



魚本来の味を大切に

盛り付けも美しい「地魚漬け丼」1300円。小鉢、海苔のすまし汁付き

三宅島
三宅島ふるさと味覚館
 宙-SOLA-
 ●みやげしまふるさとみかかんそら
 ☎04994-5-0630

近海のキメジやメダイなどを使った漬け丼をはじめ、魚の味を生かした料理を提供。夏はオクラ、秋はアシタバと旬の島野菜も積極的に使っている。要予約で島食材のコース料理も用意。

④三宅村阿古644 ⑤錆ヶ浜港から徒歩10分
 ⑥11時30分～14時、18～22時 ⑦水曜 ⑧50台



窓から海が見えるロケーション。三本岳と夕日の景色も楽しめる



三宅島産食材たっぷりの「サバサンド」600円と「明日葉サンデー」400円

サバとパンが好相性

食べたい！島グルメ



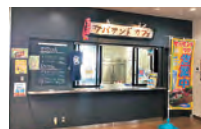
「あしたばカレー」750円、デザートには「ジェラートW(あしたば、塩ミルク)」450円をどうぞ

島でしか味わえない！

御蔵島
ふくまる商店
 ●ふくまるしょうてん
 ☎04994-8-2292

アシタバをたっぷり使ったカレーや島食材のジェラートを味わえるカフェ。島の湧き水で1滴ずつ抽出した「水出しアイスコーヒー」350円もおすす。晴れた日は外でのんびり過ごそう。

④御蔵島村550 ⑤御蔵島港から徒歩10分 ⑥11～14時(土曜、祝日、7～9月は7～14時、16～18時) ⑦木曜、11～3月は不定休 ⑧2台



錆ヶ浜港に到着したら立ち寄ってみよう



夫婦でデザインしたTシャツや雑貨、ツゲの箸など、みやげ品も販売

三宅島
サバサンドカフェ
 ●さばさんどかふえ
 ☎04994-5-0002

名物の「サバサンド」は、三宅島のゴマサバに島内製造のパンなど三宅島産の食材にこだわったひと品。三宅島産パッションフルーツが丸ごと入る「パッションソーダ」400円もぜひ。

④三宅村阿古672-3 錆ヶ浜港の船客待合所
 こぼーと2階 ⑤錆ヶ浜港からすぐ ⑥11時30分～13時30分(錆ヶ浜港入港日のみ営業)
 ⑦不定休 ⑧こぼーと駐車場利用

三宅島
切葉 (コルディリーネ)

平石園芸 平石和己さん

赤や白の色鮮やかな葉の模様が特徴のコルディリーネ。三宅島で栽培されているこの植物の品種育成の先駆者が平石さんだ。島内でつくられた「ミヤケアカネ」の生みの親でもある。「枝変わり」として、自然に新しい模様や葉形が出てくる。それが楽しみでね。特徴を見極め、1本の苗から挿し木をして増やしていく。品種として固定させるのは時間と労力がかかる。そこがこの仕事の醍醐味と話す平石さんの挑戦は続く。



④2017年に品種登録された「ミヤケアカネラスタ」は「ミヤケアカネ」から生まれた。品種育成の楽しみを語る平石さん

三宅島
加工用アシタバ

西野農園 西野直樹さん



④乾燥粉末のほか、青汁などの加工品も製造
 ⑤2018年に稼働した加工所で、人気のアシタバ粉末は30g600円、500g7000円。「焼酎に入れて味わうのもおすすめです」と西野さん

大阪出身の西野さんは、30歳で商社を脱サラ後、三宅島で漁師と農家を兼業。仕事が軌道にのったころ、2000年の噴火で全島避難に。帰島して何もなくなつたと思つたけれど、やはり自然相手の仕事をしたいと畑を復旧させ、アシタバ農園を始めた。アシタバを乾燥粉末にし、時期を問わず食べられるという付加価値を付けよう」と加工所を建設。現在は加工・販売のほか、原料として青汁の製造メーカーに出荷している。

三宅島
漁業

三宅島漁業協同組合
 西田圭志さん

広島出身の西田さんは、大学では水産関係の学科を専攻。大学3年の時に魚をとる実習を経験し、漁師になりたい気持ちが増らんだという。卒業後すぐ、三宅島漁協の短期研修を経て、その後3年間の長期研修に参加。親方の船に乗り、実践を通して技術を学んだ。2018年4月に独立し、「西丸」でキンメダイの一本釣り漁に励んでいる。「漁場選びなど自分なりの工夫が、水揚げ量に直結するところ、やりがいを感じています」。



①「西丸」の前で。中央が西田さん、漁師仲間横井さん・水沼さんと
 ②「一本釣りはキンメダイがきれいな状態で水揚げできるのがいい」と西田さん。好きな食べ方は刺身だそう

三宅島
切葉 (キキョウラン)・イタリアントマト

菊地農園 菊地直彦さん



④イタリアントマトは6月～8月上旬に収穫。4品種を栽培している
 ⑤自慢のキキョウランを手に取り「キキョウランの良さを広めたい」と菊地さん

光沢のある細長い葉が特徴のキキョウランは、市場に出回ってからまだ5年ほど。火山ガスに強いため、三宅島の新しい特産品として期待されている。菊地農園では、年間約2万5千本を大田市場に出荷。出荷前に葉先をカットするなど手間はあるが、特定の産地がないので需要があります」と菊地さん。2018年からはイタリアントマトの栽培も本格的に始め、三宅島の環境下で安定して収穫できるところ取り組んでいる。

三宅島 御蔵島

三宅島は地形が複雑で、周辺海域は好漁場。アシタバやフルーツ、花きも栽培されている。御蔵島はツゲ・クワの加工品が特産品だ。

鮮魚・加工品が豊富な漁協直営店

キンメダイやキメジ、メダイなど、鮮魚の販売は水揚げ状況によるが、手ごろなサイズの魚が手に入るので要チェック。キメジハンバーグ1個280円など手づくりの加工品も種類豊富。

三宅島
いきいきお魚センター

●いきいきおさかなせんたー
 ☎04994-5-0019



①鮮魚はもちろん、大きな活サザエも自慢
 ②阿古漁港で水揚げされた鮮魚を販売
 ③おつまみにぴったりな鯉ジャーキー50g480円
 ④カモノテ300g555円は味噌汁に入れるといい

御蔵島の名産 ツゲ・クワの加工品

御蔵島に自生しているツゲは、堅く木目も緻密な高級木材。将棋の駒や印鑑の材料として出荷される。クワはやわらかさがあり、水気に強いので、キッチンツールなどに向いている。

御蔵島
 販売：ふくまる商店 (御蔵島) → P11
 御蔵島農業協同組合 (御蔵島)



①ツゲ材の箸やイルカのキーホルダーが人気。クワは料理用のヘラなどに②島内の産業センターでは箸置きなどみやげ品を加工している

手間暇かけてつくりました！
島の特産品

三宅島の明日葉アイス
三宅島の塩アイス
 各350円

「明日葉アイス」は、西野農園(→P10)のアシタバ粉末を使用。近海の海水からつくった塩を使用した「塩アイス」は、ミネラル分が豊富。

御蔵の源水
 500ml 140円

御蔵島には樹齢数百年の巨樹もある原生林が残る。山奥で採取した島の源水をボトルング。

あしたば
炊きこみごはんの素
 95g 470円

炊飯器に入れて炊くだけ。冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったり。

三宅島のあしたばカレー
 180g 540円

具材は刻んだアシタバだけでシンプルだから、天ぷらやムニエルのソースとしても相性抜群。

三宅島のあしたば味噌汁
 5個入り 600円

アシタバをフリーズドライにして、手軽に楽しめる味噌汁に。しっかりとアシタバの歯ごたえも感じることができる一杯。

●販売：三宅島観光協会(三宅島) ☎04994-5-1144
 東京愛らんど(港区)→P2 ※三宅島のあしたば味噌汁のみ

●販売：御蔵島農業協同組合(御蔵島) ☎04994-8-2212
 東京愛らんど(港区)→P2

●販売：三宅島観光協会(三宅島) ☎04994-5-1144
 いきいきお魚センター(三宅島)→P10
 三宅島内の商店
 東京愛らんど(港区)→P2

※販売価格は店舗により異なる場合があります。