

伝統行事

「かごしまの島々」には、地域によって永く受け継がれている伝統行事が数多くあります。これらは島の豊かな自然や風土の中で育まれたものであり、他の地域では見ることのできない、とてもユニークで魅力にあふれたものです。

あなたも、「かごしまの島々」の伝統行事に参加して、島の歴史や文化を体感してみませんか。

国指定 ……国指定無形民俗文化財 県指定 ……県指定無形民俗文化財

癒し
マリンスポーツ
ステージ
希少野生動物植物
指定天然記念物
伝統行事
ウオーキング
イベント
焼酎
郷土料理
P03-04
P05-06
P07-08
P09-10
P11-12
P13-14
P15-16
P17-18
P19-20
P20-22

上甌島		甌島の内侍舞 10月第3土曜日夕方から日曜日 県指定	毎年、10月の第3土曜日夕方から日曜日にかけて(旧暦9月18日・19日)里八幡神社の秋の大祭で奉納される内侍舞(ないしまい)は由来が古く格調高い舞といわれます。内侍は「マツジョウ」と呼ばれ、地区の子どもたちから選ばれます。内侍舞の後の直会(なほらい、神事の後の酒宴のこと、オミキビラキ)も、祭典の一環として開かれる「古式の直会」として貴重な神事です。	薩摩川内市
	下甌島		甌島のトシドン 12月31日 国指定	「トシドン」の起源についての詳細な記録はありませんが、古くから下甌の各地域で受け継がれてきました。「トシドン」は子ども達の健やかな成長と幸福を願う「年神様」です。 ※平成21年にユネスコの無形文化遺産に登録された後、平成30年にメンドン、ボゼを含む8県10団体による「来訪神 仮面・仮装の神々」として拡張登録
種子島		西之表栖林神社の大的始式 1月11日 午後6時 県指定	栖林神社の弓場で直径5尺8寸(1m75cm)の大的を射て、その年の悪魔災難などを払い清め、島内の平安、無病息災を祈願します。松明をたき、三鱗(種子島家御紋)の陣幕を張り巡らした中で、6人の射手が36本の矢で大的を射ますが、最後の1本は、35本の矢が的中するとき「満つれば欠くる」の戒めにより、故意にはずします。	西之表市
		古田獅子舞 10月第3日曜日 県指定	明治時代、大分県から椎茸栽培のため古田に移住してきた川野、石井の両氏が区民へ教え、大正天皇の御即位記念として古田豊受神社に奉納されて以来、現在に至っています。獅子舞と天狗の戦いに脇役として猿を交え、大太鼓、小太鼓、横笛などではやして、激しく踊ります。	西之表市
		源太郎踊 数年に1度 県指定	発祥は、島内の西之表市住吉とされており、その後、島内各地へ伝わったとされています。大太鼓・いれこ(小太鼓・鉦・外踊り(女性)から構成される踊りは、「長寿殿」、「山口くんだり」など7種があります。中種子町の町山崎集落では念仏踊りとして秋の願成就祭などで踊られてきました。一度途絶えたことがありましたが、昭和22年に復活し、数年に一度踊り伝えられています。	中種子町
屋久島		種子島宝満神社の御田植祭 4月3日 国指定	宝満神社では、毎年4月3日、その年の豊作を祈願して、赤米の御田植祭が古式ゆかしく行われています。宝満神社は玉依姫を祀る神社で、この神が海宮から五穀の種子を持参して、種子島に蒔いたと伝えられています。古代米とされる赤米はオイネと呼ばれ、御田植祭では古くからオセマチとよばれる神田に植える習わしとなっています。	南種子町
		西之本国寺盆踊り 8月16日 南種子町	毎年、盆の日に、西之本国寺境内で披露される精霊送りの盆踊です。踊り手は、カムキと呼ばれる仮面をつけ、精霊となり静かに、ゆかしく踊ります。大太鼓や太鼓、鉦などの囃しとともに踊られるこの踊りは、古い日本の盆踊りの姿をそのまま留めているといわれ、「種子島の盆踊」の名称で、国の無形民俗文化財に選択されています。	南種子町
		屋久島の如竹踊り 旧暦5月25日 県指定	如竹翁没後、翁の遺徳を後世に伝えようと安房集落の人々が創作し、命日の旧暦5月25日に永年にわたり踊り伝えてきたものです。かつては、この日のために安房出身の青年は必ず帰省していたというほど重視されていました。その頃は19歳から41歳までの青年・壮年が踊っていましたが、過疎化により若い世代が島を離れて少なくなったため、昭和41年に「如竹踊り保存会」が結成されました。現在は小中学生、青年団を含む保存会により継承されています。	屋久島町
硫黄島		楠川盆踊り 8月13日、15日 県指定	「ヨイヤサ」の呼称で親しまれた「先回し」と、「四つ竹踊り」、「松島踊り」、「扇子踊り」、「手踊り」、「笹踊り」、「伊勢踊り」の組踊になります。このうち13日に行う踊りは「施餓鬼踊り」とも呼ばれ、1年以内に亡くなった人の冥福を祈り、本蓮寺境内で仏様や屋久島の御嶽に向かって踊られます。盆踊り歌全体に沖繩や長崎、伊勢、鹿児島などとの交流の歴史をうかがわせるとともに、屋久島の山への信仰と海での活動を伝える踊りです。	屋久島町
		薩摩硫黄島のメンドン 旧暦8月1日 国指定	豊田秀吉朝鮮出兵の際に、硫黄島の武士が手柄を立て凱旋祝いとして奉納するようになったと言われていました。矢旗を背負い太鼓を抱えた踊り手と鉦(かね)を持った歌い手による太鼓踊りの途中にメンドンが現れ、踊りの中に加わったり、見物人を追いかけてたりして悪魔払いをします。 ※平成30年にユネスコの無形文化遺産に登録	三島村
黒島		黒島の盆踊り 8月15日 県指定	踊り手が頭にテヌグー(手ぬぐい)を被って、故人の霊(魂)となって踊る「弓矢踊り」や、初盆を迎える家や太夫、庄屋宅で踊る「串い踊り」などがあります。	三島村

悪石島		悪石島のボゼ 旧暦7月16日 国指定	毎年旧暦の7月16日(2週間続く盆行事の最終日)に赤土の付いたボゼマラと呼ばれる棒を持った来訪神であるボゼが現れ、女や子どもにも赤土を付けます。赤土を付けられたら無病息災になるとも言われています。ボゼは、死霊臭がたたくよう盆から人々を新たな生の世界へ蘇らせる役割を担っています。 ※平成30年にユネスコの無形文化遺産に登録	十島村
奄美大島		節田マンカイ 旧暦1月1日・年1回 県指定	奄美市笠利町節田集落において、旧正月に行われる遊び行事です。「マンカイ」とは、招くという意味があると言われていました。節田マンカイは、向かい合って座っている男女がチン(太鼓)と三線に合わせて歌を掛け合い、手を左右に振る(招く)動作をしたり、相手と手を打ちあわせたり等の手踊りを繰り返します。	奄美市
		佐仁の八月踊り 県指定	八月踊りの起源は定かではありません。八月踊りは昔から各集落で唄われ、人から人へ唄い・踊り継がれてきました。もともとは、火災を防ぐための祈願行事のひとつとして行われていたとも言われていますが、現在は五穀豊穣を願って各集落などで踊られています。 「アラセツ(新節)」の二日間と「シバサシ(樂達)」の二日間 ※アラセツ:旧暦8月初の丙(ヒノエ)・丁(ヒノト)の日 ※シバサシ:アラセツ終了後の壬(ミズノロ)・癸(ミズノト)の日 ※旧暦と干支の組み合わせで日程が決まるため、日程が変わる可能性もあります。	奄美市
		ムチモレ踊り 旧暦10月16日 大和村	湯釜集落が大火事に見舞われた際に田んぼの泥を投げて火を消したことから防火と無病息災を祈願していると言われて、振る舞われるカヤ餅は消火の際に使われた田んぼの泥を意味しています。スカーフや風呂敷で顔を隠した住民達が家々を回り庭先で踊ります。	大和村
加計呂麻島		各集落豊年祭 8月~9月にかけて 宇検村	この祭りは、宇検村内の全集落(14集落)で行われており、古くは五穀豊穣の感謝の意を表す祭りとして行われていました。祭りは、屋間に相撲、夜に八月踊りが行われ終日賑わいを見せます。	宇検村
		秋名のアラセツ行事(ショチョガマ・平瀬マンカイ) 旧暦8月初の丙 龍郷町	山と海から稲豊(いなだま)を招いて五穀豊穣に感謝し、来年の豊作を祈願する祭り。夜明けと共に片屋根を揺り倒して豊作を祈る「ショチョガマ」と、秋名湾西岸にある「神(カミ)ヒラセ」と「女童(メラベ)ヒラセ」と呼ぶ2つの岩で豊作を祈る「平瀬マンカイ」があります。	龍郷町
		諸鈍芝居(諸鈍シバヤ) 旧暦9月9日 瀬戸内町	加計呂麻島の諸鈍集落に伝わる諸鈍シバヤは、源平の戦いに敗れて落ちのびてきた平賀盛一行が、土地の人々と交流するために教えたのが始まりと言われています。旧暦9月9日の大屯神社祭りに奉納されます。出演者が全員男性で、紙面(カビディヤ)をつけて踊ります。	瀬戸内町
喜界島		ソーメンガブー 10月~12月 喜界町	公民館や檜の上から投げられたソーメンを奪い合う中里集落の奇祭。起源等については諸説ありますが、明治時代に島遊びを楽しんだ後、集落で料理を振る舞っていたのを若者たちが娯楽としてソーメンを奪い合う形になったのではないかと説が有力です。	喜界町
徳之島		徳之島町井之川夏目踊り お盆後最初の土曜、日曜 徳之島町	ハマオリでは、一族がご馳走を持ち寄り、祖先の魂を迎えて、新生児の健康を祈願するミーバクマン(新浜踏ませ)を行います。午後10~11時頃から、口承で伝えられてきた唄と鼓に合わせて、老若男女が集落の家々を訪ねて一晩中踊り明かします。夏目踊りは「夏正月」とも呼ばれ、稲の栽培周期とも関係しているそうです。	徳之島町
		徳之島の餅もらい行事 旧暦7月の浜下り、集落の祭り・行事や祝い事 伊仙町 徳之島町	餅もらい行事は五穀豊穣や集落繁栄を願い、人々が唄い踊りながら集落内や家々を回って餅やお菓子をもらう行事。太鼓などの鳴り物や、かかしの姿をした人形を用いる集落もあります。徳之島ではアキムチ、ムチタボシ、イッサンサンなど様々な名称で各集落に行事が伝承されています。	伊仙町 徳之島町
		闘牛 大きな大会は1月、5月、10月 伊仙町 徳之島町	闘牛は「牛なくさみ」と呼ばれ藩政時代に行われていた島民の伝統娯楽の一つです。かつては、シキユマ、浜下り、十五夜の三大遊興日や節日の行事などに農作業の手を休め、各家庭から一重一瓶を持ち寄り、相撲や手踊りなどとともに楽しんでいました。現在でも熱狂的なファンが多く、闘牛と勢子の気合いに観客の応援が加わり、熱い戦いがいっそう盛り上がります。	伊仙町 徳之島町
沖永良部島		上平川の大蛇踊り 旧暦1、5、9月の各15日の例祭、伝統芸能イベント等の際に披露 知名町	日本各地に伝えられている蛇踊りとは蛇の操作が異なり、十数メートルもある3本の竿に大蛇を吊り下げて操作します。この踊りは、約300年前、上平川集落の山山政孝という人物が、薩摩藩での用をさせて帰島する際に嵐で遭難し、漂着した明国で覚えた踊りを、数年後、帰島途中に立ち寄った琉球の歌と踊りを織り交ぜて大蛇踊りを完成させ、上平川集落へ伝えたと言われています。	知名町
与論島		沖永良部島のヤッコ踊り 伝統芸能イベント等の際に披露 和泊町・知名町	沖永良部島の各集落で伝承されている「ヤッコ踊り」は、慶長14(1609)年の薩摩藩の琉球進攻以降、鹿児島に赴いた島民が、大隅及び都城地方の盆踊り(奴踊り)を伝えたこと始まり、琉球系統の歌が融合されたことで、地域的特色のある独創的な踊りになりました。	和泊町・知名町
		与論の十五夜踊 旧暦3、8、10月の15日(年3回) 与論町	与論の十五夜踊は、島中安徳・五穀豊穣を祈る祭事として、旧暦3月・8月・10月の十五夜に、地主神社に奉納される伝統芸能です。永禄4(1561)年、当時の与論領主が、島内、琉球、大和の芸能を組み合わせて創始したと言われています。	与論町

癒し
マリンスポーツ
ステージ
希少野生動物植物
指定天然記念物
伝統行事
ウオーキング
イベント
焼酎
郷土料理
P03-04
P05-06
P07-08
P09-10
P11-12
P13-14
P15-16
P17-18
P19-20
P20-22

マラソン・ジョギング・ウォーキング

「かごしまの島々」では、トカラ列島の7つの島をフェリーで移動しながら走破する「トカラ列島島めぐりマラソン」をはじめ、島ならではのマラソン大会、ジョギング大会、ウォーキング大会が数多く開催されています。あなたも、「かごしまの島々」の自然の中で心地よい風を受けながら、気持ちのよい汗をかいてみませんか？きっと、島でしか味わうことのできない感動があるはずです！！

「しまのサポーター」会員のみならず、メールマガジンでも大会の情報をお知らせしているよ。



オニメン
黒島(三島村)

奄美大島	宮古崎 つつじウォーク ●開催場所/国立公園宮古崎(大和村国直) ●開催時期/毎年3月上旬 ●開催内容/絶滅の危機にある宮古崎のタイワンヤマツツジの植樹とあわせて、ダイナミックな岬の景観と往復5キロのウォーキングを楽しみます。 ●お問い合わせ/大和村国直青年団 ●電話番号/0997-57-2828	大和村
	宇検村 健康づくり 完走歩大会 ●開催場所/宇検村陸上競技場 ●開催時期/毎年2月上旬 ●開催内容/「スポーツで明るい家庭を健康を！」を合言葉に、毎年開催されている宇検村健康づくり完走歩大会です。コースは、3キロ・5キロ・5キロトレイルコースがあり、子どもからお年寄りまで楽しめる大会となっています。 ●お問い合わせ/宇検村教育委員会事務局 ●電話番号/0997-67-2261	宇検村
長島町	獅子島ウォーク ●開催場所/獅子島島内 ●開催時期/毎年2月上旬 ●開催内容/鹿児島県最北の島で、雲仙天草国立公園内の絶景の島である「獅子島」をピクニック感覚で楽しむウォーキングです。健康増進とともに「ふれあい・自然・食」をご堪能ください。 ●お問い合わせ/長島町企画財政課 ●電話番号/0996-86-1134	長島町
薩摩川内市	上甕島 甕マラソン大会 ●開催場所/上甕グラウンド(上甕町中甕) ●開催時期/毎年11月上旬 ●開催内容/令和2年8月29日に開通した甕大橋は鹿児島県内で1番長い1,533mを誇ります。日本陸連の公認コースとなったハーフコースは甕大橋を往復します。潮風を受けながら橋を渡る風光明媚なコースで、ファミリーコースから1・3・5キロ、ハーフコースと体力に合わせて気軽に参加できます。 ●お問い合わせ/甕マラソン大会実行委員会 ●電話番号/0985-88-1001	薩摩川内市
屋久島町	屋久島一周 ウルトラエコ マラニック ●開催場所/屋久島町一円 ●開催時期/毎年1月中旬 ●開催内容/屋久島一周ウルトラエコマラニックをスポーツマンとしてのモラルの向上や自然環境の保護をテーマに開催します。島を1周する100kmコースや55km、26km、ファミリーコースなどがあり大人も子供も楽しめます。 ●お問い合わせ/屋久島ウルトラマラソン実行委員会 ●電話番号/0997-42-6600	屋久島町
十島村	トカラ列島 島めぐり マラソン大会 ●開催場所/十島村有人7島全域 ●開催時期/毎年10月頃 ●開催内容/村営定期船を利用し、十島村の有人7島(口之島、中之島、諏訪之瀬島、平島、悪石島、小宝島、宝島)を1日かけて走破します。各島の走行距離は3km~5km程度。 ●お問い合わせ/十島村役場 地域振興課 人口対策室 ●電話番号/099-222-2101	十島村
龍郷町	龍郷町 ロードレース 大会 ●開催場所/龍郷マラソンコース ●開催時期/毎年12月 ●開催内容/ファミリー1キロ、2キロ、3キロの3部門があります。冬の龍郷路を思い思いのペースで駆け抜けてみませんか。 ●お問い合わせ/龍郷町教育委員会 ●電話番号/0997-69-4532	龍郷町
奄美大島	まほろば大和ウォーキング 大会 ●開催場所/奄美フォレストポリス(大和村名音) ●開催時期/毎年1月下旬 ●開催内容/マテリアの滝やヒカンザクラの並木道を通る4つのコース(1キロ・4キロ・6キロ・8キロ)があり、体力に合わせて選べます。大会終了後は昼食会や特産品販売、抽選会が開催されます。およそ1000本のヒカンザクラを楽しみながら歩いてみませんか。 ●お問い合わせ/大和村教育委員会 ●電話番号/0997-57-2154	大和村

奄美大島	宮古崎 つつじウォーク ●開催場所/国立公園宮古崎(大和村国直) ●開催時期/毎年3月上旬 ●開催内容/絶滅の危機にある宮古崎のタイワンヤマツツジの植樹とあわせて、ダイナミックな岬の景観と往復5キロのウォーキングを楽しみます。 ●お問い合わせ/大和村国直青年団 ●電話番号/0997-57-2828	大和村
宇検村	宇検村 健康づくり 完走歩大会 ●開催場所/宇検村陸上競技場 ●開催時期/毎年2月上旬 ●開催内容/「スポーツで明るい家庭を健康を！」を合言葉に、毎年開催されている宇検村健康づくり完走歩大会です。コースは、3キロ・5キロ・5キロトレイルコースがあり、子どもからお年寄りまで楽しめる大会となっています。 ●お問い合わせ/宇検村教育委員会事務局 ●電話番号/0997-67-2261	宇検村
瀬戸内町	加計呂麻島 ハーフマラソン ●開催場所/加計呂麻島(瀬相~薩川間) ●開催時期/毎年2月2日曜日 ●開催内容/『走ろう「ロマンと神秘の島」感じて加計呂麻の風』をキャッチフレーズに開催され、毎年島内外から700人余が参加。日本陸連公認のハーフコースの他に、10km、5km、3kmのコースがあります。 ●お問い合わせ/加計呂麻島ハーフマラソン事務局(瀬戸内町役場水産観光課) ●電話番号/0997-72-1115	瀬戸内町
喜界町	俊寛 ジョギング大会 ●開催場所/喜界町湾地内 ●開催時期/毎年3月1日曜日 ●開催内容/僧俊寛の遺徳を偲び、参加者の健康と体力の向上を図ると共に、島の自然を満喫します。(参加種目:10km、5km、2km) ●お問い合わせ/喜界町役場(俊寛ジョギング大会事務局) ●電話番号/0997-65-1111	喜界町
喜界町	東経130度 喜界島 ジオパーク マラソン ●開催場所/喜界島一円 ●開催時期/毎年4月 ●開催内容/年に一度喜界島でまたあの人に会える!!人と人の交流を大切に、そんな同窓会のようなマラソン大会を目指しています。(距離:42.195km) ●お問い合わせ/喜界島マラソン実行委員会 ●電話番号/0997-65-3683	喜界町
徳之島町	春らんまん 桜ウォーキング ●開催場所/徳之島町健康の森総合運動公園内 ●開催時期/1月下旬開催 ●開催内容/運動公園内の桜を鑑賞しながらウォーキングを楽しみます。(参加費無料、共催イベント有) ●お問い合わせ/徳之島町教育委員会社会教育課 ●電話番号/0997-82-2904	徳之島町
和泊町	花の島沖えらぶ ジョギング大会 ●開催場所/笠石海浜公園 ●開催時期/毎年3月第2週または第3週の日曜日 ●開催内容/(3キロ、5キロ、ハーフ、ハーフリレー)子どもから高齢者まで楽しめる島一番のスポーツイベントです。前日にはフラワーフェスティバル、大会当日の夜はアフターパーティーが開催され、スペシャルゲストLIVEなどもあり、大会期間中は島全体がお祭りムードになります。 ●お問い合わせ/和泊町役場企画課内 ジョギング大会事務局 ●電話番号/0997-84-3512	和泊町
与論町	ヨロンマラソン ●開催場所/茶花海岸スタート・ゴール島内一円 ●開催時期/毎年11月3日曜日 ●開催内容/フルマラソン、ハーフマラソン ●お問い合わせ/与論町役場 商工観光課内 ヨロンマラソン事務局 ●電話番号/0997-97-5123	与論町

癒し P03-04
マリンスポーツ P05-06
ステージ P07-08
希少野生動物植物 指定天然記念物 P09-10
伝統行事 P11-12
マラソン・ジョギング・ウォーキング P13-14
イベント P15-16
焼酎 P17-19
郷土料理・特産品 P20-22

癒し P03-04
マリンスポーツ P05-06
ステージ P07-08
希少野生動物植物 指定天然記念物 P09-10
伝統行事 P11-12
マラソン・ジョギング・ウォーキング P13-14
イベント P15-16
焼酎 P17-19
郷土料理・特産品 P20-22

イベント

1月	1~4日	徳之島 (徳之島町・天城町・伊仙町)	徳之島闘牛大会	4大タイトルマッチを含む闘牛大会
	5日	奄美大島 (奄美市)	袖の日のつどい	奄美の代表的な特産品本場奄美大島袖を皆で着用し、袖の振興を図る集い
	中旬	屋久島 (屋久島町)	屋久島一周ウルトラエコマラニック	走るだけじゃない、屋久島の自然体験もお得に楽しめる
	下旬	徳之島 (徳之島町)	春らんまん桜ウォーキング	徳之島町健康の森総合運動公園内の桜を鑑賞しながらウォーキングを楽しむイベント
奄美大島 (奄美市)		三太郎峠歩こう会	三太郎峠のすばらしい自然に親しみながら歩くイベント	
奄美大島 (大和村)		まほろば大和ウォーキング大会	コースは、ヒカンザクラが咲き乱れる奄美フォレストポリス内に設置された4コースから、体力に合わせて選択できます。物産販売、参加賞あり	
2月	上旬	獅子島 (長島町)	獅子島ウォーク	七郎山など獅子島の自然を楽しむ13km コースのウォーキングイベント
		獅子島 (長島町)	獅子島フェア	ナマコや青オサ、ヒオウギ貝、焼きイモ、紅甘夏、ポンカンなどの地元特産品が販売され、新鮮な食材が格安で手に入るイベント
		奄美大島 (宇検村)	宇検村健康づくり走歩大会	波静かな「焼内湾」沿いの3コースで、景観を楽しみながら、参加者の体力に合わせて歩いたり走ったりする大会
	中旬	徳之島 (天城町)	天城町クロスカントリー大会	クロスカントリーパークをちびっからお年寄りまで各コースによって楽しむ大会
		屋久島 (屋久島町)	屋久島ヒルクライム・サイクリング屋久島	白谷雲水峡までの8km (標高差583m) を自転車で一気に駆け上がるヒルクライムと、屋久島をエコな乗り物「自転車」で一周するサイクリングイベント
		奄美大島 (奄美市)	奄美市美術展覧会	地元住民の美術作品に触れることができる展覧会
3月	上旬	奄美大島 (龍郷町)	龍郷町民フェア	産業・文化・健康部門の表彰や作品展示、農林水産物・工芸品等の出店をおこなう
		加計呂麻島 (瀬戸内町)	加計呂麻島ハーフマラソン	にほんの里100選に選ばれた加計呂麻島を親子や仲間と駆け抜けるマラソン大会
		徳之島 (徳之島町)	島口・島唄大会	地元の方言で住民が島口漫談や島唄を発表するイベント
	第1日曜日	種子島 (南種子町)	種子島ロケットコンテスト大会	全国の高校生や大学生が集い、自ら製作したロケットなどを打上げ、モノづくりの奥深さ・面白さを学ぶ大会
		奄美大島 (大和村)	宮古崎つつじウォーク	つつじの名所を復活させるためつつじを植栽し、ダイナミックな岬の景観と往復5kmのウォーキングを楽しむイベント
		喜界島 (喜界町)	俊寛ジョギング大会	僧俊寛に思いを馳せながら走るジョギング大会
下旬	与論島 (与論町)	ヨロンマラソン	潮風に吹かれながら、与論島の大自然の中を駆け抜ける大会 (種目: フルマラソン・ハーフマラソン)	
	与論島 (与論町)	与論の十五夜踊	雨乞いと、島中安穩、五穀豊穡を祈願する伝統行事	
	沖永良部島 (和泊町)	花の島沖えらぶジョギング大会	鹿児島県内離島最大のマラソン大会。完走パーティーやフラーフェスティバルが開催され、人気急上昇のスポーツイベント	
4月	中旬	屋久島 (屋久島町)	屋久島海祭り	海岸清掃後、マリンスポーツで屋久島の自然を満喫できる祭り
		喜界島 (喜界町)	東経130度喜界島マラソン	人と人の交流を大切にする同窓会のようなマラソン大会
	下旬	徳之島 (天城町)	夏一番海開き	安全祈願祭、潮干狩り、艇庫・プール無料開放等のイベント

4月	下旬	沖永良部島 (和泊町・知名町)	海開き & 浜下り	海開きの安全祈願や、新生児の健やかな成長を祈る奄美の古き良き風習を行うイベント、旧暦の3月3日に行われる
		徳之島 (徳之島町・天城町・伊仙町)	徳之島闘牛大会	4大タイトルマッチを含む闘牛大会
5月	中旬	徳之島 (徳之島町)	黒砂糖祭り	昔ながらの黒糖づくりの実演・販売や島唄大会等が行われる祭り
		下甑島 (薩摩川内市)	ウミネコまつり	船からのウミネコの餌付け、遊覧観光などを体験できる祭り
	黒島 (三島村)	特攻平和祈念祭	特攻兵の逸話が残る黒島から恒久の平和を発信	
6月	6月下旬~7月上旬	徳之島 (徳之島町・天城町・伊仙町)	トライアスロン IN 徳之島大会	徳之島全島を舞台に広げられる国内屈指のトライアスロン大会
	第1週	奄美大島 加計呂麻島 (瀬戸内町)	奄美シーカヤックマラソン IN 加計呂麻大会	大島海峡を舞台に開催される国内最大級のシーカヤック大会
7月	上旬	屋久島 (屋久島町)	オープンウォータースイミング	オリンピックの正式種目でもある水泳競技。一湊海水浴場で隔年開催される
		下甑島 (薩摩川内市)	エコプロジェクト「海辺の学校 in こしき」	創作活動、魚釣り、交流会などエコと自然について学び楽しむイベント
	旧暦7月16日	悪石島 (十島村)	ボゼ祭り	仮面神ボゼが人々の厄を払い、豊饒と繁栄を祈願する行事
8月	下旬	奄美大島 (龍郷町)	龍郷ふるさと祭	舟こぎ競争やステージイベントなど奄美群島で一番早い夏祭り
		上甑島 (薩摩川内市)	トンボロ芸術村コンテスト	甑島をテーマとする写真・絵画・俳句・書道の芸術コンテスト
	7月下旬~8月上旬	硫黄島 (三島村)	和泊町港まつり	相撲大会や船漕ぎ競争、パレード、花火大会が行われる祭り
9月	中旬	沖永良部島 (和泊町)	和泊町港まつり	相撲大会や船漕ぎ競争、パレード、花火大会が行われる祭り
		沖永良部島 (知名町)	知名町ふるさと夏まつり & 大山祭	くり舟競争、花火大会等を開催
	旧暦8月1・2日	硫黄島 (三島村)	八朔太鼓踊り	仮面神メンドンが村の厄を払い、繁栄と収穫をもたらす行事
10月	下旬	黒島 (三島村)	八朔踊り	隊列を組んだ仮面神オニメンが繁栄への祈りを行う行事
		竹島 (三島村)	八朔踊り	高さ1m以上もあるタカメンをつけた仮面神が村の厄を払う行事
	旧暦8月の初内日	奄美大島 (龍郷町)	秋名のアラセツ行事	「ジョチヨガマ」と「平瀬マンカイ」で構成される豊作祈願の伝統行事
11月	第1土曜日	種子島 (中種子町)	よいら〜いき祭り	「よいら〜いき」とは、みんな一緒になったの意味で、町民だけでなく観光客等も一緒になって楽しむ祭り
		屋久島 (屋久島町)	屋久島ご神山祭り	白谷雲水峡で採取されたご神水やご神火で無病息災を祈る祭り
	上旬	奄美大島 (奄美市)	奄美まつり	花火大会や舟こぎ競争、八月踊り等奄美市の夏を代表する祭り
12月	中旬	喜界島 (喜界町)	喜界町夏まつり	フスインカー (舟こぎ) 競争、みこしや漁船のパレード、大綱引等が行われる祭り
		上甑島 (薩摩川内市)	かざらたて	五穀豊穡を祈る里地区の伝統行事
	13日	下甑島 (薩摩川内市)	鹿島港まつり	船団パレードや船漕ぎ競争、魚のつかみ取り等が行われる祭り
12月	旧暦8月の十五夜	与論島 (与論町)	与論の十五夜踊	雨乞いと、島中安穩、五穀豊穡を祈願する伝統行事

8月	第2土・日	与論島 (与論町)	ヨロンサンゴ祭り	のど自慢やハーレー競争、花火大会等が行われる祭り
		種子島 (南種子町)	ロケット祭	みこし行列や道中踊り、種子島最大の花火大会で観光客と町民とがふれあえる祭り
9月	15日	徳之島 (徳之島町)	手タムチタボレ	民家の庭先でにぎやかに舞い踊り、五穀豊穡を祈願する行事
		種子島 (西之表市)	種子島 鉄砲まつり	鉄砲伝来を記念して行われる異国情緒豊かな祭り
	中旬	奄美大島 (奄美市)	あやまる祭り	舟こぎ競争大会やなんこ大会、ステージ発表、花火大会等が行われる祭り
10月	中旬	奄美大島 (瀬戸内町)	瀬戸内町みなと祭り	相撲大会やパレード、舟こぎ競争、花火大会等が行われる祭り
		徳之島 (徳之島町)	どんどん祭り	相撲やハーレー船の大会、ワイド節パレード等が行われる祭り
	徳之島 (徳之島町)	井之川夏目踊り	豊作を祈願し、一晩中、家々を訪問し、踊り歩く古式豊かな行事	
11月	第3日曜日	徳之島 (天城町)	あまぎ祭り	ボートレース、相撲大会、パレード、花火大会等が行われる祭り
		徳之島 (伊仙町)	イッサンサン	イッサン坊と呼ばれるカガシを携えた子どもたちが、民家先で歌い踊る豊年祈願の儀式としての伝統行事
12月	最終日曜日	奄美大島 (大和村)	ひらとみ祭り	奄美群島の夏祭りの最後を飾る青年団主催の祭り。舟漕ぎ競争、ステージ、花火大会等
		加計呂麻島 (瀬戸内町)	諸鈍シバヤ	出演者が全員男性で、紙面 (カビディラ) をつけて踊る伝統芸能。大屯神社祭にて奉納。
	10月	トカラ列島 (十島村)	トカラ列島島めぐりマラソン大会	トカラ列島の有人7島を1日で駆け抜けるユニークなマラソン大会
11月	上旬	徳之島 (徳之島町・天城町・伊仙町)	徳之島闘牛大会	4大タイトルマッチを含む闘牛大会
		喜界島 (喜界町)	ソーメンガブー	公民館や庁の上から投げられたソーメンを奪い合う中里集落の奇祭
	第3土・日	上甑島 (薩摩川内市)	内侍舞 (ないしまい)	古式ゆかしい優雅な舞で、県無形民俗文化財に指定されている
12月	旧暦10月の十五夜	与論島 (与論町)	与論の十五夜踊	雨乞いと、島中安穩、五穀豊穡を祈願する伝統行事
		奄美大島 (奄美市)	三太郎まつり	相撲大会やステージ発表、抽選会、花火大会等が行われる祭り
	10月~11月	種子島 (西之表市)	願成就 (秋まつり)	西之表市の各地区において地元の郷土芸能を披露
11月	第1日曜日	奄美大島 (宇検村)	やけうちどんと祭り	奄美群島一と言われる各種花火を楽しむイベント
		屋久島 (屋久島町)	屋久島夢祭り	幻想的な灯籠の光ゆらめく風景と花火を楽しむイベント
12月	上旬	徳之島 (伊仙町)	ほーらい祭	音楽とシンクロしたレーザーショーと花火が目玉

11月	上旬	上甑島 中甑島 下甑島 (薩摩川内市)	甑マラソン大会	鹿児島県内最長の甑大橋を含む3つの美しい橋など潮風爽快なコースを走るマラソン大会
		下甑島 (薩摩川内市)	神祭り (シアノーノー)	大帯姫神社境内で行われる祭事。800年もの間踊り継がれる踊り
12月	中旬	与論島 (与論町)	ヨロンバナウル健康ウォーク	与論島の美しい海や砂浜を見ながら歩くウォーキング大会
		沖永良部島 (和泊町)	和泊町農業祭	五穀豊穡を祈念し、毎年開催されている。パザーや郷土芸能も披露される
	沖永良部島 (知名町)	知名町産業フェア	五穀豊穡を祈願し、作物の収穫を祝う。エラブキや魚汁が味わえる	
11月~12月	下旬	徳之島 (伊仙町)	伊仙町産業祭・食の文化祭	各農業分野での功労者を表彰したりなど、産業や食文化の振興を目的としたイベント
		下甑島 (薩摩川内市)	こしきしま竜宮文化フェスタ	郷土芸能・特産品を堪能できる竜宮城伝説にちなんだイベント
	11月~12月	種子島 (南種子町)	種子島宇宙芸術祭	光害の少ない南種子の暗闇と種子島宇宙センターの広大な敷地を生かした世界的にも類を見ないライトアートの祭典
12月	下旬	与論島 (与論町)	ヨロン・おきな音楽交流祭	与論島と沖繩の小・中・高校生のバンドを通じた交流祭
		下甑島 (薩摩川内市)	甑島のトシドン	面・簀を身につけた仮面神が子どものいる家を訪ねる行事。平成21年9月30日にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。
	31日	種子島 (西之表市)	トシトイドン (トシドン)	面を身につけた仮面神が子どものいる家を訪ねる行事

※イベント詳細につきましては、各市町村 (P40参照) お問い合わせください。



徳之島闘牛大会 (徳之島) | 与論の十五夜踊 (与論島) | サイクリング屋久島 (屋久島) | 秋名のアラセツ行事 [平瀬マンカイ] (奄美大島) | 甑島のトシドン (下甑島) | トカラ列島島めぐりマラソン大会 (トカラ列島)

癒し
マリンスポーツ
ステーション
指定天然記念物
希少野生動物植物
伝統行事
マリンスポーツ
ウォーキング
イベント
郷土料理
郷土料理

癒し
マリンスポーツ
ステーション
指定天然記念物
希少野生動物植物
伝統行事
マリンスポーツ
ウォーキング
イベント
郷土料理
郷土料理

焼酎

芋焼酎

黒糖焼酎

全国的に多くの方に愛されている焼酎ですが、特に「かごしまの島々」には、サツマイモを原料とする芋焼酎のほか、サトウキビからできる黒糖を原料として奄美群島だけで製造を認められた黒糖焼酎など、材料や製法にこだわった個性的でおいしい焼酎がいっぱい!!

あなたも、ぜひ一度、「かごしまの島々」の焼酎の深い味わいをお楽しみください。

甑島

	<h3>六代目百合</h3>	水でもお湯でも割らずに、まずは生でグッと飲んでください。従業員一同で丹精した心意気の味はどこ焼酎にも劣りません。里町の自然と人々が生み出した焼酎を存分に味わってください。
塩田酒造(株)	芋焼酎	

	<h3>その名は甑州</h3>	南薩摩の新鮮なさつまいもを白麹で仕込み、柔らかな口当たり、深みのある味わいを丹精込めて追求した本格いも焼酎! 喉越しに残る甘い余韻が楽しめます。「飲みあきない。ロック、お湯割りで」
吉永酒造(株)	芋焼酎	

種子島

	<h3>しま甘露</h3>	「甘露」とは仏教の世界で「天人の飲み物」または「美味い(うまい)」の意味であり、「種子島甘露」を略し「しま甘露」としました。地元種子島のサツマイモと水を原料に、種子島の焼酎(地酒)としてまろやかで甘味があり、飲み飽きしない焼酎です。
高崎酒造(株)	芋焼酎	

	<h3>貯蔵熟成久耀</h3>	じっくりと貯蔵熟成された原酒(三年から五年貯蔵)にその年の新酒をブレンドした焼酎で、原料のサツマイモは良質なでんぷんが豊富な白豊芋を使用しています。島内で永く愛飲されてきた蔵元草創よりの銘柄でコクのある味わいが忘れられない逸品です。
種子島酒造(株)	芋焼酎	

	<h3>島乃泉</h3>	飲むと華やかでふくよかな芳香が漂い、深いコクの中に甘味と辛みが混在し、いかにも昔ながらの辛口焼酎の味わいです。
四元酒造(株)	芋焼酎	

	<h3>南泉</h3>	風味豊かな優しい口当りに仕上げた焼酎「南泉」。芳醇な芋の香りを十分に引き出し、口にした瞬間からふっくらと丸みを帯びた味わいを醸し出します。
上妻酒造(株)	芋焼酎	

屋久島

	<h3>水ノ森</h3>	屋久島の軟らかい水と島内産サツマイモ「白豊」を原料に造られた、手造り黒麹甕壺仕込みならではの甘み、コク、うまみをもった芋焼酎です。
本坊酒造(株) 屋久島伝承蔵	芋焼酎	

	<h3>三岳</h3>	国産のサツマイモを原料とし、屋久島の原生林に濾過された地下水を仕込み水に使った、まろやかな飲み口と豊かな芋の風味の焼酎です。
三岳酒造(株)	芋焼酎	

三島

	<h3>みしま村</h3>	全国でも珍しい公設公営の焼酎蔵。島内産のさつまいもと黒島のおいしい水で造った焼酎はベニオトメの甘い香りとスッパリとした味わいが特徴です。
みしま焼酎 無垢の蔵	芋焼酎	

十島

	<h3>トカラ海峡</h3>	白豊芋を原料に種子島酒造(西之表市)で仕込みをした焼酎です。まろやかな味わいで芋の甘味と香りが楽しめます。トカラの海をイメージした青い瓶が特徴です。
種子島酒造(株)	芋焼酎	

奄美

	<h3>弥生</h3>	口当たりをクリアにして、喉にインパクトがくるように仕上げています。コクとキレのある味が特徴です。
(資)弥生焼酎醸造所	黒糖焼酎	

	<h3>龍宮</h3>	沖縄産黒糖+国産米。いろいろな飲み方ができます。
(有)富田酒造場	黒糖焼酎	

	<h3>加那</h3>	奄美の方言で「愛しい人」を意味する「加那」。杜氏が筆頭に音楽家で醸す「加那」は、正に音楽で造るよう進化を怠らず、気候や菌の変化を受け入れ、その気持ちの変化を楽しみ、「今」にしか造れないものを創りたい、そんな気持ちで造っています。国産の黒糖・米を原料に、伝統的な甕仕込みで常圧蒸留し、椗樽で1年熟成しています。黒糖の風味と樽の香りの相性は抜群です。
西平酒造(株)	黒糖焼酎	

	<h3>氣</h3>	国産原料を使用し、三段階仕込みでもろみを醸す昔ながらの製法を守り続けています。伝統的な郷土菓子であるふくれ菓子のふわっとした優しい香りの後に、キャラメルや綿菓子を連想させる甘香ばしい香りが特徴的。味わいは口中に広がる柔らかい甘みとキャラメルフレーバーが特徴的。
(株)西平本家	黒糖焼酎	

大島

	<h3>あまみ六調</h3>	素焼きの甕で仕込み、黒糖ならではのキャラメルのような独特の甘い香りを漂わせ、滑らかな口あたりでコクがあり、心地よい余韻が続きます。
(株)奄美大島開運酒造 奄美伝承蔵	黒糖焼酎	

	<h3>れんと</h3>	2021年7月世界自然遺産が登録決定した奄美大島最高峰の湯湾岳山麓の伏流水を仕込み水・割水に使用し、音響熟成(貯蔵タンクに一定の音響振動を加え、熟成を促す製法)を行っています。まろやかで優しい飲み口でありながら、豊かな香りと味が広がります。
(株)奄美大島開運酒造	黒糖焼酎	

	<h3>じょうご</h3>	奄美大島産の黒糖を100%使用した、仕込み水に使う名水の名を冠した減圧蒸留酒です。フルーティーな香りが中心で、口当たりが柔らかく、まろやかで初心者向けの焼酎です。
奄美大島酒造(株)	黒糖焼酎	

	<h3>あまみ長雲</h3>	黒糖の風味や旨みを引き出す常圧蒸留。重厚な味わいと深いコクが魅力で、島内外に人気の焼酎です。蔵元は自然豊かな山の麓にあり、長雲山系の地下水を使用しています。
(有)山田酒造	黒糖焼酎	

癒し
マリンスポーツ
ステージ
希少野生動物植物
指定天然記念物
伝統行事
マリンキング・ウオーキング
イベント
焼酎
郷土料理
P03-04
P05-06
P07-08
P09-10
P11-12
P13-14
P15-16
P17-19
P20-22

癒し
マリンスポーツ
ステージ
希少野生動物植物
指定天然記念物
伝統行事
マリンキング・ウオーキング
イベント
焼酎
郷土料理
P03-04
P05-06
P07-08
P09-10
P11-12
P13-14
P15-16
P17-19
P20-22

郷土料理・特産品

「かごしまの島々」には、豊かな自然と風土に育まれた、健康的で特色ある郷土料理や特産品がたくさんあり、特に奄美群島で多く食べられている葉ニンニクやハンダマ、豚骨、黒砂糖などには、健康づくりに有効な栄養成分が多く含まれていることが明らかになっています。
あなたも、「かごしまの島々」の美味しさをまるごと召し上がれ。



トシドン
下郷島(薩摩川内市)

それぞれの焼酎の価格や入手先、見学・試飲ができる工場・施設の所在地等は、鹿児島県酒造組合ホームページ(<https://www.honkakushochu.or.jp/>)で紹介してるよ!

奄美大島		里の曙	新たな製造技術をいち早く取り入れ、黒糖焼酎のイメージを変えた商品。長期間熟成させて調和のとれたまろやかで軽快な旨み特徴で、幅広い料理との相性も抜群です。
	町田酒造(株)	黒糖焼酎	
喜界島		朝日	1916年創業から伝統を引き継いできた商品です。沖縄県と地元喜界島の良質な黒糖と米こうじを原料にミネラル豊富な喜界島の湧水で仕込んでいます。黒糖の華やかな香りとやわらかな口当たり、ほのかな甘みとコクを感じさせつつもキレの良い爽やかな後味が特徴です。
	朝日酒造(株)	黒糖焼酎	
喜界島		喜界島	大正5年創業、隆起サンゴ礁の台地が長い時間をかけて育んだ、ミネラル成分を豊富に含んだ天然硬水。この喜界島にしか存在しない良質の水が黒糖・米こうじと出会ったとき、はじめて生まれる逸品の味。常圧蒸留という本来の製法にこだわり、黒糖焼酎本来の風味とコク、優しいのど越しの商品です。
	喜界島酒造(株)	黒糖焼酎	
徳之島		奄美	黒糖焼酎「奄美」は、昔ながらの常圧蒸留一筋にこだわっています。4歳が協力して造り上げた「奄美」は黒糖焼酎独特の甘い香り&コクがあり、爽やかな喉越しが魅力の本格焼酎です。
	奄美酒類(株)	黒糖焼酎	
徳之島		島のナポレオン	徳之島には、豊かな自然に磨かれた天然の湧き水、太陽の恵みを受けて生き生きと緑なすサトウキビ畑など黒糖焼酎に欠かせない全てがあります。自然の恵みと先人達の知恵、そして旨い焼酎を造りたいという想いが重なり融合し、奄美黒糖焼酎「島のナポレオン」が生まれました。
	(株)奄美大島にしかわ酒造	黒糖焼酎	
徳之島		マルシカ	代々の杜氏が造りに向き合い、丁寧に醸してきた技術を受け継ぎ、味わいと香りのバランスに優れた黒糖焼酎です。原料の米と黒糖からの香味成分を最大限に引き出す蒸留方法により、豊かな深い味わいと口当たりの良さが魅力的です。
	(有)松永酒造場	黒糖焼酎	
沖永良部島		稲乃露	鍾乳洞と花の島、沖永良部島の島焼酎。爽やかな酔い心地、風味豊かな味わいが特徴です。独特の芳醇な香りとまろやかな味わいで、口に含むと感じるトロミは、甘すぎず滑らかな感触で余韻は長く、穏やかな香りが静かに減衰していく印象で、最後までよく練られた香味が楽しめます。
	沖永良部酒造(株)	黒糖焼酎	
沖永良部島		天下一	米と黒糖を原料として精製される蒸留酒で、特有の芳香と軽い甘み、爽やかな酔い心地が大変喜ばれています。
	新納酒造(株)	黒糖焼酎	
沖永良部島		昇龍	原田酒造の黒糖焼酎は、長期貯蔵によるまろやかで芳醇な酒質が特徴です。「香りの深さ」「余韻の優雅さ」をご堪能ください。
	原田酒造(株)	黒糖焼酎	
与論島		島有泉	黒糖焼酎「島有泉」は、黒糖を主原料に珊瑚礁から湧き出る地下水で仕込んだ与論島唯一の銘柄です。島の「与論献奉(よろんけんぼう)」という楽しい宴席の作法には欠かせない、完全手づくりのあっさり飲みやすい黒糖焼酎です。
	有村酒造(株)	黒糖焼酎	

郷土料理

獅子島【長島町】		アオサのお吸い物	お吸い物にアオサを加えるだけでできます。アオサを入れることにより、磯の香りが食欲をそそります。
	甌島【薩摩川内市】		甌島の「すずし」 主におもてなしや年末年始等で食べられることが多い甌島の家庭郷土料理で、見た目は炊き込みご飯に見えますが混ぜ込みご飯です。しいたけ、にんじん、ごぼうなど様々な具材を入れ、薄口(甘口)醤油で炊き込み、ご飯と混ぜます。
種子島【西之表市】		角巻	木灰より取ったあく汁に漬けたもち米を三角形に整えながらダンチクの葉で巻きながら煮ます。九州南部に伝わる「灰汁巻き(あくまき)」と似ていますが、作り方や使用する葉にわずかに違いがあり、古くから島民に愛されているお菓子です。
種子島【中種子町】		ニガダケの天ぷら	春と秋に採れます。あく抜きせず、そのまま、衣を付け高温の油でさっと揚げます。
種子島【南種子町】		インギー地どりの親子丼	①鍋にだし、みりん、砂糖、酒、醤油を入れてひと煮立ちさせます。②鶏肉を一口大に切り、酒、醤油をふって軽くもみ込んでおきます。③①の鍋に薄切りにした玉ねぎと鶏肉を入れて、火が通るまで煮ます。④溶き卵を回し入れて全体をとじ、三つ葉を散らした後、丼に盛り付けます。
屋久島【屋久島町】		とび魚のつけ揚げ	①100%魚肉製品であるとび魚のすり身を解凍します。(お好みによっては、ニラ・ゴボウ・人参を入れても美味しくいただけます。)②ハンバーグのように手のひらで薄く小さくします。③弱火で揚げます。※揚げる時に倍くらいにふくらみますので1度にたくさん揚げないでください。
三島【三島村】		焼き竹の子	とれたての大名竹の子を、外側の皮が焦げるまで焼いた後、全ての皮をむいて食べます。
トカラ列島【十島村】		田芋の味噌煮	①田芋を煮て皮を取り一口大に切ります。②鍋にだし汁を入れた中に味噌、黒砂糖を加え、4〜5分煮て火を止め、そのまま冷めるまで置いて十分に味をなじませます。
奄美大島【奄美市】		アオサとテラジャのかき揚げ	アオサ(ヒトエグサ)とテラジャ(マガキガイ)は春先の奄美大島で獲れる海の幸。ジャガイモやタマネギ、ニンジン小麦粉(上餅粉)と混ぜあわせ170°Cの油でサクッと揚げて食べると口いっぱいに潮の香りが広がります。

癒し
P03-04
マリンスポーツ
P05-06
ステージ
P07-08
希少野生動物植物
指定天然記念物
P09-10
伝統行事
P11-12
ウオーキング
P13-14
イベント
P15-16
焼酎
P17-19
郷土料理
P20-22

癒し
P03-04
マリンスポーツ
P05-06
ステージ
P07-08
希少野生動物植物
指定天然記念物
P09-10
伝統行事
P11-12
ウオーキング
P13-14
イベント
P15-16
焼酎
P17-19
郷土料理
P20-22

郷土料理

奄美大島【瀬戸内町】



豚とツワの煮物

①豚骨とツワをそれぞれ湯がいてアクを取ります。②昆布を洗って4cm程度に切り結びます。③人参を適当な大きさに切ります。④材料(野菜)を油で軽く炒めます。⑤豚骨を煮ます。⑥醤油・みりん・砂糖で味付けします。⑦柔らかくなるまで煮込みます。

喜界島【喜界町】



小野津の油うどん

①フライパンに油を適量入れて中火にかけます。さい箸をつけて、ジュッと音がしたら火を止め、しっかりと冷まします。②鍋に水を入れ、あらかじめ煮干し・だし昆布を漬けておきます。中火にかけ、アクを取りながら煮出してこします。③②のだし汁にしょうゆ・白だしを入れて火にかけます。ひと煮立ちし、つゆの味が整ったら火を止め、しっかりと冷まします。④乾麺をゆでます。芯がないくらいが目安です。手早くザルにあげ、3回ほど水を取り替えながら、揉むように洗ってぬめりを取り、ザルに取って水気を切ります。⑤鍋又はボウルに、水切りをした麺・冷ました油大さじ2、冷めたつゆを適量入れ、全体からめず、盛り付け時に、青ネギの小口切りを散らします。

徳之島【伊仙町】



豚骨の煮込み

5cmぐらいでぶつ切りにし、おからを入れて茹でます。鍋に移し、水を入れて煮て柔らかくなったら、ショウガ・ニンニク・酒・みりん・味噌を入れて2時間煮込んだら出来上がり。

与論島【与論町】



冬瓜のピヤースー

①冬瓜は縦半分に切って種とわたをとり、片方は中をくりぬいて器にします。②残りの半分は皮をむき、くりぬいた身とともに千切りにして水気を絞ります。③生魚と②を塩、薄口醤油、酢等であえます。④お好みで唐辛子の千切り、葉ニンニクの細切りを混ぜます。⑤くりぬいた冬瓜の器に盛り付けます。

奄美大島【龍郷町】



かしゃもち

①ヨモギは、水と一緒にスピードカッターにかけます。②①と黒砂糖と水を鍋に入れ火にかけ混ぜながら、ひと煮立ちさせます。③②を人肌で冷まし、上餅粉を入れ手でこねます。(冷蔵庫で一晩以上寝かす)④③をクマタケランの葉に包み沸騰した蒸し器に入れ、大きめに包んだものは45分、小さく包んだものは20分蒸します。

徳之島【徳之島町・大城町】



油ソーマン

①三枚肉はあらかじめ、やわらかくなるまで茹でておきます。三枚肉とかまぼこは、適当な大きさに切っておきます。そうめんを硬めに茹でて、水気を取ります。②熱したフライパンにサラダ油を入れ、軽く三枚肉を炒めます。③かまぼこを加え、塩・こしょうを入れて炒めます。④そうめんを加え、本だしを入れさらに炒めます。⑤塩・こしょう・醤油で味を調えます。⑥最後にニラを加え、さっと炒めます。

沖永良部島【和泊町・知名町】



ひるあぎ

葉ニンニク(ひる)を入れた伝統的な島料理。①葉ニンニクは4cmぐらいに切り、茎の部分と葉の部分に分けておきます。②人参を短冊切りにします。③鍋で油を熱し豚ホルモン・人参・葉ニンニクの茎を入れ炒めます。しんなりしたら醤油と塩で味を整えます。④最後に葉ニンニクの葉の部分を入れ炒めます。

それぞれの島に郷土料理があって、どれもおいしいそう！これも離島の魅力の1つだね！



トシトイドン
種子島(西之表市)

特産品

獅子島【長島町】



ブリ

獅子島を含む長島町の北部海岸は、日本一のブリの養殖産地として知られています。恵まれた漁場と温暖な気候で育つブリは、お刺身はもちろん、照り焼きなどさまざまな料理で好評を得ています。

甌島【薩摩川内市】



キビナゴ

甌島では1年を通して新鮮なキビナゴが食べられます。季節によって異なる味が味わえます。薩摩川内市の市魚にも指定されています。

種子島【南種子町】



安納いも

焼き芋にすると蜜が出るほどの甘さが特徴の安納いもは、種子島島内で作られていた、おいしいサツマイモの中から選抜され、平成10年に「安納紅」と「安納こがね」として品種登録されました。一度食べたら忘れられない絶品。非常に甘く、クリームのようなねっとりとした食感で、全国的に人気が高まっています。

種子島【南種子町】



インギー地どり

1894年、漂着した英国船ドラメルタン号を救助し、そのお礼に船員から贈られた鶏。脂がのった緻密な肉質が特徴です。

屋久島【屋久島町】



さば節

屋久島近海でとれる「ごま鯖」を加工したものです。生節(なまり節)と本枯節があり、生節は、そのまま削って酒のつまみや、漬物にまぶして食べます。本枯節はコクのある濃厚な味わいのだしがとれるため、うどん・そば・ラーメンなどのだしとして人気があります。

屋久島【屋久島町】



ぼんかん

屋久島のぼんかんは、大正13年に島にもたらされ栽培が始まったとされています。島内の幅広い地域で栽培が行われており、12月のお歳暮の品として広く知られており、甘みと酸味のバランスの良い味が昔から親しまれています。

黒島【三島村】



黒島みかんシフォンケーキ

黒島に自生する天然の黒島みかんを練り込んだシフォンケーキ。爽やかに素朴な黒島みかんの風味が広がります。

トカラ列島【十島村】



天然塩

トカラの自然海水を濃縮した、天然ミネラルたっぷりの塩。ほのかな苦みと甘みがある、深い味わいが大人気です。

奄美大島【奄美市】



たんかん

甘味と酸味と香りのバランスのとれたビタミンCが豊富な柑橘です。年平均気温23度の奄美大島はたんかんの生育に適しており、毎年2〜3月に収穫されるため、今では冬の風物詩として多くの人に愛されています。

奄美大島【大和村】



スモモ製品

奄美大島で栽培されているスモモは花梨李(ガハリ)と呼ばれる品種で本州のスモモ(プラム)と比べると小ぶりで真っ赤な実をつけます。大和村はスモモ(ガハリ種)の生産量日本一を誇ります。奄美の日差しをたっぷり浴びて初夏に旬を迎え、生食されるほか、セミドライフルーツやジャムなどに加工され一年を通して味わうことができます。

奄美大島【手塚村】



車海老

奄美大島の温暖で豊かな自然の中で育った養殖車海老は活きがよく身がしまっており、旨み・甘みが強く、ご贈答などにも大変喜ばれている逸品です。

奄美大島【瀬戸内町】



パッションフルーツ

きれいな水と空気、さわやかな海風のなか、サンサンと降り注ぐ陽光を浴びて育つ「瀬戸内パッション」は、甘み、酸味、香りが際立ち「南国の宝石」ともいえる芳醇な味わいがあります。

奄美大島【龍郷町】



本場奄美大島紬

龍郷町は、大島紬の伝統的な銘柄である「龍郷柄」と「秋名バラ」の発祥の地です。「龍郷柄」の原点は奄美の植物アダン(アダン)の葉で作ったガジモンヤ(風車)の絵図。「秋名バラ」の「バラ」は琉球語でザルを意味し、全体に黒っぽいザルの格子柄に赤や青の十文字が交差した模様で、全体的に落ち着いた雰囲気です。世界三大織物にも数えられ、味わい深い華やかさを醸し出します。

喜界島【喜界町】



白ゴマ

喜界島産の白ゴマは日本一の生産量を誇り、特に芳醇な風味が特徴です。そのままでも利用されますが、黒砂糖と炊き合わせて作るゴマサタやゴマドレッシング、白胡麻油なども人気があります。

徳之島【徳之島町】



ヤマ・シークニン製品

ヤマ・シークニンは徳之島に自生する野生の島みかんのこと。独特の酸味が特徴で果汁は料理や焼酎などの風味付けに使われます。また、ポン酢やドレッシング、キャンディーなどの加工品も豊富で様々な味のヤマ・シークニンを楽しむことができます。

徳之島【天城町】



マンゴー

南国の太陽を一杯に浴びて育った、完熟のマンゴー。程よい甘さと、口に含んだ瞬間とろけるマンゴーならではの食感が魅力です。栄養満点の果物です。

徳之島【伊仙町】



グアバ&島みかんジュース

伊仙町にある果樹園で育った「グアバ」は、注目されているトロピカルフルーツ。「熱帯のリンゴ」とも呼ばれるさっぱりとした風味が味わえます。また、南国の大地と太陽に恵まれた「とうぬげえ(島みかん)」は豊富な香りとまるやかな舌触りが特徴で、ちょっぴり苦く、独特の喉越しはお洒落な大人の味です。

沖永良部島【和泊町】



ソデイカ

エメラルドブルーの美しい海で育った、沖永良部島のおいしいソデイカ。沖永良部島近海では、ソデイカが年間約30トン水揚げされます。お刺身や煮物、揚げ物、ソーヤなどお料理のバリエーションが幅広く、島のふるさとのお料理に欠かせない食材です。「身が肉厚でモチっとした食感が、たまらない!噛んでいくうちに甘みが広がる!」と、全国のソデイカファンの皆様にご愛用いただいています。

沖永良部島【知名町】



シマ桑

南国特有の赤土と気候に育まれ、農薬の飛散がない畑で農薬等を一切使用せずに大切に育てたシマ桑を新鮮なうちに粉碎加工。微粒子粉末なので口当たりが良く、ほんのり甘い味わい。

与論島【与論町】



モリンガ麺

葉や茎・実など余すところなく利用ができ、栄養が豊富な食品として近年注目されるモリンガ。「奇跡の木」とも呼ばれるそんなモリンガを島内で栽培、加工しています。パスタや蕎麦の様に調理でき、クセもなく美味しくいただけます。