

ご自由にお持ち帰りください

伊豫国
あじの郷
通信
第12号
Winter 2014

P@CKTTO!

ぱ く っ と !

愛媛県伊予市のおいしい情報を“パクっと”食べちゃう地域情報誌

【特集】

ぶらり下灘探訪

伊予灘の地魚料理

季節料理 魚吉 / 海鮮レストラン 潮路

食文化普及講座 in 翠小学校

地元食材を使って
郷土料理づくり

伊予市自慢の『この逸品!』
宮岡こうじ店の“甘酒”

『天外天』中川優シェフ直伝レシピ
やわらか杏仁豆腐

伊予農業高校×松山大学×あじの郷
iProject! 第2回試食会

ミカンまる情報局

読者プレゼントもあるよ!

TAKE
FREE

¥0

※本誌は無料です

ますます、いよし。



伊予市



目次



01 ぶらり下灘探訪
伊予灘の地魚料理特集 季節料理 魚吉 / 海鮮レストラン 潮路

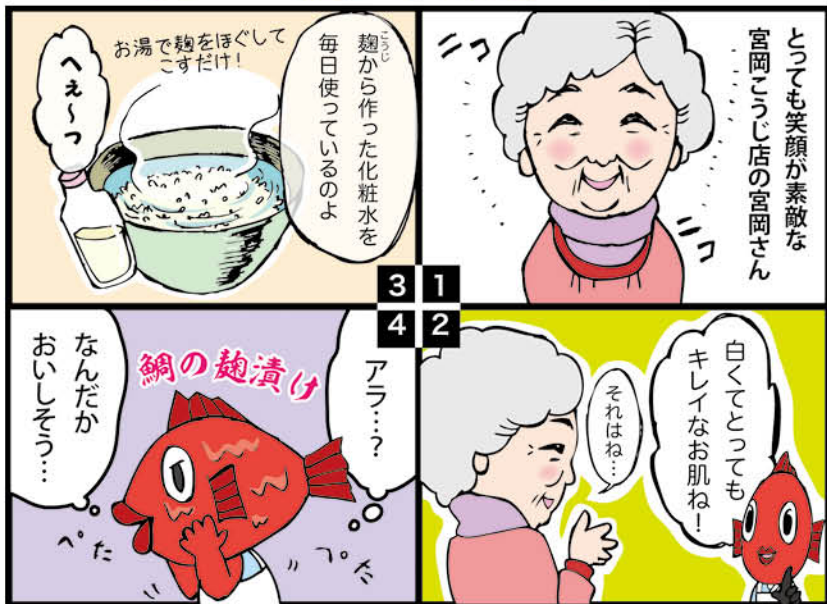
04 食文化普及講座
地元食材を使って郷土料理づくりin翠小学校

06 伊予市自慢の『この逸品!』
宮岡こうじ店の「甘酒」 10 ミカンまる情報局

08 『天外天』中川優シェフ直伝レシピ
やわらか 杏仁豆腐 12 配布協力施設一覧

09 iProject! ~伊予農×松大×あじの郷~ 13 読者プレゼントコーナー
 読者のひろば

【4コマ漫画】輝く笑顔のために



※「宮岡こうじ店」について詳しくは、P6を見てね!

伊予灘の地魚料理特集

ぶらり下灘探訪



伊予灘を一望できるロケーションは人気が高く、映画やドラマでたびたび登場する。プラットフォームから臨む青い海と空、また雄大な夕陽が沈む光景は、鉄道ファンならずとも必見。



2 海鮮レストラン 潮路 (P3に掲載)



4 夕焼けびちびち市
 ☎ 089-987-0050
 しもなだ運動公園内にあり、土日限定営業。特産のハモを使った「鱧カツバーガー」がオススメ!



10 季節料理 魚吉 (P2に掲載)



1 ラ・メール
 ☎ 089-987-0852
 海沿いに立つログハウスの洋食屋さん。お徳なランチも人気のメニュー。



5 関木醤油工場
 ☎ 089-987-0008
 国道から一本入った住宅の中にあり、三年かけてじっくり作る「三歳醤油」は絶品。市内各地で購入できる。



3 水仙畑
 豊田漁港を見下ろす高台にある水仙畑には、10万本以上が咲き乱れ、可憐な花の美しさと、甘い香りが楽しめる。シーズンは1月上旬から2月下旬まで。



8 EM ゆうきの里
 ☎ 089-987-0556
 できるだけ農業や化学肥料を使わないで育てた、新鮮な野菜や果物が人気の産直店。



9 大崎商店
 ☎ 089-987-0402
 地元で水揚げされたお魚を扱う鮮魚店。じゃこ天や鯛めしも人気。



7 菜の花ロード (関住地区の菜の花畑)
 市の花にもなっている「菜の花」。地元の方が丹精込めて育てた菜の花が、2月頃よりJR斜面に咲き誇る。3月上旬の日曜日には「菜の花まつり」「しおかぜウォークなのはな大会」も開催される。

季節料理 魚吉

双海町大久保で四季折々の新鮮な伊予の地魚を味わえるのが「季節料理魚吉」。もともと漁師の大將が、地ものおいしさをもっと多くの人に味わって欲しいと平成4年に開業。現在は2代目の息子さんとお店を切り盛りする。一番のこだわりは、地元で水揚げされる天然の魚を新鮮な状態でお客さんに提供すること。

魚吉のこの時期のオススメは、冬場から春先にかけて旬を迎える“ハギ”。水揚げされたハギを生け簀で生かし、注文を受けてからさばくので新鮮さは折り紙つきだ。お皿に美しく盛られたお刺身は新鮮さを物語るように歯ごたえも抜群。ハギと言えばなんといっても肝。肝を溶かしたポン酢でいただく淡白な身と濃厚な肝の深みがあいまって特にうまい。高級魚フグよりもおいしいと言うお客さんも多いとか。また、鯛の釜めし・うどん・天ぷら・香の物がセットになった「鯛釜うどんセット」も人気。これだけのボリュームがあって1,080円（税込）とはうれしい限り。

季節ごとにさまざまな表情を見せる伊予灘を眺めながら、地元の海とその時々旬の旬を知り尽くした魚吉の料理で、天然の素材のおいしさを感じていただきたい。



←「ハギの刺身」↑「ハギの蒸付け」
大きさに応じて1,300～1,800円（税込）



「鯛釜うどんセット」

P1の地図番号⑩
伊予市双海町大久保甲 1634-3
☎ 089-987-0015
【営業時間】11:00-21:00 (L.O 20:00)
【定休日】月曜日（祝日の場合は翌日休み）



↑「刺身セット」



伊予灘の潮風が心地よく吹き抜ける路、国道378号線沿いにある「海鮮レストラン潮路」。豊田漁港の西にあり、大きな看板が目印のお店。地元で水揚げされた新鮮な魚介類はもちろんのこと、野菜も地元のものを仕入れるなど、「できるだけ地元のものを使うように心がけています」とのこと。

店一番のおすすめは、「刺身セット」。まるごと1個のサザエと、地ものを中心に3種のお刺身が盛られたそのボリュームは、お刺身好きにはたまらない。その時々旬の食材であつらえた小鉢に、ご飯・お味噌汁・お漬物が付いて1,450円（税込）とは納得のお値段。他にも海鮮丼やお寿司、天ぷらなどメニューも充実。にぎり寿司・うどん・天ぷら・茶碗蒸し・サラダにコーヒーとデザートがセットになった水仙セット（1,390円税込）は特に女性に人気とのこと。

食事もさることながら、そのロケーションも抜群で海側の席からは伊予灘のパノラマが広がる。また、この時期は海沿いを飛び交うカモメを楽しみに訪れるお客さんも多いとか。

ぜひとも、目の前の伊予灘を目と舌でご賞味いただきたい。

※季節料理 魚吉、海鮮レストラン 潮路は、伊豫園「あじの郷」づくりに協賛しています。

P1の地図番号②
伊予市双海町串 1213-38
☎ 089-987-0654
【営業時間】11:00-15:00
【定休日】水曜日



海鮮レストラン 潮路



食文化普及講座

鯛のさばき方実演

郷土料理 づくり

生活研究協議会による
地元食材を使って

地元で獲れた鯛の さばき方を目の前で実演！

11月25日(火) 翠小学校の3～6年生を対象に「食文化普及講座」が行われました。伊予市生活研究協議会の会員を先生として、子どもたちに地域の農林水産物を活用した伝統的な料理を伝え、豊かな食生活と手づくりの楽しさと大切さを知ってもらうことを目的としています。

生活研究協議会って？

伊予市内で農業や漁業に従事し、農産物の加工品などを作っている地元の女性が集まってできたグループで構成されています。

この講座は年に一度開催され、子どもたちに郷土料理のおいしさを伝える活動をしています。



あいさつをする西田会長さん。普段はお米や野菜の生産をしている。



【本日の献立】 鯛めし・筑前煮・つみれ汁 サツマイモのミカニジュース煮



「こう切ると味が染みやすいのよ」と料理に合った切り方を教えてもらいました。経験豊富なおばちゃんたちには料理の知恵がいっぱい。



調味料を友達と協力して量り、コトコト煮て待てば出来上がり！

いただきます!!



児童の感想発表



筑前煮に味が染みていておいしかった！

緊張したけど、協力して作ることができた。



地元のおいしい食材を使って、他の料理も作ってみたい。

最初、鯛のブチュブチュが怖かったけど、鯛めしが一番おいしかった！



子どもたちが積極的に料理をし、楽しんで作ることができました。学年を超えて支え合う姿もよく見られ、食事づくりから助け合う大切さも学びました。

今後も、地元食文化の大切さを伝えていきます。



伊予市の商店街から路地を入った一角にお店を構える、大正9年創業の老舗「宮岡こうじ店」。歴史を感じさせる店構えに「きれいなお店もたくさんあるのに、このようなお店に足を運んでくださるお客さんには感謝です」とは店主の宮岡悦子さん。今回は昭和の世代には懐かしい逸品、宮岡さんの「甘酒」をご紹介します。



甘酒づくりは、まず第一にその原料となる麴（こうじ）づくりから。県内産のお米を洗い、ひと晩水に浸す。翌日ざるに上げて蒸し、麹菌をつけてまた一晩寝かす。何度も混ぜ、温度や湿度を調整して翌日ようやく出来上がる。日数も手間もかかるが、質の良い麴をつくるために手抜きは一切出来ない。出来上がった麴とお湯を釜に入れ、温度を50℃から60℃に保ち発酵させること約8時間。その間徹底した温度管理が必要となる。その後、瓶詰し、2時間蒸して甘酒の完成だ。こうすることで発酵を抑え、長期保存が可能になるという。

宮岡さんによると、甘酒にはブドウ糖、ビタミン類、必須アミノ酸が多く含まれ、「飲む点滴」と言われるほど栄養価が高く、古くから疲労回復や夏バテ防止の栄養ドリンクとして飲まれていたとのこと。

さつそく「一杯飲んどうみ」と温かい

甘酒を出していただったので、遠慮なく飲んでみると、まるやかな甘さの中に麴の風味が広がり、どこか懐かしさを感じさせ、ほっとする。これからの季節には心も体も芯から暖まること請け合いだ。

宮岡さんの甘酒は2〜3倍に薄めて飲むタイプなので、濃さの調節はお好みで。甘酒がちよっと苦手なお子さんたちには、バナナと一緒にミキサーにかけて、バナナジュースの感覚で飲むのもいいだろう。

近頃は、ほとんどの作業はお嫁さんに任せ、「私はもっぱらおしゃべり係」と微笑む宮岡さん。取材中もひっきりなしに訪れるご近所の常連さんたちとのやり取りの中にも、その人柄がうかがえる。

地域のみなさんに愛され、昔ながらの手作りの味を守り続ける宮岡さんの甘酒。ぜひご賞味いただきたい逸品だ。



塩麴や麹漬け、お味噌やひしおなどが店頭に並ぶ。



宮岡 こうじ店
愛媛県伊予市米湊 803
☎ 089-982-0337
【営業時間】 8:30~18:30
【定休日】 日曜日



※宮岡こうじ店は、伊豫國「あじの郷」づくりに協賛しています。

宮岡 こうじ 麴店 の

伊予市自慢の

『この逸品!』



甘酒 あまぎり

店頭販売価格 1本 350円(税込)

やわらか杏仁豆腐

<材料 (1人前)>

- ゼラチン (粉) …10g
- グラニュー糖 … 50g
- 水 … 180cc
- 杏仁霜 … 大さじ2
- 牛乳 … 500cc
- 生クリーム … 40cc
- アマレット (果実酒) …10cc
- ミント葉
- クコの実 (桂花陳酒で漬けたもの)
- シロップ (水 100cc と砂糖 25g を鍋で煮立て、冷めたら冷蔵庫で保管)



※写真はマンゴーソースをかけています。

- ゼラチンを大さじ2の水 (分量外) でふやかし、30分くらいおいておく。
- 水 180cc を鍋に入れて沸かし、グラニュー糖を入れて2~3分沸騰させて火を止める。
- ②を 60℃くらいまで冷ましてゼラチンを入れて溶かす。(60℃くらいまで冷まさないと固まらないので注意)
- ボウルに杏仁霜を入れて生クリーム、牛乳を少しずつ入れて溶かし、アマレットを加える。
- ③のシロップを更に 30℃くらいまで冷まし④を加えて裏ごしする。
- あらかじめ冷やしておいたパットに⑤を流して冷蔵庫で半日寝かす。
- ⑥を器に盛り、作っておいたシロップをかけ、ミント葉、クコの実を盛りつける。



四川料理の中外天 中川 優さん

伊予市湊町出身。四川料理の父、陳建民氏に師事し、11年の修行を経て独立し、文京区千駄木に本格四川料理のお店「中外天」を開く。総料理長として厨房で腕を振るう傍ら、料理講習会なども精力的に行う。また、テレビの料理番組にも数多く出演するなど、幅広く活躍中。

中外天 HP <http://tengaiten.com/> TEL 03-3822-3333

伊予農業高校 × 松山大学 × 伊予国あじの郷づくり

クリベス アイプロジェクト

iProject! って何?

伊予農業高校・松山大学・伊豫国「あじの郷」づくりの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のことです!

iProject!

伊予農高での第2回試食会開催! 今回はスイーツが主役!



ぐるっとせらまめパン



びわっぴケーキ



マロン栗ーム

恒例の伊予農高生活科学科の生徒が考えたメニュー9品の試食会が開催されました。今回はスイーツ多め!松山大学からも学生が参加し、試食しながら「ここが良い!」「これはもっとこうした方がいい」と意見を交わしました。



黒ミツマフィン



トマト大福



かんざつチーズマフィン

マロンココアカップケーキ



びわりーフミルクティー

アンケートで1~3位までを決めてもらい、それをもとに人気のメニューを決める方式で、今回はクワイ班の「クワイロールケーキ」が1番人気となりました!



クワイロールケーキ

ミカンまる情報局

超ローカルキャラ・ミカンまるがメジャーに
なるため奮闘する姿も毎号お届け!



ミカンまる

伊予市のPRキャラクターで
伊豫国「あじの郷」五勇士のリーダー。
好きな物は、伊予市でとれる
おいしいものならなんでも!

第27回なかやま栗まつりに遊びに行ってきたよ!



9月23日(火)秋分の日、中山町の栗の里公園で開催された「なかやま栗まつり」に遊びに行ってきたんよ。栗ひろい大会やイガ栗のプレゼントのほか、香西かおりさんの歌謡ショーやヒーローショーもあって大盛り上がりやったね。伊予市特産の中山栗をみんな堪能してくれたかな。

栗まつりに合わせて発表された、テレビで活躍中の料理研究家



の中村和憲さんが考案した中山栗を使った「なかやまマロンチーズケーキ」のレシピを公開中!

下のQRコードをケータイかスマホで読み取れば作り方の動画が見られるよ!



高次脳機能障害啓発イベント in エミフルMASAKI



11月15日(土)、エミフルMASAKIで、「高次脳機能障害啓発イベント」があったけん、ボクも啓発のお手伝いをしてきたよ。

みきゃんたちも集まって、病院の人たちと一緒に障害についてわかりやすく説明したんやけど、みんな理解してくれたかな。みんなで作ったバルーンアートも楽しかったね!



ゆるキャラグランプリ 応援ありがとう!!

	ミカンまるの結果発表
	総合順位 752位 / 1699体
	ご当地順位 561位 / 1168体
	獲得ポイント数 1426pt

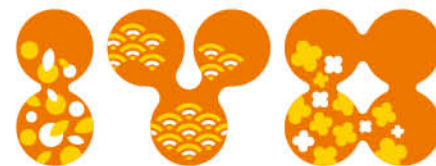
応援してくれたみんな、どうもありがとう! 愛媛県は「みきゃん」が大活躍やったね。ボクも見習ってドンドンがんばるけんね、これからも「ミカンまる」を応援してね!

伊予市の魅力をPRするためのロゴマークができたよ!

山、海、まちのイメージをあしらったロゴマークに、爽やかに吹き込む風を表す「伊予市」のロゴタイプと「ますます、いよし。」というシンボルワードを組み合わせて、一体感をもって発展していく伊予市を表現しとるんよ。

みんなでどんどん使って、伊予市をPRしていこうね!

ますます、いよし。



伊予市
えひめ

※使用に関するお問い合わせは、伊予市役所未来づくり戦略室まで。

先着20名様 伊予市グリーン・ツーリズム モニターツアー参加者募集のお知らせ

モニターとして、伊予市のグリーン・ツーリズムを体験しませんか!?

コンニャクづくり・ジャムづくり・ピザづくり・炭焼きの4つのメニューがお得に体験でき、作ったものはお土産としてお持ち帰りいただけます。

先着順となっておりますので、お申し込みはお早めに!

会場：愛媛県伊予市双海町
 主催：伊予市グリーン・ツーリズム推進協議会
 開催日：平成27年2月1日(日)
 時間：8時30分～18時30分
 人数：先着20名様まで
 料金：2,000円
 問合せ先：伊予市ブランド推進課 ☎089-983-6350
 (平日8:30～17:15)



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 JAL シティ松山
松山東急イン
エスポワール愛媛文教会館
四国道後温泉 宝荘ホテル
大和屋本店
道後の宿 葛城
道後温泉 ホテル花ゆづき
道後温泉 ふなや
道後温泉 道後館
オールディングランド
道後山の手ホテル
道後ぎやまんガラス美術館
道後温泉 ホテル古湧園
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
いよこココロザシ大学
伊豫国あじの郷
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「あじの郷」づくり協賛店にも設置協力していただいています。



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
伊方町観光物産センター きらら館
きなはい屋しろかわ
今治湯ノ浦温泉
虹の森公園まつの
S・C マリンオアシスほかた
多々羅しまなみ公園
よしうみいきいき館
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
佐佐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
ふるさと創生館
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
「ウェルビア伊予」

花の森ホテル
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
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

(順不同)

県外施設

東京都新橋
・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
東京都千駄木
・四川料理の天外天
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
・八ヶ岳 PA 上り
・八ヶ岳 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
・蘇我勤労市民プラザ
・長沼原勤労市民プラザ
・幕張勤労市民プラザ
・稲毛区長沼コミュニティセンター
・美浜文化ホール
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
群馬県吾妻郡東吾妻町
・国民宿舎 榛名吾妻荘
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「りんこの湯」
・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」
・長野市中条地域振興施設「やきもち家」
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〜トピアかんなんみ
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 千畳苑

読者プレゼントコーナー



あじの郷五勇士 オリジナル缶バッジ1種 & シール



あじの郷五勇士の
かわいいイラストの
缶バッジとシール!
(バッジの絵柄は選べません)

近所において、通学のときとかによく見るけど実際に行ったことのないお店とかがたくさん載っていて食べに行ってみたいなとすごく思いました。今度学校の友達と行きたいと思います。
松山市 K・Nさん

伊予市に生まれて育ちました。若い時に県外で働いたことがありましたが、伊予市ほど住みやすい町はありません。大好きです。
伊予市 M・Nさん

伊予ってミカンだけじゃないんですね。広島人にとっては、伊予市の「ガンス」、食べてみたいですね。
尾道市 Y・Hさん

美味しいものがたくさんあり、毎号一読するたびに新しい発見があり、また小旅行をしに伊予市へ出かける回数が増えました。
松山市 H・Sさん

私にとって「伊予市」は身近な街。友達に伊予市にいてよく遊びに行っていました。伊予市のラーメン特集。主人と「伊予市のラーメン」めぐりしたいくらい、ラーメン大好き。
新居浜市 R・Iさん

1才1ヶ月の娘がこの「P@CKTTO!」をととても気に入って、毎日この本を差し出されます(笑) 私もこの本を見てラーメンを食べに行きました! えい吉さん、とても美味しかったです。今度ガンスを食べに行こうと思います(^_^)楽しみ♪
松山市 S・Nさん



読者のひろば

～読者の方から前号の感想～

【応募の宛先】
〒799-3122 愛媛県伊予市市場甲 127 番地 1
伊予市 ブランド推進課
「P@CKTTO!」読者のひろば係
【メールでの投稿はこちら】
ajinokuni@yahoo.co.jp

「読者のひろば」では、読者のみなさんからの伊予市に関する情報や、P@CKTTO! の感想を大募集しています! あなただけが知っている穴場スポットや伊予市の思い出、ミカンまるの似顔絵や描写写真など、なんでも OK! 採用された方には、五勇士缶バッジをプレゼントします! (住所・氏名を忘れずにね!)

いよし みんな伊予市においでよ!!



ミカンまる



ミカンまるツイッター http://twitter.com/iyo_mikanmaru

ミカンまるブログ <http://mikanmaru.jugem.jp/>

YouTube・Facebook 「ミカンまる」で検索!