

島寿司

ワサビを使わずに辛子で食べる、
東京の島の郷土料理

島寿司とは？

島の近海で獲れた鮮魚を醤油ベースのタレに漬け、甘味を強くした酢飯で握る寿司のこと。ワサビの代わりに辛子を使うのが特徴です。醤油に漬けた寿司種の表面が、つややかなべっこう色をしていることから「べっこう寿司」とも呼ばれています。冷蔵庫がない時代に、温暖な気候の伊豆諸島で保存食として広がっていききました。

島寿司の特徴

ネタ

ネタは、ツケと呼ばれる醤油ベースのタレに漬けた魚です。島で獲れるメダイ、トビウオ、シマアジ、サワラ、カンパチ、マグロ、カツオなど、水揚げされる時期によって変わります。温暖な気候の島で鮮度を保つためにツケにしていたといわれています。

シャリ

一般的な寿司に比べて、酢飯がやや甘めに味付けされているのが特徴です。寿司酢に砂糖を多めに使用し、甘味を出しています。ツケ同様に、温暖な島で寿司を食べるための工夫といわれています。

辛子

お寿司には、ワサビを使用するのが一般的ですが、島寿司には辛子が使われています。これは、伊豆諸島や小笠原諸島ではワサビが自由に手に入らず練り辛子を使用していた時代の名残といわれています。

母島	父島	大島	八丈島	各島の島寿司の特徴
				
小笠原航海の定番弁当のひとつ	辛味が強いタレが特徴	「島寿司」の発祥といわれている		
島寿司	べっこう寿司	島寿司	島寿司	呼び方
辛子	島唐辛子醤油	辛子		味付け
八丈島から伝わったといわれている島寿司は、現在では小笠原の代表的な郷土料理のひとつ。小笠原から出航する船内で食べる定番弁当にもなっています。ネタには、主にサワラが用いられ、八丈島の島寿司に比べて、辛めの味付けが特徴です。	辛子の代わりに、辛味の強い青唐辛子を加えた「島唐辛子醤油」に魚のネタを漬けています。	八丈島伝統の島寿司は、伊豆諸島の各島や小笠原諸島、沖縄県の大東島の大東寿司にも伝わったといわれています。八丈島の飲食店で島寿司を注文すると、魚のネタとともに、岩のりを使った寿司が添えられるのも特徴です。		特徴
				

アシタバ

強い生命力が特徴の
伊豆諸島の特産品

種類	特徴
伊豆大島系	伊豆大島系は主に伊豆諸島北部(大島～三宅島)で自生しています。茎や葉が赤みを帯びていることが特徴です。八丈島系よりも寒さに強いといわれています。
八丈島系	八丈島系は、主に南部(八丈島、青ヶ島)で自生しています。茎や葉が鮮やかな緑色をしていることが特徴で、伊豆大島系よりもクセが少ないといわれています。



伊豆諸島で自生しているアシタバは、赤茎の「伊豆大島系」と青茎の「八丈島系」に大きく分けられます。また、御蔵島産は他の島よりも茎が太いとされています。名前は、「今日摘んでも明日には新しい葉が出るほど成長が早い」ことからアシタバ(明日葉)と付けられたといわれています。

独特の苦みがあるアシタバは、天ぷら、おひたし、マヨネーズ和え等として食べられています。また、ミネラルやビタミン等、栄養素が豊富な健康野菜としても注目されており、お茶やお菓子、サプリメントなど加工品の材料としても使用されています。

島、お店、家庭ごとに少しずつ風味が異なるくさや液。代々受け継がれるくさや液は、昔は嫁入り道具のひとつでした。



くさやの作り方

魚をさばく



洗う



くさや液に漬け込む



水洗い



天日干し

伊豆諸島の特産品として知られている魚の干物「くさや」の発祥地は新島といわれています。独特の風味で親しまれているくさやの味・風味の決め手となるのがくさや液です。くさや液は、魚の干物を作る際に使う塩水を繰り返し使い、この塩水に魚の成分が蓄積され発酵したものです。くさや液は代々受け継がれ、中には数百年受け継がれているものもあるといわれています。

一般的に、新島産は最もおいが強く、八丈島産は比較的においが控えめで食べやすいとされています。

くさや

農林水産省
「農山漁村の郷土料理百選」選定