

島名	市町村名	料理名	概要	主な材料
口之島 中之島 諏訪之瀬島 平島 悪石島 小宝島 宝島	十島村	ヤギ汁	水を入れた鍋に細切れにしたトカラヤギの肉、生姜、ニンニクを入れ、味噌(又は醤油)で味付けをし、途中で焼酎(臭い消しと肉を軟らかくする効果あり)を加えて煮込んだ料理。 昔から祝い事の際に出される料理。	トカラヤギの肉、ニンニク、生姜、ネギ、焼酎、味噌(又は醤油)
		ナガサイのゴいり	鍋にナガサイ(ダツ)の身やゴ(内蔵)、野菜を入れ、醤油、みりん等で味をつけ、スキヤキ風に煮込んだ料理。	ナガサイの身・ゴ、大根、醤油、みりん 等
		トビウオのすり身 薬膳餃子	ボタンボウフウ(長命草とも呼ばれる海岸の砂地に生えるセリ科の多年草)の粉を混ぜた皮で、トビウオのすり身、ボタンボウフウの粉、宝島のハーブソルト、ニラ、みりん、ごま油等を混ぜ合わせた具を包んで焼いた料理。	トビウオのすり身、ボタンボウフウの粉、宝島のハーブソルト、強力粉、薄力粉、ニラ、ニンニク、七味、みりん、ごま油、オイスターソース
		トビウオとニガナのゴマ和え	オープンで焼き、骨を取って身をほぐしたトビウオ(一夜干)と、切って塩もみしたニガナ(産地や野原のごく普通に生えているキク科の多年草)・島キュウリ、千切りにしたタマネギににがりを加え、酢醤油で和えた料理。	トビウオ(一夜干)、ニガナ、島キュウリ、タマネギ、にがり、酢醤油、スリゴマ、砂糖
		トビ丼	三枚におろして小骨を取り除いたトビウオ、ハマボウフウ、ハンダマ等を天ぷらにし、ご飯にのせて中之島特産の万能つゆをかけた料理。	トビウオ、ハマボウフウ、ハンダマ、エビ、中之島特産万能つゆ、サラダ油、ご飯
		ツタノハガイの佃煮	ツタノハガイ(潮間付近の岩場に着生する皿型(の)貝)の身を醤油、みりん等で煮た佃煮。	ツタノハガイ、醤油、砂糖、みりん
		田芋のお焼き	ゆでた田芋(沖縄・トカラ列島等で食べられている里芋の一種)を乱切りにして、すり鉢ですりつぶしたヨモギの葉と十分こね合わせ、丸い団子状にして砂糖醤油をつけながら焼いた料理。	田芋、ヨモギの葉、三温糖、醤油、サラダ油
		田芋の味噌煮	一口大に切った田芋を味噌、黒砂糖を加えた出汁で煮て、そのまま冷やして十分に味をなじませた料理。	田芋、味噌、黒砂糖、出汁
		アダン果肉入りふくれ菓子	アダンのすりおろし果肉を小麦粉、酢、砂糖等と混ぜ、蒸した菓子。	アダン、小麦粉、重曹(ソーダ)、酢、砂糖等
		タケノコのサワラ巻き	タケノコにサワラの身を薄く切って巻き、片栗粉でとめて、フライパンで焼いた料理。	サワラ、タケノコ、片栗粉、塩コショウ、サラダ油