

島名	市町村名	料理名	概要	主な材料
奄美大島	奄美市	餅米天ぷら	ふかしてつぶしたサツマイモに餅米、砂糖、塩を加えてこね、形を整えて油で揚げた料理。	サツマイモ、餅米、砂糖、塩、サラダ油
	大和村		祝い事や法事の時の一品として使う。	
	宇検村	鶏飯	煮込んで細く割いた鶏肉、下味をつけ、干切りにした椎茸、パパイヤ漬け、錦糸卵、きざみ海苔等をのせたご飯に、鶏ガラ・鶏肉を煮込んだスープをたっぷりにかけて食べる料理。	鶏肉、椎茸、卵、深ネギ、海苔、アオサ、青じそ、パパイヤ漬、ミカンの皮、醤油、みりん、酒等
	龍郷町		昔は来客をもてなすための料理だったが、最近は日常の献立にもよく使われる。	
	瀬戸内町	ブタミシ(豚飯)	塩抜きしてから煮て細かく切った塩豚を米と混ぜて炊き、炊きあがったご飯にネギ、錦糸卵、椎茸、細かく刻んだたくあん等をのせ、昆布とかつお節でとったダシをとった出汁をかけて食べる料理。	塩豚、米、ネギ、卵、椎茸、たくあん、昆布、かつお節、醤油、生姜、ネギ、みりん、島ミカン等
	黒ざた天ぷら	餅米粉、黒粉砂糖、ザラメに水を加え、混ぜた後、油で両面を焼いた料理。	餅米粉、黒粉砂糖、ザラメ、サラダ油等	
	はったい粉餅	団子粉を水に溶かし、沸騰させ、黒砂糖粉とはったい粉(大豆を炒ってひいた粉)を混ぜて形を整えた料理。	はったい粉、団子粉、黒砂糖粉等	
	アオサの佃煮	酢を入れたつけ汁につけ、やわらかくしたアオサを絞り、醤油、砂糖で水気がなくなるまで煮詰めた佃煮。	アオサ、醤油、砂糖、酢	
	イギスの味噌漬	水を加え、煮詰めたイギス(海藻の一種)を冷やし、コンニャク状になってから、四角に切って味噌に漬けた料理。	イギス、塩、味噌等	
	パパイヤの炒め物	皮をむいて干切りにし、薄塩をして水気を切ったパパイヤと豆腐を炒め、かつお節と塩で味を整えた料理。	青パパイヤ、豆腐、かつお節、ラード、塩	
	パパイヤのゴマ酢和え	干切りにし、薄塩でしんありさせた後、水気を切ったパパイヤ・人参と干切りにしたピーマン・薄揚げを酢醤油で和えた料理。	青パパイヤ、人参、ピーマン、薄揚げ、酢、醤油、ゴマ等	
	パパイヤの味噌漬	4～8分割し、皮をむき、見ずにつけたアク抜きをしたパパイヤを2～3日塩漬けた後、水洗いして陰干しをしてから、火にかけて、合わせ、冷ました味噌・砂糖・みりんに漬けた料理。	青パパイヤ、味噌、砂糖、みりん等	
	パパイヤの醤油漬	味噌漬けと同様に2～3日塩漬けた後、陰干ししてから、火にかけて、合わせ、冷ました醤油・砂糖・みりん・生姜に酢を加え、漬けた料理。	青パパイヤ、醤油、砂糖、みりん、酢、生姜等	
	シブリと肉の炒め物	3～4cmに切ったシブリ(冬瓜)と肉を油で炒め、出てきたシブリの汁に醤油等で味をつけ、煮込んだ料理。	シブリ、肉(鶏肉、豚肉等)、醤油、みりん、サラダ油等	
豚骨の味噌煮	ゆでてアク抜きをしたツワ・アザミ、人参と、油で焼いた後、生姜とお湯で油抜きし、焼酎を加えて煮込んだ豚骨を味噌で煮込んだ料理。	豚骨、ツワ、人参、アザミ、焼酎、黒砂糖、味噌等		
豚足の煮込み	軽く茹でた豚足、生姜、ニンニクを酒、醤油、みりん等で煮込んだ料理。	豚足、生姜、ニンニク、酒、醤油、みりん		

豚味噌	蒸すか、焼くかしてから適当な大きさに切った豚肉を油でサッと炒め、味噌、砂糖、砕いた炒り落花生とよく混ぜ合わせた料理。	豚肉、味噌、砂糖、落花生、サラダ油
油味噌	味噌を入れ、油で炒めた人参・煮干しと弱火で炒った大豆を混ぜた料理。	大豆、人参、煮干し、味噌、サラダ油
イユウ味噌	焼いて身をほぐしたイユウ(魚)を粒味噌と混ぜ合わせた料理。	イユウ、味噌、砂糖
油ぞうめん	ゆでたそうめんを、キャベツ、小ネギ、モヤシと一緒にラードで炒め、出汁と混ぜ合わせ、汁がなくなるまで煮た料理。	そうめん、キャベツ、小ネギ、モヤシ、ラード、醤油、塩、出汁
ナベオテレ	固めにゆでたゆどんをラードで炒めて阿キャベツ・小ネギ・モヤシといっしょに出汁と混ぜ合わせ、汁がなくなるまで煮た料理。	うどん、きゃべつ、小ネギ、モヤシ、ラード、醤油、塩、出汁
ナリがゆ(ソテツの実のおかゆ)	取ったナリ(ソテツの実)を2つに割り、乾燥と水につける行程を繰り返してから製粉したナリ粉を2~3日水につけ(毎日水を換える)、おかゆに混ぜながら炊いた料理。 ソテツは、ソテツ科の常緑裸子植物で、鉄分が多く、昔は飢饉の時の救荒食だった。	ナリ粉、米、餅米、水
ナリカン	粉状にしたナリを上餅粉と混ぜ、蒸してつくった菓子。 黒砂糖やタンカン等を入れてもよい。	ナリ粉、上餅粉、黒砂糖、タンカン 等
スノリとろろ	湯通しし、三杯酢をかけたスノリ(モズク)に摺りおろしたコーシャマン(ヤマノイモ科の野菜)をかけ、三杯酢をかけた料理。	スノリ、コーシャマン、海苔、醤油、酢、砂糖 等
スノリ辛子味噌和え	湯通ししたスノリを辛子・白味噌・酢・砂糖・みりんで作った辛子味噌で和えた料理。	スノリ、辛子、白味噌、酢、砂糖、みりん 等
スノリゼリー	溶かした寒天に砂糖、パイン汁、細かく切ったスノリを加え、て煮詰め、型に入れて冷やして固めたゼリー。	スノリ、寒天、パイン汁、砂糖、生姜汁、パイン 等
スノリと野菜のかき揚げ	よこ洗って水気を切ったスノリと人参、タマネギ等の野菜を衣と混ぜて揚げた料理。	スノリ、人参、タマネギ、サヤインゲン、シーチキン、小麦粉、卵、サラダ油 等
アオサのふりかけ	アオサ、かつお節、ゴマをから炒りし、ミキサーにかけ、粉にしてから、塩で味を整えたふりかけ。	アオサ、かつお節、ゴマ、塩
魚のかき揚げ	細かく切った魚、千切りにしたジャガイモ・人参等を衣に混ぜて揚げた料理。	魚、ジャガイモ、人参、小麦粉、卵、サラダ油、酒 等
ウルメの甘露煮	ハラワタを取ったウルメ(鯛の一種)を醤油、砂糖、みりん等で圧力鍋で煮た料理。	ウルメ、醤油、砂糖、みりん、酒、生姜
田芋おはぎ	米と薄切りにした田芋(水田で作られる里芋の一種)と一緒に炊き、炊きあがったら、熱いうちにすりこぎでつきまぜて適当な大きさに丸めた料理。	田芋、米、きな粉、砂糖、塩 等
田芋の唐揚げ	ゆでた田芋の皮をむき、高温の油で揚げ、醤油、砂糖のつけ汁にサッとつけた料理。	田芋、醤油、砂糖、サラダ油
田芋かるかん	ミキサーでつぶした田芋に、ベーキングパウダーを加えたかるかん粉を入れ、せいろで蒸した菓子。なお、コーシャマン(ヤマノイモ科の野菜)でも同様に作れる。	田芋、かるかん粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵白 等
カボチャ餅	ゆでて裏ごししたカボチャに砂糖、上餅粉を混ぜ、形を整え、サネンの葉で包んで蒸した餅。	カボチャ、上餅粉、砂糖、サネンの葉

ニガウリ菓子	ゆでて水につけておいた干しニガウリ、落花生、生姜、ゴマ、砂糖を煮詰めて作った菓子。	ニガウリ、落花生、生姜、ゴマ、砂糖
イモツルの佃煮	ゆでて一晩水につけ、アクを抜いたイモツルを砂糖、醤油等で煮詰め、おろし際に酢を加え、かつお節、ゴマを混ぜ合わせた佃煮。	イモツル、かつお節、ゴマ、醤油、酢、砂糖、みりん 等
パパイヤのあんかけ	角切りにして砂糖で煮たパパイヤを並べ、寒天に砂糖と粉ミルクを入れて炊いたものを流し込み、干しぶどうを散らして冷やした料理。	完熟パパイヤ、寒天、砂糖、粉ミルク、干しぶどう 等
パパイヤゼリー	ミキサーにかけ、果肉を煮たパパイヤと、十分に溶かしたゲル化剤・砂糖を混ぜ合わせ、容器に入れて冷やしたゼリー。	パパイヤ、砂糖、ゲル化剤(パールアガー8) 等
パパイヤ菓子	切ったパパイヤに砂糖を加え、果肉が透き通るまで煮、砂糖をまぶして乾燥させた菓子。	青パパイヤ、砂糖、ミカンの皮
バンジロウの揚げ菓子	2cm厚さに切ったバンジロウ(グアバ)を片栗粉、溶き卵、パン粉の順につけて油でゆっくりと揚げ、きな粉と砂糖をまぶした菓子。	バンジロウ、砂糖、きな粉 等
イカ・コボシヨメのマダ汁	コボシヨメ(紋甲イカ)の身を出汁・味噌で煮、煮立ってからイカのマダ汁(墨汁)を加えて煮込んだ料理。雑炊等もおいしい。	コボシヨメ、味噌、塩、出汁
イラブチの刺身	イラブチ(ブダイ)の肝を焼いてつぶし、酢味噌に混ぜて作ったタレをイラブチの刺身に掛けて食べる料理。	イラブチ、酢味噌
豚野菜料理	塩ゆでし、アク抜きをした豚骨をみりん、醤油、砂糖等で煮込み、豚骨の出汁と昆布だしの出汁で煮込んだ切干し大根・タネノコ・アザミ・フル(葉ニンニク)等と一緒に盛りつけた料理。	豚骨、切干し大根、タネノコ、アザミ、人参、フル、みりん、醤油、砂糖、味噌 等
炒りあげ	塩ゆでし、アク抜きをした豚の三枚肉とゴボウ、コンニャク等をから炒りしてから、醤油、みりん、白ダシ等で味付けをし、さらに揚げ豆腐、フルを加えて煮詰めた料理。  正月前の年越しの料理として食べる。	豚肉、ゴボウ、コンニャク、人参、揚げ豆腐、フル、白ダシ、醤油、みりん、砂糖 等
もの煮物	豚肉、ホタテのひも、雑魚を炒めた後、水を加え、も(モンダワラ～海藻)を入れて煮、醤油、炒り子ダシ等で味付けをした料理。	豚肉、雑魚、ホタテのひも、も、炒り子ダシ、醤油、サラダ油 等
ナマコのヨーグルトサラダ	ゆでて細く切り、塩でもみ洗いしたナマコと千切りにした大根・人参、アオサ、トマト、サイコロ切りにしたチーズ等を混ぜ、タンカンの皮に盛りつけ、手作りのドレッシング(砂糖で煮たタンカンの果汁、ヨーグルト、スキムミルクを混ぜ合わせる)をかけて食べる料理。	ナマコ、人参、大根、アオサ、ブロッコリー、トマト、チーズ、タンカン、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク、塩
タナガのふやふや	水と一緒にミキサーにかけたタナガ(テナガエビ)をザルでこし、卵と混ぜ、醤油等を入れて煮た料理。	タナガ、卵、醤油、塩、ネギ 等
冬瓜とカボチャの冷やし鉢	冬瓜とカボチャを醤油、砂糖を入れた出汁で煮詰め、片栗粉を加えて薄いとろみをつけ、エビを加えて、冷やして鉢に盛った料理。	冬瓜、カボチャ、エビ、醤油、砂糖、片栗粉 等
冬瓜とひき肉のサラサラカレー	赤唐辛子、タマネギ、豚ひき肉等を炒めてから、カレー粉、オイスターソース等を合わせ、角切りとみじん切りにしたゆで冬瓜、酒を加えて煮込み、最後に湯がいた人参、ブロッコリーを入れた料理。	豚ひき肉、冬瓜、セロリ、タマネギ、ブロッコリー、人参、赤唐辛子、カレー粉、オイスターソース、酒、サラダ油 等

焼き冬瓜の牛乳あんかけ	マーガリンで両面を焼いた冬瓜、塩抜きした塩豚、ゆでた車エビ・インゲン・イモツル、モズクを入れた出汁で煮、最後に牛乳で溶いたスキムミルク、片栗粉で煮込んだ料理。	冬瓜、塩豚、車エビ、インゲン、イモツル、モズク、牛乳、スキムミルク、片栗粉、味噌、黒糖焼酎、みりん、マーガリン等
冬瓜の姿煮	豚ひき肉、みじん切りにした椎茸・人参、醤油、みりん等を混ぜ、中を抜き取った冬瓜に詰め、上に片栗粉をつけて出汁で煮込んだ料理。	冬瓜、豚ひき肉、椎茸、人参、醤油、みりん、酒、片栗粉、キヌサヤ等
シブリの漬け物	薄切りにしたシブリ(冬瓜)を醤油、酢、ザラメで漬けた料理	冬瓜、醤油、酢、ザラメ等
ニガウリサラダ	薄切りにしてサッとゆでたニガウリ・タマネギとツナをマヨネーズを加えて混ぜた料理	ニガウリ、タマネギ、ツナ缶、マヨネーズ等
ゴーヤ入りおこわ	ゆでてミキサーにかけたゴーヤをリンゴジュースと混ぜ、水につけておいた餅米といっしょにフライパンで火にかけてから蒸し、細かく切ってゆでたゴーヤ、醤油・みりん等で煮詰め、細かく切った鶏肉と混ぜた料理	ゴーヤ、リンゴジュース、餅米、醤油、みりん、鶏肉、砂糖等
ゴーヤのサラダ寿司	寿司飯にマヨネーズを加え、薄く切ったゴーヤ、味をつけ、湯がいてからほぐした鶏肉、千切りにした卵焼き・椎茸・人参・キュウリ等を混ぜた料理	ゴーヤ、鶏肉、卵、椎茸、人参、キュウリ、砂糖、酢、酒等
ニガウリの肉詰め揚げ	みじん切りにしたタマネギ・ピーマン、合い挽き肉、卵、塩コショウ等を混ぜ、半分に切って中身を抜き、片栗粉をつけたニガウリに詰め、小麦粉、パン粉等をつけて揚げた料理	ニガウリ、タマネギ、人参、ピーマン、合い挽き肉、卵、塩、コショウ、小麦粉、パン粉、片栗粉等
ニガウリのジュース	薄く切ったニガウリと小さく切ったバナナ、水、カルピス、蜂蜜をミキサーにかけて作るジュース	ニガウリ、バナナ、カルピス、蜂蜜等
ニガウリケーキ	ホットケーキ用粉とスキムミルクに摺りおろしたニガウリ、切ったレーズン、切りごまを混ぜ、焼いた菓子	ニガウリ、ホットケーキミックス、卵、三温糖、スキムミルク、レーズン、黒ごま、マーガリン、バニラエッセンス等
スイートゴーヤ	食べやすい大きさに切ったゴーヤに島ザラメをまぶし、汁がなくなるまで煮詰め、最後にすりごまをまぶした料理	ゴーヤ、すりごま、島ザラメ
ニガウリの佃煮	3mm位に切ったニガウリをサッと湯がいて、醤油、砂糖、みりん、酢を加え、水分がなくなるまで煮詰め、かつお節、炒りごまを混ぜた料理	ニガウリ、醤油、砂糖、みりん、酢、かつお節、炒りごま等
ニガウリの漬け物	7mm位に切ったニガウリを島ザラメ、酢、塩で漬けた料理	7mm位に切ったニガウリを島ザラメ、酢、塩で漬けた料理
ハンダマ入り大豆ご飯	炊飯器に昆布をしき、炒った大豆、小さく刻んだハンダマ(水前寺菜)・人参、油揚げ、シラス干しを入れ、醤油等を加えて炊き、塩ゆでした大根葉を刻んで混ぜ込んだ料理	ハンダマ、米、大豆、人参、油揚げ、シラス干し、大根葉、醤油、ダシ昆布等
ハンダマの煮しめ	椎茸、人参、カマボコ等を醤油、砂糖等で煮、塩を入れたお湯でサッと湯がいたハンダマを加えた料理	ハンダマ、椎茸、人参、カマボコ、エビ、醤油、砂糖等
ハンダマとフルのかき揚げ	ハンダマの葉、千切りにしたサツマイモ・ピーマン・フル(葉ニンニク)を衣に混ぜ、サラダ油で揚げた料理	ハンダマ、サツマイモ、ピーマン、フル、サラダ油、小麦粉・片栗粉、卵、醤油、酒、みりん等
ハンダマのかき揚げ	ハンダマの葉、千切りにした人参、斜め薄切りにしたインゲン、コーン、シラス干しを混ぜ、衣をつけて揚げた料理	ハンダマ、人参、インゲン、コーン、シラス干し、薄力粉、卵、醤油、みりん等

ハンダマ入り餃子	ハンダマ、豚ひき肉、摺りおろしたニンニク・生姜、ニラ、醤油、ゴマ油を皮で包み、焼いた料理	ハンダマ、豚ひき肉、ニンニク、生姜、醤油、ゴマ油、ニラ、餃子の皮、サラダ油
ハンダマのゼリー	ハンダマのゆで汁にゼラチンを加え、砂糖を入れて冷やし固めたゼリー	ハンダマ、ゼラチン、砂糖
モズクと生節の寒天寄せ	昆布の出汁に寒天を煮溶かし、千切りにした人参・キュウリ、モズク、角切りにした生節を入れ、醤油、酒を加えて煮た後、冷やし、生姜酢をかけた料理	モズク、人参、島キュウリ、生節、ダシ、昆布、醤油、酒、生姜汁、酢等
すき焼き風パパイヤ煮	鍋にゴマ油をひき、椎茸、タレに漬けた豚肉を炒めた後、千切りにしたパパイヤ、糸コンニャク、焼き豆腐、長ネギ、タレを加え、煮込んだ料理	パパイヤ、椎茸、豚肉、長ネギ、焼き豆腐、糸コンニャク、醤油、みりん、砂糖、ゴマ油等
アコヤ貝の白子のホヤホヤ	ミキサーにかけたアコヤ貝の白子・豆腐・卵を醤油で味をつけた出汁で煮た料理	アコヤ貝の白子、豆腐、卵、青ネギ、出汁、醤油
ふな焼き	餅粉、粉黒砂糖、はったい粉に水を加え、よく混ぜた後、溶き卵、ふるいにかけた小麦粉・ソーダ、水を加え、さらによく混ぜた生地をホットプレートで薄くのぼしながら焼き、巻いた料理	餅粉、粉黒砂糖、はったい粉、小麦粉、卵、ソーダ等
じょうひ餅	餅米粉、黒砂糖、水飴をドロドロに練って強火で煮詰めてから、粉を振った餅箱に流し込み、まんべんなく棒で押し、上から粉を振りかけて冷まし固めた餅	餅米粉、黒砂糖、水飴
みき	皮をむき、おろしたサツマイモと米粉を混ぜた団子状のものを、米粉を入れて一煮立ちしたお湯に入れ、時々かき回しながら6時間くらいおき、砂糖を加え一晩寝かせ、仕上げにサッとミキサーにかけた飲み物。 昔から奄美の祭事のお供え物として作られている。	米粉、サツマイモ、砂糖等
スモモジャム	スモモをザラメを加えて煮詰めて作るジャム 奄美のスモモは甘みが強く、赤紫色が濃いのが特徴	スモモ、ザラメ
フチムチ	重曹を加えた熱湯でサッとゆでたヨモギの葉を白でついてつぶし、水で湿らせた餅米粉、ゆでて皮をむいたサツマイモ、つぶした黒砂糖をよくこねて白でつき、丸めて蒸し、サネン(月桃)の葉でくるんだ餅	ヨモギ、餅米粉、黒砂糖、サツマイモ、サネンの葉
ジマム菓子	から炒りして皮をむき、軽く砕いたジマム(落花生)を鍋で煮た黒砂糖・水飴・水と混ぜ、適当な大きさに割った菓子	ジマム、黒砂糖、水飴、水等
うとしいり	餅粉・ゆであずきでつくった団子をあずきのゆで汁・水で煮、水で溶いた餅粉、粉黒砂糖を加えてこげつかないように混ぜ、最後に生姜の絞り汁を入れた料理	あずき、粉黒砂糖、生姜、餅粉
すき	煮てつぶしたそら豆と粉黒砂糖、はったい粉を混ぜ、形を整えた料理 きな粉をまぶしてもよい。	そら豆、粉黒砂糖、はったい粉等

芋とくび木の健康おはぎ	くび木(つる性の常緑低木で正式名称は「ツルグミ」)を濃いめに煮出した液に餅米・うるち米を浸して、そのまま炊いたご飯に、紫芋、黄・白芋を蒸してつぶし、砂糖・生クリームを加えて弱火で煮詰めたあんをのせた料理	紫芋、黄・白芋、餅米、うるち米、生クリーム、砂糖、乾燥くび木
タンカンゼリー	タンカンジュースと水に、砂糖とアガー(海藻の抽出物から作られた凝固剤)を加え、火にかけて完全に溶かし、容器に入れて冷やし固めたゼリー	タンカンジュース、上白糖、アガー 等
スモモジュース、スモモドライフルーツ	洗ったスモモを炊飯器に入れ、白糖又はザラメを加え、24時間「保温」状態にして作ったスモモの果汁を水で割ったジュース また、このようにしたスモモを取り上げ、天日に干すとドライフルーツになる。	スモモ、白糖又はザラメ
かた菓子	はったい粉、白糖又は粉末黒糖、塩を混ぜ、ふるいで振ってから、焼酎を徐々に入れ、固めに練って型に詰めた菓子	はったい粉、白糖又は粉末黒糖、塩、黒糖焼酎
タンカンのヘルシーケーキ	小麦粉、砂糖、バター、溶き卵にタンカン果汁、蜂蜜を少しずつ加えて混ぜ、型に流し込み、オープンで焼いた菓子	タンカン、小麦粉、砂糖、バター、卵、蜂蜜 等
ハンダマのちらし寿司	昆布、ゆでて細かく刻んだハンダマをハンダマのゆで汁につけた米といっしょに炊き、酢・砂糖・塩の合わせ酢を混ぜて寿司飯を作り、ぬるま湯を通したシラス干し、錦糸卵、木の芽等を彩りよく散らした料理	ハンダマ、米、昆布、シラス干し、木の芽、桜でんぶ、卵、砂糖、酢 等
ハンダマの白和え	サッとゆでて刻んだハンダマと水気を切り、スプーンでつぶした豆腐、酢味噌を混ぜ、すりゴマ、削りがつおを乗せた料理	ハンダマ、木綿豆腐、味噌、砂糖、酢、白すりゴマ、削りがつお
ハンダマのジュース	ハンダマの葉をカップ6の水で強火で煮た後、ガーゼでこし、グラニュー糖、酢を加え、再度煮て冷ましたジュース 鉄分を多く含み、ルビーのように美しい色のドリンクで室温で保存可	ハンダマの葉、酢、グラニュー糖、水
ふくれ菓子	ふるいにかけて小麦粉・ソーダと、水・酢で溶かした黒砂糖を混ぜ、型に流し込んで蒸した菓子	黒砂糖、小麦粉、重曹、酢 等
ふつもち	ゆでたヨモギをスピードカッターでつぶし、黒砂糖を加え、一煮立ちさせた後、冷まし、米粉を混ぜて丸め、サネンの葉に包んで蒸した料理	ヨモギ、米粉、黒砂糖
豚骨とティバンツァ	柔らかく煮込んだ豚骨とゆでて他の野菜・鶏肉等と煮込んだティバンツァ(つわぶき)を盛りつけた料理	豚骨、味噌、ニンニクの葉、ティバンツァ、鶏のぶつ切り、人参、醤油、みりん 等
ピリ辛きび酢ドレッシング	濃口醤油、みりん、ザラメを煮立て、ピリ辛きび酢(サトウキビを原料として作ったきび酢に生の島唐辛子をつけこんだもの)を加えたドレッシング	ピリ辛きび酢、濃口醤油、みりん、ザラメ
スノリ流し	塩抜きしたスノリ(モズク)、人参、サヤインゲン、干椎茸を千切りにし、ゆでた大豆、シーチキン(油かけ)といっしょに炒め、寒天で固めた料理	スノリ、寒天、人参、サヤインゲン、干椎茸、大豆水煮、ツナ缶、醤油 等
芋の天ぷら	厚めに切ったサツマイモに上餅粉の衣をつけ、中温と高温の油で二度揚げした料理	サツマイモ、上餅粉、油

	アザンギの天ぷら	トゲを抜いて一晩水につけてアク抜きをしたアザンギ(アザミ)に上餅粉の衣をつけ、中温と高温の油で二度揚げした料理	アザンギ, 上餅粉, 油
	アザンギヤセ	トゲを抜いて一晩水につけてアク抜きをし、ゆでて、塩漬けにして保存したアザンギを二日かかりで水を取り替えながら塩抜きをし、人参、豚のあばら等と煮込んだ料理	アザンギ, 人参, 豚のあばら, 味噌(又は醤油), 酒, みりん 等
	モンフネヤセ	ホンダワラ(海藻の一種)を一度乾燥させ、水に戻したものと、切干大根、ホタテ貝のひも部分を煮込んだ料理	ホンダワラ, 切干大根, ホタテ貝のひも, 味噌(又は醤油), 酒, みりん 等
	キュウリモンジョ	ごく薄く輪切りにした島キュウリを味噌と黒糖粉等で作った調味料で和えた料理	島キュウリ, 味噌, 黒糖粉 等
	アルロート餅のすまし汁	アルロート(地下茎から粘性の強いデンプンがとれる南米原産の野菜)の根からとったデンプンにふかしたサツマイモを混ぜてこね、形を整えてつくった餅を煮、出汁に椎茸、ネギ等といっしょに入れて、醤油で味を付けた料理	アルロート, サツマイモ, 椎茸, ネギ, 醤油 等