



特別編集

農業! 林業! 水産業! **MADE IN TOKYO** の魅力をこの一冊に!

東京の農林水産

東京の島々



大島 利島 新島 式根島 神津島 三宅島 御蔵島 八丈島 青ヶ島 小笠原諸島 (父島・母島)

海と島と人が育む
とうきょうの恵み





青ヶ島



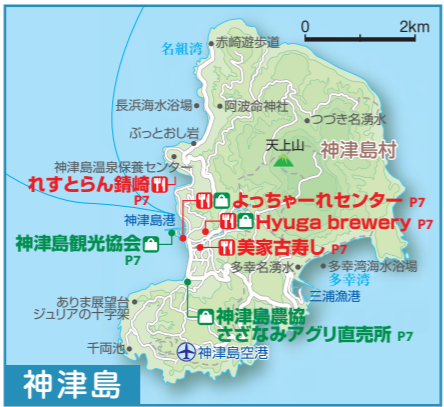
父島



母島



各島で栽培されているアシタバ。料理をはじめ、お茶やお菓子、麺類などの加工品にも伊豆諸島海域は高級魚・キンメダイの好漁場。主に底魚一本釣り漁業で漁獲される



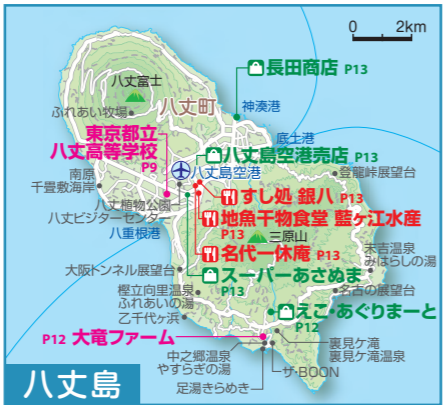
神津島



三宅島



御蔵島



八丈島



大島



利島



新島



式根島



伊豆諸島

Contents

- 大島・利島 P4
- 新島・式根島 P6
- 神津島 P7
- 新規就農・漁業就業の取り組みと島の新規就農研修施設 ... P8
- 農林水産もの知り百科 P9
- 三宅島・御蔵島 P10
- 八丈島・青ヶ島 P12
- 小笠原諸島 P14

早わかり 東京の島々の農林水産業

大島・利島・新島・式根島・神津島
三宅島・御蔵島・八丈島・青ヶ島
小笠原諸島(父島・母島)

東京都心から南へ約100~1000kmの太平洋上に点在する伊豆諸島と小笠原諸島。11の島々は、大都会・東京とはまた違った魅力をもつ。黒潮と複雑な海底地形が、国内屈指の豊かな漁場をつくり漁業が盛んに行われている。また、温暖な気候や季節風など、島特有の自然を生かした農業では、パッションフルーツやレモン、アシタバなどが栽培されている。

Check! 旅の前後に立ち寄ろう!

都心と島々を船で結ぶ竹芝客船ターミナル内にある、伊豆諸島と小笠原諸島のアンテナショップ。特産品を購入できるほか、島々の食材を使ったオリジナルメニューが味わえるカフェ&レストランも併設。島の情報収集もできるので、ぜひチェックしよう。

港区
東京愛らんど
●とうきょうあいらんど
☎03-5472-6559
④港区海岸1-12-2 竹芝客船ターミナル内 ⑤JR浜松町駅(JY28・JK23)から徒歩7分 ⑥9時~22時30分(大型船で23時出港の便がある日は~23時) ⑦無休 ⑧なし

葉子や加工品、島焼酎など各島自慢の特産品が並ぶ

八丈島産のムロアジを使用した「ムロアジメンチバーガー」650円

各島へのアクセス

大島へ	利島へ	新島へ	式根島へ	神津島へ
竹芝客船ターミナル~大島 ジェット船(東海汽船)1時間45分 竹芝客船ターミナル~大島 大型船(東海汽船)8時間 熱海港~大島 ジェット船(東海汽船)45分 調布飛行場~大島空港 プロペラ機(新中央航空)25分	竹芝客船ターミナル~利島 ジェット船(東海汽船)2時間25分 竹芝客船ターミナル~利島 大型客船(東海汽船)9時間40分 下田港~利島 フェリー(神新汽船)1時間35分 大島~利島 ヘリコプター(東邦航空)10分	竹芝客船ターミナル~新島 ジェット船(東海汽船)2時間20分 竹芝客船ターミナル~新島 大型客船(東海汽船)10時間35分 下田港~新島 フェリー(神新汽船)2時間40分 調布飛行場~新島空港 プロペラ機(新中央航空)40分	竹芝客船ターミナル~式根島 ジェット船(東海汽船)2時間20分 竹芝客船ターミナル~式根島 大型客船(東海汽船)11時間5分 下田港~式根島 フェリー(神新汽船)3時間15分 新島~式根島 連絡船(新島村営)10分	竹芝客船ターミナル~神津島 ジェット船(東海汽船)3時間5分 竹芝客船ターミナル~神津島 大型客船(東海汽船)12時間 下田港~神津島 フェリー(神新汽船)2時間20分 調布飛行場~神津島空港 プロペラ機(新中央航空)45分
三宅島へ	御蔵島へ	八丈島へ	青ヶ島へ	父島へ
竹芝客船ターミナル~三宅島 大型客船(東海汽船)6時間30分 調布飛行場~三宅島空港 プロペラ機(新中央航空)50分 大島~三宅島 ヘリコプター(東邦航空)20分	竹芝客船ターミナル~御蔵島 大型客船(東海汽船)7時間25分 八丈島~御蔵島 ヘリコプター(東邦航空)25分 三宅島~御蔵島 ヘリコプター(東邦航空)10分	竹芝客船ターミナル~八丈島 大型客船(東海汽船)10時間20分 調布飛行場~八丈島空港 ジェット機(ANA)55分	八丈島~青ヶ島 客船(伊豆諸島開発)3時間 八丈島~青ヶ島 ヘリコプター(東邦航空)20分	竹芝客船ターミナル~父島 大型客船(小笠原海運)24時間 母島へ 父島~母島 客船(伊豆諸島開発)2時間

☎船で ✈飛行機で 🚁ヘリコプターで
※所要時間は目安です。曜日、季節、天候により異なるので、事前に確認を。



「明日葉」「イチゴ」各250円。コーンのほかカップも選べる

大島 島のアイスクリーム屋 トリトン

●しまのあいすくりーむやとりとん
☎04992-7-5425

大島牛乳やアシタバ、パッションフルーツなど、大島産の素材を使ったアイスクリームが並ぶ。甘さ控えめに仕上げ、素材の味を生かしたやさしい味わいで、幅広い世代に人気。

④大島町元町10-9 ⑤元町港から徒歩3分
⑥11～18時(土・日曜、祝日は10時～) ⑦水曜 ⑧なし



元町港から近く、立ち寄りやすい立地



サバのすり身に木綿豆腐などを加えた「大島サババーグ定食」900円

食べたい！島グルメ



「明日葉ピラフセット」1100円。ひと口食べるとアシタバの風味が広がる

大島 季まま亭

●きままでい
☎04992-2-2400

元祖「明日葉ピラフ」は、仕上げにアシタバを入れることで、鮮やかな緑が残り、食感よく仕上がる。1年中食べられるが、特にアシタバがおいしいのは2～3月の新芽の時期とのこと。

④大島町元町北の山205-4 ⑤元町港から大島バス大島公園行きで11分、大島空港入口下車、徒歩1分 ⑥11～18時(ランチは～14時) ⑦月・火曜、ほか不定休あり ⑧6台



山小屋風の落ち着いた店内。コーヒーを飲みながらくつろぐ常連客も多い

大島で水揚げされた出荷できない小さいサイズの魚を無添加で加工しています。おみやげにどうぞ

手間暇かけてつくりました！ 島の特産品

さくゆり焼酎 麗(28度)
720ml 3996円

さくゆり焼酎 華(17度)
300ml 1620円

伊豆諸島固有種カサランカノ原種「さくゆり」の球根を原料として造った焼酎。ほのかな甘みとまろやかな味わいが女性にも好評。水多めのロックで楽しむのがおすすめ。

●販売：吉多屋本店・マルミ商店・永楽屋・手塚食堂(利島)
東京愛らんど(港区)→P2
●問い合わせ：利島ふぁーむ(株)
☎04992-9-0160

ほぐし鯖の明日葉和え
200g 450円

骨までやわらかく加工したサバのほぐし身に、大島産アシタバを和えてあり栄養満点。パスタやチャーハンの具にも使える。

波浮天
6個入り 550円

波浮港で水揚げされたサバのすり身に、山芋と大島産アシタバを加えた練り物。温めてどうぞ。

●販売：浜のかあちゃんめし(大島)

**明日葉牛乳ジャム・大島桜さくらんぼジャム
塩牛乳ジャム・島とうがらし牛乳ジャム**
100g 各950円

大島牛乳や塩、アシタバ、大島桜の実など、大島の多彩な食材を煮詰めて手づくり。ほどよいとろみがあり、パンやヨーグルトにはもちろん、料理のソースに使ってもおいしい。

●販売：マシオホテル&リゾート(大島) ☎04992-2-7317
一峰売店(大島) ☎04992-2-8524

利島特産 食用つばき油
183g 1950円

オリーブオイルよりあっさりした風味。ドレッシングのベースやパスタなどの料理に。

●販売：東京島しょ農業協同組合 利島店(利島) ☎04992-9-0026
東京愛らんど(港区)→P2 ※利島特産食用つばき油のみ

利島のあしたっば
クッキー(左) 10枚 500円
焼ドーナツ(右) 6個 500円

利島産アシタバを使って手づくりした焼き菓子は、アシタバの香りと素朴な味わいが評判。

※販売価格は店舗により異なる場合があります。

大島 トマト・キヌサヤ

奥山英男さん・智実さん

濃厚な甘さのミニトマト「あまっこ」、大島の特産品・キヌサヤを育てる奥山さんと夫婦。英男さんは兼業漁師の漁師、智実さんは保育園の先生という兼業農家で、それぞれの仕事しながら9棟のハウスで栽培する。「トマトは乾燥ぎみの砂地で育てて甘くなるんですよ」と智実さん。トマトもキヌサヤも、現在はほぼ大島だけで売切れてしまっている状態だが、今後は関東エリアの道の駅やマルシェなど島外の販路も広げていきたいそうだ。



①「あまっこ」は糖度15度になることも。果物と同程度の甘さだ
②完熟するまでじっくり育ててから収穫する

利島 椿油加工品

東京島しょ農業協同組合 利島店
加藤大樹さん

島の約8割が椿で覆われる利島の椿産量は江戸時代から続くとして、全国の椿油生産量の約6割のシェアをもつ。椿は先祖代々各農家で管理されており、「利島村椿油製油センター」では、農家が持ち込んだ種を搾り、農家ごとに油で買い取る。「ピーク時は1日1tも搾ります。椿の管理は手間がかかるので、高齢化で生産量が落ちているのが悩みですね」と加藤さん。センターで精製された油は、食用や化粧品として加工される。



①椿油は人の皮脂成分に近いオレイン酸トリグリセライドを含み、肌や髪ケアに最適
②国産の椿油は化粧品や食品用に需要が高く、生産が追いつかない状況です」と加藤さん

大島 花き・野菜

篠崎農園 篠崎哲郎さん



①花壇用のピオラ。島内の落ち葉を集めて、土に混ぜて育てている
②「農園で育てた花は自分の子どものような存在。島で見かけるとわかるんですよ」と篠崎さん

ピオラなど花壇用の苗や野菜の苗、切り花、露地野菜などを幅広く手がけている篠崎さん。大島には苗の農家が少ないが篠崎農園では、苗を1年で約4万ポットも出荷。すべて島内で売れるという言葉があるように、苗はその後の成長を左右しますから、つくりがいがありません」と篠崎さん。露地野菜も種類や品種を工夫して栽培し、学校給食用や大島の直売所などに出荷している。

利島 漁業

利島村漁業協同組合
梅田寛さん・孝規さん



梅田さん親子の「海晴丸」

①息子は漁場もいろいろ試していて、意外にとれることもありますよ」と寛さん
②利島近海のイセエビやサザエはサイズが大きい

父・寛さんの漁師の仕事を見て育った孝規さんにとって、漁師になることは自然の流れだった。漁のおもしろさは「イセエビの刺し網をどこに仕掛けるか、漁場を自分なりに開拓していくこと」だとか。利島の漁師は椿の管理や民宿の仕事も兼業する人が多い。7・8月を除きサザエは1年中、冬から春にかけてイセエビ、夏はタカバと豊富な海産物に恵まれるが、年間の採取量を決め、海の資源を守りながら漁業を営んでいる。

大島 利島

伊豆諸島最大で都心から近い大島、島全体に椿が生い茂る利島。温暖な気候や海の恵みが、豊かな農水産業を育てている。

日本屈指の椿の島

島内に約300万本の椿が自生する大島では、開花時には沿道が椿の花で彩られる。利島も江戸時代からヤブツバキが島全体に植えられ、島民が手間をかけて育てている。種からとる椿油は食用のほか、化粧品としても利用される。



①大島を代表する花・ヤブツバキ。1月下旬～3月下旬には「伊豆大島椿まつり」を開催。利島は島全体の約8割を椿が覆う

椿油搾りを体験

昔ながらの方法で椿油を搾る体験ができる。砕いた種を蒸し、加圧器で搾った後は、ぜひ味わってみよう。搾った椿油は小さなボトルで持ち帰りも。対象は小学生以上からで、所要約90分。

大島 大島ふるさと体験館

●お楽しみふるさとたいけんかん
☎04992-2-3991
④大島町元町北の山125-4 ⑤元町港から大島バス大島公園行きで10分、または岡田港から大島バス元町港行きで8分、ふるさと体験館入口下車、徒歩1分 ⑥椿油しぼり体験2700円(要予約、2名～) ⑦10時～16時30分 ⑧火曜 ⑨10台



①搾りたての椿油でアシタバを炒めて試食できる
②加圧器のレバーを動かして搾る

漁業

小椋康介さん



スルメイカを針に付ける



「自分のベースで仕事ができる環境は最高です」と小椋さん

水産大学で学んだ小椋さんは、漁師の世界に飛び込んだのは28歳のとき。神津島の漁師の乗りの募集を見つけて、30代には漁師として独立する「シヨ」があつたから、決心しました。親方の元で5年間修業。島の言葉がわからず苦労したとか。現在はキンメダイの一本釣り漁師として独立し、船は故郷・兵庫県の姫路城にちなみ「白鷺丸」と名付けた。多幸湾を拠点に活躍し、自分の裁量で仕事ができる環境に喜んでいる。

パッションフルーツ

武 繁乃さん

2016年から「地域おこし協力隊」に参加し、アシタバ栽培に携わってきた武さん。現在は、パッションフルーツの栽培にも力を入れている。「東京都という意外性や、味と香りがよく加工もできるのが魅力です」。規格外の果実を使ったジャムやシロップの開発をはじめ、アロマオイルの商品化や受粉のための蜂を集めたハチミツを販売する構想もある。オリジナルの特産品で島を盛り上げていくのが目標だ。



「東京都のパッションフルーツの魅力を伝えたい」と話す

2018年からハチミツづくりに挑戦

清らかな水が湧く神々が集う島



神津島

島のシンボル・天上山がそびえ、豊富な湧き水に恵まれている。近海は豊かな漁場で、アカイカやキンメダイは島の特産品だ。

海の幸のグルメ & みやげ

神津島で水揚げされた、規格より小さく出荷できない魚介を加工・調理して販売。真空パックされているので、おみやげにもぴったり。食堂では旬の魚を使った定食などをリーズナブルに提供。

神津島

よっちゃんれセンター

●よっちゃんれセンター

☎04992-8-1342

①神津島村37-2 ②神津島港からすぐ ③9時～17時(10～3月は～16時)、2階食堂は11時～14時30分 ④火曜(7・8月は無休) ⑤40台



神津島生まれの地ビール

神津島で育った宮川さんが「島のおいしい水を使って何かつくりたい」と考えて誕生したクラフトビール。地元のアシタバも使い、味のバランスの試行錯誤を重ねて生まれた1杯をぜひ。

神津島

Hyuga brewery

●ひゅーが ぶるわり

☎04992-7-5335

①神津島村142-2 ②神津島港から徒歩7分 ③ブルーバブは18時～22時30分 ④月・火曜 ⑤なし



①「明日葉入りライトエール」700円 ②女性1人でも入りやすい雰囲気。おつまみメニューも充実 ③パブの隣には醸造のタンクが並ぶ

あめりか芋・野菜

NIJIMA FARMERS 内藤八重子さん

内藤さんの家業は工務店だが、閑散期に始めた農業が、今やすっかり定着。トマトやハーブなどを育てるハウス4棟と、少し離れた場所に新島で昔から食料として栽培されていた特産品「あめりか芋(サツマイモ)」やタマネギの畑がある。「新島は冬に強い風が吹き、海から塩分やミネラルが畑に運ばれて、おいしい野菜が育つんです」と内藤さん。農業や化学肥料を使わず、安心して食べられる野菜づくりを目指している。



①あめりか芋は外皮は薄い黄色、中は淡いクリーム色 ②近所の農家さんにも助けてもらいながらチャレンジするのが楽しい」と素敵な笑顔

食べた！島グルメ

岩のり入りのあんかけが麺によく絡む「岩のりラーメン」800円

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

①新島村式根島282-2 ②野伏港から徒歩25分 ③9時30分～17時30分(夏期は8時30分～17時30分) ④不定休 ⑤6台

農業・化学肥料不使用で育てたアシタバを使ってつくりました

手間暇かけてつくりました！
島の特産品

明日葉フィナンシェ 6個入り 1480円
アシタバペーストで緑色も美しい。バターたっぷりですり焼いた食感。

明日葉コース 5個入り 550円
アシタバでつくったペーストと天然酵母を使い、さつくりと焼き上げてある。

●販売：新島空港内お土産コーナー(新島) ☎04992-5-0842
新島港船客待合所内いさば家(新島) ☎04992-5-2320
ほか島内のみやげ店

●販売：新島村農業協同組合(新島) ☎04992-5-0046

※販売価格は店舗により異なる場合があります。パッケージは変更になる場合があります。

漁業

にいじま漁業協同組合 横田孝法さん



キンメダイを釣る「宝哲丸」



「新島で漁師に挑戦する若い人に来てほしい」と横田さん

「父親は漁師でしたが、私は建設業で働いていました。仕事が暇な時に漁師の仕事を手伝ったことがきっかけです」と横田さん。今はキンメダイの一本釣り漁師として活躍し、漁は数本針の針が付いた竿を水深300メートルまで糸を垂らして行う。「糸を触れば何匹食いついていくか大体わかります。シケが漁に出られなくなったり、サメが仕掛けを壊したりと厳しさもあるが、自分の力で収入を得られる仕事にやりがいを感じている。

食べた！島グルメ

アカイカ(剣先イカ)がいい味を出している「赤いか焼きそば」800円

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

手間暇かけてつくりました！
島の特産品

塩漬けらっきょう 80g各380円
新島の砂質の土壌は、らっきょう栽培に適していて、辛みが少なくやわらかい。3月下旬～5月下旬に販売。

●販売：新島村農業協同組合(新島) ☎04992-5-0046

白浜輝く島と温泉の島



新島式根島

都心から約150km、真っ白なビーチが美しい新島は、農業が盛ん。火山島の式根島は、リアス式海岸に多様な魚介が生息する。

新島の農業を支える施設

強風対策など新島の風土に合わせた野菜づくりの支援や研修を行う農業振興施設。子どもが農業とふれ合う場として、イチゴ狩り体験や大人向けの園芸教室なども開催している。

新島

新島村ふれあい農園

●にいじまふれあいのうえん

☎04992-5-0539

①新島村御子の花465 ②新島港から車で5分 ③入園無料 ④8時30分～17時 ⑤月曜 ⑥20台



1年を通して新島や島しょ地域の農家向けに販売する苗を育てる。秋は白菜やキャベツ、ブロッコリー、春はトマトやキュウリなど

島づけ丼を味わおう

地元の人で賑わう式根島最大のスーパー。カンパチやメダイなどの白身魚に島トウガラシ入りの自家製漬けダレを使った「島づけ丼」は、魚の種類でダレに漬ける時間を変えるこだわりのお弁当。

式根島

おくやま ●おくやま

☎04992-7-0211

①新島村式根島281-1 ②野伏港から車で5分 ③8時30分～19時(夏期は8～20時) ④月曜(7・8月は無休) ⑤なし



「島づけ丼」700円。夏は前日までに予約をしておくとベター



海産物加工品のほかTシャツなどのグッズも販売

食べた！島グルメ

神津島

れすとらん 鯖崎

●れすとらんさぶさき ☎04992-8-1211

島の野菜は旬にこだわって仕入れる。「島産海鮮丼」1800円など海鮮メニューも人気。

①神津島村鯖崎1-1 神津島保養センター内 ②神津島港から村営バス温泉保養センター・赤崎遊歩道方面で5分、温泉保養センター下車すぐ ③11時30分～14時、16時30分～21時(8月は11時30分～21時) ④水曜(7～9月は無休) ⑤20台

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

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 ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

噛むほどに味わい深いアカイカの加工品がおすすめです

手間暇かけてつくりました！ 島の特産品

赤いか一夜干し 1枚 1000円～
新鮮なアカイカを塩水にくぐらせ、一夜干しに。さつと煮てどうぞ。

赤いか二夜干し 1枚 1000円～/30g 400円
二夜干しでより甘みが増す。1匹の状態は焼いて、裂いたものはそのまま食べられる。

●販売：よっちゃんれセンター(神津島) → P7
※販売価格は店舗により異なる場合があります。

島パッションせんべい 15枚入り 900円
神津島産パッションフルーツ果汁を100%使った牛乳せんべい。ほんのり甘酸っぱい。

パッションフルーツジェラート 1個 500円
着色料不使用でフルーツ。プチプチとした種の食感も楽しい。

●販売：神津島農協さざなみアグリ直売所(神津島) ☎04992-8-0003
神津島観光協会(神津島) ☎04992-8-0321
東京愛ランド(港区) → P2 ※島パッションせんべいのみ

農林水産もの知り百科

東京の島々の農林水産業に関する旬のトピックスをご紹介します。知ったらもっと島を身近に感じられるはず！

農業

それぞれに味わいがある 島焼酎と島塩

島しょエリアの酒蔵で造られる「島焼酎」は、地元の人から愛され、個性ある味わいが親しまれてきた。ミネラル豊富な塩も多彩で、黒潮流れる美しい海に囲まれた島ならではの産物だ。各島の商店または東京愛ランド（↓P.2）で手に入る。

<p>大島 海の花あらしお 240g 680円 黒潮の海水を、大島の風と太陽の力で濃縮した逸品海の花の精</p>	<p>神津島 盛若（もりわか） 檜樽で貯蔵・熟成させた麦焼酎。風味豊かでまるやか 神津島酒造（株）</p>	<p>新島 七福 嶋自慢 （しちふくしまじまん） 七福（あめりか芋）の甘さと麦麴の香ばしさを楽しめる焼酎 （株）宮原</p>	<p>大島 御神火（ごじんか） 麦特有の甘みと切れ味を感じる口あたりのいい焼酎 （有）谷口酒造</p>	
<p>青ヶ島 ひんぎゃの塩 30g 390円 青ヶ島の火山の噴気孔（ひんぎゃ）の地熱で製造した自然塩 （株）青ヶ島製塩事業所</p>	<p>小笠原 小笠原の塩（大木洋） 140g 540円 世界屈指の透明度を誇る父島の海水を濃縮。まろやかで深みのある味</p>	<p>青ヶ島 あおちゆう 麹菌と酵母のバランスがよい芋焼酎。杜氏ごとに味に個性がある 青ヶ島酒造合資会社</p>	<p>八丈島 八重樫（やえつばき） 八丈島の自社農場で育てたサツマイモと国産麦を使用 八丈島酒造合名会社</p>	<p>三宅島 雄山一（おやまいち） 伊豆諸島のほかの焼酎と異なり、米麴で造る麦焼酎。まろやかな味わい 三宅島酒造（株）</p>

※焼酎はオープン価格です。

農業

今日摘んでも 明日には芽が出るアシタバはスゴイのだ



アシタバの葉や軸を切るとにじみ出てくるカルコン

アシタバは、セリ科シシウド属の植物で日本が原産。伊豆諸島では自生しているアシタバが見られることも、今日摘んでも明日には新しい芽が出る「ほど早く芽が出るのがアシタバ」という名前の由来だ。カロテン、カリウム、鉄分が豊富で、近年はアシタバ特有の成分「カルコン」に血糖値の低下、血圧上昇の抑制効果があるといわれ、健康野菜として注目されている。島では料理で味わえるほか、加工品も購入できる。

農業

農業系高校って 何を勉強しているの？



- 1 東京都立大島高等学校
- 2 東京都立三宅高等学校
- 3 東京都立八丈高等学校

大島高校写真① 農林科では、椿園カビや乳牛の飼育など広大な圃場と施設で、実習を多く取り入れた授業を実施。三宅島の自然を生かした授業を展開する三宅高校（写真②）は、プランター定植などの「草花実習」のほか、野菜や食品製造に関する知識、技術の習得ができる。八丈高校（写真③）園芸科は、草花、野菜、食品製造を学ぶ。ハワイアンレイの制作を通して、姉妹都市ハワイの文化にもふれる。

水産業

海の資源を守ろう 海のルール BOOK



漁業の種類や漁業権について解説されている御蔵島の「海のルール BOOK」

伊豆諸島や小笠原諸島周辺海域を漁場とする島しょエリアの漁業は、東京都の水産業の中心。限りある海の資源を守るため、島ごとに異なる漁業権やルールが定められている。御蔵島では、伝統的な漁業活動を続けながら豊かな漁場を守るため、また、漁業と観光の共存を目指し、島の漁師や観光客へ冊子を配付し、海のルールを周知している。

農業

小笠原を感じて 島素材の酎ハイで乾杯！



タカラCAN チューハイ「直搾り」日本の農園から（小笠原パッションフルーツ）350ml 153円 数量限定販売

「實CRAFT」小笠原島レモン 330ml 322円 販売エリア限定で 通年販売

※販売価格は参考小売価格です。

島で働き暮らしたい！

を実現するには…

新規就農・漁業就業の取り組み

「農家や漁師として島で働きたい」という希望を実現するには、どんな方法があるのでしょうか。東京島しょエリアで、農業・漁業の新規就農を目指す人々をバックアップする島暮らし体験制度や、各島の長期研修制度・施設をご紹介します！



Case1 三宅島のアシタバ農家を目指す 神戸晴行さんの場合…

広域援農ボランティアの参加を通して、農家への道を模索していた神戸さんは、三宅島の短期研修に参加する。場所が、農家や役場の方々のサポートも厚かったため、ここに決めました。2017年10月から長期研修生として島に移住し、指導農家の下で栽培や収穫・出荷などを学んだ。三宅島に根を下ろして、基幹作物であるアシタバの農家としてやっていきたい」と意欲を語ってくれた。

①2018年夏から畑を開墾し、アシタバを栽培
②自分で育てたアシタバを早く出荷したい」と神戸さん



Case2 八丈島の漁師を目指す 本山直哉さんの場合…

大阪の商社マンから漁師へ転職した本山さん。釣りが趣味で漁師に憧れがありました。25歳のときに八丈島の漁業就業体験の募集を見て参加しました。住まいの斡旋もあり、移住はスムーズだったそう。最初は八丈島の鳥言葉がわからず苦労したが、今は「新宮丸」の親方からキンメダイの1本釣りを学ぶ日々だ。大漁で船がキンメダイの赤一色に染まるとわくわくします。今は自分の船をもつことが目標です。

①「魚がとれた分だけ収入も上がるというのは、やりがいがあります」と本山さん
②八重根港ではカツオやキメジなども水揚げされる

仕事体験を通して 島の仕事と暮らしをじっくり知る

経験ゼロの島に知り合いもない、そんな状況からでも農家や漁師になる道がある。島でも将来的な担い手不足は問題であり、本気で就業したい人へのサポートは手厚い。まずは3〜5日程度の短期就業体験に参加し、仕事を体験してみよう。移住者の体験談を聞く場や島民との懇親会もあり、具体的なビジョンを描けたという参加者も多い。さらに、長期研修で実践的に学びながら、必要な資格取得や、農地や住居の斡旋などの支援を受けて独立を目指す。



現場で直接仕事を教えてもらえるのがポイント

小笠原の短期漁業就業体験に参加した出口さんと田崎さんと親方の職部さん（中央）

島暮らし体験に関する情報は…？

東京都島しょ振興公社では、2019年度以降についても農業・漁業の就業体験を実施する島や日程を検討中なので、ウェブサイトをチェックしよう。また、各島の町・村役場でも独自の島暮らし体験事業や研修を実施している場合があるので、問い合わせてみよう。（公財）東京都島しょ振興公社 URL <https://www.tokyoislands-net.jp>

島の新規就農研修施設

就農や定住を考えている人に向けて、島内の現役農家が指導し、就農を目指す施設。就農後もさまざまな面でサポートする。

八丈島 八丈町農業担い手育成研修センター

「将来は父もよんで一緒に暮らしたいですね」研修1年目・川島麻実子さん



「支援制度もあり、長期計画で独立に向けて取り組みます」研修2年目・金田秀彦さん

問い合わせ ☎04996-2-1125 (八丈町役場 産業観光課 産業係)

大島 大島みらい農園



研修圃場では約20品種のブルーベリーを栽培



つぼみの状態で収穫。売上代金から出荷経費を差し引いた額が研修生へ支給される

出荷作業をする研修2年目・駒村晃司さんと、研修1年目・大野智子さん

問い合わせ ☎04992-2-1445 (大島町 産業課 農業係)

2015年にスタートした「大島町新規就農者支援研修」の施設。大島の主力作物・ブルーベリーを中心に、現役農家による実習プログラムや座学研修を実施。研修期間は2年、期間中に一時金の支給1年目のみ、支援を受けられる。独立に向けて土地探しも支援してもらっています（駒村さん）。「大好きな大島で暮らすためにも、実践で仕事を身に付けたいです」（大野さん）





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 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



④三宅村阿古680
⑤錆ヶ浜港から徒歩1分 ⑥10～15時
⑦木曜 ⑧20台

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

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。火山ガスに強いので、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
漁業
三宅島漁業協同組合
西田圭志さん



④「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
⑤「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

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」。

大人をターゲットにカレーは少しスパイスに。アシタバを気軽に食べてもらいたいですね

三宅村商工会女性部部長 沖山厚子さん

時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。しっかりとしたアシタバの歯ごたえも感じる事ができる一杯。

●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。



「熟成！生くさや」1598円は焼き魚感覚で食べられる

八丈島
地魚干物食堂
藍ヶ江水産
 ●じざかなひものしょくどうあいがえすいさん
 ☎04996-2-2745

くさやを製造・販売する藍ヶ江水産直営の食堂。青ム口でつくる「生くさや」は、干さずに熟成させるので、焼き魚に近いやわらかさ。くさや初心者にも食べやすく仕上げている。

☎八丈町大賀郷2333 ☎八丈島空港からコミュニティバスで12分、スーパーあさぬま下車、徒歩3分 ☎10～21時（ランチは11時30分～14時、居酒屋は17～21時）☎日曜 ☎10台



店内には工場直売のくさやや加工品販売コーナーもある

八丈島
名代一休庵
 ●なだいっくきゅうあん
 ☎04996-2-3369

八丈島産のアシタバ粉末を使って手打ちするアシタバうどんは、ほのかなアシタバの香りと、モチモチの食感を楽しめる。アシタバそばも好評。夜は島焼酎と一緒に味わおう。

☎八丈町大賀郷2473 ☎八丈島空港からコミュニティバスで12分、スーパーあさぬま下車、徒歩3分 ☎11時30分～14時30分、17時30分～20時 ☎木曜 ☎10台



アシタバの天ぷらが付く「天ざるうどん」1350円



ランチタイムは常連客で賑わう

食べたい！島グルメ



「島寿司」1人前2030円。この日はメダイ、シマアジ、オゴなど

八丈島
すし処 銀八
 ●すしどころ ぎんぱち
 ☎04996-2-1405

銀八自慢の「島寿司」は、神湊漁港などから仕入れた魚を1日寝かせ、さつと漬けに。辛子を使い、酢飯は少し甘めなのが特徴。メダイやオゴ(ヒメダイ)のほか、春はトビウオも。事前に予約しよう。

☎八丈町大賀郷2521 ☎八丈島空港からコミュニティバスで12分、スーパーあさぬま下車、徒歩4分 ☎12時～13時30分LO、17時～20時30分LO(予約制) ☎木曜、ほか不定休あり ☎20台



築地で修業した大将が響る江戸前寿司も味わえる

南国情緒あふれる観葉植物の島

八丈島 青ヶ島

八丈島は、水揚げされる魚でつくろくさやや島寿司など豊かな食文化をもつ。観葉植物の栽培は東京屈指の生産高を誇る。青ヶ島は塩や焼酎が有名。

八丈島唯一の農産物直売所

八丈島の物産直売所と温室、カフェが一体になった施設。温室では、珍しい植物や八丈島で育てられているレモンやマンゴーを見学できる。直売所では、農作物や加工品を販売。

八丈島
えこ・あぐりまーと
 ●えこ・あぐりまーと

☎04996-7-1808
 ☎八丈町中之郷3201-2 ☎八丈島空港から車で20分 ☎入場無料 ☎10～16時 ☎無休 ☎20台



①温室では温暖な気候の八丈島で育つ果物を見学しよう ②生産者から直接仕入れる農作物が並ぶ

シイタケ収穫体験やBBQも

シイタケ収穫体験や、ハウスの前でとれたてシイタケを味わえるBBQ(+1000円)も開催。潮風や湿度など、八丈島ならではの気候が育てた「海風椎茸」は、肉厚でみやげとして人気。

八丈島
大竜ファーム

●だいりゅうふぁーむ
 ☎04996-7-0136
 ☎八丈町中之郷1650 ☎八丈島空港から車で17分 ☎入場500円(収穫体験入場時)、シイタケもぎ取り100g 250円 ☎収穫体験・見学は要問い合わせ・要予約 ☎無休 ☎3台



①クワガタブリーダーをしていた大沢竜児さんが、八丈島の気候がシイタケの育成に良いことを発見②国産の菌床ブロックで栽培している

八丈島

鉢物 (フェニックスロベニー)

菊池紀元さん・有梨沙さん



①「植物のおもしろさや美しさを一番感じられる仕事です」とご夫妻 ②リゾート感あふれるロベニーは八丈島を代表する観葉植物

祖父の代から続くフェニックスロベニーの栽培を継いだ菊池さん夫妻。以前は継ぐことを考えていなかった。「28歳のころ、高校時代に書いた未来の自分への手紙が届いたんです。それには『10年後は嫁を連れて家に戻り跡を継ぐ』と書いてあって、意識していなかったけれど、実は考えていたんですね」(紀元さん)。しばらく勤めた市場で、流通などの現場に関わった経験が、フェニックスロベニーの栽培に生きています。

八丈島

八丈フルーツレモン

西濱 聡さん

就農して25年になる西濱さん。実家は花の栽培農家だった。時代の変化の中で新しいことを始めようと、試験場に足を運ぶなど、試行錯誤してきました。そんな時、たまたま視察でレモンに出合ったんです。食べてみたら、一般的なレモンとは味わいが違う。果樹をやるのもおもしろいなと思ってチャレンジしました。1年目は結果に満足できず、規模を増やし本格的に取り組んだ。おいしいと言われるのが、今は一番のボーナスですね。



①しっかり熟すまで樹上で育てるのがおいしさの秘訣 ②「水炊きに輪切りのレモン鍋や冷やし中華にもおすすめです」と西濱さん

八丈島

魚の加工品製造

八丈島漁業協同組合 女性部部长 山下ミヤ子さん

八丈島漁協女性部では、需要が減少していたムロアジやトビウオを加工し、販売できないかと研究を重ねていた。「最初は小さな漁師小屋から始まったのよ」と山下さん。女性部で開発したメンチカツや味噌付り身が評判となり、都内の学校給食にも使われるように、「月に1回朝市を開催したり、都内の小中学校で魚をさばく出前授業の活動も行っています。東京でとれる魚のおいしさをもっと知ってほしいですね」。



①「トビウオは細い骨もミンチにするからカルシウムたっぷりよ」と山下さん ②手際よくトビウオをさばるトビウオ味噌付り身500g980円など

八丈島

アシタバ

浅沼玄さん



①「収入と自分の時間を確保できるマニュアルを次世代に残したい」と浅沼さん ②アシタバの魅力は生命力。収穫を待っている葉は輝いている

浅沼さんがアシタバ農家を継ぐことを決めたのは、就農活動中のこと。島の人から戻って来てほしいと言われ、決意した。農業を始めてからこれまで、感じるおもしろさは変わらないう。祖父父母から正式に畑を継いでから、自分なりのシステムをつくるのは大変でした。アシタバの生産は、収穫だけではなく、機械の整備や細かな作業もバランスよくこなさないとはいけません。今も効率を考えながら試行錯誤しています。

私たちは、八丈島の農産物のおいしさを島内外にお届けできるよう頑張っています！

どうがらしみそ
90g 598円(税別)

刻んだ八丈フルーツレモンの皮を入れた唐辛子味噌。野菜スティックにつけたり、ご飯のお供にも。

●販売：スーパーあさぬま(八丈島) ☎04996-2-3113
東京愛らんど(港区)→P2 ※八丈フルーツジャム・塩レモン・マーマレードのみ

八丈フルーツレモンジャム
八丈フルーツレモン塩レモン
八丈フルーツレモンマーマレード
140g 各648円(税別)

工程はすべて手作業。塩レモンは、オリーブオイルと合わせてドレッシングとしても使える。

●販売：東京愛らんど(港区)→P2
●問い合わせ：マツミ荘 ☎04996-9-0162

島の特産品

八丈島のくさやは肉厚で旨みが凝縮されています。秘伝の汁で漬けた伝統の味を楽しんでください

●販売：長田商店(八丈島) ☎04996-2-1037
八丈島空港売店(八丈島)

手間暇かけてつくりました！

長田商店 くさや
2枚入り 560円

濃厚な旨みをもつ青ム口のくさや。皮から焼き、焼き過ぎないようにするのがおいしく食べるコツ。

長田商店 飛魚くさや
800円

3～5月ごろ水揚げされる鮮度抜群のトビウオをくさやに。やわらかな身が特徴。

長田商店 青むる焼きくさや
100g 648円

食べやすい大きさに裂いてあり、そのままでも、温めてもおいしく食べられる。

※販売価格は店舗により異なる場合があります。

食べたい！島グルメ



「母じまんカレー」800円。季節により島の野菜をトッピング。大盛りには向島・平島をかたどったご飯も付く

母島
キャプテンクック母島
 ●きょうふてんくっくははじめ
 ☎04998-3-2070

母島では貴重なランチスポット。季節のトッピングがのる「母じまんカレー」のほか「島魚のつけ丼」800円も人気。沖港や小笠原の島々を一望でき、母島らしい風景を楽しめるのも魅力。

④小笠原村母島静沢 ダイブリゾート母島内 ⑤沖港から徒歩3分 ⑥11~13時、17~21時 ⑦月・木曜 ⑧なし

2階のテラス席からクジラが見えることも



「島鮮魚刺身5点盛り(写真下)」と「亀のお刺身(写真右上)」各1020円、「亀の煮込み(写真左上)」910円は父島ならではの塩味で

父島
洋風居酒屋 CHARA
 ●ようふういざや ちゃら
 ☎04998-2-3051

かつて魚屋や小笠原島漁協で働いていた店主の目利きで仕入れるため、メバチマグロやカンパチといった島魚をリーズナブルに提供できる。市場に出回らないような魚を使った料理が登場することも。

④小笠原村父島東町 ⑤二見港から徒歩3分 ⑥17時30分~24時 ⑦おがさわら丸出港中不定休 ⑧なし

居酒屋だが家族連れも食事を楽しめる雰囲気



島レモンジュースを凍らせて作る「台湾風かき氷島レモン」500円

父島
おやつのにわ
 ●おやつのにわ
 ☎04998-2-2295

民宿南国荘の敷地内に育つ島レモンやバナナ、グアバなど、南国フルーツを使ったスイーツを味わえる。かき氷やアイスクリームも果肉の味が楽しめるように、どれも手間暇かけて手づくりしている。

④小笠原村父島西町 民宿南国荘内 ⑤二見港から徒歩8分 ⑥おがさわら丸入出港日の13時~14時30分(そのほかの日は14~16時) ⑦おがさわら丸出港中不定休 ⑧なし

母島 島レモン

島レモン部会 濱崎泰宏さん

小笠原に遊びに来て、そのまま住し、農業を営んでいる濱崎さん。「仕事があると言われて、そのまま住み始めました。その後、レモンの栽培に関わるようになったんです」。ハウスも自分で手づくりし、課題が見つかるたびに解決の道を探りながら、レモンと向き合う毎日だ。「やらないとわからないから、何かあったらまずやってみるんです。今は、どうしたらいいレモンをたくさんつくれるかということに一番力が入っていますね」。



①母島で栽培する「菊池レモン」は、日本ではまだ流通が少ない
 ②「サラダにかけたりジュースにするのが好きです。香りがよくおいしいですよ」と濱崎さん

父島 漁業

小笠原島漁業協同組合 平山剛士さん

サーフィンが大好きで、島に移り住んだという平山さん。「島に来た頃は、同年代の仲間も多くて楽しかったですね」と笑顔で当時を振り返る。「最初は『漁師ってカッコイイ』ぐらいの気持ちでこの世界に飛び込みました。でも、漁は自然相手だから、かなり覚悟がいる。実際にやり始めてからイメージと現実が近づいたけど、やっぱり今でもカッコイイと思える。夢やチャンスもあって、やりがいのある仕事だと思います」。

釣りが趣味で、仕事がない日でも海に出ていることが多いそう



母島

パッションフルーツ

パッション部会 小松朗生さん



①さわやかな香りと甘酸っぱい味が魅力のフルーツ
 ②「試行錯誤したことが果実の状態に出てきます。コツがわかってくると、作業も本当に楽しいです」と小松さん

パッション部会長を15年ほど務めている小松さん。「露地栽培からスタートしたパッションフルーツづくりは、台風対策のために施設化を図るなどの生産技術を改良するともに、安定出荷のためにパッション部会を設立しました」。小笠原のパッションフルーツは、ほかの地域で育つものより糖度が高く、小笠原の特産品として自信があるそう。次世代につなげていくのが目標だという。

母島

トマト

トマト部会 藤谷明憲さん



「たくさんの人にこのトマトを食べてほしいですね」と藤谷さん

「農業は妻の希望だったんです。『クジラの見えるところで農業がやりたい』と言われて、不安もありましたが同年代の仲間も多く、すぐに馴染みました。一生懸命やっていると、周りの人が声をかけてくれて、農業にかける気持ちも固まり、アルバイトもやめ本気で取り組むようになりまし。今はトマトのおいしさを追求する日々。島のトマトは、甘みと酸味のバランスが絶妙で、お客様の笑顔がやる気につながっています」。

ポニーブルーが美しい亜熱帯の島々 小笠原

都心から約1000km離れた小笠原諸島は、亜熱帯性気候に属し、熱帯果樹やコーヒーが栽培されている。メカジキ漁などの漁業も盛んだ。

小笠原の水産業を支える施設

小笠原海域における水産資源調査や海上気象の無線通信などを行い、漁業活動を支援する施設。飼育観察棟「小さな水族館」では、小笠原の海の生き物や水産業に関する資料を展示。

父島
小笠原水産センター
 ●おがさわらすいさんせんたー
 ☎04998-2-2545
 ④小笠原村父島清瀬 ⑤二見港から徒歩5分 ⑥入館無料 ⑦水族館は8時30分~16時30分 ⑧無休 ⑨10台



①「小さな水族館」では小笠原周辺海域や河川に生息する生き物を見学できる
 ②アカバ(アカハタ)の歯磨きを体験できる施設もある

コーヒー豆の収穫と焙煎体験

明治時代に導入されたコーヒー栽培。その苗木をルーツに丹精込めて育ててきた農園の見学や豆の収穫、焙煎を体験できる。コーヒーの試飲も楽しみ。

父島
野瀬農園
 ●のせのうえん
 ☎080-2098-9560
 ④小笠原村父島長谷 ⑤二見港から村営バスで11分、農業センター下車、徒歩5分 ⑥手づくりコーヒー体験4000円(前日までに要予約) ⑦要問い合わせ ⑧3台程度



①赤く熟した実を摘んでいく ②実から生豆を取り出し、脱穀、焙煎、ドリップまで説明を聞きながら体験 ③手摘みするコーヒーチェリーは貴重

ママの手づくりレモンジャム
 150g 540円
 母島・折田農園で育った、味がマイルドなレモンを皮ごとたっぷり使った大人気の手づくりジャム。
 ●販売:クラフト・イン・ラメーフ(母島) ☎04998-3-2140 東京愛らんど(港区)→P2

時間暇かけてつくりました!
島の特産品

JA東京島しょ小笠原父島支店 星野真澄さん
 カレーや調味料は意外性がありますが、パッションフルーツの甘酸っぱさがいっぱい出ています!

ラム酒(左) 720ml 1950円
パッションリキュール(右) 720ml 2150円
 1870年代に小笠原でサトウキビ栽培による製糖業が盛んになり、副産物としてできた地酒が小笠原ラムのルーツ。パッションリキュールは、ラム酒に小笠原産パッションフルーツ果汁を加えてあり、甘くさわやか。
 ●販売:JA東京島しょ小笠原父島支店 農産物観光直売所(父島) JA東京島しょ小笠原母島支店 売店(母島) クラフト・イン・ラメーフ(母島) 母島内の商店 東京愛らんど(港区)→P2
 ●問い合わせ: 小笠原ラム・リキュール(株) ☎04998-3-2111
 ※販売価格は店舗により異なる場合があります。

小笠原パッションフルーツカレー
 200g 540円
 小笠原の太陽をたっぷり浴びて育ったパッションフルーツや島レモンを、24種のスパイスでじっくり煮込んだ、フルーティでマイルドなレトルトカレー。
 ●販売:JA東京島しょ小笠原父島支店 農産物観光直売所 ☎04998-2-2940 東京愛らんど(港区)→P2

OGASCO 65ml 810円
 島レモンをベースにパッションフルーツや青唐辛子、小笠原の塩を使用した辛み調味料。さわやかな味わいで、パスタやピザ、サラダなどにぴったり。

アンケートに答えて プレゼントをもらおう!

島しょプレゼント商品



A賞
OGASCO (オガスコ)
→ P15 参照
2本セットを10名様



B賞
三宅島のあしたばカレー
→ P11 参照
3個セットを10名様



C賞
八丈フルーツレモンジャム
八丈フルーツレモン塩レモン
八丈フルーツレモンマーメイド
→ P13 参照
3個セットを5名様



D賞
利島特産食用つばき油
→ P5 参照
1本を5名様

※生産状況により事前予告なしに商品を変更させていただく場合がございます。

応募方法 QRコードまたはURLからアクセスしてご応募ください。

応募締切 2019年12月31日(火)

発表 当選者には、ご登録いただいたメールアドレス宛へ
2020年1月中旬以降に、当選メールをお送りします。
ご返送期日を過ぎますと当選は無効となります。

ご応募はコチラから!

- QRコードからアクセスの場合
- URLからアクセスの場合



<http://asp.rurubu.com/norinsui/shima/enquete/top>

■個人情報の取扱いについて

当社はみなさまからお預かりした個人情報をプレゼント抽選及び発送のために利用します。また性別・年齢等のデータ及びアンケートの回答は個人を特定しないマーケティングデータとして集計し、誌面改善のために利用いたします。当社はみなさまからお預かりした個人情報をご本人の同意なく第三者に提供いたしません。

■当社が保管する個人情報に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。
株式会社JTBパブリッシング

総務部長 TEL:03-6888-7831月～金(祝日・年末年始を除く)の10:30～18:00
※当社の個人情報の取り扱いについての詳細

<https://jtbpublishing.co.jp/privacypolicy/> をご確認ください。

東京の農林水産総合サイト



とうきょうの恵み
TOKYO GROWN

トウキョウグロウン



PRESENT 魅力あふれる東京産の品々を
定期的にプレゼント

TOKYO LOVERS TOKYO LOVERSが
東京産の食情報をお届け!

東京の農林水の魅力をいろんな角度からご紹介!

IISHINA 都が認定のイイシナを
シーンにあわせて紹介!

HUNTER 食材ハンターが東京産の
食材を深掘り!

「るるぶ特別編集 東京の農林水産」5誌は
TOKYO GROWN サイト内のライブラリーで閲覧できます。
<https://tokyogrown.jp/learning/library/index.php>へ
アクセス!



特別編集

東京の農林水産 東京の島々

発行/公益財団法人 東京都農林水産振興財団
企画・編集・制作/株式会社JTBパブリッシング

©2019 公益財団法人 東京都農林水産振興財団
/JTB Publishing,inc. All Rights Reserved.

※本誌掲載のデータは2019年2月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※本誌掲載の料金は、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィーク

クを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前です。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※温泉の泉質・効能は源泉のもので、個別の浴槽のものではありません。各施設からの回答をもとに原稿を作成しています。