

**take
free**

ご自由に
お持ち
ください

伊豆大島で 12か月 自由にくらす

12 class

2017
spring



〈特集〉

島の食卓

あなたの好きな島料理なんですか？

島レモン農家を訪ねて

金森さんの島レモンでランチ

こつ家の食卓

連載 他

12classは「12か月くらす」をキーワードに、リアルな伊豆大島の生活を伝えていきます
どこにいても「シユウニクラス」そんな願いも込めています

島内のあちこちで見かける椿の絨毯。1月のおわり頃から3月が見頃。
Photo: 那知 吉幸（大島生まれ、大島在住。趣味は写真。）

ネイチャー
グラビア
[椿]



詩..平野誠人

冬だというのに

あまりにも外の日差しが眩しいものだから

車を止めて

ふと

深緑に輝るつばきの森へと足を踏み入れた

陽だまりに浮く蜘蛛の糸の梯子をかきわけて

見つけたのは

椿色の小海

それは赤でもなく、紅でもなく、桃色でもない椿色の海
私はしゃがんで、椿色の春を手のひらにのせる

島の食卓

大島にはおいしい食材とその食材を使った料理がたくさん！
郷土料理から家庭の味まで、島の味覚をご紹介します！

Text:Tsutomu, Photo:Runo



◎きぬさやと里芋のケークサレ

[材料] 21cmのパウンド型 1台分

- A
・薄力粉 125g
・ベーキングパウダー 5g
・粉チーズ 40g
●卵 Lサイズ 2個
●牛乳 70g
●オリーブオイル 70g
- 塩 小さじ 1/4強
●こしょう 小さじ 1/4強
●玉ねぎ 1/2個（粗みじん切り）
●きぬさや 80～100g
●里芋 4～5個



【下準備】

1. 玉ねぎをきつね色になる手前まで炒め、冷ましておく。
2. 里芋は蒸し器でやわらかくなるまでふかし、一口大にちぎってつぶす。
3. Aの粉類をボウルに入れて泡だて器で空気を含ませるようによく混ぜておく。
4. パウンド型にオープンシートを敷き、オープンを220度に予熱しておく。

ケークサレは、
フランスのおかずケーキ！

【つくり方】

1. ボウルに卵を割り入れて泡だて器でよく混ぜ、牛乳とオリーブオイルを加えてさらによく混ぜる。
2. 1へ塩・こしょうを加えて混ぜ、さらに炒めた玉ねぎを加えて混ぜる。
3. 2へ混ぜておいたAの粉類を一度に入れ、菜箸3本を持って小さい円を描くように35～40回混ぜる（混ぜるたびにボウルを支えている手で手前に少し回転させる）。混ぜすぎず、少し粉が残っているくらいでOK。
4. 3へきぬさやと里芋を投入し（きぬさやはトッピング用に少し取っておく）、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
5. 4を型に流し入れ、温めておいたオープンを180度まで下げて40分焼く。
6. 40分焼いたら、トッピング用に取っておいたきぬさやを上にちらし、指で軽く生地に押し込んでさらに180度で15分焼く。焼けたら型から外し粗熱を取る。

◎べっこうチラシ

[材料] 4～5人分

- べっこう漬け
・刺身用の白身魚 適量
・醤油 大さじ3
・みりん 大さじ1
・酒 大さじ1
・青唐辛子 1本（辛くしたい場合は、2～3本）
- 酢飯 3合
- 飾り用の具材
錦糸卵、桜でんぶ、大葉、いくら、刻みのり、ゴマなど適量



【つくり方】

1. べっこう漬けを作る。魚を薄切りにしてバットなどに並べて敷き、調味料と刻んだ青唐辛子を混ぜた漬け汁で30分ほど漬け込む。
2. 皿に酢飯を載せ、べっこう漬け、飾り用の具材をバランスよく盛り付ける。

島の食材を使った料理のレシピをご紹介！
※食材紹介はp.5にあります

レシピ紹介

Recipes introduction

伊豆大島には、季節ごとに豊かな食文化があります。
大島ならではの食材を使い、この土地で伝えられてきた知恵と工夫がいきた郷土料理。ある時期しか手に入らない食材をじっくり味わえる島の家庭の味。大島という大島の人々のお腹も心も満たしています。

あなたの好きな島料理 なんですか？

海の幸、山の幸。大島には、季節ごとにとれる食材がたくさんあります！

島人が「これを島の味！」と思う島の料理とは？

大島在住の方に聞いてみました！

明日葉ごはん！

明日葉が好き！

タカベ 好きだなー！
淡白＆脂がのっててサイコーの味。
アワビとサザエも！

ハンバ！
冬の荒れた海がないと育たない。
高級品で貴重でもあるけど、
小さい頃から食べて育ったハンバごはんは
温かい母の味でもあります。

クサヤだなぁー
あとは、かしやんばだね。
めっかりの味噌汁も！

明日葉とらっぽのり炒め
(ふのりも好き♥)
きぬさや、ハンバごはん
里芋酒盗のせ
とこぶし煮…
好きなもの…いっぱいあり
すぎて困る～(笑)

うがいのコロッケ
はずせない
※うがい＝波浮港にある肉屋さん

※かしやんば
=大島の郷土菓子で
ヨモギの草餅をさんざらい
の葉で包んだ物

自然薯のとろろごはん
でしょー。島の土くさがいいの。
きぬさやの卵炒め、
島のりのおにぎりも!!

明日葉のてんぷら♪
サクサクだよー！

べっこう茶漬けと
椿の花の天ぷらが好きです！
花の色が紫に変わるところ
を見るのが大好きなんです。

せせりバター炒め♪

きぬさやだな！
ゆでてマヨネース！
食べ方はずっとこれ！

明日葉の佃煮。
これは、やみつきになるよ。

ビワ！

桑の実

服につくと落ちないけど
自分でとて食べるの楽しい♪

やっぱりクサヤですね！
あの臭いを嗅ぐと
食べたくなりますね、
ソウルフードですから。

前田豆腐さんの嶋納豆!!
ずっと変わらないパッケージも
好き。

**カメのての
味噌汁**

ハンバごはん。
五目ごはん。
(元町と岡田では味付けが違うとか?)
キンメの煮付け。
タラの芽の天ぷら。
ヒロメ(海藻)の煮たやつ。
むかごごはん。
御飯ばっかだなっ！w

焼酎のダイダイ割
すっぱいけど、
冬のビタミン摂取。

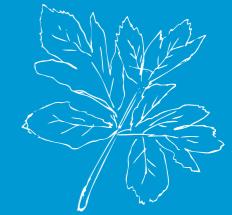
さつまいも

火山でできた大島は、
水はけが良くさつまいも
栽培に適した土壤。
毎年、余ったさつまいも
は動物園のサル達へプレ
ゼント！



むかご

自然薯の子どもと言われてお
り、ハート形をした黄色の葉っ
ぱの下にむかごはついている。
さらに、その下を掘ると、自然
薯があるのです。



明日葉

明日葉は伊豆諸島原産のセリ
科の多年草植物。
「今日摘んでも明日にはもう
芽がでてくる」と言われるほど、
生命力の強い植物です。

大島牛乳



島の自然の中で悠々と育つ
牛たち。昔から明日葉をよく
食べることで、いいお乳
ができると言われています。



塩

島を囲む海水から、太陽・風
火の力を利用して伝統的な製法
でつくられる天然の塩。

島の
食 料 紹 介

Ingredients introduction

島民の食を支える定番食材から
ある時期にしか手に入らない
限定食材までご紹介します。



伊勢エビ

大島の溶岩地形がつくる岩
礁は伊勢エビにとって居
心地のいい場所なのです♪



ハンバのり

冬の西風が強く吹さつけ
た後、海岸のあちこちの
岩場に見られます。



サザエ

エサとなる良質な海草がよく育
つので、サザエの身も旨みを蓄
えます。

ツノが立派なのは潮の流れが強
い中で元気に育った証拠です。



クサヤ

その昔、貴重であった魚をより長く保存する
ために、塩水に漬け込んで干していた（一度
使った塩水に塩を足しつつ繰り返していく）
ところ、魚の成分から微生物が発生して
発酵。ついに独特な香りと味をもった「くさ
や液」が完成したのです。



タカベ

背びれから尾にかけての黄色
が特徴で、身はアジより柔ら
かく脂があっておいしいです
♪刺身、煮付けもいいです
が、塩焼きがまた絶品です！

クロシビカマス(通称:サビ)

サビが訛って“シャビ”と呼ばれたり、
南部地区では“ナワキリ”と呼ばれた
り、“タチ”と呼ぶ地域もあるそう。
刺身、煮付けで頂きます。



キンメ

お刺身、煮付け、干物、しゃ
ぶしゃぶとあらゆる料理で
おいしく頂ける高級魚です。

元サウンドエンジニアがつくる 島レモン農家を訪ねて

Text,Photo:Tsutomu

伊豆大島で農業を営む金森三夫さんは、今から約10年前にお父様の畑を引き継ぐため出身地である伊豆大島に戻ってきました。

金森さんはフリーのサウンドエンジニアとして、CMの音源制作や著名人のインタビュー録音等、第一線でご活躍していました。

そんな一流の技術者が突如として農業に取り組むことに。まったくの畠違いに戸惑い等はなかつたのでしょうか？

「幼い頃から父の畑によく足を運び、父の仕事を見てきましたし、ある程度の年代になると手伝うこともあつたので、戸惑いはほとんどなかつたですね」と金森さん。

広い業界の中をご活躍されていたこともあり、さまざまな分野のお知り合いがいらっしゃる金森さん。自身のリターンをきつかけに多くの知人や友人が伊豆大島を訪れたそうです。

そんなある日、知人から「レモンを栽培してみたらどうか？」と提案



お話を伺った金森さん。

を受けました。

「彼は農林水産省の関係者で伊豆大島で毎年開催されるトライアスロン大会に出場するためによく来島していました。なので、島の気候を肌で感じていて、直感的にレモン栽培が適していると感じていたのでしょうね」

レモンの栽培を始めて最初に苦労したのは、島特有の強い季節風。レモンの茎には棘があるため、風が強く吹くとレモンが自身を傷つけてしまい、病気や品質低下の原因になつたのです。

そこで、金森さんは少しでも風の影響を和らげようと、畑の周囲に防風ネットを張るなど対策を施しています。

栽培方法については、農業改良普及センターの指導員に相談したり、資料を取り寄せたりしながら、自己流で取り組みを重ね、試行錯誤を繰り返しながら育ててきたそうです。

そんな金森さんの努力がようやく報われつつあります。レモンの栽培

を始めて10年目にしてようやく

に出荷できるようになりました。店頭に並ぶやいなや即完売となる人気商品となっています。

あきらめずに地道にレモン栽培に取り組んできた金森さん。次なるステップは島に暮らす若者たちへレモンの栽培ノウハウを伝えていき、少しでもレモン栽培をする農家を増やしていくこと。

自身が苦労して取り組んできた技術を惜しげもなく後世に伝える。それは、みんなが元気に暮らせる活気ある島になつて欲しいという金森さんの願いなのです。

Island Kitchenによる 金森さんの 島レモンで ランチ



金森さんが大切に育てたレモンをふんだんに使って早速クッキング。お料理は〈Island Kitchen〉（アイランドキッチン）さんにお願いしました。金森さんが育てるレモンの品種はマイヤーとリスボンの2種類。さわやかな酸味と香りが素材の味を引き立てます。

やわらかな日差しが入り込むIsland Kitchenさんの調理場で、手際よく料理がつくられています。

この日つくつた料理は「レモンと島野菜のフレッシュサラダ」、「チキンとレモンのオーブングリル」、「カブとベーコンのたっぷりレモンパスタ」、「レモンタルト」、そして「レモネード」。

どれも島レモンをたっぷり使った料理達。

上から「レモンと島野菜のフレッシュサラダ」、「チキンとレモンのオーブングリル」、「カブとベーコンのたっぷりレモンパスタ」、「レモンタルト」、そして「レモネード」。

どれも島レモンをたっぷり使った料理達。



〈Island Kitchen〉
島の食材を取り入れた焼き菓子とパンを焼いている。現在は島内の直売所「ぶらっとハウス」にて販売している他、注文販売にも対応している。
Facebook : Island Kitchen
Instagram : IslandKitchen_oshima



ミス大島が行く

あじさいレイン
ボーラインで

害獸のオブチng

前号からスタートした、大島の観光スポットで遊ぶ「○○で ing (何かしちやおう)」企画。

今回の舞台は大島公園から三原登山道をつなぐあじさいレインボーラインで ing !

山深いこの道では野生の動物（害獸）との遭遇率が高くてワクワクしちゃう !!

Text:Suguru, Photo:Runo

〈大島四大害獸〉



キヨン

(羌)シカ科ホエジカ属

体長約 80cm。草や木の葉、果実を食べる。

動物園から逃げ出し繁殖したとされていて、今では伊豆大島に10,000頭以上いると言われている。特産品の明日葉等の被害が深刻になっている。顔は可愛いが声は悲鳴やオヤジのタンを吐く音に近い! (笑)

頭が菱形で寸胴。伊豆大島には「赤マムシ」と呼ばれる赤い個体のものがいる。特に夜道は要注意。日本では昔から毒蛇とされて危険。噛まれたらいつでも、どこでもすぐに 119 番で救急車を!! 島内ではマムシ酒をつくる人もいるとか。

マムシ

有鱗目クサリヘビ科
マムシ属

全長約 50cm。平地、森林、藪に潜む。

台灣ザル

哺乳綱サル目(靈長目)
オナガザル科マカク属

体長約 50cm。動物園から脱走したとされている。

椿はじめ農作物を食べるため被害は深刻になっている。キヨンに比べ遭遇率は低く観光で見られたらラッキーな気がしてしまうが、害獸である。島で襲われたという不名誉な話があるとかないとか…。

これまた動物園より脱走し繁殖したとされている。椿などの樹木を食べられる食害が起きている。伊豆大島では日本一多い個体数といふ不名誉な話があるとかないとか…。

台灣リス

ネズミ目リス科
ハイガシラリス属

全長約 40cm。ニホンリスよりやや大きく色はグレー。

あじさいレインボーラインとは

場所は巻末 map (p.14) へ

あじさいレインボーラインとは、大島の東側にある大島公園先の桜株から三原山口登山道までを横断する約4キロのスポット。この道には3万株のあじさいや天然記念物の大島桜などが観光スポットとされている。

桜株 (サクラカブ)



樹齢 800 年以上の伊豆大島、いや日本代表ともおかしくないソメイヨシノの親である原木が生息している。国の特別天然記念物!! 3月下旬~4月上旬開花。毎年『桜株祭り』も開催されている。



あじさいは 6 月頃、見頃です

Text:Suguru, Photo:Runo



春の day1

タベは母が、具合悪そうな娘と、祖母の敬老を兼ねて頑張ってべっこう寿司や、チキンなどを山盛り作ってくれて嬉しくて元気出た。



夏の day3

昨日の晩は ピーマンたくさん貰ったからピーマンの肉詰め



夏の day2

今日も素晴らしいお夕飯ありがとう。
いただいたうがいさん家コロッケ甘くて美味しー^{ブリ}照り、南瓜煮、冷奴、キャベツなんとも食べ過ぎました。



今夜はゴーヤーチャンブルー、肉じゃが、焼き茄子、オクラおかか和え、茄子ウィンナーの海老チリ風卵とじなど。
焼き茄子やオクラに目が無い私…一年中食べてみたいほど今年はハマったなあ



冬の day1

今夜は 鍋スープと 揚げ春巻き!
あったまてさっぱりポン酢味の鍋と、辛子醤油でパリパリ春巻きで 幸せな晩御飯でした。
どんどん寒い雨の夜
皆様 風邪ひかぬように。。



秋の day2

チョイスで選んだ良いお肉、シンプルに塩胡椒でいただく
久々のモロヘイヤ、うちで採れた芋で大学芋
もう秋か
美味しかった!



今夜は 白ゴーヤーのチャンブルー、鯖の干物、焼き茄子、オクラおかか和え、茄子と島海苔のお汁、雑穀米。
日本の夏食だわ

うらやましいほど、野菜たっぷり彩りもキレイな食卓♪
お母さんの愛情をたっぷり感じますね~!! (編集部)

北の山在住

二つ家の食卓

庭や畠から採ったり
ご近所から頂いたり、
島の食材を使って

母はいつもテーブルいっぱいに
おかずをつくってくれます。
毎日たくさんおいしいごはんを
ありがとうございます!

島の家族の食卓が気になる!
リアルな家庭の味をのぞいてみましょう!

<家族構成>

父 母 娘

料理する人: 母 弘子

島食材で 今日もおいしい お家ごはん



材料

アカハタ 1尾 ※イサキ、鯛、カサゴなどの白身魚でも可	オリーブオイル 大さじ3 白ワイン(日本酒でも) 200cc
あさり 200グラム	水 400cc
ミニトマト 10個くらい	塩・こしょう 適量
アンチョビ 2切れ	ローズマリー 適量
にんにく 2かけ	イタリアンパセリ(飾り用) 適量

つくり方

- 【下準備】魚は内臓を出してウロコを落とすなど下処理をし、十字に切り込みを入れ、塩・こしょうを振って下味をつける。あさりは砂抜きする。ミニトマトはヘタを外す。アンチョビ、にんにくはみじん切りにする。
1. 大き目のフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、魚を入れて、両面に焼き目をつける。
 2. フライパンの端で、にんにくとアンチョビを香りが立つまで炒める。
 3. あさり、トマト、ローズマリーを入れて、白ワインを振り入れる。アルコール分が飛んだら水を入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
 4. あさりの口が開いたら蓋を外し、煮汁を魚に回しかけながら煮る。
 5. 魚にしっかりと火が通ったら、お皿に盛り付け、イタリアンパセリを散らし、完成。

雄大な自然に囲まれた大島は、豊かな食の宝庫でもあります。
大地の恩恵をたくさん受けた食材は、新鮮で、
なんといってもおいしい！
そんな島の幸を堪能できるお手軽レシピをご紹介します。

Text, Photo:Natsuna

アカハタの アクアパッソア

イタリアの定番料理アクアパッソアは、かんたんにつくれて、食卓がぱっと華やぐので、おもてなしにぴったり。貝やトマトの旨みが、プリプリのアカハタの身に染みこんだ、みんなが喜ぶとっておきの一皿です。

Arrange



残った煮汁には濃厚な出汁がたっぷり。煮詰めてパスタに絡めて頂ければ、〆まで楽しめます。

島食材 file no.1

アカハタ AKAHATA

鮮やかな赤色が美しい、スズキ目ハタ科のアカハタは、大島では「アカゲ」と呼ばれて親しまれる、とても人気のある魚。お刺身も美味ですが、上品で彈力のある身質は、火を通して頂くと抜群のおいしさ。鍋に入れてもよし、蒸しものや揚げものもおすすめです。夏に多く出回りますが、特に旬ではなく、大島では通年でスーパーなどでも見かけます。



①店主の大河原さん
②ボリューム満点の唐揚げ定食
③左から長男、お母さん、お父さん、次女のみなさん
④自家製のラー油



KJセンターに反応した
ナイスなお店を訪問して
店主に色々聞いてしまいます



2回目の今回は、大島最南端の地区、波浮で
54年続いているごはん屋さん「成田屋」さんへ突撃。
81才の今も現役で毎日お店に立ち続ける「お父さん」
大河原真光さんにお話を聞きました。

Text, Photo:KJ

KJ: とてもお元気ですね！
真光さん（以下、真）：これから嫁さんもらわなきや。（奥様が横で苦笑）
KJ: お父さんは、今は出前も担当しているそうですが、どこまで届けるんですか？
真：問伏（まぶし）までなら、ラーメン1杯から届けます。（まぶし：波浮から約5km離れた集落）
KJ: ラーメン1杯から！ 一人暮らしのお年寄りにも喜ばれるでしょう？
真：益暮れに島に帰ってきて家族がそろうと、成田屋で出前取るか、ということになる。配達をしに行くと、離れて暮らす子どもから「親をよろしくお願いします」と言われるんです。

KJメモ
漫才や落語が好きといふ店として実際に苦労を積んできただからこそその説得力がある。いつも樂することばかり考えてしまう自分は、もっと「バカ」にならなくては。自分も「人が休んでいる時に苦労をする」ために、まずは休んでおくことにする。

KJ: お店をやっていく上で大切にしていることは何でしょう？
真：お客様の言うことを何でも聞く。そういう根性を忘れちゃだめ。とにかく「バカ」になること。昔から人が休んでいる時に苦労をしてきました。



〈成田屋〉
大島町波浮港17
Tel 04992-4-0005
営業時間 11:00 ~ 20:30
定休日 木曜

こだわりの自家製麺や各種定食はどれもおいしく、ボリュームも満点。手仕込みの焼き鳥で一杯飲むのもいい。

KJ ●プロフィール
大島に移住して7年。
好きなモノ: インド、帽子、ファンキーミュージック

特定非営利活動法人 kichi って？



<http://kichi.to-on.info>

◎主な活動内容

イベント企画

ライブ、映画会、マーケット等、不定期で企画しています。企画の持ち込みも歓迎です！またレンタルスペースとしてもご利用頂けます。機材の貸出しもしています。



コミュニティスペース kichi の運営

島内外の人が情報交換できる場所として元町港にてコミュニティスペース kichi を運営し、交流イベント等を企画しています。また、島グッズを企画・制作し大島の魅力を発信しています。



フリーペーパー 12class の発行

島内の旬なネタを編集部目線で集め、島内外の方に楽しんで頂けるフリーペーパーを目指しています。ガイドブックに載らない、ディープな大島をお楽しみください。



私たちと一緒に活動しませんか？

- ・イベントの時だけお手伝いしたい
- ・12class の取材をしてみたい
- など何でも歓迎です！！

NPO法人kichiでは、東京アートポイント計画の一環として三原色〔ミハライロ〕を開展しています。三原色〔ミハライロ〕では、私たちの活動に賛同し一緒に動いてくれる仲間を募集しています。島の魅力の再発見、新たな価値の発見、その価値を発信する活動を続けます。是非、下記アドレスまでご連絡ください !!

mail@to-on.info お待ちしております !!

三原色〔ミハライロ〕とは

伊豆大島を支えてきた世代、伊豆大島で生まれ育ちこれからを担う世代、興味を持ち伊豆大島へ訪れる多様な世代... その点と点が多様であればあるほど予想しない化学反応が起こる。多種多様な点と点を『デザイン』や『アート』を使ってついでいくことで、新たな価値を生み出し、活気溢れる地域づくりを目指す活動をします。
<http://miharairo.to-on.info/>

東京アートポイント計画とは

東京アートポイント計画は、地域・市民が参画するアートプロジェクトを通じて東京の多様な魅力を創造・発信することを目指して東京都とアーツカウンシル東京（公益財団法人東京都歴史文化財団）が展開している事業です。
<https://www.artscouncil-tokyo.jp>

12class の web はこちら ↓
<http://12class.to-on.info>

web だけで読める情報あります !!
是非ご覧ください◎

編集後記 今号のテーマは『島の食卓』でしたが、いかがでしたか？島の豊かな食材には、“季節ごとの幸”と書いてまさしく「幸せ」を頂いています。市場に出回らない、島に来て現地でしか食べられない味がたくさんあります。その幸を、まずは 12class でお裾分けできたら嬉しいです。次号もお楽しみに！！

12class 2017 春号(第 24 号) 2017.3.13 発行

編集・制作 : NPO 法人 kichi(東京都大島町元町 1-9-4 高田土産店 2F)
ライター_杉山賢治・竹内英・千葉努・平野夏奈／撮影_千葉努・津崎流野
編集_千葉努・千葉れみ／制作_千葉れみ(トゥオンデザイン)

発行 : アーツカウンシル東京(公益財団法人東京都歴史文化財団)

主催 : 東京都／アーツカウンシル東京(公益財団法人東京都歴史文化財団)／NPO 法人 kichi

◎本誌からの写真、文、イラストの無断転載を固く禁じます。

