

島名	市町村名	料理名	概要	主な材料
与論島	与論町	里芋入り揚げ餅	蒸して皮をむいた里芋・サツマイモをつぶし、餅米粉、黒砂糖を混ぜ、形を整えて油で揚げた料理	里芋、サツマイモ、黒砂糖、餅米粉
		ピャースー	冬瓜を半分に割り、竹スプーンで中をくり抜いて作った器に、タマネギ・キュウリ・冬瓜・人参等の干切りと、3枚におろして塩と酢でしめておいた島魚を混ぜ合わせ、酢、醤油、味噌、唐辛子で味付けをした料理	冬瓜、タマネギ、キュウリ、人参、島魚、酢、醤油、味噌、唐辛子等
		芋の葉どうしまい	通常の5倍量の水でやわらかく炊いた米に干切りにした人参、細かく切ったイカを入れ、最後に芋の葉を入れて一煮立ちさせ、醤油・味噌で味を付けた料理	米、人参、イカ、芋の葉、醤油、味噌、カツオ節、本ダシ
		ミシジマイ(与論風炊き込みご飯)	さきがけにしたゴボウ、小さく切った豚肉の三枚肉・椎茸・人参に醤油・酒・油を加え、一煮立ちさせてから、米を入れて混ぜ合わせ、炊き、最後に小さく切ったネギを混ぜた料理	米、餅米、ゴボウ、豚肉、椎茸、人参、ネギ、醤油、酒、油等