



島の職人&商品企画者の
熱いコメント付き

TOKYO 宝島 11島 図鑑

- タ マラナイ島モノがいっぱい!
- カ ンドウ的な島グルメ!
- ラ イフワークとして絶対訪れたい島遊びスポット!

青ヶ島
AOGASHIMA

要Check!



父島
CHICHIJIMA

要Check!



母島
HAHAJIMA

要Check!



東京11島がじつは**宝島**な理由は



みなさんは東京にも離島があることをご存じですか？

じつは、**唯一無二の魅力があふれる有人離島が11島**もあります。

自然景観、風土、名産品、流れる時間。そして人々。

稀有な歴史によってつくられた、ここにしかない**特別な体験や発見**といった、お宝がたくさん。

そんな数々の魅力を秘めた東京の離島は、いわば「東京宝島」！

その素晴らしさを下記3項目にまとめてみましたのでご覧ください。

理想郷は、じつはみなさんの目と鼻の先にありますよ！



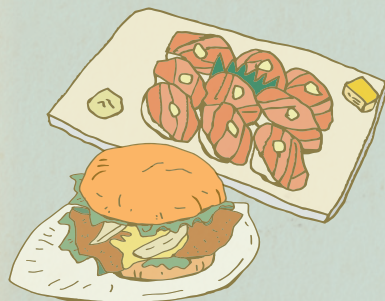
タ マラナイ島モノがいっぱい！

東京の島々をたどるなら、セレクトショップのお宝感。
大量生産にはない、都心では見たことのない掘り出しものも揃います。
とくに島酒は、焼酎ブームに盛り込みをかける超個性派揃い。
職人さんのコメント付きで紹介します！



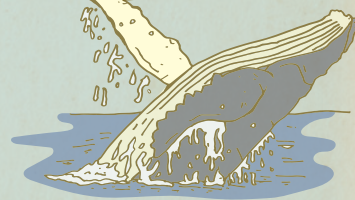
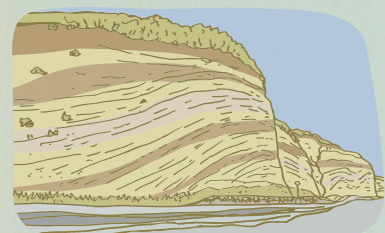
カ ンドウ的な島グルメ！

特産の明日葉ひとつとっても、島ごと店ごとに
別注をかけてカレーやうどん、ビールなど
多彩な食に落とし込まれています。
だから、何軒もハシゴしたくなる。
しかも大将やシェフとの距離も近いので、
気軽に質問やリクエストもできちゃいます！

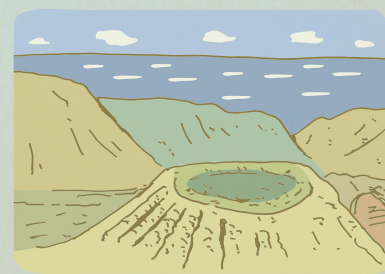


ラ イフワークとして絶対訪れたい島遊びスポット！

アクセスを選べるところもいい!!!
調布や羽田から飛行機でひとつ飛びな島もあり、
下手すりゃ通勤するより短時間かも？
大型客船を使えば寝ている間に島に到着。
上手にスケジュールを組めば、週末に弾丸旅行も夢じゃない！



ということで
島ごとの宝探しへ
出発しましょう！



本冊子に掲載されている情報は2020年12月18日現在のものです。商品などの価格は、原則として本体価格であり、税込価格は消費税を本体価格に加算した金額となります。商品の入荷時期、本体価格、店舗情報などは諸事情により変更されることがあります。また、掲載した写真の色や素材感が、実際の商品と若干異なる場合があります。あらかじめご了承ください。2021年1月16日発行



大島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び



椿の美しさを堪能しつつ、御神火の甘い香りで酔うべし!

面積 約91km²
周囲 約52km
人口 約7400人

【島へのアクセス】

- ▶飛行機 (新中央航空)
東京・調布～大島 / 25分
- ▶ジェット船 (東海汽船)
東京・竹芝～大島 / 1時間45分
- ▶大型客船 (東海汽船)
東京・竹芝～大島 / 8時間
- ▶ジェット船 (東海汽船)
静岡・熱海～大島 / 45分

オジサン世代こそ 椿油はじめどき

ネットで買える



●【高田製油所の椿油】

抗酸化作用のあるオレイン酸はオリーブオイル以上!? 古きよき玉締め製法を守る椿油の老舗で、左の食用1800円はサビない体に導き、右の髪・肌用1700円は潤いを与えてくれる。◎高田製油所 ☎04992-2-1125 www.tsubaki-abura.com

上質な実を選び分けるため、一年のうち100日は実とにらめっこ。人の皮脂に成分が近いため、お肌が乾きがちな40歳以上の方に効果テキメン。ヘアスタイリング剤としても人気ですよ。



高田義土さんが作っています

大人スムージー あります



●【フルーツファクトリー 大屋の明日葉スムージー】

添加物一切なし。湯通しした明日葉をレモンやリンゴ、自家製シロップとミックスしたグリーンスムージー463円ほか、旬のフルーツを冷凍し、果実味を生かしたスムージーも。◎フルーツファクトリー 大屋 ☎04992-2-8503

ジブリごっこに 大人がはしゃぐ!



●【泉津の切り通し】

大地を引き裂くように根を張る巨木は、宮崎駿の世界を彷彿! 写真映えするパワースポットは、泉津地区の椿トンネル近くに位置。ここは樹齢200年以上の老椿が100mほども続く通りで、1~2月には見事な花を咲かせる。

じつはおシャネル なんですのよ奥様



●【椿園】

日本最大級の椿園では初春に椿祭りが開かれ、園芸品種約3200本、ヤブツバキ約5000本を有し圧巻。シャネルのモチーフであるカメラはじつは椿。ちょっとイイられる豆知識。入園無料。◎東京都立大島公園 ☎04992-2-9111

東京に 砂漠!?



●【裏砂漠】

月の砂漠をはるばると〜 昭和の時代には観光用のラクダもいた裏砂漠。三原山の東側にある砂漠で、噴火で降り積もった溶岩の粒(スコリア)や火山灰で覆われた大地に立つと、月面陸した宇宙飛行士の気分。

そのまま派? 剥がす派?



●【千波地層大切断面】

通称「ハムクーヘン」。そのまま食べる派? 剥がして食べる派? なんて盛り上がりそうな地層大切断面の正体は、火山灰などの堆積物。高さ約24m、長さ630mにもわたる「年輪」は噴火と生きる島の歴史を物語る。

●【三原山のお鉢めぐり】

溶岩が空を赤く染める火映現象が神々しく見えたことから、「御神火様」として崇められてきた大島のシンボル。三原山山頂口まで車かバスで行けば、お鉢と呼ばれる火口までは徒歩1時間。圧巻のお鉢めぐりをサクッと楽しめる。

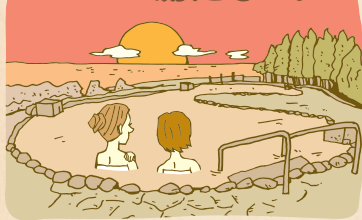
ワープすれば 1時間でサクッと



●【三原山】



いっぱい湯だな〜♪



●【元町 浜の湯】

安心して下さい、着てますよ水着。長根浜公園内にある公共露天風呂は水着着用の混浴です。1986年の噴火後に湧いた温泉は、富士山を拝めることも。入浴料300円。◎元町 浜の湯 ☎04992-2-2870

●【御神火】

看板は聖なる山、御神火の名を冠した焼酎。小説家でもある3代目の味は独創的で、飲み飽きない。ぜひお湯割りで口福の時間を。720ml。1182円。◎谷口酒造 ☎04992-2-1726 www.gojinka.co.jp

子守唄は 巨匠の レクイエム



手間と集中力が命の焼酎造りは、毎晩うなされるほど緊張します。もろみ発酵時のBGMはモーザルト。エアロスミスだと味が壊れましたが、巨匠のレクイエムなら上質に仕上がるんです。



谷口英久さんが作っています

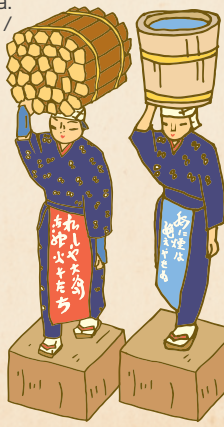
●【喫茶藤井工房の アンコ人形体験教室】

島に縁のある文人の作品集『伊豆大島文学・紀行集』の編集者が営む。要予約のアンコ人形彫り体験も楽しめる。1冊1819円〜。◎藤井工房 ☎04992-2-1628 ◎大島町役場 town.oshima.tokyo.jp/soshiki/seisaku/publication2.html

文学と民芸。 島の宝に触れられる 知的空間

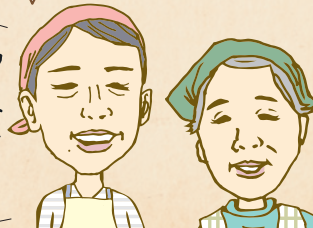
ネットで買える

三島由紀夫も
大島ファン!?



鶏飼子さんと
鶏飼子さんが作っています

おイモの種類によってタマネギの割合を変えてホクホクの食感を追求。ひき肉入りも食べ応えがあります。私たち名前も顔立ちも似ていますが、じつは嫁姑。姑はカラッと揚げる名人です。



●【鶏飼商店のコロッケ】

川端康成の小説『伊豆の踊り子』に登場する踊り子の故郷、波浮港にあるコロッケ店。注文後に揚げるため、サクサクを食べられる。1個から注文可能で5、6個はべりりとイケるサイズ感だ。60円。◎鶏飼商店 ☎04992-4-0521

小腹を満たす はずが思わず おかわり!



昼はイルカと遊んで、
夜はイセエビつまみに、
さくゆりで一杯!

TOSHIMA

利島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び



面積 約4km²
周囲 約8km
人口 約300人

【島へのアクセス】

- ▶ジェット船(東海汽船)
東京・竹芝~利島/2時間25分
- ▶大型客船(東海汽船)
東京・竹芝~利島/7時間35分
- ▶カーフェリー(神新汽船)
静岡・下田~利島/1時間35分

ヤミツキ甘じょっぱ!

●(モリヤマのゼラート)

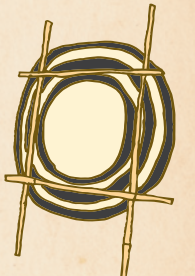
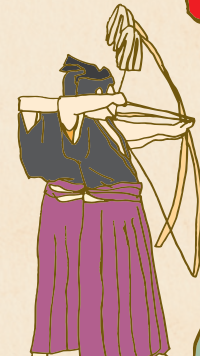
一番人気は、6種の味が揃うゼラート(352円)。なかでも岩塩が入ったミルクベースの「海のゼラート」は甘じょっぱさがヤミツキ必至! 島のお母さんの手作りによる柄柄の巾着(364円~)もキュート♡ 利島のおみやげ屋さんモリヤマ☎04992-9-0201



映画『グラン・ブルー』
になれるかも!?

●(ドルフィンスイム)

島周辺には20頭以上のイルカが生息していて、じつはドルフィンスイムの超穴場♡ 人懐っこいイルカに高確率で遭遇でき、シュノーケリングと一緒に泳げちゃうかも!? 期間は春~秋、2か月前から予約するのが◎。



じつは銅鏡の
歴史がスゴイ!

●(利島村郷土資料館)

島の歴史をイッキに知りたい人はぜひ! 利島の暮らしをテーマに、縄文時代の出土品や復元した明治初期の民家、20年ほど前まで行っていた流籠馬の様子などを展示。28点もある、都指定文化財の銅鏡は必見! 入館無料。◎利島村教育委員会☎04992-9-0331

●(宮塚山の展望台)

お椀を伏せたような形をした利島のテッペンがココ。標高508mの山頂近くにある展望台からは、晴天だと伊豆半島や富士山も拝めます! 付近にはハイキングコースも整備され、多種多様な巨木に遭遇できちゃいます。長い歴史に思いを馳せてみるのもオツなもの!



島全体が
見渡せます!

宮塚山

顔に似合わず
アッサリ
しています♡

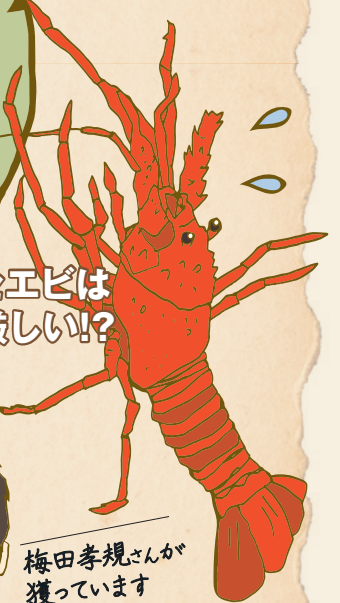
●(うつぼチップス)

ウツボをスライスして塩で味付け。さらに小麦粉をまぶして油で揚げれば出来上がり! パリッとした軽い食感で、アッサリしているので酒のつまみに最高♡ ウツボの脂がのる冬に作ることも多く、島民の予約ではけちゃうことも。島で見つけたら即買っぺ!



利島のイセエビは
ルールが厳しい!?

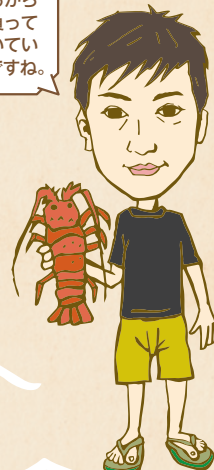
利島のイセエビが大きいのは、200g以下のものは海に戻さなければならぬ規則があるからです。漁師がボンベを背負って潜って獲るため、傷がついていないものが多いのも特徴ですね。



梅田孝規さんが
獲っています

●(イセエビ)

10月から5月にかけて獲れる利島のイセエビ。気になるお味は、独特の歯ごたえと甘みがあってチョー美味。王道のお造りや天ぷらもいけど、クリームコロッケに入れても超絶にウマイそう。期間中は、1~2日前に宿にお願いでくと食べられますよ!



先祖代々受け継がれてきた畑の
樽だけを使っているのが特徴。利島の
精油はトレーサビリティが
しっかりしているのが特徴。私は
風呂上がりに全身や顔に使い、
余ったものは髪に使っています。



加藤大樹さんが
販売しています

妻&彼女への
鉄板おみやげに



●(神代椿金)

利島を代表する名産といえは精油。品質が劣化しないように酸価を下けているので、長期間安心して使えるのがいい。美容液などを浸透させる導入液としても使えるので、彼女へのおみやげにぜひ♡ 50ml。1800円。◎東京島しょ農業協同組合 利島店 ja-toshima.jp/

前田清さんが
企画して
造りました



1995年頃にゆり根で焼酎を造っていたことを知り、復活させたのが「さくゆり」です。ゆり根は育てるのに5~6年も要するので、こんなに手間隙のかかる焼酎はほかにありませんよ。

●(さくゆり(麗)28度)

利島で栽培されたサクユリのゆり根と米で造られた珍しい焼酎。原料を熊本の酒蔵、常楽酒造に送って蒸溜しています。自然の甘みが感じられるさっぱりとした味わいゆえ、グイグイいけちゃいます。720ml。3700円。◎利島ふあーむ 利島さくゆり.tokyo



ゆり根と米で
造られる
島焼酎



断 崖絶壁の周囲約8kmの小さな島には人口わずか300人ほど。さらに観光客も比較的少ないという超レアな島がコチラ! 島の約80%が椿畑で覆われているため、冬の満開時は島の斜面が真っ赤に染め上げられ、壮麗な景色が拝めるんです。それゆえマルチに使える万能オイル、精油の生産量は日本で一、二を争うほど。イセエビやサザエの宝庫だったり、ドルフィンスイムが楽しめたり、サクユリのゆり根から造られるここでしか買えないレアな焼酎があったりと、ツウ好きな見どころが満載! そのうえ縄文・弥生時代から連続と続く歴史が残り、流れる時間はほかの島よりさらにゆる〜り! 東京都内からは大島の次に近く、ジェット船を使えば約2時間25分で到着と、ラクチンです。

more South

アートなグラスで、
嶋自慢をグビグビが
至福時間!

新島のお宝図鑑!?

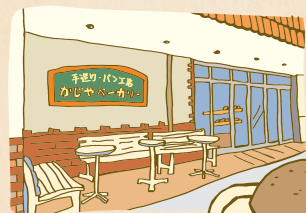
●島モノ ●島グルメ ●島遊び



面積 約24km²
周囲 約42km
人口 約2100人

【島へのアクセス】

- ▶飛行機 (新中央航空)
東京・調布～新島 / 40分
- ▶ジェット船 (東海汽船)
東京・竹芝～新島 / 2時間20分
- ▶大型客船 (東海汽船)
東京・竹芝～新島 / 8時間30分
- ▶カーフェリー (神新汽船)
静岡・下田～新島 / 2時間40分



新島の朝メシ といえばココ

●【かじやベーカリー】

朝7時から営業しているパン屋さんで、ココ
ッケパン (186円) やハンバーグパン (232円)、
卵サンド (186円) など、総菜パンがメチャ
充実。野菜もたっぷり入ってヘルシー♡
◎かじやベーカリー ☎04992-5-0179

新島で栽培している白いサツマイモ「あめりか芋」を使った「七福嶋自慢」や東京の島では唯一の米焼酎「波の上の月」、熟成した「嶋自慢 櫻梅貯蔵」など、多彩な焼酎を造っています。



ネットで買える

ちょっとビターな
飲みやすい焼酎!



櫻井浩司さんが
造っています

●【嶋自慢】

麦の香ばしさを活かした、ゆるゆると飲み続けられる
味わいが心地いい♡ 島唯一の酒蔵、宮原を代表する
麦焼酎で、名物の島寿司や
たたき揚げとも相性バツグン!
720ml。1210円。◎山田屋 www.yamadaya
8jyo.shop-pro.jp/

●【新島ガラス アートセンター】

ガラス作家の野田 收さんがディレクターを務める工房。コーガ石から作られる
オリーブ色の新島ガラスは、製品
(1700円～5000円) の購入も可。◎新島
ガラスアートセンター niijimaglass.
shop25.makeshop.jp/

その美しさ
お酒のウマさが倍増!



ネットで買える

野田
收さんが
作っています

強く光沢や艶がある新島ガラスの魅力を世界に発信するための工房です。ガラスに模様をつける新島ガラス体験教室も行っており、毎年秋には「ガラスアートフェスティバル」を開催。

雨の日は ココへ行くべし!



●【ビーチリウム体験教室】

ビーチリウムとはボトルに貝殻や小石などを入れて作る、ハーバリウムの海バージョン。材料はすべて用意されているので、自分だけの新島を表現してみたいか? 2273円。現在休止中。
◎新島観光協会 ☎04992-5-0001

●【栄寿司の島寿司】

老舗寿司店の名物は、ネタを秘伝のタレに漬け込む島寿司 (2000円)。島とうがらしを使った甘辛いタレと、金目鯛やカンパチといった近海の魚が絶妙にマッチし、とろけるような味わいが絶品♡ ◎栄寿司 ☎04992-5-1539

新島のくさは 代々伝わる くさや液のおかげ



ネットで買える

秘伝のタレが
絶妙~!

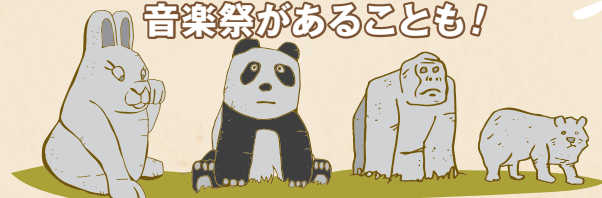


●【栄寿司の島寿司】

老舗寿司店の名物は、ネタを秘伝のタレに漬け込む島寿司 (2000円)。島とうがらしを使った甘辛いタレと、金目鯛やカンパチといった近海の魚が絶妙にマッチし、とろけるような味わいが絶品♡ ◎栄寿司 ☎04992-5-1539

more South

ゴールデンウィークには 音楽祭があることも!



●【石の動物園】

パンダやゴリラ、ウサギといった
コーガ石製のかわいい動物たち
がお迎え。島の特産品である
コーガ石を後世に残すために造られた
公園で、ゆっくり散歩しながら
70もの動物を愛でてはいかが?
ゴールデンウィークには音楽祭が
開催されることも。入園無料。◎
新島観光協会 ☎04992-5-0001

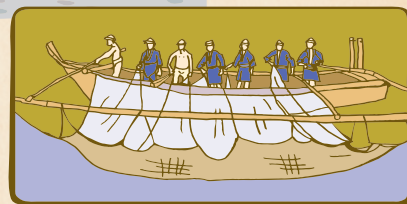
彼女がウツトリ♡ デートスポット



●【本村前浜海岸】

約4kmにわたる海岸は砂浜が弧を描き、
「日本の海水浴場55選・88選」にも選
出されるほどの美しさ! 夕暮れ時も
また格別で、彼女と一緒に散歩すれば
思わずウツトリ♡ なぁんで妄想もふ
くらむほどの絶景です。

新島の漁法や サーフィンの 歴史がわかる!?



●【新島村博物館】

ヴィンテージのサーフボードがスラリと並ぶ
など、新島らしい展示に注目! 新島村の自
然と歴史、民俗をテーマに、伝馬船による昔
の漁法が模型で展示されるなど見応え十分!
大人273円。◎新島村博物館 ☎04992-5-7070

サーファーの 聖地!



●【羽伏浦海岸】

約7kmもの砂浜が続く、ハ
ワイ・ノースショア並みの
絶好の波に恵まれたサーフ
ァーの聖地! 「新東京百景」
にも選ばれた景勝地として
も有名で、東海岸なので朝
焼けもちょー絶景! 誰も
いな〜い早朝にぜひ!

ちょっと ノスタルジックな味

●【牛乳せんべい】

牛乳や小麦粉、卵などを原料に、
半世紀以上もずっと手作り。ホ
ームメイド感満載の素朴な味は、
控えめな甘さがジワリ〜。表面
の焼き印は数種類あり、新作の「ア
マビエ」が大人気! 15枚入り649
円。◎池村製菓 ☎04992-5-0918

●【新島くさや】

クサーイといわれるくさやですが、新
島のくさは格別! その秘密は、く
さや液に生息する微生物が多いため、
魚の旨みが凝縮されるからなのだとか。
◎新島水産加工業協同組合 www.
rakuten.co.jp/niijima-shop/

オ ジサン世代にとっては甘酸っぱい思い出の島♡ なぁんていわれていたのも今は昔。今ではリゾートの定番、白砂の海岸とコバルトブルーの海が美しい島として馴染み。パワフルな波が打ち寄せるため、サーフアイランドとしても有名ですね。でも、魅力はそれだけにあらず! 世界でもイタリアのリバリ島とここでしか採れないコーガ石で造られたモヤイ像が島内随所にあるわけですが、渋谷駅前のモヤイ像も新島産って知ってました? 世界一臭い食べ物ランキング上位のくさやもこの島が発祥とされているし、島焼酎を造る酒蔵だってあるんですから! 名物の島寿司&焼酎をグビりとやれば、心地いい島時間が過ごせることウケアイ!

じなた
地鉈で温まって
地鉈を飲むべし!

式根島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び



面積 約4km²
周囲 約12km
人口 約520人

【島へのアクセス】

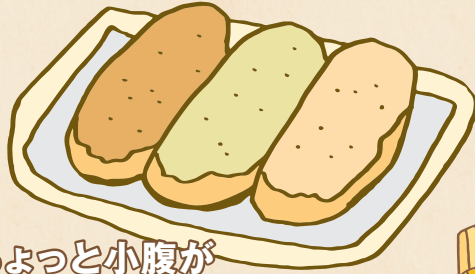
- ▶ジェット船 (東海汽船)
東京・竹芝～式根島 / 2時間20分
- ▶大型客船 (東海汽船)
東京・竹芝～式根島 / 9時間
- ▶カーフェリー (神新汽船)
静岡・下田～式根島 / 3時間15分



バツグンの透明度!
シュノーケリングを楽しむべし

●【中ノ浦海岸】

林の中の小径を抜けると、岩場に囲まれたプライベートビーチ感満点の入り江が目の前にドーン! 美しい海は島随一の透明度を誇り、海中生物がたくさんいるのでダイビングスポットとしても大人気! シュノーケリングでも、存分に魚と一緒に泳ぐことができますよ!



ちょっと小腹が
空いたときにベスト!

●【池村商店のあげぱん】

遊んで疲れた体には、ほんのり甘いこちらはいかが? 毎朝焼いている自家製コッパンを油で揚げ、シナモン、きなこ、明日葉の3つのフレーバーで味付け。今までの一日の最高売り上げ個数は、ナント約400個! 各139円。◎池村商店 ☎04992-7-0016

蔵元の奥さんが式根島出身なのですが、じつは奥山家の先祖も100年ほど前は八丈島に住んでいたそうです。そんなストーリーに思いを馳せて、関係の深い2つの島で造っています。

ネットで買えない島焼酎

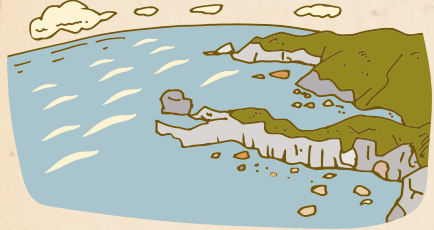
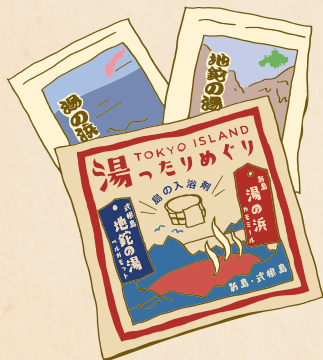


奥山敏仁さんが
企画して造っています

ベストな
“選(泉)択”を!?

●【温泉の素セット】

式根島の地鉈温泉と新島を代表する湯の浜露天温泉をイメージした温浴剤。自宅のお風呂に入れば即温泉に! 目を閉じれば、頭の中に島の絶景が広がること必至です! 2個セット364円。◎式根島観光協会 ☎04992-7-0170



大島から御蔵島まで
伊豆諸島が見渡せる!

●【神引展望台】

島で最も高い神引山山頂標高99mにある展望台で、「新東京百景」にも選定。晴れた日には富士山から伊豆半島、大島から利島、新島、神津島、三宅島、御蔵島まで一望できる、これぞパノラマな贅沢スポットなんです。手前に見える神引浦の、美しい紺碧の海も必見!

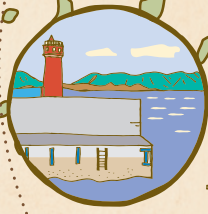
●【地鉈温泉】

地面をナタで割ったような地形からその名が付いたという露天の海中温泉。茶褐色の湯に浸かって岩場を眺めれば秘湯気分もMAX! 別名「内科の湯」といわれていて、神経痛などに効くのだとか。水着着用。無料。

秘湯気分でホッコリ



式根島港



たたきを油で揚げたたき揚げを使って、新商品ができないかと思っただけがきっかけ。空腹をしっかり満たしてくれる食べ物として、おにぎりの発想から生まれたのがたたき丸です。

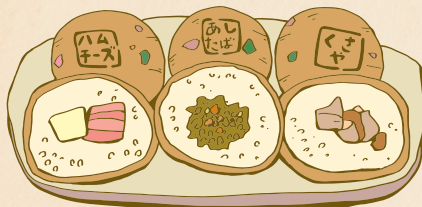
●【みやとらのたたき丸】

魚のすり身を味付けした郷土料理、たたき。具材の入った丸いご飯をこのたたきで包んで油で揚げたものが、たたき丸3兄弟です! 具材は明日葉の佃煮、新島産くさや、ハム&チーズの3種あり、食べ応え満点! 各186円。◎ファミリーストアみやとら ☎04992-7-0304



作宮川純さんが
作っています

ぜったいやミツキになる
激ウマB級グルメ!



アシカも一緒に!?
な温泉

●【足付温泉】

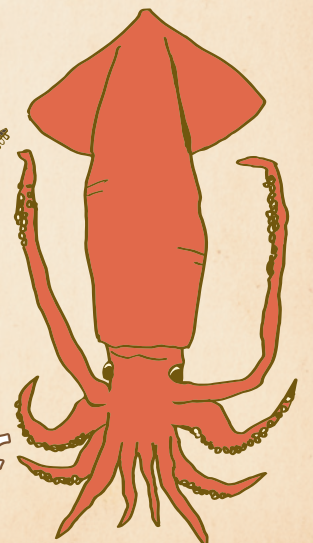
島の南東、御釜湾にあるダイビングスポットの海中温泉と同じ泉質の炭酸泉。その昔、足に傷を負ったアシカが入浴していたといえから、別名「外科の湯」ともいわれています。海水が入る露天の海中温泉ゆえ、潮の干満によって湯量や湯温に変動があるので入浴前にご確認を。

島にはポイントがたくさんあり、野伏港や式根島港周辺ならゆったり楽しめます。初心者でもスズメダイやタカベ、ムロアジなどが比較的簡単に釣れるので、ぜひ挑戦してください。

●【宮房釣具店】

式根島唯一の釣り具店。釣り具全般を扱うほか、サビキ釣りをはじめとした釣り具の貸し出しも行っていて、手ぶらでも楽しめちゃう! 釣り方やポイントなども懇切丁寧にレクチャーしてくれるので、憧れのアカイカを狙ってみる? ◎宮房釣具店 ☎04992-7-0023

宮川和也さんが
アドバイスしてくれ
ます



アカイカを釣って
刺身で食すべし!

何

かと新島と一緒に紹介されることの多い式根島。それもそのはず、同じ新島村に属しているからなんです。では、新島と似ているかというところでもなく、新島の白い砂浜に対して、「式根松島」と称されるリアス式海岸こそが式根島の証といえましょう。その風光明媚な景色は、芸術品と見まごうばかりの美しさ♡ 波が穏やか

な入り江の内側にはシュノーケリングやダイビングにもピッタリ! 港では一年を通じてメジナやマダイ、ムロアジといった魚を釣ることができちゃいます。さらに、美しい自然を眺められる、無料で24時間入浴できる露天の温泉が3か所もあるので、彼女とまったり♡ なあって楽しみ方もオススメです。

more
South

神の水!?で造られた
盛若で酔え!

神津島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び



面積 約19km²
周囲 約22km
人口 約1880人



●(赤崎遊歩道)

エメラルドグリーンに飛び込めば、神津島の魚たちがこんには。自然の岩場を生かした全長約500mの木造遊歩道は、吊り橋やジャンプ台もある海上遊園地。水深があり、ダイビングにも絶好のスポットだ。



島ではうつぼを“うなぎ”と呼んでいます。夫が突きん棒で獲った新鮮なものを塩干し後、骨ごと刻んで揚げていますので、独特の旨みと歯応えを楽しめます。盛若との相性は抜群ですよ。



●(たつみのうつぼあげ)

地元で“ちょうちん”と呼ばれ愛される、暖簾も看板もない居酒屋。スナック感覚の珍味、神津らしいうつぼあげ500円や、秘伝のタレを使った焼き鳥150円〜など一品料理が充実。◎居酒屋たつみ ☎04992-8-0289



土谷 綾さんが作っています

湧き水の焼酎は
こうもまるやか!



クラフトビール界に
"神"ワザを持つ
新星現る

醸造タンクと隣り合わせの店内はウッドを多用した寛ぎの空間。イチ押しは手摘みの明日葉がハーブのように香る、ライトエールの“アンジー”。まるやかにした苦みは企業秘密の自信作です。



●(Hyuga breweryのクラフトビールとピザ)

水が旨いとビールも旨い! 伊豆諸島初のマイクロブルワリーでは、クラフトビール700円〜や手ごね明日葉ピザ1000円など全品に湧き水を使用。◎Hyuga brewery ☎04992-7-5335 tousyosyuhan.easy-myshop.jp



宮川 文子さんが作っています

●(盛若)

国産二条大麦を30%磨き、減圧蒸留したまるやかな焼酎。島を切り盛りする若い漁師が好んだため、この名に。700ml、1455円。◎東京愛らんど www.tokyoislands-net.jp/

ネットで買える

●(錆崎温泉)

絶景の展望露天風呂がある天然温泉。道路を挟んだ向かいには神津島温泉保養センターがあり、風呂上がり一杯飲める食事処もある。夏は赤崎遊歩道で泳いだら水着のままここに立ち寄り、ひとつ風呂浴びるのが定番だ。



●(おみやげ黒潮のギョサンと地のり)

東京11島で人気の滑りにくいサンダル“ギョサン”の別注品が手に入る。パリッパリの地のりは通販も可。ギョサン950円〜、地のり650円。◎黒潮商会 ☎04992-8-1001 www.rakuten.co.jp/kuroshioshoukai



漁師御用達のサンダルに島別注

ネットで買える

神津島港

天上山

多幸湾

男は黙って
キンメ一本釣り

経験がものを言うキンメ漁。針が50本付いた竿を700mほどの深海に垂らし、多いときて一日150匹釣り上げます。なかには1kgの大物も。しゃぶしやぶやアクアパッツァも美味ですよ。



清水 宏成さんが獲っています

●(金目鯛)

神津のキンメ漁は昔ながらの一本釣り。だから網でガサツとやるのとは違い、傷のない上物が獲れるんです。港の直売所、よっちゃんセンターではその煮付定食を、キンメ並みに目ん玉飛び出るほどリーズナブルに味わえます。



コンセプトは「宿のふりした仲間作り屋さん」。元CAの妻セレクトのチーズやソムリエ厳選のワインをきっかけに、お客様同士仲よくなることも。何度でも泊まれる会員制度も好評です。

神津に別荘?
その夢すぐ叶います!

●(みんなの別荘 ファミリアのお部屋とチーズ)

美食と各国風のインテリアでもてなす別荘感覚のB&B。併設のカフェ&バーでは高級チーズプレートやワイン各1000円に舌鼓。1泊朝食付き8500円〜。◎みんなの別荘 ファミリア ☎04992-7-5981



田中 健太郎さんとあやのさんが切り盛りしています

かつては「神集島」と呼ばれた神津島。これは太古に神々が、伊豆七島を造るために集まったという神話に由来します。海は水質と透明度日本一に選ばれたこともあるエメラルドグリーンだし、高級魚の金目鯛はたくさんいるので、会場に選ばれるのも頷けるってもの。今も天国のような島には変わりなく、4km²の平地に約1880人がぎゅっと暮らしているから、路地裏散策の楽しさは格別。迷路のような小道を行くと、サンダルの別注品や明日葉の地ビール、うつぼの唐揚げなどお宝が!? 離島には珍しく湧き水に恵まれ、夜は島まるごとプラネタリウムになるところも魅力です。神様も話し合いにかこつけて、この島で遊びたかったのかもかもしれません。

more South

火山の熱冷ましに 雄山一をグビッ!?

三宅島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び



面積 約55km²
周囲 約39km
人口 約2480人

【島へのアクセス】

- ▶飛行機 (新中央航空)
東京・調布～三宅島 / 50分
- ▶大型客船 (東海汽船)
東京・竹芝～三宅島 / 6時間30分

自家製の 島野菜料理と美酒の マリアージュを堪能せよ!

お酒や音楽を楽しめる楽しい場所を作りたくてオープン。テーブル席でワイワイも、バーカウンターでじっくりもできます。



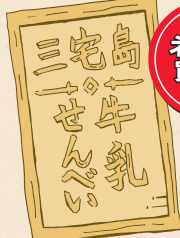
菊地健一
さんが
作っています

●(リターノのディナー)

併設する菊地農園の野菜を使った、創作料理が評判の居酒屋兼バー。10種類以上を使い分けるトマトの料理は圧巻です。イタリアの品種、サンマルツァーノのステーキ728円のジュシーさといったらもう最高です! ④リターノ ☎04994-2-1245

一度に60枚焼ける機械でノンストップで焼き続けます。季節で配合や火加減を変えて、キツネ色に仕上げるのがこだわり。

三代目が受け継ぐ 昔ながらの味



ネットで
買える



米麴の麦焼酎は 11島で唯一

ネットで
買える

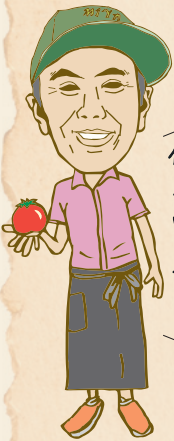


雄山一は老成焼酎と同じ造り。日本酒に似た甘めでクセのある麦焼酎です。まずはお湯割りで香り立つ個性を感じてください。

長谷川悦朗さんが
造っています

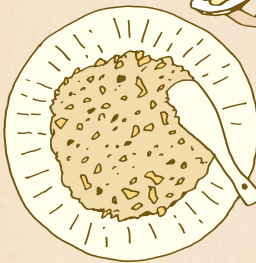
●(雄山一)

2000年の噴火災害後、伊ヶ谷地区より移転、一から造りを学び、2007年から仕込み始めたまだ若い酒蔵。米麴で手造りする麦焼酎は、東京の島焼酎では貴重な存在だ。700ml. 1682円。④三宅島酒造 ☎04994-2-1391 ④東京愛らんど www.tokyoislands-net.jp/



春先に採れるはんばは、2番目に芽吹いたものが最高。松茸が採れる山のように、私だけが知る秘密の海で採っています。

海の松茸!?



武藤剛さんが
作っています

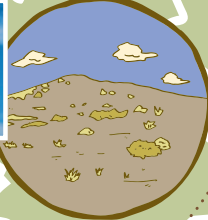
彼女よりどハマリ しちゃうかも!?

佐久間通江さんが
教えてくれます

●(アトリエ フルール アクアのハーバリウム教室)

ドライフラワーなどをオイルに浸す英国生まれの植物標本は、インテリアとして人気。こちらでは先生自ら育てたブーゲンビリアやカクアジサイなど、三宅島の花を使って作る事ができる。ドリンク付き1000円～。④アトリエフルール アクア ☎080-5425-5627

映えスポットみつけ



謎の鳥居は 異世界への入り口!?

コレ、じつは鳥居の頭部分なんです

●(椎取神社)

地中から鳥居の笠木がニョキッ! これは2000年の噴火時、泥流に呑み込まれた鳥居で、噴火の凄まじさを物語っている。隣に建てられた新しい鳥居と社殿も、火山ガスで立ち枯れた灰色の木に囲まれ、異世界の入り口のような!?

●(ココナッツガーデンのはんばチャーハン)

陽気な店名の町中華。イチ押しは特産のはんば海苔を使ったはんばチャーハン819円で、磯の香りとシコシコした歯応えに刮目。カルパッチョなど洋風メニューも揃い、民宿も併設。④ココナッツガーデン ☎04994-5-0006

●(サバサンドカフェのサンドイッチ)

鮮魚がワンサカ獲れる三宅島で、平凡すぎて不人気だったサバに蒲焼きのタレを絡め、コッペパンに挟んだところ大ヒット。錆ヶ浜港に船が入港する日のみありつける幻のサンド。546円。④三宅島観光協会 ☎04994-5-1144



サバイバルな サンド

春はアカコッコに出会える確率高し! 葉をめくってミミズなどを採る姿や、水遊びする様子を観察できます。

鈴木敏祥さんが
教えてくれます

●(アカコッコ館)

日本固有の希少な野鳥アカコッコをはじめ、さまざまな野鳥を観察できる施設。日本野鳥の会のレンジャーが常駐し、観察会なども行っている。入館料200円。④三宅島自然ふれあいセンター アカコッコ館 ☎04994-6-0410

驚くほどに モリモリ沢山!



ネットで
買える

●(観光協会のあしたばセット)

明日葉づくしの宝箱や! カレー、うどん、塩粉末、お茶、味噌汁、炊き込みごはんの素が入ってなんと4630円。送料無料。④三宅島観光協会 ☎04994-5-1144 www.miyakejima.gr.jp/info/ashitabagenkiset

野鳥の楽園は 海外からも 熱視線



大海原をバックに のんびり島時間♪



●(ギズモのランチボックス)

写真家の別荘を改装したレストランは、最高のチルアウトスポット。オムライスやハンバーグ各926円は、濃厚ソースに舌鼓。店主の釣果がフライになることもある。④テラスカフェ レストラン ギズモ ☎04994-8-5853

音楽好きで店内には楽器や機材が所狭しと。芝生の庭では大海原をバックに、音楽仲間とミニフェスを開くこともあります。



小林大輔さんが
作っています

富 士火山帯に含まれる現役バリバリの活火山を擁し、約20年周期で噴火を繰り返している三宅島は、まるで天然の火山博物館。一夜にして生まれた新鼻新山、溶岩に呑まれた旧阿古小中学校跡など、噴火の爪痕はあちこちに残されています。特にマグマが冷えて固まった赤砂利、スコリアが広がる風景には、リアルタイムで生きている地

球を感じずにはられません。そんな激しさとは裏腹に、三宅島には癒やしのスポットがたくさん。懐かしい味の牛乳煎餅の店、イギリス生まれの植物標本を作れちゃう体験教室、野鳥のさえずりに心が洗われる楽園など、おさぼりにもってこいの楽しい場所が目白押し。思い立ったら都心から飛行機で50分という気軽さもエスケープにちょうどいいんです。

御蔵島のお宝

面積 約21km²
周囲 約16km
人口 約320人



郷土史研究家
栗本一郎さん

御蔵島生まれの御蔵島育ち。小・中学校で事務職を勤め上げたのち、同島のガイド兼漁師に。郷土史研究に取り組み、島の自然にも精通。

大自然に育まれた 水とツゲの島



【御蔵の源水】

東京都の「東京の名湧水57選」にも選出されている、御蔵島北東部を流れる大島分川の湧水をボトルング! 500ml×12本セット2056円。島内だと農協で購入可。@東京愛らんど www.tokyoislands-net.jp/

ネットで買える



島の周囲を船で巡れば、海蝕崖のあちらこちらで、原生林に蓄えられた豊富な水が滝となって流れ落ちる様子を目の当たりにできます。

島名の由来は、神様のお宝を しまつ蔵が置かれたから?

東京から南へ約200km。三宅島と八丈島の間にある火山島が御蔵島です。島はほぼ円形で、その姿はまるで伏せたお椀のようです。また、火山島とはいえ最後の噴火が6000年ほど前、長い間、海蝕されてきたため、周囲は切り立った断崖です。おまけに内部は峰が重なり合った傾斜の多い地形で、人が住むには結構厳しい環境なのです。島の誕生については、三嶋大明神が伊豆諸島の島々を生んだとされていて、御蔵島は6番目に作られ、そこに三嶋大明神の蔵が置かれたので御蔵島の名が付いたとか。もちろんこれは伝説ですが、じつはこの島に人が住み着いたのはとても古く、それはなんと縄文早期! とはいえ、今も昔も島民が少ないのは、居住できる土地に限られるため、次男以下は島外に移住するなどの策が図られた時代があったからです。「そもそも島内には高校がないので、中学を卒業すると皆、一度は島を出るんですよ。それもあって私が若い頃には人口減少が心配されました。でも、

昭和50年代の離島ブームを機に島の若者たちが戻ってきて、公共事業などに就いて定住するようになったのです」と、栗本一郎さんは振り返ります。

ところで、伊豆諸島では水不足に悩む島もありますが、御蔵島は例外です。黒潮から上がる湿気が上昇気流に乗って駆け上がり、島中央の海拔851mの御山(おやま)の頂を雲霧で覆い、そこから雨を降らせ、森林がそれを保水。したがって水量は豊富で、一年を通して沢は涸れることがありません。「島民は、こうした水をずっと大事にしてきました。ちなみに、いたるところに沢があるので、外出の際には水を持たなくても大丈夫なんです」と、栗本さん。ちなみに、水にまつわる、こんな伝説があります。昔、神津島に伊豆諸島の神々が集い、水の分配について話し合ったのですが、話がまとまらず、一度それぞれの島に帰り、明朝に神津島に集合し、到着順に水を汲むことにしました。そして、夜が明けるのを待ちかねて、一番に戻



島の沿岸はミナミハンドウイルカたちのパラダイス。シュノーケリングで一緒に泳ぐもよし。なおウォッチングシーズンは春～秋です。

江戸時代、御蔵産ツゲの櫛が 町娘たちの間で大流行

御蔵島には広大な森林が広がっていて、クワの大木やツゲ(柘植、黄楊)の古木が多く生育しています。そのため、ここでは昔からそうした木材が島の経



黒田正道さん主催の苔玉教室ではツゲなどの苗木と苔を採取し、自分だけの苔玉が作れます。所要時間2～3時間。1名参加の場合3637円。前日までに要予約。@ふくまる商店 ☎04994-8-2292

済を支えてきたのです。このうち、島ツゲとも呼ばれる御蔵島産のツゲは、江戸時代から大正期にかけて横櫛(くし)の材料となり、女性たちの髷(まげ)を飾りました。聞けば、ことに江戸の娘たちの間で大流行となつて、御蔵島は他の島がうらやましがらうほどの利益を得ていたのだそう。また、島ツゲは将棋の駒や印鑑などにも活用されてきました。「鹿兒島のツゲも有名ですが、あちらが真つすぐに育つのに対して、強い風を受け続ける島ツゲは曲がつて育ちます。それにより、木目が変化に富んできれいなので、今でも将棋をする人たちに非常に好まれているんですよ」と栗本さん。なお、島ツゲは常緑低木のアサマツゲの一種で極めて硬く、繊維が緻密で肌目が細かく、粘り気の強い高級木材です。かつては伐採して島外で販売するのみでしたが、近年では島内でさまざまな製品に加工され、島の土産物にもなっています。というわけで、御蔵島がどんな島なのか、少しおわかりいただけただろうかと思えます。たしかに、大島や八丈島などと比べると地味な印象ですが、大自然は美しく豊かです。イルカも見られるし、チャンスがあればアブラゲも……と、のんびり過ごすには最高の島人と動物がバランスを保って暮らす、そんな環境におじゃまさせていただきます。気持ちを持って訪ねてみてください。



ネットで買える

【工房AKIRAの
御蔵ツゲ製木軸
ボールペン】

ネットで買える



【ふくまる商店の
御蔵ツゲ製
八角箸と箸置き】

硬く、繊維が密な島ツゲは箸にも最適。長箸(23.8cm)と短箸(21.8cm)。各2500円。イルカ形の箸置きも島ツゲ製。500円。いずれも島内で製作された商品。@ふくまる商店 290.tokyo



江戸時代、町娘の間で島ツゲの櫛(くし)を髷(まげ)に挿すスタイルが大流行。適度に油分を含む島ツゲは、髪によく馴染んだのです。ちなみに、男性が女性に櫛を贈ってプロポーズする習慣もあったそうです。

more South

4酒造の焼酎を飲み比べするべし!

八丈島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び



クセになる珍味!?



ネットで買える

●(SPマーケットのくさやせんべい)

せんべいの本場・草加で修業した本格派。炭火手焼きくさやせんべい600円(左)ほか、バレンタインには辛党の彼にハート形350円も好評。空港に直営店あり。◎SPマーケット ☎04996-2-1606 www.sp-market.biz

島のくさや専門店の出汁と私の出身である九州の醤油をブレンドし、一年越しで完成させました。くさやマサが後を引きます。



前崎隆さんが作っています

島の味を着に島焼酎を飲み比べ!



面積 約69km²
周囲 約59km
人口 約7200人

甘い味付けの醤油ツケにした島寿司1人前 1600円は、当日15時までに要予約。近所にある姉妹店のバーとハシゴもオツです。



山田一行さんが作っています



●(島の華)

特注の銅製蒸留器を使う、蒸留命の麦焼酎。麦が芳醇に香るまろやかな味わい。700ml。1028円。◎榎立酒造 ☎04996-7-0301

【島へのアクセス】
▶飛行機(全日空)
東京・羽田~八丈島/55分
▶大型客船(東海汽船)
東京・竹芝~八丈島/10時間25分

八丈島は焼酎の宝庫

●(情け嶋)

昭和22年創業の、島で最も若い焼酎蔵。写真の麦麴の麦焼酎のほか、麦麴の芋焼酎も揃う。700ml。1030円。◎八丈興発 ☎04996-2-0555



●(八重椿)

さつま芋焼酎をブレンドした麦焼酎。麦のまろやかさの中に香る芋の風味が堪らない。720ml。1091円。◎八丈島酒造 ☎04996-2-2855



幻の焼酎が20年ものとして復活



ネットで買える

黄麹を使った黄八丈は、甘みが強く飲み口のよさが魅力。2019年からは自家の製法を受け継ぎ、黄八丈の再現を目指しています。

●(黄八丈)

黒潮やシヨナリーの銘柄で知られる坂下酒造。同島の磯崎酒造が蔵を閉じる際に引き取った黄八丈の原酒を、20年ものの古酒としてお披露目したのがこちら。まろやかさが段違いだ。700ml。3280円。◎坂下酒造 ☎04996-2-0206



沖山範夫さんが作っています

甘さ控えめのツケと酢を効かせたシャリが特徴の島寿司は、暑休めとして添えた甘めの岩のりも格別な美味しさです。



沖山元秀さんが売っています

島寿司弁当を買うならココ



ふれあい牧場

●(梁山泊の郷土料理)

落ち着いた雰囲気なかで島の味覚と焼酎を堪能できる名店には、お忍びで通う有名人も。明日葉の天ぷら1000円、ネリと呼ばれる島のオクラ660円などは、旬と鮮度にもこだわりがある。◎梁山泊 ☎04996-2-0631



底土港

●(八丈ストア)

カンパチやキンメ、高級魚のオナガなど旬の島魚を使った島寿司弁当が、1000円前後と手頃な価格で買えるスーパー。地元の食品や島焼酎も揃うので、帰りにお土産探しに立ち寄るのも手。◎八丈ストア ☎04996-2-0410

●(明日葉ふわふわ削り節)

明日葉ひとすじ35年。健康食品として注目されている明日葉は、おくすり感覚で愛用する方も。焼酎に溶かしても美味です。

カツオブシのように加工することで明日葉の苦みを和らげ、青のり感覚で使えるようにしたアイデア食品。講談師のような小気味よい口上も必聴。20g。540円。◎あしたば加工工場 ☎0120-24-3181 ashitaba3181.shop-pro.jp



山田幸也さんが作っています

何にでもかけたくなる!

ネットで買える



●(珊瑚庵の鍋料理)

熱帯魚!? 猫またぎ!? そんな島の珍しい魚を仕入れては、腕利きの料理人が感動の和食に仕立てる食事処。看板メニューの金目鯛のしゃぶしゃぶは、シメの雑炊にも涙するほど。1人前3700円で2人前。要予約。◎珊瑚庵 ☎04996-2-0965

金目鯛鍋の雑炊を食べないと後悔します!?



日吉健さんが作っています

八丈島の金目鯛は、伊豆のものに比べ身が柔らかめ。氷温で寝かせてからしゃぶしゃぶにすると、サッパリ美味しくいただけるんです。

大沢カさんが作っています

美味しさの秘密は高級パン用小麦粉を贅沢に使っているから。炭窯の時代から焼いているので、温度管理には一言あります。



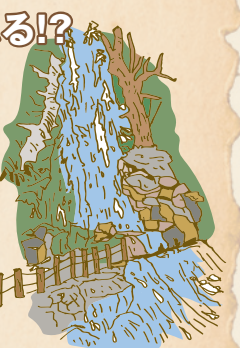
●(やたけのパン)

島の給食でも馴染みのパンは、子どもたちのソルフード。揚げないカレーパン120円をはじめ、メロンパン、食パン、耳まで柔らかいパンも◎のカッサンドなどが人気で、お昼には売り切れ御免に。◎やたけ製菓 ☎04996-7-0049

滝の裏にまわれる!? パワースポット

●(裏見ヶ滝)

遊歩道を15分ほど歩くと、裏側から見られる珍しい滝が出現。運がよければ、滝にかかる虹を見られるかも。途中アップダウンが激しいので、足元はスニーカーがおすすめ。付近には男女混浴の裏見ヶ滝温泉も。水着着用。



八 文島のキョン!」。往年のギャグ漫画『がきデカ』の名ゼリフでお馴染みの島には、東京11島で唯一羽田空港から直行便が運航。上空から見下ろすと、西に八丈富士、東に三原山がそびえる、ひょうたん形の島であることがよくわかります。年平均気温18℃を超える常春の楽園らしく、島内にはハイビスカスが咲き乱れ、南国情緒たっぷり。かつて「東洋のハワイ」として、ハネムーンに人気だったのも頷けます。もちろん、今も見所は多々あり、流人が製法を伝えた焼酎の蔵は4つも存在。パンやくさやせんべいなどのおやつ系から、隠れ家のお食事処など、美食スポットが目白押し。ちなみに八丈植物公園では本物のキョンに会えます。『がきデカ』のあふりか象はいないのであしからず。

●(ジェラテリア365)

海に面した牧場で牛を放し飼いの、八丈島乳業のジャージー牛乳を使用したジェラート。うみかぜ椎茸(右下)や明日葉など、島の味にもぜひ挑戦してみてください! ダブルサイズ370円。◎ジェラテリア365 ☎04996-2-5922

明日葉&椎茸のジェラート



歌川真哉さんが企画しました



伝統の草木染め!

●(黄八丈めゆ工房)

黄・樟・黒の3色のみで構成される絹織物は、藍染めが主流の日本では珍しい。毎年染料にする草木から育てて手織りするこちらは、黄色の鮮やかさが出色。財布やネクタイなどの小物も充実。◎黄八丈めゆ工房 ☎04996-7-0411

●(大電ファームの椎茸)

島の風土は椎茸栽培にピッタリかも? クワガタブリーダーの閃きから生まれた「うみかぜ椎茸」は、国産菌床と海風に育まれ肉厚&太軸に旨みが凝縮。椎茸狩り3000円。◎大電ファーム ☎04996-7-0136 www.dairy-farm.com/

ネットで買える



小型機をチャーターして見に来る方もいる自慢のクワガタ部屋は農園の奥。椎茸はナッツのような香りでえくきは一切なしです。

大沢竜見さんが作っています

椎茸とクワガタのいい関係!?

あおちゅうは
いろいろあるので
全ブランド制覇するべし!

青ヶ島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び



面積 約6km²
周囲 約9km
人口 約160人

【島へのアクセス】

▶客船 (伊豆諸島開発)
八丈島~青ヶ島 / 3時間

沖縄をアイランドホッピングした後、興味があった青ヶ島へ。マスターの生方創さんによると、歴代のもんじガールは私で三十数人目になるとか。夕日と星の美しさに日々感動しています。

誰が呼んだか
"もんじガール"



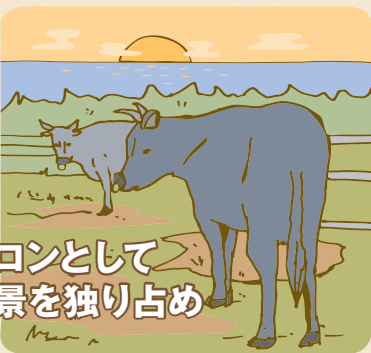
●【居酒屋もんじ】

島外から来ている期間限定のアルバイト"もんじガール"がもてなす、島で唯一の居酒屋にして夜の社交場。あおちゅう片手に、採点機能付きのカラオケで島民のみなさんとウェーイしよう。
◎居酒屋もんじ ☎04996-9-0202

玲歌さんが
いるかも!?



ゴロンとして
絶景を独り占め



●【ジョウマン共同牧場】

草原に寝転べば天の川に手が届くかも!? 島北部のジョウマンと呼ばれる草原には街灯がなく、星空ウォッチングにうってつけ。共同牧場もあり、所用で島外に出るときにみんなの牛を預かるペットホテルの役割も果たす。

奥山晃さんと
直子さんが
造っています

麦類とサツマイモ、水を入れて発酵させるとんぶり仕込みは、味を均一にするのが難しく、造れる量もわずかな希少焼酎。工場なら全種類を試しながら、お好み的一本を探せますよ。



青ヶ島のおふくろの味



●【あおちゅう】

かつては女性が家庭で、現在は杜氏がシェアオフィスのように工場に集まり、十人十色の味を表現。発酵時は1m大の葉を布団代わりにするなど、野趣あふれる製法は味にも反映。700ml。4000円。◎青ヶ島酒造 ☎04996-9-0332



ワイルドすぎる
青空キッチン

小林みどりさんが
オススメします



卵やウインナ、くさは約10~20分、根菜は約1時間で蒸し上がります。なかにはリンゴやプリン、肉まん、蒸しパンなどをさらに蒸す猛者も。釜には蓋をしないと火傷するので要注意です。



●【ふれあい
サウナ・地熱釜】

ランチはここで決まり! 村のサウナの隣には地熱釜があり、食材を自由に蒸すことができる。島の宿は1泊3食付きで、たいてい昼用の食材をもたせてくれるので購入は不要だ。入浴料300円。◎青ヶ島村役場 ☎04996-9-0111

塩の釜上げ後、釜にこびりついた塩の塊を水とコテでこそげ落とす釜洗いは、もはや格闘技(笑)。手塩にかけた分、味はお墨付き。塩して寝かせた大葉を、おむすびに巻いて炙ると最高ですよ。

山田アリスさんが
作っています



地熱でじっくり
手塩にかけます

●【ひんぎゃの塩】

まっさらな海水を約60℃の地熱蒸気で低温濃縮し、ひと月かけて製塩。黒潮の旨みがギュッと凝縮された塩は高級店をも魅了する。232円(小)~。◎青ヶ島製塩事業所 ☎04996-9-0241 ◎東京愛らんど www.tokyoislands-net.jp/



ネットで
買える

刺身、豚カツ
何でもござれ

●【マツミおばちゃん
秘法 島だれ】

島唐辛子3種をブレンドした島だれは、奥様のマツミさん考案の大ヒット商品。佐々木さんは島の英雄・次郎太夫(下)の子孫にして元村長。民宿を営み、あおちゅうの杜氏も務める。1000円。◎民宿マツミ荘 ☎04996-9-0162



佐々木宏さんが
作っています



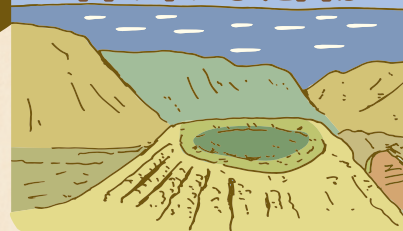
●【還住の碑】

そのリーダーシップにあやかれるかも? 1785年の大噴火で青ヶ島島民が避難したお隣の八丈島は、なんと大飢饉の真っ最中。島民を励まし、半世紀後に"還住"と呼ばれる帰島を果たした佐々木次郎太夫は、島のモーゼ的英雄。



モーゼに
ご挨拶

デジャブ!?
山の中にまた山が



●【二重カルデラ】

まるでマトリョーシカ! カルデラとは火山でできた凹地のことで、青ヶ島は外輪山のカルデラの中にさらに内輪山のカルデラがあるという、複式火山が絶景と称される所以。内輪山の丸山には地熱で岩肌がむきだしになっている所も。

上陸できればラッキー! 断崖に囲まれる青ヶ島は、客船の就航率はわずか5割、ヘリコプターも争奪戦必至という島民でさえ上陸困難な絶海の孤島。世界でもレアな二重式火山があるため、死ぬまでに見るべき世界の絶景にも選ばれたことがあります。名物は水蒸気が煙のように噴き出す穴"ひんぎゃ"。地熱エネルギーのおかげで島は年中ヌクヌクで、かつて自家製酒だった幻の焼酎あおちゅうの原料となる麦や、島言葉でカンモと呼ばれるサツマイモもすくすく育ちます。ちなみに上陸が難しい分、天候によっては脱出できない確率も高く、3度目の正直で帰れる人も。電車が止まっちゃって~というノリで、船やヘリを言い訳に仕事を休めるかもしれない点でもおさぼり向きの島なんです。

お目覚めは島コーヒー、 艶夜は島カクテル

父島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び

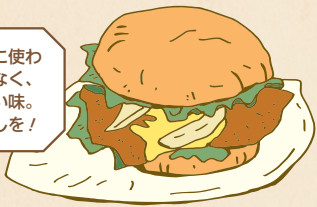


面積 約23km²
周囲 約52km
人口 約2100人

【島へのアクセス】

▶大型客船 (小笠原海運)
東京・竹芝～父島 / 24時間

当店名物のサメバーガーに使われるサメの白身は臭みがなく、さっぱり淡泊な食べやすい味。父島訪問の際はぜひお試しを!



ジヨースに食われず食うべし!

●(ハートロックカフェの スパイシーサメバーガー)

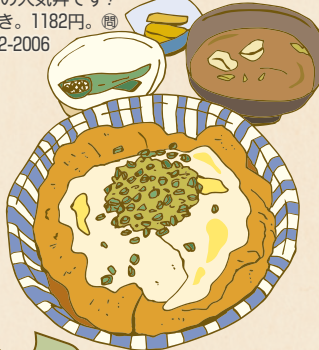
ホテルなども経営、ツアーガイドも行う会社のカフェ。人気メニューではメカジキ漁で混獲された、オナガザメやアオザメを使用。木々に囲まれたテラスでどうぞ。500円。◎ハートロックカフェ take-na.com/cafe/

竹澤博隆さんが作っています

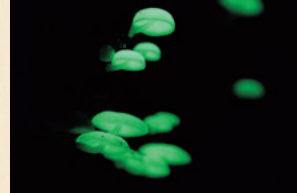
●(あめのひ食堂の 島魚のカツ丼)

二見港で揚がる新鮮な海産物を使った定食などを提供する食堂。なかでも島魚のカツ丼は、揚げたてのカツに出汁や玉子が絡まった絶品の人気丼です! 小鉢、味噌汁、漬物付き。1182円。◎あめのひ食堂 ☎04998-2-2006

トシでもないカツ丼!?



不気味に光る!!



●(グリーンペベ(夜光タケ)の ナイトツアー)

夜のアクティビティは、ジャングルを巡ってグリーンペベを探すツアーで! 5~10月の雨上がりの夜が遭遇のベスト・チャンスとか。19~21時(目安)。参加費は大人1名3637円。◎Huu Rin Sanpo www.huurinsanpo.com/

グリーンペベが淡い緑色に光る様子は怪しくも、とっても幻想的。ナイトツアーに参加して、私と一緒に探してみましょ!

棚澤忠史さんが案内してくれます

●(外来種アカギのグッズ)

駆除・伐採されたアカギなどを有効活用。売り上げの一部は自然再生の資金に。ボールペン各3182円(オガサワラグワ製のみ9091円)。右/アカギ製のコースター636円。◎ギフトショップ ハートロック take-na.com/souvenir/

今どきの エコなお土産



ネットで買える



●(南国酒場こもの カメカレー)

南国ムード特濃な店内で、オリジナルカクテル&島の食材の創作料理を! アオウミガメの料理は小笠原のソウルフード。刺身や煮込みもあるが、カレーはカメ料理の入門編としても◎。1091円。◎南国酒場こもの ☎04998-2-3337

●(バー クレヨン パッションフルーツカクテル)

アメリカンスタイルのお洒落なダイニングバーで、酒、料理ともにメニューが豊富。小笠原生まれのパッションフルーツリキュール(下記)を使ったオリジナルカクテルも大人気です! ◎バー クレヨン ☎04998-2-2093



片岡大志さんがお店で飲めます

地元の人や観光客で、深夜までワイワイ賑わっているバーです。美味しいお酒と島食材を使った料理を用意してお待ちしています。

女性にも 飲みやすい カクテル!?



●(パッションフルーツ リキュール)

小笠原産パッションフルーツの果汁×ラム酒のリキュールは、すっぱさのなかにさわやかな甘みがあり、やさしい口あたり。酒が苦手な人もイケます! 720ml。2091円。◎東京愛ランド www.tokyoislands-net.jp/

ネットで買える

野瀬もとみさんが教えてくれます

体験ツアーではコーヒーの木を見学し、手焙煎をして試飲を楽しんでください。9~12月頃なら豆の収穫も体験できますよ。

コーヒーツアーで ピターな男になるべし!

●(小笠原コーヒーツアー)

コーヒー豆やバナナなどの果物を育てている野瀬さんの農園を訪ねて、収穫された生豆でコーヒー作りにチャレンジ! 所要時間は約2時間半。参加費は1名4091円。◎Nose's Farm Garden www.nosefarm.com/



自家製豆の コーヒーが旨い!



●(USKコーヒー)

果皮を残したまま天日乾燥させた自家栽培の豆で丁寧に淹られたオリジナルコーヒーは独特の香り&コク、フルーティな甘みが秀逸。島の果実を使った手作りスイーツと一緒にご堪能あれ。◎USK Coffee uskcoffee.com/

宮川雄介さんが作っています

コーヒー農園とカフェを営んでいます。コーヒーの木々を眺めながら、のんびりとコーヒーブレイクを楽しんでください。

素材の味を際立たせる極上の塩を心を込めて作っています。プロの料理人にも支持されているんですよ。ぜひご賞味ください。



大木洋さんが作っています

●(小笠原の塩)

世界屈指の透明度を誇る小笠原の海水を煮詰めて作られる自然塩は、まるやか&深い味わい。極上&少量をモットーにする大木さんが手間隙かけて作った逸品です! 140g。500円。◎小笠原の塩 www.ogasawaranoshio.com/

香りが違う塩

ネットで買える



最強の"ボーツと" スポットかも!?



●(南島の海水浴場)

島全体が国の天然記念物で、小さな入り江の扇池はエメラルドグリーン。海と白い砂浜の絶景スポット。ただただ、ボーツと過ごしたい、地上の楽園そのもの! 上陸には人数制限があって、ガイドの同行が必須です。なお、植生保護のため、上陸できない期間があります。

江 戸時代に発見され、しばらくは無人島(ぶじんじま)と呼ばれ、それが「ボニン」に転訛。小笠原諸島が英語で「Bonin Islands」という通称なのは、じつはコレが由来なのです。ってことで、東京・竹芝からフェリーで24時間。たどり着いた父島は、都下ながら亜熱帯にあって世界自然遺産の小笠原諸島の中心地です。街中は南国情緒たっぷり。点在する店は小洒落た印象。飲食店では島の食材が使われた激レアなメニューに遭遇します。また、海は明るくも濃いボニブルーをたたえ、白砂のビーチとのコントラストが絶景。島コーヒーでまったりもイイし、ホエールウォッチングなどでアクティブに過ごすもよし。帰りのフェリーに乗るまでの4日間、父島の全部を満喫しちゃおう!

母なる海が育てた
Motherで晩酌!

母島のお宝図鑑!?

●島モノ ●島グルメ ●島遊び



面積 約20km²
周囲 約58km
人口 約450人

【島へのアクセス】

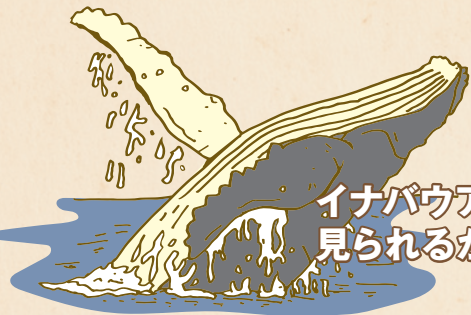
▶客船 (伊豆諸島開発)
父島~母島 / 2時間

マイルドな酸っぱさで飲みやすい!



● (アウストロの島レモンスカッシュ)

搾ってから冷凍した旬の島レモンを、シロップとソーダで割るスカッシュは、マイルドな酸っぱさと爽やかな香りにおかわりしたくなる。青レモン味も揃う、洋食中心のレストラン。437円〜。◎アウストロ ☎04998-3-2877



イナバウアーが見られるかも!?

● (ホエールウォッチング)

荒川静香のイナバウアーを彷彿させる、豪快なジャンプを拝めるかも? 冬から春にかけて現れるザトウクジラは、港から比較的近い場所で見られるため、ツアーの際に船酔いの心配もなし。これぞ小笠原クオリティだ。

東京育ちのチョコ!?



● (TOKYO CACAO)

東京産のカカオを夢見たチョコレートの老舗が、母島の農家とタッグを組んで9年目に実現。果実味&酸味が埋まらないチョコは、毎年11月に新物をお披露目。1箱2500円。◎平塚製菓 ☎048-933-9113 tokyo-cacao.com

ネットで買える

ネットで買える



島の“情熱”が詰まりまくり!

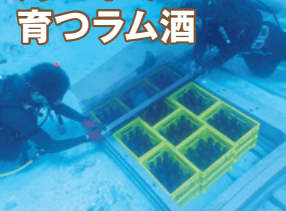


● (パッションフルーツ)

個数制限をして育てる母島産パッションフルーツは、大玉で実詰まりがよく香り豊か。甘みと酸味が好バランスだ。2593円(0.9kg)。◎JA東京島しょ小笠原母島店 ☎04998-3-2331 store.shopping.yahoo.co.jp/ogasawara-market

海底熟成のために、波の揺らぎや水圧に耐えうるキャップを使用。付着したサンゴにもロマンがあふれます。1年後にMYラム酒を受け取れる、受注販売のオーナー制度も好評です。

海の中で育つラム酒



小高康哲さんが造っています

● (Mother)

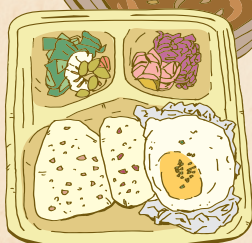
ヒントは沈没船に眠る極上ワイン。サトウキビ栽培が盛んな母島で戦前から造られていたラム酒を、海底で熟成させた新ブランド。300ml。4091円。◎母島観光協会 ☎04998-3-2300 hahajima.com/rum



ネットで買える

唐揚げやガバオ、ハンバーグなどガツンとお腹にたまる男飯ならおまかせ。名物のラム酒(上)を海底に沈めているのも僕ら。クジラの求愛の歌を子守唄に育つラムは、味がまるやかです。

海遊びの後はガツンと男飯



小林哲也さんがオーナーです



● (88CAFE) ランチボックス

マリッジショップ併設のニューオープンカフェは、カジキのソテーなど地産地消のランチボックス910円がイチ押し。沖港を望む絶好のロケーションを生かし、今後はテラス席も拡充の予定。◎ダイブリゾート母島 ☎04998-3-2442



ローズ記念館

前浜

母島港

母島唯一のスイートルームあり♡

● (アイランドリゾート母島ナンバー)

記念日はいかが? ロマンチックなスイートルームのあるプチホテルは全室バス・トイレ付き。レストランのアウストロ(左上)も併設。1泊2食付き1万3182円〜。◎アイランドリゾート母島ナンバー ☎04998-3-2462



● (タコノ葉細工体験)

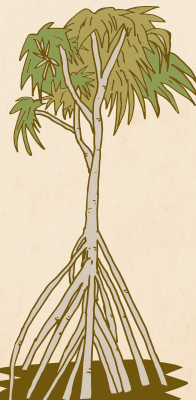
ローズ記念館は、タコ足のように根が張るタコノ葉を使った民芸品や、捕鯨道具などを展示した郷土資料館。建物自体も母島特産のローズ石で作られている。プレスレットを作る体験教室455円も人気。入館無料。◎母島観光協会 ☎04998-3-2300 新型コロナウイルス対策のため現在休止中。

島に自生するタコノ葉は、アクを取りながら茹でてひと月ほど干せば、一生モノになるほどの丈夫さに。そのため古くから小笠原では、帽子や手提げ、草履などに用いられてきました。

タコノ葉自分“別注”が作れます



網島絵美さんが教えてくれます



● (都道最南端)

東京の端っこには一体何がある!? 東京都が管理する都道241号線の最南端が、ここ、母島にはある。本土から1050km離れているにもかかわらず、走る車は品川ナンバーという不思議。訪れたら記念写真はマストです。



とりあえず行っとく!?(笑)

ンギンに間違われがちなチャムスのあのマスコット、カツオドリも見られる小笠原諸島の南に位置。竹芝から父島までおがさわら丸で1000km、さらにははしま丸で50kmの先にあるこの楽園は、有史以来、一度も陸とつながったことがないため、珍しい動植物がたくさん。また、人が定住したのがほんの190年前という新しい島でもあります。そんな母島あるあるといえば、正装はアロハシャツ、冬もサンダル履きで、昼休みはシエスタ並みに90分。船の入港日は商店が大混雑するし、美容室もないけれど、その不便さが逆に愛おしい。おすすめは前浜にある大きなガジュマルの木の下、通称“ガジュ下”。昼は子どもが、夜は大人がお酒片手に集う憩いの場で、のんびり島時間を過ごしてみては。

東京宝島11島のACCESSは?



個性あふれる島々を見てワクワクしてきたのではないのでしょうか? 行きたい島が決まったら、次はどうやってたどり着くか? ですよね。かな〜り詳しく掲載しましたのでご参考あれ!

	ルート	所要時間 (片道)	料金 (片道)	便数 (1日)	運航会社	備考
 大島	 東京・調布~大島	25分	1万2000円	1~3便	新中央航空	プロペラ機
	 東京・竹芝~大島	1時間45分	6860円	2便	東海汽船	土曜、休日指定日に久里浜経由あり(夏季除く)
	 東京・竹芝~大島	8時間	4230円(2等)~1万1840円(特等)	1便	東海汽船	大島発は昼便で所要4時間30分
	 静岡・熱海~大島	45分	4360円	2便	東海汽船	季節により便の増減あり。季節により伊東経由あり
 利島	 東京・竹芝~利島	2時間25分	7740円	1便	東海汽船	季節により便の増減あり
	 東京・竹芝~利島	7時間35分	4710円(2等)~1万3180円(特等)	1便	東海汽船	利島発は昼便で所要6時間10分
	 静岡・下田~利島	1時間35分	3910円(2等)~7840円(1等)	1便	神新汽船	水曜運休
 新島	 東京・調布~新島	40分	1万4400円	2~4便	新中央航空	プロペラ機
	 東京・竹芝~新島	2時間20分	8720円	1便	東海汽船	季節により便の増減あり
	 東京・竹芝~新島	8時間30分	5690円(2等)~1万5940円(特等)	1便	東海汽船	新島発は昼便で所要7時間5分
	 静岡・下田~新島	2時間40分	3910円(2等)~7840円(1等)	1便	神新汽船	水曜運休
 式根島	 東京・竹芝~式根島	2時間20分	8720円	1便	東海汽船	季節により便の増減あり
	 東京・竹芝~式根島	9時間	5690円(2等)~1万5940円(特等)	1便	東海汽船	式根島発は昼便で所要7時間35分
	 静岡・下田~式根島	3時間15分	3910円(2等)~7840円(1等)	1便	神新汽船	水曜運休
 神津島	 東京・調布~神津島	45分	1万5600円	2~3便	新中央航空	プロペラ機
	 東京・竹芝~神津島	3時間5分	9300円	1便	東海汽船	季節により便の増減あり
	 東京・竹芝~神津島	9時間55分	6030円(2等)~1万6890円(特等)	1便	東海汽船	神津島発は昼便で所要8時間30分
	 静岡・下田~神津島	2時間20分	3910円(2等)~7840円(1等)	1便	神新汽船	水曜運休
 三宅島	 東京・調布~三宅島	50分	1万7500円	2~3便	新中央航空	プロペラ機
	 東京・竹芝~三宅島	6時間30分	6360円(2等)~1万7810円(特等)	1便	東海汽船	三宅島発は昼便で所要6時間5分
 御蔵島	 東京・竹芝~御蔵島	7時間25分	7130円(2等)~1万9970円(特等)	1便	東海汽船	御蔵島発は昼便で所要7時間10分
 八丈島	 東京・羽田~八丈島	55分	1万2290円~	3便	全日空	ジェット機
	 東京・竹芝~八丈島	10時間25分	7970円(2等)~2万2320円(特等)	1便	東海汽船	八丈島発は昼便で所要10時間10分
 青ヶ島	 八丈島~青ヶ島	3時間	2520円	1便	伊豆諸島開発	月~水・金・土曜運航(水曜は運休あり)
 父島	 東京・竹芝~父島	24時間	2万3640円(2等)~7万450円(特等)	週1便	小笠原海運	時期によって価格の変動あり
 母島	 父島~母島	2時間	4190円	週4~5便	伊豆諸島開発	運賃には燃料油価格変動調整金を含む

※上記の料金(税込価格)は、2020年12月18日現在のものです。料金、便数、運休日、所要時間は時期、天候によって変更される場合があります。大島⇄利島、大島⇄三宅島、三宅島⇄御蔵島、八丈島⇄御蔵島、八丈島⇄青ヶ島について、島間を移動できるヘリコプターもあり(東京愛らんどシャトルtohoair-tal.jp)



東京宝島
YouTube



東京宝島
HP

東京都では、東京の島々を持つ素晴らしい自然景観や特産品、文化などの地域資源を磨き上げ、東京の島しょ地域11島のブランド化を目指しています。詳しくは、公式HP (<https://www.t-treasureislands.metro.tokyo.lg.jp/>) または左の二次元コードからご覧ください。

イラスト/潮田博昭 写真/田丸瑞穂 武蔵俊介 伏見早織 伊藤徹也 服部希代野文/間中美希子 トライアウト 山田純真 デザイン/赤石澤宏隆 (STAND) 企画・編集/株式会社Begin Begin編集部