

島名	市町村名	料理名	概要	主な材料
喜界島	喜界町	はったい粉入りトーマミーワイ	ゆでたトーマミー(そら豆)を摺り鉢ですりつぶし、粉黒糖、はったい粉を混ぜ、形を整えた料理	トーマミー、粉黒糖、はったい粉
		ラッキョウの和え物	輪切りにしたラッキョウ、ワカメ、かつお節、島ザラメ、酢、粒味噌を手でもみ合わせ、最後にすり白ゴマを合わせた料理	ラッキョウ、カトワカメ、かつお節、島ザラメ、酢、粒味噌、すり白ゴマ
		ラッキョウの炒め物	ラッキョウ、人参、ツナを油で炒め、醤油で味付けし、最後にかつお節を入れた料理	ラッキョウ、人参、ツナ缶、醤油、かつお節、醤油等
		ラッキョウ入りかき揚げ	ラッキョウ、大葉、人参等を適当な大きさに切って衣をつけて揚げた料理	ラッキョウ、大葉、人参、卵、薄力粉等
		ニガウリ入りかき揚げ	ニガウリ、人参、タマネギ等を適当な大きさに切って、煮干しを混ぜ、衣をつけて揚げた料理	ニガウリ、人参、タマネギ、煮干し、卵、薄力粉等
		トウガと鶏肉の煮物	大きめに切ったトウガ(冬瓜)、適当な大きさに切った鶏肉・昆布等を鶏ガラスープで煮込んだ料理	トウガ、鶏もも肉、昆布、鶏ガラスープの素、醤油、みりん、塩
		パパイヤの炒め物	スライサーで千切りにし、塩をふってしんなりさせたパパイヤ、細かく切ったベーコンをちぎった島豆腐といっしょに油で炒め、カツオ節を入れた料理	青パパイヤ、島豆腐(木綿)、ベーコン、カツオ節、サラダ油等
		パパイヤのゴマ酢和え	スライサーで千切りにし、塩をふってしんなりさせたパパイヤ、千切りにした人参・ピーマンをゴマ酢で和えた料理	青パパイヤ、人参、ピーマン、すりゴマ、炒りジャコのすり潰し、砂糖、酢、醤油等
		ツルナの卵とじ	柔らかくゆでたツルナ(海岸の砂地に自生する多年草)をちりめんじゃこといっしょに油で炒め、溶き卵を流し入れてまとめた料理	ツルナの葉、ちりめんじゃこ、卵、塩、油
		ツルナのお焼き	下ゆでし、粗く刻んだツルナ、納豆、もやし、桜エビ等を衣と混ぜ、油で色よく両面を焼いた料理	ツルナの葉、挽き割り納豆、もやし、桜エビ、卵、小麦粉、塩等
		サクナの天ぷら	サクナ(ボタンボウフウ)の若芽に衣をつけて油で揚げた料理	サクナの若芽、卵、小麦粉、塩等
		ミンダン	鍋に麦粉、餅米、粉黒糖、ザラメを入れ、弱火にかけ、水を加えながら、木べらで絶えず混ぜ、もったりするまで煮込んだ料理	麦粉、餅米、粉黒糖、ザラメ等
		カッパームッチー	生麦粉、粉黒糖、水を混ぜ、油でこんがり焼いた料理	生麦粉、粉黒糖等
		グマッカシ(ゴマ菓子)	鍋で煮溶かした粉黒糖・水飴・水に炒りゴマを入れてかき混ぜ、板の上にこぼして伸ばし、適当な大きさに切った菓子	炒りゴマ、粉黒糖、水飴等
インニューミムッチー	はったい粉と粉黒糖を合わせ、熱湯かお茶を混ぜた菓子 餅粉を少し加えて火にかけ、混ぜながら炊き上げるともちり感が出る。	はったい粉、粉黒糖、熱湯かお茶、餅粉		

ヒル イッチャーシー	湯がいた塩豚、ヒル(葉ニンニク)の茎・葉を醤油・黒糖で味をつけ、炒めた料理	塩豚(バラ肉)、ヒル、醤油、黒糖
ブタンフニーとデークニーとターナーの煮物	ブタンフニー(豚骨)やデークニー(大根)、ターナー(高菜)等を煮て、醤油や黒糖等で味付けをした料理 豚骨を煮るときに焼酎を入れると、やわらかく煮え、また、臭い消しにもなる。	ブタンフニー、デークニー、ターナー、昆布、醤油、黒糖、黒糖焼酎 等
ムチグミテンブラ	餅粉とサツマイモを練り、砂糖・塩で味付けをし、油で揚げた料理で正月料理の一つ	餅粉、サツマイモ、砂糖、塩 等
シイムン(吸い物又は雑煮)	餅、魚、豚肉、里芋、鶏肉、椎茸等を煮、塩、薄口醤油で味付けをした料理で正月等の行事食の一つ	餅、魚、豚肉、昆布、ネギ、卵、椎茸、里芋、鶏肉、醤油、塩 等
サンペーツキ	大根・人参を松竹梅の形に切り、酢、醤油、塩からの出汁で3～4日漬けた料理で正月料理の一つ	大根、人参、酢、醤油 等
ヒルイッチャーシー(豚と葉ニンニクの炒め物)	丸のまま湯がくか、切った豚肉を葉ニンニクと混ぜ、油で炒め、醤油、砂糖で味をつけた料理で、大晦日の料理の一つ	豚肉、葉ニンニク、醤油、砂糖 等
ニイムン(煮物)	3cmの厚さに切った大根や島高菜を湯がいて出汁、醤油で煮込んだ料理で大晦日の料理の一つ。豚骨や豆腐等をいっしょに煮込んでもいい。	大根、島高菜、醤油等
七日雑炊(ナンカドウシイ)	米、餅、葉ニンニク、大根、等七品を入れ、味噌又は醤油で味をつけた雑炊で、正月の七日に子供たちの成長を祈願して作られる料理	米、餅、葉ニンニク、大根、人参、白菜、春菊 等
ウムムツチー(田芋餅)	やわらかく煮た田芋をつぶし、黒砂糖、はったい粉を混ぜ、丸く形を整え、きな粉をまぶした料理	田芋、黒砂糖、はったい粉、きな粉 等
冷や汁	カニ又は川エビを砕き、カラを除いた身で出し汁を作、焼き味噌を溶き入れ、ニラも入れて、麦ご飯にかけて食べる料理	カニ又は川エビ、焼き味噌、ニラ、麦等
シマッカシ(型菓子)	米、そら豆、小豆等の炒り粉と黒砂糖をしっとりとなるまでもみ合わせ、そのまま型に強く押し形を取った菓子	米、そら豆、小豆、黒砂糖 等
ワタイツチャーシー(ホルモン料理)	豚やヤギの内臓をていねいに洗い、水を数回換えて湯がいてから、適当な大きさに切り、野菜、生姜を加えて油で炒め、砂糖、醤油で味をつけた料理	豚・ヤギの内臓、生姜、好みの野菜、砂糖、醤油 等
豚イッチャーシー	豚肉を適当な大きさに切り、野菜、生姜を加えて油で炒め、砂糖、醤油で味をつけた料理	豚肉、生姜、好みの野菜、砂糖、醤油 等
クンマーイッチャーシー	ひざら貝を湯がいて、油で炒め、醤油又は味噌と砂糖で味付けし、ネギやニラを入れて混ぜた料理	ひざら貝、ネギ、ニラ、醤油(又は味噌)、砂糖 等

カラジュウリ	豚肉又はヤギ肉と、湯がいて洗った内臓、人参、タマネギ、葉ニンニク、豚又はヤギの血を混ぜて炒め、醤油又は味噌で味付けした料理	ヤギ肉(又は豚肉)、ヤギ(又は豚)の内臓・血、人参、タマネギ、葉ニンニク、醤油(又は味噌)等
フカシイ	出し汁に、タコの卵・カニ・ウニ・鶏卵のいずれかと、ネギ、アオサ等を入れ、中火でフワフワとなる程度に煮た料理 使う材料によって、トーフ(タコ)カシイ、ガニ(カニ)フカシイ等の名称で呼ばれる。	タコの卵、カニ、ウニ、鶏卵、ネギ、アオサ等
豚味噌 魚味噌 卵味噌 グマ味噌	豚肉を炒め、生姜を入れて、砂糖、味噌で味付けをした料理で、ご飯やふかし芋のおかずやお茶うけにされる保存食 なお、魚を焼くか煮るかして身をほくして味噌と合わせた「魚味噌」、ゆで卵を砕いて味噌と混ぜ合わせた「卵味噌」、すりゴマと味噌を合わせた「グマ味噌」等がある。	豚肉、生姜、砂糖、味噌、魚、卵、すりゴマ等
ヤギの刺身	ヤギのロースを薄切りにし、酢醤油で食べる料理	ヤギ肉、ニンニク、生姜、レモン、酢、醤油
ヤギ汁	ヤギのガラを入れて煮立てた汁に、ヤギ肉、大根、人参等を入れて煮込み、味噌、みりん等で味をつけた料理	ヤギガラ、ヤギ肉、大根、人参、ネギ、味噌、みりん、酒等
ヤギのすき焼き	一口大に切ったヤギ肉を焼酎を加えてやわらかくなるまで煮、醤油等を入れて、キャベツ、モヤシと炒め、最後にニラを加えた料理	ヤギ肉、キャベツ、モヤシ、ニラ、黒糖焼酎、ザラメ、醤油等
クダーイッチーシー(小豆の砂糖炒め)	やわらかく煮た小豆と黒砂糖、味噌、ネギ等を入れて炒めた料理	小豆、黒砂糖、味噌、ネギ等
ウムデンカク - (芋田楽)	田芋を煮て、黒砂糖、味噌でつくったタレを混ぜ、ゴマやネギをふいた料理	田芋、黒砂糖、味噌、ゴマ、ネギ等
フワリそうめん	ゆでたフワリ(田芋の茎)・そうめん、豚肉を油で炒め、醤油で味付けをした料理	フワリ、豚肉、そうめん、醤油、コショウ等