



最優秀賞

★佐渡デザートプレート★

新潟市／齊藤 美依菜さん

使用佐渡ジオパーク食 / チーズ 牛乳 海洋深層水
りんご みかん

Appeal Point

＜アピールポイント＞

お皿の模様は、カンゾウをイメージして描きました！
残ったスポンジやフルーツでパフェなども作れます。

チーズ



みかん

りんご



材料

◎チョコのチーズムース
(3個分)

- ・牛乳 21g
- ・粉ゼラチン 4.5g
- ・クリームチーズ 150g
- ・グラニュー糖 33g
- ・ヨーグルト 21g
- ・生クリーム 126g
- ・レモン汁 4.5g
- ・ブラックチョコ 36g

○仕上げ

- ・ココアパウダー 適量
- ・アーモンド 適量

◎スポンジ生地 (15cm)

- ・卵 2個
- ・上白糖 60g
- ・バニラエッセンス 2～3滴
- ・薄力粉 60g
- ・牛乳 10ml



海洋深層水

◎りんごのミニケーキ
(3個分)

- シロップ
- ・海洋深層水 50g
- ・上白糖 50g
- ミニケーキ
- ・りんご 1/4個
- ・グラニュー糖 10g
- ・レモン汁 3g
- ・海洋深層水 70ml
- ・生クリーム 50g
- ・グラニュー糖 3g
- ・スポンジ生地 2枚分

◎佐渡産みかんのムースケーキ
(センター15cm)

- マンゴージュレ
- ・粉ゼラチン 3g
- ・海洋深層水 10ml
- ・マンゴーピューレ 150g
- ・グラニュー糖 15g

- ヨーグルトムース
- ・粉ゼラチン 4g
- ・海洋深層水 20ml
- ・ヨーグルト 140g
- ・牛乳 25ml
- ・グラニュー糖 32g
- ・レモン汁 5ml
- ・生クリーム 60g

◎佐渡産みかんのムースケーキ
(外側ムース18cm)

- オレンジムース
- ・粉ゼラチン 7g
- ・海洋深層水 30ml
- ・卵白 20g
- ・グラニュー糖 25g
- ・卵黄 20g
- ・グラニュー糖 55g
- ・オレンジ果汁 150ml
- ・生クリーム 200g
- ・スポンジ生地 1枚分

●飾り

- ・生クリーム 50g
- ・グラニュー糖 3g
- ・マンゴー 適量

●仕上げ

- ・ブラックチョコ 20g
- ・アーモンド 適量
- ・お好みのフルーツ 適量

牛乳



Recipe レシピ

★佐渡デザートプレート★

★チョコのチーズムース

- ①ゼラチンを牛乳でふやかしておく。
- ②ボウルにクリームチーズを入れ、グラニュー糖、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③①のゼラチンを湯煎で溶かして加える。
- ④ゆるめに立てた生クリームを合わせる。
- ⑤レモン汁を加える。
- ⑥ボウルにチョコレートを溶かし、⑤を 180g 加え、合わせる。残りは取っておく。
- ⑦グラスに⑥のチョコのムースの半분을流し、冷やし固める。
- ⑧固まったら、⑥で取っておいた白のムースを流し、冷やし固める。
- ⑨最後に⑥の残りのチョコムースを流し、冷蔵庫で冷やし、固まったらココアを振りかける。
- ⑩飾りにアーモンドやミントをのせる。

○スポンジ生地（りんごのミニケーキと佐渡産みかんのムースケーキに使用）

- ①ボウルに卵を割り、上白糖を加える。
- ②バニラエッセンスを加える。
- ③湯煎にあてて温め、ハンドミキサーにかけて羽根で書いた線が残るくらいまでしっかり泡立てる。
- ④ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで大きく混ぜる。
- ⑤少し温めた牛乳を加え軽く混ぜる。
- ⑥⑤を 15 cm の型に入れ、160℃のオーブンで 30 分焼く。（余熱しておく）
- ⑦焼けたら型から取り出し、粗熱が取れたら 3 枚にスライスしておく。（2 枚をりんごのミニケーキ、1 枚をみかんのムースケーキに使用）



チョコのチーズムース

★りんごのミニケーキ

- ①シロップを作る。なべに水、上白糖を入れ、煮詰める。
- ②りんごのコンポートを作る。耐熱容器にりんご、グラニュー糖、レモン汁、水を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ 600w で 2 分加熱する。軽く混ぜたら、再度 2 分加熱し、冷やしておく。
- ③生クリームにグラニュー糖を加え 8 分立てにする。
- ④スポンジを 5 cm のセルクル型で 6 枚抜き、はけでシロップを塗る。
- ④スポンジの上に、生クリーム、コンポートをのせ、さらにスポンジを重ねる。
- ⑤飾りに生クリーム、コンポートをのせる。

★佐渡産みかんのムースケーキ

（センター）

○マンゴージュレ

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②なべにマンゴーピューレ、グラニュー糖を入れ、温める。
- ③①のゼラチンを加え溶かす。
- ④バットなどにラップを敷いて 15 cm のセルクル型を置き、③を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

○ヨーグルトムース

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②ボウルにヨーグルト、牛乳、グラニュー糖、レモン汁を合わせる。
- ③①のゼラチンを湯煎で溶かして加える。
- ④ゆるめに立てた生クリームを合わせる。
- ⑤凍ったマンゴージュレの上から、セルクル型の 2/5 程度の高さまで流し入れる。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固める。

（外側ムース）

○オレンジムース

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②卵白とグラニュー糖でメレンゲを作る。
- ③ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、かき混ぜる。
- ④③にオレンジ果汁を加える。
- ⑤①のゼラチンを湯煎で溶かして④に加える。
- ⑥⑤に②のメレンゲを合わせる。
- ⑦ゆるめに立てた生クリームを合わせる。
- ⑧バットなどにラップを敷いて 18 cm のセルクル型を置き、⑦を半分流し入れ、センター用に凍らせたヨーグルトムースをマンゴージュレの方を下にして真ん中の位置にそっと入れる。
- ⑨残りのオレンジムースを流し入れる。
- ⑩スポンジを中心にのせ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩固まったら、温めたタオルでセルクル型の周りを溶かし、コップなどを逆さまにして底を押し上げてセルクル型から外す。スポンジが下になるように置き、お好みの大きさにカットする。（写真は 12 等分）
- ⑪生クリームとグラニュー糖を泡立てたものとマンゴーを上飾る。

○仕上げ

- ①溶かしたチョコレートを絞り袋に入れ、お皿に模様を描く。
- ②スイーツを盛り付ける。
- ③残りのフルーツを盛り付け、ナッツを散らす。



りんごのミニケーキ



佐渡産みかんのムースケーキ

優秀賞

八幡芋とおけさ柿の柿味噌肉巻き

新潟市／金子 桜さん

使用佐渡ジオパーク食 / 八幡いも 柿 酒

Appeal Point

<アピールポイント>

細長い八幡いもと、形がしっかりとして種のないおけさ柿ならではの肉巻きのレシピです。肉巻きにすることで、八幡いもとおけさ柿のとろけるような食感とまろやかな風味を引き立てています。市松模様の肉巻きと柿の器でオシャレな一皿を演出できるようにこだわりました。

見た目も華やかなので、毎日のおかずはもちろん、お酒のおつまみやお弁当、パーティのメニューにもぴったりだと思います。口に入れると、柿味噌で味付けをした香ばしい豚肉の中で、柔らかくねっとりとした八幡いもと柿がほわっととろけます。熱を加えることで柿がとろりと甘くなり、味噌味との相性も抜群！残った柿味噌は野菜のディップや焼きおにぎりのタレにしても美味しいです。



レシピ Recipe

材料 (2～3人分)

- 🔥 八幡いも 1個 (大きめのもの)
- 🔥 おけさ柿 2個
- 豚ロース薄切り 8～10枚
(しゃぶしゃぶ用など薄めのもの)
- ごま油 大さじ1
- 味噌 大さじ1.5
- 🔥 日本酒 大さじ1
- しょうが 小さじ1/2

} A

<レシピ>

- ① 八幡いもをラップで包んで電子レンジで加熱し、竹串がスッと通るくらいの柔らかさにする
- ② 八幡いもとおけさ柿を幅・厚さ1cm、長さ7cmくらいの拍子木切りにし、八幡いもとおけさ柿が互い違いになるように4本を組み合わせ、豚肉で巻く。
- ③ もう1つのおけさ柿はヘタから5ミリくらい下を切り、実の部分をスプーンでくりぬいて器状にする。
- ④ くり抜いた実とAをミキサーにかけ、電子レンジ500wで30秒くらい温める。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油を引き、②の肉巻きを転がしながら全体に火が通るように焼く。
- ⑥ 肉巻き全体に④の柿味噌を塗り、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ 柿味噌を柿の器に入れ、肉巻きを盛り付けて完成。



「いいね」最多賞

日本酒香るパエリア

新潟市／八子 朋美さん

使用佐渡ジオパーク食 / 牡蠣 酒 塩 米 海洋深層水

Appeal Point

<アピールポイント>

佐渡の海鮮と日本酒でパエリア。普段は白ワインを使いますが、佐渡のお酒で日本酒香るパエリア。魚介ととにかく合う。やってみてください。

材料 (4~6 人分)

- ・オリーブオイル 大さじ 3×2
- ・イカ 3 ハイ (ワタを取り 1.5 cm幅)
- ・牡蠣 15 粒くらい
- ・も塩 小さじ 1×3
- ・北雪 赤 (日本酒) ワンカップ 1
- ・ニンニク 2 かけ (みじん切り)
- ・玉ねぎ 大きめ 1 (みじん切り)
- ・白米 ワンカップ 2 杯分
- ・海洋深層水 ワンカップ 3 杯分
- ・パプリカ赤、黄 1/2 ずつ (5 ミリ角)
- ・ミニトマト 10 個くらい (1/2 カット)
- ・ディル 適量
- ・レモン (お好みで)
- ・コショウ (お好みで)



牡蠣



海洋深層水



お米



レシピ
Recipe



塩



酒

- ①オリーブオイル大さじ 3 をフライパンに入れ、中火で温まったらイカと牡蠣を入れて、塩小さじ 1 を入れ、さっと炒めたら日本酒を入れて強火。アルコールを飛ばしたら具と汁を分けておく。
- ②オリーブオイル大さじ 3 をフライパンに温め、ニンニクみじん切りを入れ、香りが出たら玉ねぎと塩小さじ 1 を入れる。
- ③玉ねぎが透き通ったら米を入れ、米が透き通ったら水と塩小さじ 1 と先ほど分けた汁を入れふたをする。沸騰するまで中火で、沸騰したら弱火にし時々混ぜながら水分がなくなり炊けるまで待つ。
- ④水分がほとんどなくなり米も炊けたらパプリカを入れ混ぜ、上にイカと牡蠣、ミニトマトを飾り少しパチパチいうくらいまで弱火で加熱。
- ⑤ディルを飾って完成！お好みで佐渡レモンを絞ると美味しい。コショウは食べる前にお好みでかける。

審査員特別賞

みかんのレアチーズケーキ

長岡市／松澤 優花さん

使用佐渡ジオパーク食 / みかん チーズ バター

<アピールポイント>

甘さと、ほどよい酸味の佐渡産みかんを使ったさわやかな味わいのデザートです。

Appeal Point



みかん

材料 (12cm セルクル型1台分)

○みかんのコンポート

- ・みかん(小) 1kg (約10個分)
- ・水 500cc
- ・グラニュー糖 150g

○レアチーズ

- ・クリームチーズ 80g
- ・グラニュー糖 20g
- ・プレーンヨーグルト 80g
- ・レモン汁 小さじ1
- ・板ゼラチン 3g

○土台

- ・グラハムクラッカー 60g
- ・バター 30g
- ・みかん 2個
- シロップゼリー
- ・シロップ 100cc
- ・みかん 2個
- ・板ゼラチン 2g

レシピ
Recipe

チーズ



バター



みかん



①みかんのコンポートを作る。

みかんは皮をむいてから、45℃位の湯に浸す。それから筋を取る。

②なべに水とグラニュー糖を入れてシロップを作り、①を入れて10分位煮る。

粗熱が取れたら冷蔵庫に置いて半日おく。

③土台を作る。グラハムクラッカーはビニール袋に入れて麺棒で叩いたり転がしたりして細かくする。

溶かしバターと合わせて型の底に固く敷き詰める。

型の周りにみかんを6等分にカットしたものを張り付ける。

④レアチーズを作る。常温で柔らかくしておいたクリームチーズと、グラニュー糖、プレーンヨーグルト、レモン汁、溶かしたゼラチンの順で混ぜる。

⑤④を③に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

⑥シロップゼリーを作る。シロップと細かく刻んだみかんを沸騰直前まで温めて、戻しておいたゼラチンを入れて溶かす。氷水で冷やして固まった上に流し入れて再び冷蔵庫で冷やし固める。

⑦固まったらお好みの大きさにカットする。

佐渡産りんごの森もりスイーツポテト

Appeal Point

りんごが温かいうちに食べても美味しいですが、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとりんごの甘みが増してさらに美味しくなります。冷やした場合はバニラアイスを添えるととろけるような美味しさに！

＜使用佐渡ジオパーク食＞
りんご、バター、牛乳、塩

＜材料（1個分）＞

- 🔥・りんご 1個（バラの飾りをつける場合は2個）
- 🔥・バター 10g ・砂糖 大さじ1.5～2
- ・さつまいも 1個
- 🔥・牛乳 大さじ2～3
- 🔥・塩 少々

＜レシピ＞

- ①りんごの芯をくり抜いて、中にバターと砂糖を交互に詰める。
- ②りんごを皿に乗せてラップをかけ、600Wで4～5分くらい加熱する。（りんごの大きさによって加熱時間を調整）
- ③さつまいもを水で濡らしたキッチンペーパーで包み、その上からさらにラップで包む。
電子レンジで加熱し、竹串がスッと通るくらいまで柔らかくする。（600Wで3分加熱した後、200Wで8～10分くらい加熱）
- ④さつまいもをザルで裏漉しする。
- ⑤佐渡牛乳と②の加熱後に出た煮汁を加えてなめらかなペースト状にし、塩を少々加えて味を整える。
- ⑥ペースト状にしたさつまいもを絞り袋に入れ、りんごの穴を埋めるように絞る。
さらにりんごの上にもソフトクリーム状にたっぷり絞る。

※②で薄く切ったりんごと一緒に加熱し、1枚ずつバラの花びらのように重ねて巻いて盛り付けると見た目もきれいになります。

Recipe レシピ



牡蠣とほうれん草の米粉ガレット

Recipe レシピ

Appeal Point

加茂湖の牡蠣のソテーと、もちり米粉生地のカレットを組み合わせました。一般的にそば粉で作るガレットですが、米粉でも美味しく作れます。

＜使用佐渡ジオパーク食＞
米粉、牛乳、塩、牡蠣、バター

＜材料（2人分）＞

●ガレット生地

- 🔥・米粉 60g
- 🔥・牛乳 80ml（豆乳、水でも可）
- 🔥・塩 ひとつまみ ・油 適量

＜具材＞

- 🔥・牡蠣 150g（10～12粒）
- 🔥・塩 適量 ・片栗粉 適量
- ・ほうれん草 100g
- ・ベーコン 2枚 🔥・バター 10g
- 🔥・塩 少々 ・卵 1個
- ・ブラックペッパー（お好みで）

＜レシピ＞

- ①牡蠣に塩と片栗粉を適量まぶして洗い、汚れを落とす→水気を切って片栗粉をまぶす。
- ②フライパンで牡蠣を両面こんがりするまで焼き、カットしたほうれん草とベーコンを加えて炒める。仕上げにバター、塩で味付けをする
- ③米粉、牛乳、塩をよく混ぜ合わせてガレット生地を作る。
- ④フライパンに薄く油を引き、③の生地を丸く広げて中火で焼く。焼き色が付いて表面が乾いたら一度火を止め、②の具材を輪っか状に乗せ、その真ん中に卵を一個落とす。
- ⑤ガレット生地の四隅を折りたたみ、卵が好みの固さになるまで弱火で加熱する。（黄身が白くなくてもいい場合はふたをする）
- ⑥お好みでブラックペッパーをかけて、お皿に乗せたら完成。



野菜朱鷺カレー

Appeal Point

佐渡産食材をふんだんに使った、見た目もかわいいカレーライスです。

<使用佐渡ジオパーク食>

八幡いも、海洋深層水、りんご、かに、バター、米

<材料(2人分)>

- ・玉ねぎ 1玉
- ・にんじん 1/2本
- ・八幡いも 3個
- ・ナス 2個
- ・ピーマン 2個
- ・海洋深層水 500ml
- ・カレールー辛口 1/2箱
- ・りんご 1/4個
- ・ニンニク 1粒
- ・紅ズワイがに 1杯
- ・焼海苔 10cm×10cm
- ・佐渡バター 10g
- ・お米 1合

※野菜とお米（新米コシヒカリ）はすべて自宅で栽培したものです（佐渡産）

<レシピ>

- ①野菜（玉ねぎ／にんじん／八幡いも／ナス／ピーマン）を一口サイズに切る。
- ②切った野菜（にんじん／八幡いも／ナス／ピーマン）を素揚げする。
- ③切った玉ねぎを炒める。
- ④海洋深層水を入れて10分程中火で煮込む
- ⑤カレールーを入れて5分程弱火で煮込む。
- ⑥すりおろしたりんごとニンニクを入れる。
- ⑦かにの身を取り甲羅はきれいに水洗いする。またかにの足1本だけ残し足の先端に焼海苔を巻く。
- ⑧かにの身をバターで軽く炒める。
- ⑨お米が炊けたら皿に盛り付ける。お米の上にバターで炒めたかにの身を盛り付ける。焼海苔を目の形にカットしてかにの身の上に置く。素揚げした野菜を盛り付ける。口ばし（焼海苔を巻いたかにの足）を置く。かにの甲羅にカレーを入れる
- ⑩佐渡産の野菜を使った『野菜朱鷺カレー』の完成。

Recipe



柿と牡蠣の冷製佐渡パスタ

Recipe

Appeal Point

柿と牡蠣という洒落を元に、種々の佐渡の食材を取り入れながら、冷製パスタを作ってみました。パスタに絡む柿のトロっとした感じと、牡蠣の風味との組み合わせが面白いです。

<使用佐渡ジオパーク食>

牡蠣、バター、柿、塩、岩のり

<材料(2人分)>

- ・ニンニク 1片
- ・サラダ油 大さじ1
- ・牡蠣 10個
- ・佐渡バター 20g
- ・アスパラ菜 80g
- ・おけさ柿（さわし柿）2個
- ・柚子果汁 大さじ1
- ・パスタ（フェデリーニ）200g
- ・塩 適量
- ・コショウ 適量
- 飾り用
- ・岩のり
- ・柚子

<レシピ>

- ①ニンニクを半分に切り芽を取り包丁の面で潰し、フライパンにサラダ油を引いて弱火で炒める。
- ②ニンニクの香りが出たら、ニンニクを取り出して牡蠣を炒める。
- ③火が通ったら、佐渡バターとアスパラ菜を加えてサッと炒め、ボウルに空けて冷やす。
- ④おけさ柿を1cm角程度に切ってフライパンで中火で炒め、崩れ始めたら火を止めて柚子果汁と茹でたパスタを加えて軽く混ぜる。
- ⑤④を③のボウルに入れ、塩・コショウで味を整えて混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り、乾煎りした岩のりを散らし、くし切りにした柚子を添える。



岩のりと長芋のドリア

＜使用佐渡ジオパーク食＞
米、岩のり、牛乳、バター、塩

Recipe レシピ

Appeal Point

磯の香りが食欲をそそる、
岩のりと長芋が絶妙にマッチした
ボリューム満点のドリアです。

＜材料（4人分）＞

- ・鶏もも肉 250g
- ・しめじ 100g
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・水 300ml
- ・岩のり（乾燥） 5g
- ・長芋 150g
- ・バター 25g
- ・薄力粉 大さじ3
- ・牛乳 300ml
- ・塩・コショウ 少々
- ・コンソメスープの素 小さじ2
- ・コシヒカリ 300g
- ・ブロッコリー 100g
- ・ピザ用チーズ 180g
- ・ほんだし 大さじ2
- ・薄口しょうゆ 小さじ2 } ☆



＜レシピ＞

- ①鶏もも肉、しめじを切ってオリーブオイルで炒める。
- ②①に水を入れて煮る。
- ③岩のりを洗って水でもどし、長芋の皮をむいて細かく切る。
- ④別のフライパンにバターを熱し、薄力粉を炒め、サラッとしたら牛乳を加えて溶きのばす。
- ⑤④に③を入れて混ぜる。
- ⑥②を加えて混ぜ合わせ、塩・コショウ、コンソメスープの素で味を調える。
- ⑦ボウルにご飯、☆を入れて混ぜ合わせ、グラタン皿に等分に入れて⑥をかける。
- ⑧ブロッコリー、チーズをのせて180℃のオーブンで焼き色がつくまで15分ほど焼く。
（オーブンは予熱をしておく）お好みで玉ねぎなどを入れてもよいです！

Appeal Point

柿の欲張りムース

Recipe レシピ

羽茂の柿をふんだんに使い、若い人たちから
高齢の人まで食べやすいよう工夫しました。
見た目もよし、味もよしの品です。

＜使用佐渡ジオパーク食＞ 柿、牛乳

＜材料（4個分）＞

- | | |
|------------------------------|----------|
| ○ムース層 | ○柿のフルーツ飴 |
| 柿 2個 砂糖 大さじ3～4杯 バニラエッセンス 4滴 | 水 50ml |
| 牛乳 200ml 生クリーム 100ml ゼラチン 2袋 | 砂糖 200g |
| ○牛乳層 | 柿 1個 |
| 牛乳 200ml 砂糖 大さじ2 ゼラチン 1袋 | ○その他 |
| ○柿のピューレ層 | 生クリーム 適量 |
| 柿 1個 砂糖 大さじ2と2分の1 | ミント 適量 |

＜レシピ＞

- ムース層
 - ①柿の皮をむいて、ミキサーにかける。 ②砂糖とバニラエッセンスと牛乳を入れてまたミキサーにかけ裏ごしする。
 - ③生クリームを泡立てて、ミキサーにかけたものに泡を潰さないように混ぜる。
 - ④ゼラチンを溶かし、混ぜながらムースに混ぜる。
- 牛乳層
 - ①牛乳を温めたものに砂糖を入れる。 ②溶かしたゼラチンを混ぜながら入れる。
- 柿のピューレ層
 - ①柿をミキサーにかけ裏ごしする。 ②砂糖を入れてさらに混ぜる。
- 柿のフルーツ飴
 - ①水と砂糖を煮詰めて飴を作る ②柿を乾燥させてドライフルーツにしたものをコーティングして固める。
- 盛り付け
ムース層→牛乳層→柿のピューレ層→柿のフルーツ飴の順番で固まらないうちにカップに盛りつけ完成。



「佐渡ジオパーク食」とは？

佐渡の気候や、地質、文化ならではの「食」を、その由来とともに
「楽しく、おいしく」紹介する取組です。

ぜひ、佐渡のジオパークをパクパクしてみてください。



詳細はコチラから

①いももち

②南蛮エビ

③佐渡のお米

④佐渡の柿

⑤佐渡のみかん

⑥岩のり

⑦海洋深層水

⑧佐渡のお茶

⑨佐渡の塩

⑩いごねり

⑪牡蠣（カキ）

⑫かに

⑬佐渡のお酒

⑭栃もち

⑮ハ幡いも

⑯佐渡牛乳・
バター・チーズ

⑰佐渡のりんご

⑱佐渡の梨

⑲アラメ

⑳ながも

①いももち



小木半島の大部分は、大昔の海底火山から噴出した枕状溶岩や水中火砕岩でできています。

高台（段丘）の畑は水が得にくいためさつまいもを作りました。小木半島の琴浦地区では、9月から10月にさつまいもを収穫し、室（むろ）に入れて熟成させます。そのいもを1月から2月にかけて加工し、いももちを作っています。熟成させることで、いものデンプンが糖に変わり、とても甘くなります。室のことを琴浦では「いもぐろ」と呼び、家の裏にある崖を掘って作りました。水中火砕岩は、亀裂が少なく比較的やわらかい岩石なので、掘りやすかったのです。

②南蛮エビ



南蛮エビは、鮮やかな赤色で形が赤唐辛子に似ていることから、このように名づけられました。正式名称は、「ホッコクアカエビ（北国赤海老）」です。水深200m～600mの砂や泥の海底を好み、北の地域の水温0℃前後の深海に生息しています。佐渡の南蛮エビの漁場は、鷲崎から両津にかけての内海府沖や水津から赤泊にかけての前浜沖です。岸から近いところで急激に深くなり、水深400mくらいに達します。海底に続く急な崖は、大佐渡、小佐渡の山が地震によって隆起する時にできたものです。大佐渡は内海府側、小佐渡は前浜側の隆起量が大きかったために急な崖になりました。

③佐渡のお米



別々の島だった大佐渡と小佐渡。二つの島の間の海は、川から流れ出した土砂で埋め立てられて広大な国中平野になりました。弥生時代以降、国中平野は米作りの中心地でした。また相川金銀山の採掘に移住してきた多くの人々の食糧確保のため、平野だけではなく山の斜面や段丘を利用した棚田も各地でたくさん作られました。高い山を有する佐渡は、島としては珍しく水が豊かです。また周りが海に囲まれているので、気候は温暖です。自然豊かな大地で多くの生物を育み、環境に配慮した米作りを行っており、その農法は、GIAHS世界農業遺産に選ばれた要因の1つでもあり、佐渡のお米は、世界的にも認知度が高まっています。

④佐渡の柿



佐渡の柿は、昭和初期に「おけさ柿の父」とよばれる杉田清氏が、羽茂地区において八珍柿（平核無）の産地化をすすめたことが発祥と言われています。羽茂地区は、佐渡の南部（小佐渡）にあり、年間を通して風は弱く温暖な地域で、果樹栽培に適した気候であり、羽茂川と山田川が流れる大断層にできた丘陵地の斜面を果樹栽培に有効利用し、平らな土地は水田に活用され、中山間地域に広がる豊かな農村集落が形成されました。

その後、柿栽培は佐渡全域に広がり、水田と果樹の複合農業の一翼として佐渡の農業を支え、現在でも佐渡の果物の代表となっています。

⑤佐渡のみかん



みかん栽培の北限と言われる佐渡のみかん。佐渡の南部地域で栽培が行われています。

その理由は、南部地域は対馬暖流が沿岸を流れ、小佐渡丘陵がつい立てとなるため、冬の季節風（北西の風）の影響を受けにくいこと。そして、最も寒い月でも平均気温が5℃と、みかん栽培に適しているからです。

近年の温暖化の影響もあり、小佐渡南岸の斜面は日照時間が長いことなども、みかんを栽培するための好条件になっています。

⑥岩のり



佐渡の最西端に位置する沢崎集落では、12月から3月頃にかけて、海岸の岩のりを収穫します。

1802年に起きた小木沖大地震の影響で、海岸が1mほど海底から持ち上がり、広くて平らな隆起波食台の海岸ができました。

岩のりを採集する場所としては波がかかる平らな地形が好条件であり、海岸に発達している隆起波食台は、良好なりの畑として活用されてきました。

岩のりの正式名称は、「ウツブレイノリ」です。海岸の岩場に繁茂することから岩のりと呼ばれています。

⑨佐渡の塩



佐渡の近くの海域には、深海の環境を残す区域があります。

この深い海には、天然のミネラルが凝縮しています。

春になると、この深海の海水が浅いところに湧き上がるので、この時期の海水を利用して塩づくりを行っています。

佐渡の塩づくりは古代から行われており、海水と海藻を煮詰めて作ります。

薪でじっくり炊き上げ、昔ながらの製法で作ります。

⑩いごねり



いごねりは、「いごぐさ（えごぐさ）」という海藻を煮溶かし、それを練って冷やし固めたものです。

その「いごぐさ」は、大型の海藻にまわりつくようにして生育します。佐渡沿岸には、大陸時代の火山の石でできた岩礁海岸（岩場）や、隆起波食台（波によって削られ、平らになった海底が、地震によって持ち上がり、海面上に姿を現した岩場）が多く見られます。

このような海岸には、多様な海藻が繁茂し、人が比較的容易に採取することができたことから、いごねりを作ることになりました。

⑦海洋深層水



小佐渡丘陵の急斜面は、海底まで続いています。

そのため、海岸から近い地域でも水深200mの海水をくみ上げることができました。これが、海洋深層水です。

海洋深層水は、光が届かない水域の海水で光合成が行われず、ミネラル分が消費されないため、リンやマグネシウムを多く含んだ栄養豊富な海水へと変化していきます。

佐渡の海洋深層水は「日本海固有水」の影響を受け、年間を通じて水温が1℃前後と非常に冷たく、冷凍庫のような環境にあるため、とてもきれいな水です。

⑧佐渡のお茶



佐渡のお茶は、販売されているお茶栽培としては国内で村上地域について北限に近いもので、生産量も少なめです。佐渡では、江戸時代初めに、金銀山の開発によりたくさんの方が住むようになったため、多くの食物が必要になりました。

水利の良い土地は水田に、悪いところは畑として活用され、お茶栽培が始まりました。

お茶栽培は、大佐渡山地と小佐渡丘陵の間をつないだ砂州が隆起して出来た国中平野東側の高台（段丘）の畑で、盛んに行われました。

⑪牡蠣（カキ）



カキには、夏が旬の岩ガキと冬が旬の真ガキがあります。加茂湖（両津地区）や沢根（佐和田地区）では、真ガキが養殖されています。カキの仲間は淡水と海水が混合する汽水域を好む傾向があり、加茂湖は正にその環境が整っています。加茂湖は、両津湾の奥が砂州で仕切られてできた湖で、弥生時代は塩水であったものが徐々に薄まり、平安時代以降は淡水湖となりました。

明治期になり、洪水を防ぐために海と湖を川でつなぎ、海水が流入し汽水湖となったため、カキやアサリ、クルマエビなどが生き生きとできるようになりました。

⑫かに



佐渡で水揚げされるカニは、ベニズワイガニが多く、水深500m～2700mの深い海底に生息するカニです。

佐渡周辺の漁場の中でも、小木半島の南西の海域と鷲崎の北東の海域は、500mより深く、日本海が拡大・深化した時の環境が残っているため好条件となっています。

小木半島南西部は富山舟状海盆（富山トラフ）へ、鷲崎北東部は最上舟状海盆（最上トラフ）へとつながっているため、深い海が続き、カニがたくさん獲れるようになりました。

⑬佐渡のお酒



酒造りに欠かせないのが米と水です。佐渡の酒は農薬を抑えた佐渡米と山地からの伏流水（地中にしみこんで流れる地下水）を使って仕込まれます。酒造りの米は、主に国中平野で作られます。国中平野は、大佐渡・小佐渡の山地から流れ出した土砂が海を埋め立ててできた大地で、湿地帯には植物が生育し、いくつもの河川によって肥沃な土壌が形成されてきました。酒造りの水は軟水がよいとされます。山に降った雪が雪解け水になって大地に染み込みますが、その水は数十年の歳月を経て伏流水として湧き出ます。かつての深海の底が3000m以上も隆起し、大きな山脈となった佐渡の山地では、酒造りに適した清浄な水が作り出されています。

⑭栃もち



トチノキの種子であるトチの実が縄文時代から食されていました。あく抜きをしないと食べられませんが、栄養価に富み保存食としても重宝されました。トチノキは、肥沃な土壌と適度な湿気がある谷筋（山の陽の当たらない場所）で生育します。佐渡の縄文遺跡の多くが、低山や段丘に分布しています。かつての古国中湖（現在の国中平野）や加茂湖を臨む高台（段丘）の林には、トチノキ、クリ、クルミなどの木々が茂り、縄文人の生活を支えていたことが想像できます。

⑰佐渡のりんご



日本は温帯の気候の所が多く、中でも比較的暖かい所を暖帯といいます。佐渡は、温帯性と暖帯性の植物が入り混じって生育しています。北緯38度線がその境界といわれますが、佐渡はまさしくその38度線が通っています。そのため、温帯性植物のりんごが栽培できます。りんごは、芽を出すときに低温にさらされるとよく育ちます。また、日当たりがよく肥沃な土壌が適しています。西三川をはじめ、佐渡各地の段丘などは、りんごの栽培に適した土地です。

⑱佐渡の梨



日本なしは、北海道から九州まで栽培が可能ですが、東北地方南部より南の地域が適しているとされています。佐渡の気候は対馬暖流の影響から温暖です。また、佐渡沿岸につくられた段丘は礎（小さな石）や砂が多いため、水はけが良い土地になっています。このような条件がそろっている羽茂地域は、なしの一大産地となりました。佐渡沿岸部の土地は、水の便が良い比較的低い位置にある段丘は水田にし、高い位置にある段丘では果樹栽培をするなど、作物の特性に応じて有効に活用されています。

⑮八幡いも



江戸時代には代官所にも納められた八幡地区の名産品です。収穫量が少なくサトイモ科の中でも稀少な種類であったため、島外門外不出といわれました。八幡地区は、国府川から流れ出す多量な土砂と、春から夏にかけて吹く強い南西の風によって砂丘地帯が形成されました。この砂丘地帯で作られる伝統野菜が八幡芋です。サトイモは本来粘土質の土壌を好みますが、八幡芋は砂地で栽培するため、土垂（どたれ）系の品種で、粘りが強い性質を持ちます。

⑯佐渡牛乳・バター・チーズ



佐渡の酪農の歴史は古く、明治12～13年頃、相川鉦山長の狗林三助氏が乳牛の放牧を試行したのが始まりです。現在はほとんどなくなりましたが、かつてはドンデン山などでの放牧が盛んでした。佐渡の乳牛の飼育は、国中平野や海岸の段丘で栽培した稲を実る前に刈り取り、稲の茎や葉と一緒にラッピングして中で発酵させ、えさにする方法が今は主流となっており、そうしてできた牛乳を乳製品に加工しています。また、もみ殻は牛舎の敷料（牛の寝床に敷く）とし、牛糞は堆肥として稲作に使われています。北海道のような広い牧場で牧草を食べさせる飼育ではありませんが、佐渡の酪農では稲作と結びついた資源循環型のスタイルで乳牛の飼育が行われています。

⑰アラメ



佐渡の岩石のほとんどが大陸時代の火山活動でできたものであるため、佐渡の沿岸の多くは岩礁（水中の大きな岩）や岩礫（いくつかの小さな石が固まってできた岩）の海岸です。また、海底から隆起して島になった佐渡には、波食台（波によって削られ平らになった海底）が発達しており、アラメなどの多様な海藻類が生息しやすい条件となっています。アラメは人間も食べますが、小魚、エビ類、貝類の重要なエサでもあるため、アラメの生息地では、磯ねぎ漁の主流となるアワビやサザエも育てられ、生活の場となっています。

⑳ながも



ながもは、ホンダワラ的一种で、正式名は「アカモク」といいます。浅い海の砂底にある岩などにくっつき、1年で4～7mの大きさに成長します。海の少し深いところ（漸深帯）や比較的穏やかな海域に多く見られる特徴があります。両津湾や真野湾の奥は砂が堆積しやすく、近くの山地から岩や石が流れ込み、ながもが生育するのに最適な環境です。船のスクリーンに絡みつくこともあり、地域によっては「邪魔モク」などと呼ばれることもあります。