

島名	市町村名	料理名	概要	主な材料
甌島	薩摩川内市	長野菜の煮しめ	乾燥させた高菜と生の高菜を切らないでそのまま(長野菜)、他の野菜と煮込み、醤油と油で味を調えた料理	高菜、ジャガイモ、サトイモ、いりこ、切干大根、コンニャク、醤油、油 等
		キビナゴの刺身	甌島特産のキビナゴの刺身。キビナゴは身が柔らかいので、手開きにするのが特徴	採れたてのキビナゴ
		キビナゴ茶漬	漬け醤油に一晚漬け込んだキビナゴの刺身を熱いご飯の上に乗せ、熱い煎茶かだし汁をかけた料理	キビナゴ、漬け醤油、ご飯、薬味(生姜、海苔、ワサビ、小ネギ)、煎茶 等
		キビナゴの唐揚げ	塩、胡椒をまぶしたキビナゴを油で揚げた料理	キビナゴ、シオ、胡椒、片栗粉 等
		キビナゴの練り味噌和え	片栗粉をまぶしたキビナゴを出し汁でゆめにつくった練り味噌で和えた料理	キビナゴ、片栗粉、味噌、出汁 等
		おさすまし汁	水に戻したおさ(岩海苔)とキビナゴ、豆腐などを入れた料理	おさ、キビナゴ、豆腐、醤油、みりん 等
		ハタハタ汁	千切りにしたサツマイモと小魚を煮込んだ料理	サツマイモ、小魚、ネギ、醤油 等
		小魚のつみいれ汁	小魚をすり身にし、生姜汁を加えて丸くまとめた団子を入れた料理	小魚、生姜汁、センモト 等
		なまこのみぞれ和え	上甌島のなまこ池で採れる特産のなまこを使った料理。 ぬめりを取ったなまこを小さく切り、大根おろしなどで和え、ポン酢を加えた料理	なまこ、大根、唐辛子 等
		黒鯛の高菜巻き	炭火で焼いた黒鯛を高菜でしっかりと覆うように巻き、タケノコの皮でくくって、人参、ゴボウ、ツワブキ等と醤油、みりん、酒、砂糖等で煮込んだ料理。正月から3月にかけて振舞われる郷土料理	黒鯛、高菜、タケノコの皮(またはカンピョウ)、大根、人参、コンニャク、ツワブキ、醤油、みりん、酒 等
		海洋深層水味噌	甌島近海で取れる海洋深層水の塩を利用した手作り味噌	海洋深層水塩、麦、大豆、米、麹 等
		手打寿司	寿司飯と柵に刻んで醤油をまぶした人参、シイタケ、ゴボウ、つけ揚げ、カマボコ等を混ぜた寿司	鯉のなまり節、人参、シイタケ、ゴボウ、つけ揚げ、かまぼこ 等
		寒海苔寿司	炒めたフダン草、身をほぐしたあぶり魚、大根、人参を千切りにして作った出汁、水に戻して細かく切った寒海苔(岩海苔)を寿司飯に混ぜた簡単な料理	フダン草、寒海苔、あぶり魚(ブリ、鯉等)、人参、大根、揚げ豆腐 等
		コッパ(キーコ)餅	コッパ(千切りにして乾燥させたサツマイモ)ともち米をいっしょに炊いて杵でついた餅で、主に正月の料理。 よもぎを入れてもおいしい	コッパ、もち米、砂糖 等
		コッパ羊羹	やわらかく煮崩したコッパに砂糖をいれ、濃い目のてんぐさ液を加え、固めた羊羹	コッパ、てんぐさ液、砂糖
		ミルの味噌和え	ミル(青くてうどんのような海藻)をゆがいて味噌で和えた料理	ミル、味噌
		ハッチの肝煎り	ハッチ(アオブダイ)の肝をほぐして油で炒めたものにネギ等の野菜や魚の切り身等を入れ、味噌味で焼き焼風にした料理	ハッチ、ネギなどの野菜、魚の切り身等
		エンドウ豆の団子	炒って石臼でひいたエンドウ豆を長時間炊き、砂糖を加えて作った団子。 味噌つくりの時などに手伝いの人に振舞われる料理	エンドウ豆、砂糖
		はったい粉	大麦を白でひいた粉(はったい粉)にかいもの砂糖(サツマイモから作った水飴状の砂糖)を混ぜ、湯を適当に注いだ料理。麦を収穫する頃、主食代わりとする	はったい粉、からいもの砂糖、湯 等
		砂糖飯	炊き立てのご飯に、つぶして粉にした黒砂糖を入れた料理(米1升に黒砂糖1斤)。 人を雇って作業などを行なう時に振舞われる料理	餅米、黒砂糖
きたぼうの味噌焼き	きたぼう(ハコフグ)の内臓を取り出し、味噌を詰めて焼いた料理	きたぼう、味噌		