

TAKE  
FREE  
¥0  
ご自由にお持ち  
帰りください

No.4

愛媛県伊予市のおいしい情報をばくっと！食べちゃう地域情報紙

# ばくっと！

ほっこりかふえ おたふく  
さくら亭  
あったかサロン はるうらら

地域のコミュニティサロン特集

## 食でつなぐ心のふれあい

大きく育て、青パパイヤ。  
伊予市立南山崎小学校

ますます、いよし。ブランド認定品

ますます、いよし。



伊予市

iProject!  
ミカンまるの部屋

### 食でつなぐ心のふれあい 地域のコミュニティサロン特集

- 01 ほっこりかふえ おたふく
- 02 さくら亭
- 03 あったかサロン はるうらら
- 04 大きく育て、青パイアヤ。(伊予市立南山崎小学校)
- 07 おいし伊予レシピ
- 08 iProject! 伊予農高×松山大学×伊予市
- 09 ミカンまるの部屋
- 10 ますます、いよし。ブランド認定品紹介
- 13 読者のひろば



### 五勇士4コマ漫画「五勇士サロン」



### 食でつなぐ心のふれあい 地域のコミュニティサロン特集

## ほっこりかふえ おたふく

双海町上灘にある“ほっこりかふえ おたふく”は平成28年1月にオープンして以来、地域住民の憩いの場所として親しまれてきた。田舎に帰ってきたような安心感に誰もが“ほっこり”する場所だ。



おたふくは、火・金曜日みの営業で、この日のメニューは「ハンバーグ定食」(税込400

円)。ハンバーグ、かきたま汁、大豆と昆布の煮物、かぼちゃの煮物に白ご飯、フルーツがセットになっていた。地元の特産品であるいりこをふんだんに使って出汁をとっているのが特徴で、煮物やみそ汁は薄味なのに深い旨味を感じる。愛媛の人なら誰もが抱くまさに「おふくろの味」。



代表の宮田眞由美さんにお店を始めたきっかけを伺うと、「年齢や性別に関係なく、誰もがゆっくり話をしたり、本を読んだり、気兼ねなく過ごすることができる居場所を作りたい、それなら食事があったらええよね。から始まったんよ」と話してくれた。「元気なん?」「調子どう?」と気軽に声をかける宮田さんの姿は、心に当たったかさを与えてくれる。また、おたふくでは定期的に子どもたちに読み聞かせのイベントを行

うなど、子育て世代にも優しい。



スタッフは15人ほどで全員がボランティア。スタッフ同士やお客さんと話すことが楽しいし、やりがいにもなっているという。「ボランティアだからこそ楽しくできるし、食材の提供をしてくれる地域の方々もいて、みんなに支えてもらってるんよ」と、皆さん素敵な笑顔で教えてくれた。



- 住 伊予市双海町上灘 5757
- ☎ 090-7623-0957 (代表: 宮田さん)
- 営 火・金曜日のみ営業 10:00 ~ 15:00 (ランチタイム 11:00 ~ 13:30)
- P 駐車場あり (4 ~ 5台程度)



## ぱくっと! No.4

平成30年1月発行  
愛媛県伊予市のおいしい情報をぱくっと! 食べちゃう地域情報紙  
企画・制作・編集 / いよの食と食文化のまちづくり推進委員会  
問合せ先 / 〒799-3193 愛媛県伊予市米湊 820 番地 伊予市未来づくり戦略室内  
ぱくっと! 編集部 ☎ 089-982-1111 (代表)



## さくら亭

12月に1周年を迎えたばかりの双海町上灘の「さくら亭」は、週一回木曜日のみの営業とあってか、お昼時になると、心待ちにしていたお客さんでごった返す。

代表の藤岡フサ子さんにお話を伺うと、この地域には独居老人も多く、その人たちが自然と集えて、おしゃべりができる居場所を作りたい、というのがこのお店を始めるきっかけだそう。ボランティアスタッフ7名で運営しており、仕入れる物はお肉や魚くらいで、野菜や果物などは近所からいただいたりスタッフが持ち寄ったりと、アットホームな雰囲気が持ち味だ。初めはごく近所の人だけがお客さんだったさくら亭も、今では口コミで噂が広がり、遠くから足を運ぶお客さんや、いろんな世代の方たちで賑わっている。

この日のメニューは、ちゃんぽん、山菜ごはん、ひじき、大豆の煮物と桜餅。おまけのお茶菓子まですべてが手作りだ。ちゃんぽんの野菜は採れたて新鮮なものを使い、野菜の甘みを感じるスープは胃袋にスッと染み渡る。お客さんには高齢の方も多いため、とても優しい味付けになっている。食後のコーヒーはセルフで無料と嬉しいサービスも。



さくら亭常連の仲良しグループ

- 住** 伊予市双海町上灘
- 営** 毎週木曜日 11:00 ~ 13:00 くらい (ランチが無くなるまで)
- P** 駐車場なし

※営業している時は、道沿いにピンクの旗が立っています。ピンクの旗から少し奥に入っていた所にお店があります。



日替わりランチ (税込 500 円) コーヒー (セルフ) 付き



さくら亭スタッフのみなさん

目印のピンクの旗

オープンしてからは、ほぼ欠かさず仲良しグループで来店するという中江さんは「毎週木曜日を楽しみにしてるんよ。車の運転はしないから、近所でこうやって集まれて食事ができるのは楽しいし、買ったものより手作りの食事は本当に美味しいんよ。藤岡さんやスタッフのみなさんの人柄も良くて居心地がいいしね」と言う。90歳を超えてもお元氣な中江さん、その秘訣はさくら亭の食事と、友人たちとの楽しいひと時にあるのだろう。

## あったかサロン はるうらら



スタッフみんなで「せーの、はるうらら！」

最後にご紹介するのは伊予市大平にある、ボランティアスタッフ9名で運営している「あったかサロン はるうらら」。名前の由来は、代表の相田春代さんとお孫さんの名前から。高齢者から小さいお子さんまで、誰でものんびり楽しく過ごせる場所にしたいという意味が込められている。



お店の手伝いもする常連さんグループ

ランチメニューは500円(税込)、プラス100円でコーヒーがおかわり自由で楽しめる。取材当日のメニューは、栗ごはん、あじの南蛮漬け、揚げ出し豆腐、きんぴらごぼう、里芋の煮物、みそ汁、フルーツ。地元の方からいただく新鮮な野菜や果物が中心で、毎日食べても飽きがこない家庭料理がモットーだ。配膳も含め、できることはやってもらうなど、家庭と同じような雰囲気づくりにこだわっている。そうすることが居心地の良さや介護予防に繋がるという強い思いがあるからだ。

その他、スタッフによる絵手紙や籠づくりの指導、月に一回程度の出張整体(有料)もある。また、簡易なカラオケ設備もあるというから驚きだ。

この場所で、お客さんの交流が生まれたり、常連さんがオシャレをしてくるようになったり、その変化を目の当たりにして、「自分たちも生きがいを再発見できた」と相田さんは言う。

オープンからほぼ欠かさず利用し、お店の手伝いもするという渡部さんと坂本さんは「食事はおいしいし、習い事もできる。スタッフのみなさんは明るくていつも気持ちがいい。いい場所ができてありがたい」と話す。

室内には絵手紙などの作品が飾られ、笑い声と笑顔の絶えないあったかい場所だった。



日替わりランチ (税込 500 円) + 100 円でコーヒーおかわり自由

- 住** 伊予市大平 1128-3
- ☎** 089-989-5332 (事前に電話確認した方が確実です)
- 営** 水・木・金曜日のみ営業 (祝日は休み) (ランチタイム 11:30 ~ 12:30 くらい)
- P** 駐車場あり



# 大きく育て、青パパイヤ。

伊予市立南山崎小学校



「パパイヤ」と聞くと南国をイメージするが、ここ愛媛県伊予市でも「青パパイヤ」の栽培が進んでいるという。その青パパイヤを使った栽培実習授業を、伊予市立南山崎小学校の5・6年生児童たちが4月から取り組んでいるというので取材に伺った。

この取組の発起人であり、青パパイヤの生産・普及グループ「青いよパパイヤクラブ」の代表である片岡英富さんは、脂肪や糖を分解する酵素などを含有し、天然の栄養素が豊富でヘルシーな食材として注目されている青パパイヤに着目。愛媛でも青パパイヤの良さを広めようと、料理教室をはじめ、青パパイヤを使った新商品の開発など積極的に普及活動に取り組んでいる。今回、地元の小学生にも青パパイヤの栽培を通じてその魅力を知ってもらおうと、園地や苗を提供し、この企画を立ち上げた。

児童たちが栽培する園地は、小学校から歩いて10分ほどの場所。新学期の初めに一人ひと株の苗を植え、自分の目印とし



児童に説明をする片岡英富さん



パパイヤの実

て「早く大きくなってね」など、各々願いを込めたメッセージと名前を書き、苗のそばに立てた。その後、パパイヤの花が咲く夏頃まで、草引きや肥料散布、水やりを続けた。

9月、夏休みを経て久しぶりに園地に訪れた児童たちは、自分たちの身長よりも大きく育ったパパイヤの木にびっくり。片岡さんからの説明を熱心に聞き、強い日差しの照りつける中、草引きや、枯れた花を取ったり枝の剪定をしたり一生懸命に行った。青パパイヤの実もだいぶ大きくなり、収穫まであと少し。友だち同士楽しく笑顔で作業を終えた児童たちは、パパイヤの葉がゆれる園地をあとにした。

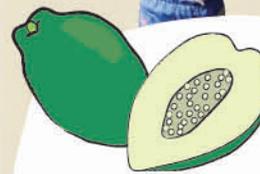


大きいのとれた！



それから約1ヶ月後の10月30日、待ちに待った収穫の日。かなり冷え込んだ朝だったが、さすが児童たちは元気いっぱい。園地に向かい、自分たちの育てた木の前に立ち、見上げてみる。半年間、自らの手で育てた青パパイヤの木は20個ほどの実をつけ、たくましく見えたことだろう。

青パパイヤの汁が目に入らないようゴーグルをつけて、いざ収穫作業開始。自分たちの顔ほどに育った実を、2人がかりで傷つけないよう丁寧に収穫する。この後の調理実習でいったいどんな料理ができるのか、期待と興味は膨らむばかりだ。



## 青パパイヤの豆ちしき

パパイヤと聞くと、実が黄色くて甘い果物を想像するけど、青パパイヤはどちらかというと野菜に近い食べ物なんだ。以前は黄色いパパイヤの未熟果を青パパイヤやグリーンパパイヤと呼んでいたけど、品種改良されて、青いまま食べるパパイヤが開発されたんよ。青パパイヤの旬は9月から12月中旬とされているよ。

タンパク質分解酵素の「パパイン」、「ポリフェノール」、「ビタミンC」という成分が豊富で、ダイエットやアンチエイジングにも良いと言われているんだ。冷やしすぎないように新聞紙に包んで袋に入れ、冷蔵庫に入れておくと一週間ほど保存できるよ。



収穫を終え、学校へ戻り調理実習開始。片岡さんやボランティアスタッフから丁寧な説明と指導のもと、テキパキと調理を行う。今回のメニューは「パパイヤカレー」「ソムタム（サラダ）」「フリッター」の3品。

青パパイヤは皮をむき種を取り、料理に合わせた切り方をした後、水にさらしアクを抜いて使うのが基本となる。ほのかに甘くすっきりとしていて、芋や大根に似た食感が特徴だという。今回のメニューは児童たちに青パパイヤの美味しさを知ってもらうためには最適だと、片岡さんは自信たっぷりに笑う。

児童たちはスタッフに切り方や段取りを教えてもらいながら、どんどん調理を進めていくと、およそ2時間ほどで全ての料理が仕上がった。

いざ実食！「青パパイヤカレー」はいわゆる野菜たっぷりカレーで、ジャガイモの代わりにパパイヤを使う。ジャガイモより柔らかく、クセがないためカレーとの相性はバツグン。「ソムタム」はタイ料理では定番のサラダ。シャキシャキのパパイヤにピリッとした味付け。「フリッター」は、甘みがありホクホクした食感で、塩をふって食べる。おやつでもおつまみでも活躍しそうだ。

初めて食べる児童がほとんどの青パパイヤ料理だったが、感想を聞くと、「とても



美味しかった」「食べやすい！」「自分たちが作った青パパイヤだから美味しい」と好評価！

片岡さんは「青パパイヤの普及を目的とした活動ではあるが、知識や経験に加え、郷土愛を育むことができれば嬉しい」と、児童たちの笑顔を見ながら目尻を下げていた。



## 青パパイヤのアジアサラダ

### ソムタム

伊予  
おいし  
レシピ

（材料およそ6人分）

青パパイヤ … 1/2個  
ミニトマト … 6～8個  
にんにく … 1片  
インゲン豆  
（もしくはパクチー） … 適量  
むきエビ（小） … 7～10尾  
唐辛子 … 1、2本（好みで）  
ピーナッツ … 10粒程度

しょうゆ … 大さじ1  
ナンプラー … 大さじ1/2  
レモン汁 … 大さじ1.5  
砂糖 … 大さじ1

- 1 青パパイヤの皮をむき、種をとり、長めの千切りにして10分程度水につけてアク抜きをする。
- 2 ミニトマトは半分に切り、にんにくをみじん切りに、唐辛子を輪切りにする。
- 3 むきエビをポイルし、インゲン豆を茹で適当な長さに切る。
- 4 ピーナッツをビニール袋に入れ、すりこぎ棒などで叩く。
- 5 しょうゆ、ナンプラー、レモン汁、砂糖をよく混ぜ合わせ、ピーナッツ、唐辛子を加える。
- 6 ボウルに青パパイヤ、ミニトマト、エビ、インゲン豆を入れ、⑤の調味料を入れてよく混ぜる。

## じゃがいも代わり

### 青パパイヤカレー

青パパイヤ … 1/4個  
鶏もも肉 … 200g  
玉ねぎ … 200g  
ナス … 2本  
ピーマン … 2個  
パプリカ … 1個  
トマト … 1個  
ズッキーニ … 1本  
油 … 大さじ1  
水 … 適量  
カレールー … 小箱1箱  
牛乳 … 100ml

- 1 パパイヤは皮をむき、種を取り、5ミリ程度にスライスし、10分程度水につけてアク抜きをする。
- 2 鶏肉、野菜は一口大に切る。
- 3 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、軽く塩・コショウをふる。
- 4 トマト以外の野菜を③に入れ炒める。
- 5 水を加え、沸騰したら中火で5分煮る。
- 6 ルーを溶かし入れる。
- 7 トマトを入れ、弱火で10分煮る。
- 8 最後に牛乳を加え、弱火で1、2分煮て完成。

伊予農業高等学校・松山大学・伊予市の3者が協働し、伊予市の特産品などを活用して伊予農業高校の生徒が開発したメニューを、松山大学生が消費者目線で向上させたうえで、企業に売り込み、実際の商品として世に出すことを目指すプロジェクトです!

## 「出汁」と「栗」をテーマに伊予農高で試食会を開催!

今年度は“出汁”と“栗”をテーマに、伊予農業高等学校の生徒が考えたメニューの試食会を、10月27日(金)に開催しました。

松山大学からは26名が参加し、合計5品のメニューを食べながら、高校生と交流しました。

伊予たいやッキー    しいたけやき    栗のくりいむぼん    栗ームパン    くりシチューピザ



大学生の1番人気!

“出汁”班からは、生地に出汁を混ぜ、アノコの代わりに中華あんを入れたタイ焼き形の「伊予たいやッキー」、タコ焼きのタコの代わりに中山産しいたけを入れて出汁に浸した「しいたけやき」。

“栗”班からはピーフシチューに栗を入れピザ生地に乗せた「くりシチューピザ」、コッパパンに生クリームと栗のクリームをはさんだ「栗ームパン」、びわ葉茶入りのパン生地の中に栗のあんを入れた「栗のくりいむぼん」が発表されました。

市外から通う生徒も多い伊予農高では、このメニュー作りに向けて伊予市をもっと知るためにフィールドワークも行いました。特産品だけでなく、伊予市という地域全体を目で見て、肌で感じることによって、より具体的なイメージを持ったメニュー作りに取り組みました。



## ミカンまるの部屋

ボクの日常や、最近の出来事を教えるけんね!

ミカンまる

伊予市のPRキャラクターであじの五勇士リーダー。3つの鼻が特徴で、おいしいものを嗅ぎ分けることができるんだ! 風邪をひいたことがないのが自慢だよ。好きな物は、伊予市でとれるおいしいものならなんでも!



## 楽しかった! えひめ国体・えひめ大会2017

2017 愛顔つなぐえひめ国体・えひめ大会が、10月30日に閉幕したよ! 全国からたくさんの方が来てくれて、競技のほか、心のこもった“おもてなし”など魅力ある愛媛を堪能してもらえたんじゃないかな!



ボクもえひめ国体総合開会式オープニングプログラムに出演して、たくさんの人に会えて楽しかったよ!!

## 伊予農食品化学科制作みきゃん&ダークのパンアート!



伊予農業高等学校食品化学科のみんなで、農業祭に展示するために制作した、みきゃんとダークみきゃんの「パンアート」を紹介するよ!

毎年お客さんがたくさん訪れる農業祭で展示するため、ウェルカムボードならぬウェルカムパンボードを完成させたんよ。一度に焼けない大きさだから、たくさんのパーツにわけて、とっても時間をかけて作ったんだって。みきゃんの形のパンもとってもよく出来てるね!

# ますます、いよし。ブランド2017

伊予市には、豊かな自然に育まれた「食材」と「食文化」や優れた技能、技法から生み出された市産品など、魅力的で大きな可能性をもった地域資源があります。

数多くの市産品の中から、特に優れたものを、伊予市のブランド「ますます、いよし。ブランド」として、認定いたしました。

## 中山栗



■ えひめ中央農業協同組合  
☎ 089-943-5010  
🌐 <https://www.ja-e-chuo.or.jp/>

気候や土質ともに栗栽培に適した伊予市中山町で栽培された「中山栗」は、大粒で上品な甘みのある栗。その歴史は古く、江戸時代將軍徳川家光に献上して賞賛されたとの言い伝えがあります。  
(旬：8月下旬～10月下旬)

## 唐川びわ



■ えひめ中央農業協同組合  
☎ 089-943-5010  
🌐 <https://www.ja-e-chuo.or.jp/>

酸味が少なく、程よい甘さの果汁が特徴の、伊予市の初夏を告げる代表的な果物です。伊予市唐川地区が主要な産地で、江戸時代中期に栽培が始まりました。  
(旬：5月下旬～6月下旬)

## ふたみ恋しぐれ



■ 芳我ベーカリー 新栄堂  
☎ 089-987-0510  
🌐 <http://blog.livedoor.jp/marripichizu/>

「ようかん」「ういろう」とも違う、米粉・餅粉にあんこを練り合わせて蒸したもので、弾力に富んだ食感と、適度な甘さが特徴の愛媛の郷土菓子です。

## そのまんまシリーズ



■ 株式会社 オカベ  
☎ 089-983-1230  
🌐 <http://www.okabe-group.com/>

食品添加物やつなぎ等、その他一切を使用せず、丁寧に薄く焼き上げた磯の風味豊かな味わいが特徴です。「ちりめん」「えび」「貝柱」「のりちりめん」「えびちりめん」があります。

## しらすぞうすいシリーズ



■ 株式会社 オカベ  
☎ 089-983-1230  
🌐 <http://www.okabe-group.com/>

国内産八穀米と国内産しらす干をブレンドした「しらすぞうすい」、国内産八穀米と瀬戸内産しらす干と瀬戸内産あまのりをブレンドした「しらすりのぞうすい」があり、お湯を注げば風味の良い雑炊が簡単に出来上がります。

## キウイフルーツ (ハイロード)



■ えひめ中央農業協同組合  
☎ 089-943-5010  
🌐 <https://www.ja-e-chuo.or.jp/>

甘味とさわやかな酸味のバランスが絶妙で、鮮やかな色合いが魅力の果物。愛媛県が生産量全国1位であり、その中でも伊予市管内での栽培が盛んです。  
(旬：12月下旬～4月下旬)

## 温室みかん



■ えひめ中央農業協同組合  
☎ 089-943-5010  
🌐 <https://www.ja-e-chuo.or.jp/>

傾斜地での栽培が多く通気性、排水性に富み、昼夜の温度差もあることから、紅の濃い、糖度が高く甘いみかんとなります。甘くて内皮の薄い口当たりの大好な果物です。  
(旬：6月上旬～9月下旬)

## 甘平



■ えひめ中央農業協同組合  
☎ 089-943-5010  
🌐 <https://www.ja-e-chuo.or.jp/>

愛媛県オリジナルブランドの柑橘です。形は扁平で果皮の色は濃い橙色を呈しており、果皮がととも薄いのが特徴です。サクサクとした食感と甘さが好評です。  
(旬：1月下旬～2月下旬)

## 唐川びわ葉茶



■ 唐川びわ葉茶生産研究会  
☎ 090-5276-4343  
🌐 <http://karakawa-biwahacha.com/>

農薬を使用しないお茶専用園地で育った、充実した葉のみを使用しています。味はまろやかでクセが無く、ワインレッドの美しい色からほのかに甘い香りが立ちます。

## 太刀魚浜焼シリーズ



■ 株式会社 オカベ  
☎ 089-983-1230  
🌐 <http://www.okabe-group.com/>

国産の太刀魚を甘辛く味付けし、じっくりと香ばしく焼き上げているため、噛めば噛むほど旨味と深い味わいが口いっぱいに広がる、ソフトな食感が人気の商品です。

## ふんわりチーズの花ふぶきプレーン



■ 株式会社 オカベ  
☎ 089-983-1230  
🌐 <http://www.okabe-group.com/>

風味豊かなチーズを魚肉シートでサンドし、花かつおを製造する技術を活用して花びらのように薄くスライスし、ふんわりとした食感に仕上げました。

## 乾しいたけ



■ 伊予森林組合  
☎ 089-967-0019  
🌐 <http://aogis.co.jp/yo-shinrin-kumiai/index.html>

肉厚で食感もよく、香り高いしいたけを使用し、農薬・肥料を使わない原木栽培100%の「乾しいたけ」は、旨味や風味、栄養価の豊かな健康自然食品です。

## やわらか黒酢南蛮



■ 阿川食品株式会社  
☎ 089-982-5101  
🌐 <http://agawa-foods.co.jp/>

添加物を使用せず、瀬戸内産のカタクチイワシを原料に黒酢のきいた南蛮漬けに仕上げられています。黒酢のコクとごま油の風味、ピリッとした唐辛子が調和して、さっぱりと食べやすい新食感のいりこです。

## プレ節® 25ミクロンソフトはぐすり



■ マルトモ株式会社  
☎ 089-983-3888  
🌐 <http://www.marutomoto.co.jp/>

うま味とコク味の成分である「アミノ酸」と「イノシン酸」の多いプレ節を使用しています。同社従来品と比べ、「コク味1.3倍、うま味1.2倍、上品な香り」で琥珀色が特徴のプレミアムなかつお枯節です。

## 茶屋そば



■ 宮野そば製粉製麺所  
☎ 089-967-0208  
🌐 <http://www.miyano-seimen.com/>

昭和7年の創業当時より長年培った自然製法（無添加）で自家製粉した引き立てのそば粉を使用し、じっくりと乾燥させ、風味豊かな乾麺に仕上げられています。

## 椎茸麺



■ 宮野そば製粉製麺所  
☎ 089-967-0208  
🌐 <http://www.miyano-seimen.com/>

自然製法（無添加）により、自社で製粉した伊予市中山町産の良質な椎茸粉を小麦粉と練り合わせ製麺し、2日間じっくりと乾燥させて仕上げられています。

## はだか麦パンシリーズ



■ 有限会社 篠崎ベーカリー  
☎ 089-983-4020  
🌐 <http://shinopan.info/>

愛媛県が収穫量日本一を誇るはだか麦から作られたパン用はだか麦粉を80%以上使用し、ふわふわもちもちの食感を実現しています。不足しがちな栄養素をおいしく気軽に補えます。

# 配布協力施設一覧

## 愛媛県内施設

伊予銀行  
愛媛銀行  
愛媛信用金庫  
えひめ中央農業協同組合  
伊予鉄道 松山市駅  
松山空港  
松山大学  
えひめ共済会館  
伊丹十三記念館  
スカイホテル  
東京第一ホテル松山  
ホテルマイステイズ松山  
松山東急REIホテル  
エスポワール愛媛文教会館  
四国道後温泉 宝荘ホテル  
道後温泉 大和屋本店  
道後の宿 葛城  
道後温泉 ホテル花づき  
道後温泉 ふなや  
道後温泉 道後館  
オールドイングランド 道後山の手ホテル  
道後ざやまんガラス美術館  
道後温泉 ホテル古湯園  
道後温泉 茶玻璃  
道後 夢蔵  
道後 やや  
今治極上手巾 伊織  
Vimi 美味  
ルブリュ マツヤマ  
eワーク愛媛  
学校法人 愛媛学園  
cafeにこら  
Aコープ西日本  
生活協同組合コープえひめ  
いよココロザシ大学  
伊予市特産品直売所  
(ジョー・プラ内)

※掲載施設以外にも多数の施設・店舗の他、食と食文化のまちづくり協賛店にも設置協力いただいています。



おタイ

## 愛媛県内道の駅

瀬戸農業公園  
マイントピア別子  
ひろた 峡の館  
内子フレッシュパークからり  
伊予町観光物産センター きらら館  
きなはの屋しろかわ  
今治湯ノ浦温泉  
虹の森公園まつ  
S・Cマリンオアシスはかた  
多々羅しまなみ公園  
よしうみいき館  
広見森の三角ぼうし

## 伊予市内施設

伊予市役所  
中山地域事務所  
佐礼谷自治支援センター  
双海地域事務所  
下灘自治支援センター  
伊予市立図書館  
伊予市総合保健福祉センター  
伊予市内公民館 各館  
さざなみ館  
彩浜館  
しおさい公園  
手づくり交流市場 町家  
ファーマーズマーケット いよこら  
なかやま特産品センター  
クラフトの里  
ふたみシーサイド公園(道の駅ふたみ)  
伊予市都市総合文化施設 ウェルピア伊予  
花の森ホテル  
遊楽館  
伊予商工会議所  
伊予市観光協会  
伊予市社会福祉協議会  
伊予農業高等学校  
フジ伊予店  
らっかせい  
スイーツ&カフェ シエル  
伊予漁業協同組合  
上灘漁業協同組合  
下灘漁業協同組合

## 愛媛県内公共施設

愛媛県中予地方局  
愛媛県立図書館  
愛媛県美術館 南館  
愛媛県消費生活センター  
えひめ愛顔の観光物産館  
愛媛県男女共同参画センター  
松山市立図書館 各館  
松山市総合コミュニティセンター  
坂の上の雲ミュージアム  
松山市立 子規記念博物館  
えひめ地域政策研究センター  
砥部焼伝統産業会館

## 県外施設

東京都港区新橋  
・香川・愛媛せとうち旬彩館  
東京都大田区  
・学校法人佐伯学園 佐伯栄養専門学校  
東京都文京区千駄木  
・四川料理の天外天  
東京都千代田区永田町  
・愛媛県東京事務所  
山梨県北杜市  
・北杜市 食と農の杜づくり課  
・武川町農産物直売センター  
・おいしい市場  
・三分一湧水館  
白州・尾白の森名水公園 へるが  
道の駅 南きよさと  
中央自動車道  
・ハヶ岳PA上り  
・ハヶ岳PA下り  
・境川PA上り  
・釈迦堂PA下り  
・初狩PA上り  
千葉県千葉市  
・長沼原勤労市民プラザ  
・中央区蘇我コミュニティセンター  
・稲毛区長沼コミュニティセンター  
・美浜文化ホール  
・若葉文化ホール  
・若葉区千城台コミュニティセンター  
千葉県印西市  
・印西地区環境整備事業組合 温水センター  
埼玉県飯能市  
・名栗温泉 さわらびの湯  
神奈川県足柄下郡箱根町  
・芦ノ湖キャンプ村 レイクサイドヴィラ  
神奈川県海老名市  
・高座施設組合屋内温水プール  
長野県長野市  
・豊野健康増進型コミュニティ施設  
豊野温泉 りんごの湯  
・戸隠そば博物館 とんくるりん  
・鏡池園地総合案内施設 どんぐりハウス  
長野県北安曇郡松川村  
・馬籠尾天狗岩温泉 すずむし荘  
道の駅 安曇野松川 寄って停まつかわ  
静岡県田方郡函南町  
・湯〜トピアかんなみ  
岩手県滝沢市  
・ビッグルーフ滝沢  
大阪府大阪市  
・愛媛県大阪事務所  
広島県広島市  
・広島市文化交流会館  
島根県浜田市  
・国民宿舎 千景苑  
徳島県阿波市  
・阿波市交流防災拠点施設 エアルワ  
(順不同)

# 「伊予市おもてなしまっぷ」好評配布中!

伊予市市街地、双海、中山のお食事処の情報と地図を掲載。「ぱくつと!」でこれまでに紹介したお店もたくさん登場!  
『伊予市でごはん、どこ食べに行こうかな?』と迷ったらこれ!  
知らなかったお気に入りに出会えるかも?!  
おもてなしまっぷは、伊予市役所や市内公共施設等で配布しています。



折り畳めば、  
ポケットに入る  
A6サイズで  
持ち運びに便利!



「伊予市おもてなしまっぷ」はgooglemapでも公開しています。  
携帯電話等でQRコードを読み取ってリンク先のマップを開いて下さい。  
(おもてなしまっぷ掲載情報は2017年8月時点のものです)

## 読者のひろば

### 読者のひろばあて先

メール: ajinokuni@yahoo.co.jp  
郵 送: 〒799-3193

愛媛県伊予市米湊 820 番地  
伊予市未来づくり戦略室  
「読者のひろば」係



「おもてなしまっぷ」さっそく活用させてもらっています! 向井原近くの「kitchen-ichinichi」はだいぶ前からランチに行っています。グラタンは最高ですね! 「パティシエたの」のチーズケーキも絶品です! 「からぎ」のガンズもおいしいです。広島にも同じようなガンズがありますが、中身の具材はやはりこちらの方が豪華です! 町家のたこ焼き(あった!)もおいしくておかずが数多くあり大好きです。  
郡中から郡中港までの商店街の雰囲気がとても好きで、昼下がりなんかはのんびりしていて、松山とは少し違う時間があるような感じがします。(松山市 H・Sさん)

おもてなしまっぷをご愛用くださり、ありがとうございます! ぜひ全店制覇を目指してくださいね♪(編集部より)

「読者のひろば」では、読者からのお便りを募集しています。  
ハガキに①住所②氏名③電話番号④ぱくつと! を読んだ感想⑤ぱくつと! をどこで手に入れたか、を明記してください。  
その他、伊予市の情報や、思い出。ミカンまる(五勇士)のイラストや目撃情報、写真などなど、なんでもOKです!  
採用された方には「五勇士缶バッジ」をプレゼント!



ますます、いよし。



◆伊予市へのアクセス◆

- ・JR予讃線で松山駅から伊予市駅まで約20分
- ・伊予鉄郡中線で松山市駅から郡中駅まで約25分
- ・松山ICから伊予ICまで車で7分
- ・松山空港から車で約30分
- ・松山観光港から伊予市内まで車で約40分

ミカンまる Facebook  
おいしい情報発信中!



伊予市

ご自由にお持ち帰りください

TAKE FREE