

島名	市町村名	料理名	概要	主な材料
種子島	西之表市 中種子町 南種子町	いもんせんの吸い物	煮てくずしたサツマイモに澱粉、みじん切りにしたニラを混ぜて作った団子を入れた料理	サツマイモ、澱粉、ニラ、椎茸、出汁 等
		いもんせんの揚げもん	澱粉と水をよく混ぜ、油をひいた鍋で焼いたいもんせんに生姜醤油をかけた食べる料理。 3～5cmに切って、カボチャ、タケノコ、コンニャクなどの野菜と煮しめ(ちゃぶけ)にもできる	澱粉、油、生姜醤油 等
		いもんせんの羊羹	澱粉を水で溶いたものを火にかけて練り、固まりかけたら砂糖、小豆、塩を入れて透き通るまで弱火にかけ練り、箱に入れて冷まし、きな粉をつけた羊羹	澱粉、小豆、きな粉、砂糖、塩 等
		タケノコとイカの酢味噌和え	湯がいたタケノコと熱湯をかけた水イカ、ネギを生姜汁を混ぜた酢味噌で和えた料理	ニガタケノコ、水イカ、ネギ、生姜汁、酢味噌 等
		浜ぜりの酢味噌和え	ゆでた浜ぜりを生姜汁を加えた酢味噌で和えた料理	浜ぜり、生姜汁、酢味噌 等
		浜ぜりの白和え	ゆでた浜ぜりを豆腐、すりつぶした落花生で和えた料理	浜ぜり、豆腐、落花生、味噌 等
		浜ぜりの塩漬	1日干した浜ぜりを塩でよくもみ、シソの葉といっしょの漬けた料理	浜ぜり、シソの葉 等
		トッピーのつけ揚げ	さっと焼いて小骨まで取りほぐした塩干しトッピーをすり鉢でよくすった後、フライパンで軽く炒り、炒りゴマ、火にあぶった青海苔、干して刻んだ梅漬けシソ等を混ぜたふりかけ	塩干しトッピー、青海苔、梅漬シソ 等
		トッピーのふりかけ	さっと焼いて小骨まで取りほぐした塩干しトッピーをすり鉢でよくすった後、フライパンで軽く炒り、炒りゴマ、火にあぶった青海苔、干して刻んだ梅漬けシソ等を混ぜたふりかけ	塩干しトッピー、青海苔、梅漬シソ 等
		トッピーのでんぶ	さっと焼いて小骨まで取ったトッピーを綿のようにフフフになるまですり、冷えてから好みで砂糖を加えたでんぶ	塩干しトッピー、砂糖
		トッピーの塩辛	トッピーのおさ(エラ)とはらわたをたっぶりの塩で漬けた塩辛	トッピーのおさ・はらわた、塩
		トッピーの山芋揚げ	一晩、甘酢に漬けたトッピーに片栗粉をつけ、おろした山芋、塩、生姜汁を混ぜた衣に包み、油で揚げた料理	トッピー、山芋、片栗粉、塩、生姜汁 等
		もはみの肝炒り[刺身]	もはみ(ブダイ)の刺身に、もはみの肝を鍋でから炒りして出てきた油を冷ましてから混ぜ、醤油をかけた料理	もはみ、醤油
		もはみの肝炒り[酢物]	もはみ(ブダイ)の肝をバラバラになるまで炒め、切干大根、千切りにした田ぜりを混ぜた料理	もはみの肝、切干大根、田ぜり、酢、醤油 等
		ニガタケノコの細煮	千切りにしたニガタケノコ、人参、昆布を千切りにして煮込んだ料理	ニガタケノコ、昆布、人参、醤油 等
		タケノコと米粉団子の煮しめ	油で炒めたタケノコと餅米粉の団子の料理	タケノコ、餅米粉、醤油、出汁雑魚
		ニガタケノコの天ぷら	調味料で下味をつけ、1cm厚さに切ったニガタケノコをニラ、生姜汁を混ぜた衣で揚げた料理	ニガタケノコ、ニラ、生姜汁、天ぷらの衣、出汁 等

ナガラメのひ塩	<p>塩をまぶし、壺などに詰めて保存していたナガラメ(トコブシ)のことで、1ヶ月くらい経ってからよく洗い、小さく切って食べる。</p> <p>夏に採れるナガラメを長期間保存し稲の刈り入れ時や多忙な時の食用とする</p>	ナガラメ, 塩
ナガラメの味噌漬	カラを取ったナガラメに塩をかけ、一晩つけ込み、身を水でよく洗ってから日干しし、味噌で漬けた料理	ナガラメ, 味噌, 塩
ナガラメの酢味噌和え	湯がいて小さく切ったナガラメを酢味噌で和えた料理	ナガラメ, 酢味噌
ナガラメの唐揚げ	すりこぎで叩いたナガラメの身に賽の目の切り身を入れて、塩を薄くつけ、片栗粉をつけて揚げた料理	ナガラメ, 塩 等
澱粉のうどん	熱湯でこねた澱粉に澱粉を打ち、麺棒で伸ばして細かく切った麺に野菜等を加え、出汁で煮込んだ料理	澱粉, 椎茸等の季節の野菜 等
角巻き	角のように円錐形を作ったダチクの葉に野菜等を加え、出汁で煮込んだ料理	餅米, 灰汁, ダチクの葉, ミチシバ 等