

火山に育まれた島と太古の自然林が残る秘境の島

三宅島 御蔵島

火山とともに生きる三宅島。アシタバ出荷量は伊豆諸島で一番。漁業では、マグロ、カツオ、キンメダイなどが水揚げされる。御蔵島に自生するツゲの加工品も有名。

三宅島
火山体験遊歩道
 ●かざんたいけんゆうほうどう
 ☎なし

噴火の威力を目の当たりにできる
 昭和58年の噴火で集落のほとんどが溶岩に飲み込まれてしまった阿古地区は溶岩流跡の上に木製の遊歩道が整備されている。埋没した阿古小・中学校が当時の状態で残っており、噴火の威力を目の当たりにできる。
 ●三宅村阿古 ●錆ヶ浜港入口から村営バス右回りで5分、夕景下車、徒歩2分
 ☎なし 散策自由 ●あり



溶岩流出の威力を感じることができる

三宅島
ペンション・ダイブショップサントモ
 ●べんしょん・だいぶしょっぷさんとも
 ☎04994-5-0532

ダイビングサービスも併設
 地産地消の考えを大切に、島の新鮮な素材を使って郷土料理を和洋にアレンジ。ランチタイムには、カツカレー1100円、ロコモコ850円など定番メニューも提供している。客室は和室と洋室を用意。清潔でのんびりとくつろげる。
 ●三宅村神着421-5 ●三宅から村営バス左回りで14分、神着下車、徒歩10分
 ☎18～24時 ●日曜 ●5台



タカベの塩焼き 島イカと海藻の酢の物

三宅島
Island style 飲み屋 リターノ
 ●あいらんどすたいるのみやりたーの
 ☎04994-2-1245

農園の採れたて野菜が美味
 “ゲストも島民も一緒に楽しめる遊び場”がコンセプトのバー。両親が営む農園の新鮮な野菜や果物、地魚を使ったオリジナルメニューが味わえる。菊地農園とれたてサラダ900円～。
 ●三宅村神着421-5 ●三宅から村営バス左回りで14分、神着下車、徒歩10分
 ☎18～24時 ●日曜 ●5台



島イカとガーリックの Pizza 1200円



両親が営む農園の野菜や果物を使ったサラダ



アカコッコが多いベストシーズンは4～6月

三宅島
大路池 ●たいるいけ
 ☎なし

三宅島を代表するバードウォッチングポイント
 約2500年前の火山活動によってできたといわれる火口湖は、一周約2.0km。スダジヤやタブノキ、ヤブツバキなどの貴重な照葉樹が残っている。島内屈指のバードウォッチングポイントで、アカコッコやカラズバトなど珍しい野鳥が観察できる。
 ●三宅村坪田 ●三宅から村営バス右回りで13分、大路池下車、徒歩10分
 ☎なし 散策自由 ●あり

三宅島
島を知るネイチャーガイドツアー
 ●しまをしるねいちゃーがいでつあー



昭和58年の海底噴火によってできた奇景、新島新山

ガイドお任せ半日ガイド
 約3時間かけてガイドがおすすめのコースを案内。東京とは思えない景観が楽しめる。
 所要時間:3時間
 料金:2名以上1名4000円
 ※1名で参加の場合プラス1000円
 ●問合せ 三宅島 Natur Tours mahana
 ☎04994-2-1433(スナッパーダイビングセンター内)



島のテングサで作ったトロコテン 30円～



その日の水揚げによって変わる刺身定食

三宅島
三宅島自然ふれあいセンター・アカコッコ館
 ●みやけしましぜんふれあいせんたー・あかこっこかん
 ☎04994-6-0410

国の天然記念物 アカコッコが見られる!?
 三宅島の特色ある自然を受け継ぎ、自然にふれ合うための拠点として設立。島の自然に関する情報を提供している。日本野鳥の会のレンジャーが常駐し、自然観察のアドバイスをしてくれる。ほぼ毎月観察会を開催。
 ●三宅村坪田4188 ●三宅から村営バス右回りで13分、大路池下車、徒歩2分
 ●入館200円 ●9時～16時30分 ●月曜(祝日の場合は翌日) ●15台

三宅島
美美庵 ●みんみんあん
 ☎04994-8-2108

アットホームな島のごはん屋さん
 旬の地魚を数種類使った刺身定食1300円や地魚フライ定食950円など、島の食材を使ったメニューが味わえる。5～10月ごろには、島の天草を使ったトロコテンもメニューに登場。港から続く坂道の途中にあり、海がきれいに見える。
 ●御蔵島村下里 ●御蔵島港から徒歩10分 ●10時30分～14時 ●火曜 ●3台

その日の水揚げによって変わる刺身定食



館内にバードウォッチングスペースがある

アシタバ
 あしたば生産者部会 寺澤睦美さん
 アシタバは、三宅島では山の中から道端まで自然に生えている野草。「だからこそ品質の統一が必要なんです」と、寺澤さん。あしたば生産者部会を立ち上げ、よりよい品質のものを出荷するべく頑張っており、今や都内のスーパーでも取り扱われるまでになった。



「真ん中から生える、つやつやした葉が柔らかくておいしい。サッと塩茹でし、ツナ缶と和えるのがオススメ」と、寺澤さん。

パッションフルーツ
 三宅島パッションフルーツ生産部会 前田洋一さん
 勤務先の島しょ農林水産総合センターで、植えてあったパッションフルーツの実が落ちていたのを見てみると、旨い!島の新たな特産品にできるのでは、と閃いた。平成22年、5軒の農家で三宅島パッションフルーツ生産部会を設立。前田さんは会長として、販売促進にも力を注いでいる。



「いっせいに実をつけると1年の苦労が報われたと思う」と前田さん

ドラゴンフルーツ
 ドラゴンフルーツ生産者 菊地世紀さん
 旅行先の沖縄から持ち帰った1本の苗から栽培が始まった。挿し木で増やしつ、数年前から本格的に作り始め、今は年間300個ほどの実をつけるまでになった。「従来のホワイトとレッドに加え、イエローを作ってみました」と、菊地さん。ほかにもパッションフルーツやキウイフルーツ栽培にも力を注いでいる。



菊地さんは元公務員。定年後、本格的に農業に携わるようになった

三宅島くさや
一度食べたらクセになる!!島のソウルフード 720円 ●E

あしたば 漬物
くさやの匂いが苦手な人にオススメ600円 ●E

明日葉アイス
三宅島産のアシタバを使ったアイスクリーム 350円 ●A

三宅島の明日葉塩
三宅島産のアシタバを使った塩 400円 ●E

島みやげ セレクシオン

三宅島
A 三宅島観光協会
 ●みやけしまかんこうきょうかい
 ☎04994-5-1144

三宅島
B 正大ストア
 ●せいだいすとあ
 ☎04994-2-0178

御蔵島
C 農業協同組合
 ●のうきょうきょうどうくみあい
 ☎04994-8-2212

三宅島
御蔵の酒水
太古の原生林が残る御蔵島の山奥で採取した湧水140円(500ml) ●C

三宅島
ツゲ加工品
御蔵島に原生するツゲを利用。こけし、将棋の駒、表札、印鑑などがある ●C
写真提供:御蔵島観光協会

三宅島
喜島三宅(25度)
三宅島で収穫されたサツマイモを鹿児島県の蔵で仕込んだ焼酎1219円(税別、720ml) ●B

御蔵島
D ふくまる商店
 ●ふくまるしょうてん
 ☎04994-8-2292

イルカの島の小さなおみやげカフェ
 夫婦でデザインしたTシャツや雑貨、みやげ用の菓子や食品などオリジナル商品を販売する小さなカフェ。島の素材を使ったジェラート380円や水出しヨーヒー350円のほか、ランチメニューも用意している。ゆったりとした島時間を過ごそう。
 ●御蔵島村550 ●御蔵島港から徒歩10分
 ●11～14時(土曜と7～9月は7～14時、16～18時) ●月曜(祝日の場合は昼まで営業(ランチはなし)、11～3月は不定休)
 ●2台

御蔵島のオリジナルみやげが揃う

三宅島
E 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

三宅島のみやげが勢揃い
 錆ヶ浜港の船客待合所のはず向かいにある漁協直営の鮮魚販売施設。とれたてのキンメダイなどの鮮魚のほか、店内では三宅島産の魚をつかった手作り干物も生産しており、三宅島名物のくさやや島みやげなどと併せて購入することができる。
 ●三宅村阿古680 ●錆ヶ浜港から徒歩3分
 ●10～15時 ●無休 ●20台

船に乗る前にみやげをゲットしよう

三宅島
三宅島酒造株式会社
 ●みやけしましめうさかぶしきがいしゃ
 ☎04994-2-1391

島の伝統を受け継ぐ幻の美酒
 三宅島を代表する焼酎「雄山一」を製造販売している。ほかの島焼酎と異なり、米麹を使った麦焼酎で、米麹特有の日本酒にも似たまろやかな味特徴。店内には島の特産品を揃えるコーナーや試飲スペースもある。
 ●三宅村神着1168 ●三宅から村営バス左回りで9分、ナダード下車すぐ ●8～17時 ●不定休 ●4台

三宅村神着1198-1 ●空港前から村営バス左回りで11分、三ノ輪下車すぐ ●9時～16時30分 ●水曜 ●15台

麹造りからラベル貼り、ラッピングまですべて手がける

牛乳煎餅15枚入り620円～

牧舎風の建物の前には牛のオブジェが

御蔵島
美美庵 ●みんみんあん
 ☎04994-8-2108

アットホームな島のごはん屋さん
 旬の地魚を数種類使った刺身定食1300円や地魚フライ定食950円など、島の食材を使ったメニューが味わえる。5～10月ごろには、島の天草を使ったトロコテンもメニューに登場。港から続く坂道の途中にあり、海がきれいに見える。
 ●御蔵島村下里 ●御蔵島港から徒歩10分 ●10時30分～14時 ●火曜 ●3台