

1月

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



新島

新島には、縄文時代から人が住んでいたことが、本村や若郷の遺跡からの発掘物によって明らかにされています。島は古代から自然の影響を強く受け、西暦886年の向山噴火では、全島真っ白になるほどの火山灰に覆われました。また1703年の大津波で陸続きであった式根島と新島が海を隔てて分離したとの説もあります。



新島村の花 ハマユウ

新島の代表的な漁種は、たかべ、めだい、むつ、おなが、赤いか、いせえびなどです。その他、岩のりなどの藻類も質の高い海産物として出荷されています。農業では、あしたば、アメリカ芋、たまねぎの栽培に力を入れています。

くさやピザ

材料(20cm 径一枚):【生地】薄力粉 50g、強力粉 85g、ドライイースト大さじ 2、塩 1.5g、オリーブ油小さじ 1、ぬるま湯 70cc
【トッピング】焼きくさや 60g、茹であしたば 100g、島のり 5g、ピザ用チーズ 140g、マヨネーズ大さじ 1

作り方:

- ①生地を材料をビニール袋にいれ、混ぜるようによく揉む。3分位すると袋からはがれる。
- ②①を成型して、15分位ねかす。
- ③くさは細かくほぐしておく。あしたばは色よく茹で、2cmにカット。
- ④生地にマヨネーズをぬり、くさや、あしたば、チーズ、島のりを載せ 220℃のオーブンで焼く。



くさやピザ1/6カットの栄養価
エネルギー215kcal 食塩1.6g

おすすめのもう一品 「ひら」

新島の代表的な煮物は祝儀、不祝儀時ともに作られる「ひら」。
祝儀と不祝儀により、結び昆布の盛り付けが変わる。家族の人数によって、分けて食べられるように、すべての食材が大きくカットされ、調理されている。
一説によれば、平皿に盛って食べるので「ひら」と呼ばれるようになったといわれている。
※1皿分エネルギー 492kcal 食塩 6.8g



祝儀用

「くさや」について

今から 350 年ほど前、新島をはじめとする伊豆七島では幕府に塩を献上しており、貴重品であったため、魚を塩漬けするとき一度使った塩汁を捨てずに新しい塩を足しながら繰り返し使っているうちに、その塩水に魚の味が変わり、一種独特の風味を醸し出すようになった発酵食品です。「くさや」の汁には防腐抗菌作用があり、わずかな食塩でも長く保存できます。新島の「くさや」は築地市場の93%を占めています。とりわけ、あおむろあじの「くさや」は最高級品で秋に捕れる地元新物が格別の味です。また、柔らか仕上げのむろあじはこくの深さで、とびうおは淡泊な味で食通の人に好まれています。



むろあじのくさや

16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31