

島名	市町村名	料理名	概要	主な材料
沖永良部島	和泊町 知名町	しぶい汁	出汁に冬瓜、鶏肉、豆腐、コンニャク、小芋等を煮て、味噌で味付けをした料理	冬瓜、鶏肉、豆腐、コンニャク、小芋、ネギ、味噌等
		ひるあぎ(葉ニンニクの油炒め)	葉ニンニク、豚肉の三枚肉、厚揚げ、豆腐、人参、コンニャク等を油でサッと炒め、醤油、砂糖等で味をつけた料理	葉ニンニク、豚肉、厚揚げ、豆腐、人参、コンニャク、醤油、砂糖等
		ハンダマの卵とじ	カツオ節と昆布の出汁でハンダマを煮、卵でとじた料理	ハンダマ、カツオ節、昆布、卵、醤油、塩等
		ハンダマの豚骨雑煮	胚芽米と豚骨を煮、醤油、塩で味付けをし、仕上げにハンダマをたっぷり入れた料理	ハンダマ、胚芽米、豚骨、醤油、塩等
		ハンダマの酢味噌かけ	ゆでて冷やしたハンダマに酢味噌をかけた料理	ハンダマ、酢、味噌、砂糖
		アング	よく泡立てた卵・牛乳・砂糖に小麦粉、ベーキングパウダー、バニラエッセンスを加えて混ぜ、油で揚げた菓子 ヨモギ、ゴマ、人参等を入れてもよい。	小麦粉、砂糖、卵、牛乳、ベーキングパウダー、バニラエッセンス等
		ユキミシ	餅米、米を混ぜてひいた粉に水、砂糖を混ぜ、せいろで蒸した料理 お祝い時の料理の一つ	餅米、米、黒糖、白糖等
		シソジュース	シソの葉を煮詰め、葉が緑色になったら取り出し、砂糖を入れ、冷めてからクエン酸を加えたジュース	シソ、砂糖、クエン酸等
		パイアの蒸しパン	皮をむき、ミキサーにかけた完熟パイアを砂糖・卵・小麦粉・ベーキングパウダーと混ぜ、レーズンを入れて蒸したパン	完熟パイア、ベーキングパウダー、グラニュー糖、レーズン、卵、小麦粉等
		田芋とネギの油炒め	皮をむき、ゆでた田芋、人参、ネギを油で炒め、醤油、塩等で味を付け、すりゴマをふりかけた料理	田芋、人参、ネギ、醤油、塩、すりゴマ等