



青ヶ島

青ヶ島はカルデラを有する周囲約9kmの小さな島です。カルデラの内側にはたくさんの噴気孔があり、地熱蒸気で卵や野菜を蒸すことができます。

青ヶ島村の花 タマトモユリ



青ヶ島ではひき縄や一本釣り漁業が盛んで、くじらよ(てんじくいさき)、あおぜ(あおだい)が古くから親しまれています。

黒潮本流の海水を噴気孔(ヒンギヤ)から噴出する地熱蒸気で温め抽出した自然塩「ひんぎゃの塩」が特産品です。

その他、さつまいもから作る焼酎「青酎」があります。

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30



あおぜ(あおだい)

くじらよ(てんじくいさき)



青ヶ島の食材

青ヶ島のきゅうりは太く大きくなるまで成長させてから収穫するのが特徴です。水が貴重な島ならではの水分補給のための知恵です。



島きゅうり



焼きニガタケ

「ニガタケ」や「タコウナ」と呼ばれ5月から6月にかけて採集し、冷凍保存して1年を通して食卓に登場します。冷凍すると繊維が柔らかくなり調味料が染みやすくなります。皮ごと焼いて皮をむいて食べる焼きタコウナや煮物、天ぷらがおいしいです。

魚の酢漬けとあしたばの和え物

材料(4人分)：

白身魚(あおだい、てんじくいさきなど)の切り身 100g、塩 1g、こんにゃく 100g、あしたば 1束(200g)、しょうが1かけ(10g)、酢大さじ3(カボスやレモンの絞り汁などでもおいしい) みそ大さじ1、しょうゆ大さじ1

作り方：

- ①白身魚は皮をはがずに1cm幅のそぎ切りにし、塩をふる。
- ②魚の酢漬けを作る。しょうがをせん切りにし、①に酢と一緒に漬ける。お好みで、刻んだ小ねぎ、とうがらしなども一緒に漬ける。
- ③あしたばは茹でて4cm幅に切る。
- ④こんにゃくは短冊切りにする。
- ⑤みそ、しょうゆを合わせて溶く。
- ⑥②、③、④を合わせ、⑤で調味する。

※1人分エネルギー 62kcal 食塩 1.2g