をつけて揚げる。
- 3 チリソースを作る。
鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたらねぎを入れる。調味料を入れて、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 揚げたイサキ、伊勢海老にチリソースをかけて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー458kcal たんぱく質 32.2g 脂質 28.8g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 3.7g

トコブシの甘辛煮

レシピ9

材料	4人分	下準備
トコブシ	8個	下処理
水	80cc	
┌ 醤油	60g	
└ 砂糖	40g	
└ 酒	120g	

★作り方★

- 1 トコブシをきれいに洗い、斜めに切れ目を入れる。分量外の塩でもみ、水洗いをして、ゆでこぼす。
- 2 鍋に水と調味料を入れ、煮立ったらトコブシの殻を下にして入れる。
- 3 中火にして、アクが出たらすくい取り、5分程度煮る。
- 4 身を下にして、冷まして味をしみこませたら完成！

1人分の栄養価 / エネルギー103kcal たんぱく質 5.1g 脂質 0.1g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 2.4g

磯和え

材料	4人分	下準備
明日葉	36g	1 cm幅
きゃべつ	212g	千切り
人参	32g	千切り
糸寒天	2g	湯通し
焼きのり	3.6g	ちぎる
醤油	小さじ2	

★作り方★

- 1 糸寒天は 10 分程度水につけてもどし、さつと湯通しする。
- 2 野菜は切って、ゆでて冷却する。
- 3 1、2、焼きのりを合わせて、醤油で味をつけて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー22kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.2g 炭水化物 4.8g 食塩相当量 0.5g



レシピ 10

ひじきごはん

材料	4人分	下準備
米	2合	
水	2合分	
酒	大さじ2	
醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1	
だしの素	小さじ1	
乾燥ひじき	6g	戻す
油揚げ	1枚	千切り
人参	100g	千切り
しめじ	1株	ほぐして切る

★作り方★

- 1 ひじきは戻して水洗いする。
- 2 油揚げ・人参・しめじを切る。
- 3 米に調味料を入れ、通常の量から調味料分を差し引いた水を入れる。その上に材料をのせて軽く混ぜ炊飯する。
- 4 炊き上がったらくよく混ぜて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー342kcal たんぱく質 8.4g 脂質 3.6g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 0.7g

災害時さば缶クリームスープ

材料	4人分	下準備
さば水煮缶	100g	汁使用
玉ねぎ	120g	みじん切り
じゃがいも	120g	1cm 角切りゆでる
人参	60g	8mm 角切りゆでる
油	大さじ1	
バター	12g	
薄力粉	14g	
牛乳	680g	
顆粒コンソメ	小さじ1弱	
生クリーム	40g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
パセリ	4g	みじん切り

★作り方★

- 1 さばの水煮は粗くほぐし、玉ねぎ・じゃがいも・人参の下準備をする。
- 2 鍋に油、バターをひき、弱火で玉ねぎを炒め、透明になったら、薄力粉を振り入れ2~3分炒める。
- 3 2にダマにならないようによくかき混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
- 4 薄力粉が溶けたら、さば、缶詰の汁、じゃがいも、人参、コンソメを入れ煮て、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 5 器に盛り、パセリを散らして、完成！

1人分の栄養価 / エネルギー305kcal たんぱく質 12.8g 脂質 18.6g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 1.5g

豆腐アイス

材料	4人分	下準備
絹ごし豆腐	15g	
牛乳または豆乳	100cc	
砂糖	大さじ3	
バニラエッセンス	少々	

★作り方★

- 1 材料を全部ミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 2 保存袋に入れ、平らにして冷凍する。
- 3 袋のまま手でもみほぐしたら完成！

1人分の栄養価 / エネルギー45kcal たんぱく質 1g 脂質 1.1g 炭水化物 7.9g 食塩相当量 0g

イサキのムニエル ラタトィユ添え

レシピ 10

材料	4人分	下準備	材料	4人分	下準備
イサキ	4切れ		ピーマン	40g	1cm 角切り
塩	ひとつまみ		なす	70g	
こしょう	少々		トマト	100g	
薄力粉	20g		トマトピューレ	32g	
油	小さじ1		トマトケチャップ	32g	
バター	10g		塩	ひとつまみ	
オリーブ油	小さじ1		こしょう	少々	
にんにく	1.6g	みじん切り	砂糖	小さじ1/3	
玉ねぎ	80g	1cm 角切り	バター	4g	
ズッキーニ	100g				

★作り方★

- 1 イサキに塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンに油をひき、イサキを入れ、バターをのせ焼く。
- 3 鍋にオリーブ油を入れ、にんにく～トマトの順に加えて炒め、トマトピューレ、ケチャップを加え煮込む。塩・こしょう・砂糖で味をつけ、バターを加えて完成！

1人分の栄養価 / エネルギー201kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.6g 炭水化物 12.2g 食塩相当量 1.2g

揚げ野菜サラダ

材料	4人分	下準備
レタス	4枚	一口大
きゅうり	1本	小口切り
赤パプリカ	1/2個	3mm薄切り
ごぼう	1/2本	斜め薄切り
かぼちゃ	200g	スライス
揚げ油	適量	
ドレッシング	適量	

★作り方★

- 1 レタスは一口大にちぎる、きゅうりは小口切り、パプリカは3mmの薄切りにする。
- 2 ごぼうは斜め薄切りにして、水につけてあくをとり、キッチンペーパーで水気をとる。かぼちゃはスライスする。
- 3 2の野菜を揚げる。
- 4 盛りつけて、ドレッシングをかけたら完成！

1人分の栄養価 / エネルギー143kcal たんぱく質 2.1g 脂質 9.9g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 0.6g



大島でとれる食材について



明日葉

明日葉は大島の特産野菜で、料理には、お浸し、和え物、炒め物、揚げ物などがあります。旬は冬から春にかけてですが、島内では年間を通してとれます。



さつまいも

さつまいもの栽培には、水はけのいい火山灰を含んだ土地が適していると言われ、大島でも秋になるとよくとれます。



はんばのり

大島では、冬の季節、西風が吹き荒れると海岸の岩に、はんばのりが見られるようになります。



ところぶし

ところぶしはあわびを小さくしたような貝で、旬は春から初夏です。風味や食感がよく、料理には、焼き物、煮物、炊き込みごはんなどがあります。



ゴマサバ

ゴマサバは青緑色の背中にサバ類独特の曲線模様が入っており、お腹にはゴマ（胡麻）を散らした様な模様があるのが特徴です。大島でよくとれる魚の一種です。



伊勢海老

伊勢海老は縁起物として、使用される食材です。伊勢海老の味噌汁は、シンプルですが、伊勢海老のおいしい食べ方です。



金目鯛

冬が旬で、鮮やかな赤色が特徴で、祝儀魚としても使われます。料理には、炊き込みごはん、汁物、しゃぶしゃぶなどがあります。



いさき

5～6月が旬の白身魚で、あっさりとした上品な味です。料理には、さしみ、塩焼きなどがあります。

小さじ1・大さじ1・カップ1杯の重量（g）

（料理をするときの参考としてお使いください）

食品名	小さじ1	大さじ1	カップ1
水・酢・酒	5 g	15 g	200 g
食塩	6 g	18 g	240 g
みそ・醤油・みりん	6 g	18 g	230 g
トマトピューレ	5 g	16 g	210 g
トマトケチャップ	5 g	15 g	240 g
ウスターソース	6 g	18 g	240 g
マヨネーズ	4 g	12 g	190 g
砂糖	3 g	9 g	130 g
油・バター	4 g	12 g	180 g
牛乳	5 g	15 g	210 g
小麦粉・片栗粉	3 g	9 g	110 g
パン粉	1 g	3 g	40 g
片栗粉	3 g	9 g	130 g
ごま	3 g	9 g	120 g
すりごま	2.5g	7 g	100 g

平成29年3月発行

登録番号 (28) 第2号

発行 東京都島しょ保健所大島出張所

住所 東京都大島町元町字馬の背275-4

電話 04992-2-1436

※このレシピ集は、大島町栄養士会の協力を得て作成しました。



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。