

島名	市町村名	料理名	概要	主な材料
屋久島	屋久島町	けんちゃん	油で炒めた後、出汁で煮込んだゴボウ、人参、干椎茸等の野菜にゆでたそうめんを入れた料理。 精進料理として食べられるが、最近は肉を加え普段から食べられている。	そうめん、ゴボウ、人参、干椎茸、大根、薄揚げ、出汁 等
		トビウオのつけ揚げ	トビウオの身を塩を加えて摺り鉢で粘りが出るまでよくすり、豆腐、片栗粉、地酒等を加えて形を整え、180度の油で色よく揚げた料理。 トビウオがたくさん採れたときの保存方法として、漁民の工夫から生まれた料理。	トビウオ、塩、豆腐、片栗粉、砂糖、地酒 等
		鯖すき	少し厚めに切った鯖の刺身を、すき焼きと同じように煮た野菜の汁の中をしゃぶしゃぶのようにくらせて食べる料理。 鯖は加熱すると身が固くなるので、半煮えの状態を食べる。	鯖、白菜、深ネギ、人参、エノキダケ、シラタキ、豆腐、醤油、砂糖 等
		もんこんなます	刺身状に切り、酢と砂糖に10分くらい漬けた塩鯖に千切りにした大根、ネギ等を加えた料理。 お祝いの席等で刺身がないときに食べられる料理。	塩鯖、大根、生姜、ネギ、酢、砂糖 等
		ツエンダンゴ	耳たぶの固さに練り上げた米粉を細長く丸め、二枚合わせただんごの葉で包み、シュロの紐で結んで蒸した団子。	米粉、だんごの葉、シュロの葉
		カメノテの味噌汁	カメノテを好みの具材と味噌で煮込んだ料理	カメノテ、好みの具材、味噌
		干大根の煮しめ	鶏肉の皮を炒めて出た油で屋久島独特の幅の広い干大根、タケノコ、鶏もも肉、厚揚げ等を炒めた後、出汁を加え、煮込んだ料理。	干大根、タケノコ、人参、コンニャク、鶏もも肉、厚揚げ、出汁、醤油、砂糖、みりん 等
		にーなます	キピナゴを小さく切って出汁をとり、大根、人参、椎茸、薄揚げ等を加え、煮込んだ料理。	キピナゴ、大根、人参、椎茸、薄揚げ、砂糖、醤油、みりん 等
		フリフキかけ(フキのふりかけ)	ゆでて水に十分さらし、みじん切りにしたフキの葉(水へのさらし方が足りないと苦みが残る)を鍋で空炒りし、カラカラに乾燥させ、炒った煮干し、白ゴマ等と混ぜて、カッターで細かく砕いて作ったふりかけ。	フキの葉、煮干し、シラス干し、白ゴマ、桜エビ、赤シソ 等
		山菜白和え	湯がいて2cmの長さに切り、出汁の中に浸して味をつけたタケノコ、フキ、ワラビに、布巾で包んで水を切った豆腐、白ゴマ、味噌等をよくすり混ぜ、ゆでたピーナッツを荒みじん切りにして和えた料理。	タケノコ、フキ、ワラビ、豆腐、摺り白ゴマ、味噌、ピーナッツ、砂糖、醤油、みりん 等
黒つばき	タレで煮込んだキクラゲを皿に置いたつばきの葉の上に花びらのように盛り、花びらの中心に芯のアーモンドを、また、花の中心につばきのつぼみを、あたたかも黒いつばきのように配した料理。	キクラゲ、4つ切りアーモンド、つばきの葉・つぼみ、醤油、砂糖、みりん 等		

キクラゲ入り大根餅	イカのすり身、炒めた大根、キクラゲをみじん切りにした長ネギ、サラミ、干しエビに塩胡椒、片栗粉等を加え、よく練り、形を整え、蒸し器で蒸した後、フライパンで両面をパリッと焼いた料理。	スルメカ、キクラゲ、大根、長ネギ、サラミ、干しエビ、塩胡椒、ごま油、片栗粉、酒、酢醤油 等
山芋の磯辺揚げ	摺りおろし、醤油、砂糖、塩で味付けをした山芋に、卵白、片栗粉、千切りにしたノビル、キクラゲを混ぜ、海苔で包むようにして油で揚げた料理。	山芋、卵白、片栗粉、ノビル、キクラゲ、焼き海苔、醤油、砂糖、塩 等
ノビルと豚肉の酢味噌和え	熱湯でサツとゆで、5cm位に切ったノビルと、ゆでて1cm幅に切った豚肉を酢味噌で和えた料理。	ノビル、豚肉、酢味噌
屋久島巻き(ちまき)	小さく切った焼豚、椎茸、ワラビ、タケノコ等と餅米にスープを加えて炒めた後、サネンの葉(又は孟宗竹の皮)に包み、蒸した料理。	餅米、焼豚、椎茸、ワラビ、タケノコ、フキ、ツワ、スープ、醤油、サラダ油、酒、サネンの葉 等
ポテトの包み焼き	みじん切りにした椎茸、湯がいたホソバワダン(海岸の岩場などに生えるキク科の多年草)等とゆでてつぶしたジャガイモを混ぜ、牛肉の薄切りに包み込んで焼いた料理。	牛もも肉薄切り、ホソバワダン、ジャガイモ、椎茸、タケノコ、醤油、みりん、サラダ油 等
タケノコの包み揚げ	千切りにした豚肉、椎茸、タケノコ、ワラビ等を味をつけて油で炒めた後、薄切りに包んで油でカラリと揚げた料理。	タケノコ、ワラビ、豚もも薄切り肉、人参、椎茸、醤油、片栗粉、サラダ油 等
屋久杉寿司(クルクル寿司)	ワラビ、ゼンマイ、タケノコ、フキ等の山菜をふんだんに入れ、屋久杉の年輪のようにクルクル巻いた寿司。	ワラビ、ゼンマイ、タケノコ、合わせ酢、青シソ、白ゴマ、カンピョウ、海苔 等
乙女の焼きもち	白玉粉(または餅粉)の団子に豚ミンチ、みじん切りにしたワラビ、フキ、タケノコを炒めた山菜あんを包み込み、蒸し器で蒸した後、両面を焼いた団子。 醤油と片栗粉等で作ったタレをかけて食べる。	ワラビ、フキ、タケノコ、豚ミンチ、白玉粉、醤油、片栗粉、サラダ油、砂糖 等
ワラビと鶏のかくれんぼ(ワラビの辛子和え)	湯がいて摺り鉢でたたいてすりつぶしたワラビと、熱湯をくぐらせ、薄切りにした鶏のササミを辛子、醤油等で和えた料理。	ワラビ、鶏ササミ、辛子、醤油 等
ホウライハナワラビのつくね蒸し	珍しいワラビであるホウライハナワラビをみじん切りにし、千切りにしたキクラゲ、人参、魚のすり身と混ぜ、味をつけ、形を整え、表面にハナワラビを1枚乗せて蒸し器で蒸した料理。	ホウライハナワラビ、魚のすり身、キクラゲ、人参、醤油、酒、卵、片栗粉 等
指押蕎麦五目汁(ユミルメン)	ゲンノショウコ(薬草)をゆでて細かく刻み、小麦粉と練ったものを親指で押して耳のような形の麺にして、出汁で鶏肉、キクラゲ、人参等と煮込んだ料理。	ゲンノショウコ、小麦粉、鶏肉、キクラゲ、人参、椎茸、タケノコ、青菜、卵、出汁、醤油、酒 等
柿とシメジのアロエ入りおろし和え	柿、ゆでて醤油で味付けをしたシメジと摺りおろした大根、アロエを酢醤油で和えた料理。	柿、シメジ、大根、アロエ、醤油、酢、砂糖 等
アロエ入り芋きんぴら	ジャガイモ、人参、キクラゲ、アロエを赤唐辛子、醤油、砂糖等で炒り煮した料理。	アロエ、ジャガイモ、人参、キクラゲ、赤唐辛子、サラダ油、醤油、酒、砂糖 等

フルーツポンチ	みじん切りにしたパパイヤを混ぜた寒天や、タンカン等、屋久島の果物を入れたフルーツポンチ。	パパイヤ、寒天、砂糖、牛乳、タンカン、パイナップル、チェリー、シロップ等
パパイヤ鍋	パパイヤと豚肉、大根、ノビル等に生姜の薄切りを加えて煮込んだ料理。 味噌味でも、醤油味でも酒を使った薄味でも楽しめる。	パパイヤ、豚の三枚肉、大根、ノビル、生姜、椎茸、調味料等
パパイヤのカキ揚げ	マッチ棒状態の大きさに千切りにしたパパイヤ、湯がいて水に十分さらし、みじん切りにしたホソバワダン、ゆでて薄切りにしたオオタニワタリ(シダ植物)、豚肉等を油で揚げた料理。	パパイヤ、ホソバワダン、オオタニワタリ、豚肉、人参、小麦粉、卵、塩等
パパイヤソースサラダ	炒めた黒豚肉、千切りにしたセロリ、きゅうり、角切りにしたパパイヤにパパイヤペーストで作ったソースをかけた料理。	黒豚ロース、パパイヤ、セロリ、キュウリ、パパイヤペースト、レモン汁、酒等
オオタニワタリと鶏肉のくず煮	ゆでて水にさらし、アクを抜いたオオタニワタリと炒めたササミ、マッシュルームを片栗粉を入れてとろみをつけ、スープで煮込んだ料理。	オオタニワタリ、鶏のササミ、マッシュルーム、生姜、サラダ油、醤油、片栗粉、スープ等
ハンダマの酢醤油和え	ハンダマ(水前寺菜)を熱湯で湯がき、酢醤油で和えた料理。 ハンダマを油で炒めて和えてもいい。	ハンダマ、酢、醤油、砂糖
ゆり根蒸し団子	荒くみじん切りにしたゆり根と、椎茸、キクラゲ、生姜、豚挽肉等を混ぜ、表面にみじん切りにしたピーナツをつけ、蒸した団子。	ゆり根、椎茸、キクラゲ、長ネギ、タマネギ、豚挽肉、卵、醤油、酒、片栗粉、ピーナツ等
ザッツ・タンカン・マフィン	マフィンのタネにタンカンの絞り汁を混ぜ、表面にもタンカンのをせて焼いた菓子。	タンカン、牛乳、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、卵等
タンカンのママレード入りクッキー	クッキーのタネにタンカンのママレードを入れて焼いた菓子。	タンカンのママレード、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵等
かからんケーキ	クッキーのタネにタンカンのママレードを入れ、2枚のかからん葉にはさんで蒸した菓子。	タンカンのママレード、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、かからん葉等
チキンのタンカンソース煮	タンカンの皮、絞り汁に、酢、砂糖、スープを加えたソースで、バターを炒めて下味をつけた鶏肉を煮込んだ料理。 タンカンの半目切りなどで彩を添える。	タンカン、鳥のはね身、タマネギ、小麦粉、スープ、バター、プロックリー等
元気印のウコン黒豚味噌	みじん切りにした黒豚肉、ウコンを味噌で炒め、みりん、黒砂糖等を加え、よく練り、ピーナツの粗みじんを加えた料理。	黒豚肉、ウコン、田舎味噌、みろん、黒砂糖、サラダ油、ピーナツ等
オオバコサンドカツ	ウコン味噌(上記)をぬった豚肉とオオバコを重ね、小麦粉等をつけて揚げた料理。	豚ロース薄切り、ウコン味噌、オオバコの葉、小麦粉、卵、パン粉等
オカラサラダ	オカラ、食べやすい大きさに切ったサバ節、千切りにしたキュウリ・大根・人参を混ぜた料理	オカラ、サバ節、キュウリ、大根、人参、酢、マヨネーズ、醤油等
グァバ団子	ミキサー等で細かくつぶしたグァバに米粉、団子粉、砂糖を混ぜて蒸し、塩ゆでしたグァバの葉で包んだ料理。	グァバ、米粉、団子粉、パン粉、砂糖、グァバの葉

	タンカン大福	タンカン果汁と白玉粉を混ぜてレンジで加熱した生地に、タンカンママレードのアンを入れた菓子。	タンカンママレード、白玉粉、タンカン果汁、片栗粉、砂糖
	タンカンポーロ	ザク切りにし、甘く煮たタンカンの果肉・皮に薄力粉、卵等を混ぜ、形を整えて菓子。	タンカン、薄力粉、卵、黒砂糖、蜂蜜
	うずまきトッピー	トビウオの摺り身と合わせたゆで卵の白身、ゴボウ、椎茸、人参をシソ・トビウオの表皮を重ねた海苔でクルクルと巻き、油で揚げた料理。	トビウオのすり身・表皮、ゴボウ、椎茸、人参、卵、海苔、シソ
	もちいり入り揚げ菓子	湯がいてヌメリを取ったもちいもを水を加えてこねたホットケーキミックス粉で包んで揚げ、グラニュー糖をまぶした菓子。	もちいも、ホットケーキミックス粉、グラニュー糖、油 等
	森の恋人	摺りおろした山芋に水、砂糖、かるかん粉、卵白を加えてこねた生地に、タンカンジャムをのせてふかした料理。	山芋、卵白、かるかん粉、砂糖、水
	ツワ菓子	一口大に切ったツワを黒砂糖を加えて煮込み、汁を切ってきな粉をまぶした菓子。	ツワブキ、黒砂糖、きな粉
	タンカンジャム	皮と種を取り除き、ミキサーにかけたタンカンに砂糖で煮詰めて作ったジャム。	タンカン、砂糖、水飴