



利島

江戸時代に冬季の強烈な西風から集落を守る防風林を生成するという生活上の必要性と、幕府の要請による椿油を本土へ供給する目的により、長い年月を要して大規模な椿の植林が行われた結果、利島は島全体が椿で一面を覆われた、世界的にも類例のない「椿の島」となりました。島全体がおよそ20万本の椿林になっています。



利島村の花 サクユリ

利島の主産業は椿油、あしたば、いせえび、さざえ等です。6月に咲く大輪の白いゆり「サクユリ」も有名です。

季節ごとに、出来るだけ近くで取れたものを味わい、残さず食べましょう

その地で生産される食物は、昔から、そこに住む人にとって、体に一番あっているといわれています。

また輸送にかかる燃料等を節約できます。さらに、作りすぎや食べ残しに注意し、適量をこころがけることが大切です。そのことにより1人あたり1日約100gの二酸化炭素(CO₂)を減らすことが出来ます。1年間にすると実に36.5kgになります。

適量を残さず食べることが食料自給率を高め、さらには地球温暖化の防止にもつながります。

天候によっては何日も船が着かず、外からの食材の入手が困難な経験を持つ島しょ地域では色々な保存食を作り、またそれらを組み合わせて郷土料理に生かしています。

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

じょろめん

材料 2人前：

【麺】自然薯すりおろし 100g、小麦粉 120g 程度

【めんつゆ】乾椎茸、しょうゆ、みりん、砂糖、岩のり、
(好みでだいこん、ねぎ、にんじん、豚肉など)

作り方：

①自然薯をすりおろした物に小麦粉を振りかけてよく練り、(水や塩は加えない)均一の厚さに伸ばし切り分け茹でる。

②椎茸だしの甘めのつゆと岩のりを麺にかけ食べる。
又は野菜などを入れためんつゆで煮込んで食べる。

※1人分エネルギー 287kcal 食塩 2.0g

小正月に、子守りをしてくれた家の人(ぼい)※に子守をしてもらった子供がじょろめんを作る風習がある。
*ぼい…島に古くからある守(もり)制度。子どもが生まれると父親が他家にぼいを頼みに行く習わし。



煮干餅

材料：もち米 2kg、さつまいもを茹でてからつぶし干しておいたもの(保存食) 2kg、砂糖 1kg、よもぎの芽を茹でてあく抜きし冷凍しておいたもの適宜

作り方：もち米とさつまいもを茹でてからつぶし干しておいたものを蒸し、砂糖と茹でたよもぎを加え餅にする。

つきだてはそのまま、固くなったらさっと焼いたりして食べる。

家庭ではなまこ型に作り切り分けた。
不祝儀の時には四角に切り振舞う。

※40g1個分 エネルギー 110kcal 食塩 0g



おすすめのもう一品 「大根の酢漬け」



材料：大根 10kg、
塩 600g、砂糖 1kg、
酢 3カップ(600cc)、唐辛子少々

作り方：

- ①大根は丸のまま5~7日天日で干す。
- ②大根 10kg に対して塩 600g で1週間漬ける。
- ③水があがったら水は捨て、砂糖・酢・唐辛子を入れ1週間漬ける。