

ご自由にお持ち帰りください

伊豫国  
あじの郷  
通信  
第13号  
Spring 2015

# 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】

伊予市出身!

## 中川優の 中国料理教室

中川優シェフ  
直伝レシピ



伊予市自慢の『この逸品!』  
にくの一色「自家製焼き豚」

伊予農業高校 × 松山大学 × あじの郷  
iProject!

TAKE  
FREE  
¥0

※本誌は無料です

ミカンまる情報局

読者プレゼントもあるよ!



ますます、いよし。

伊予市

表紙撮影場所：谷上山公園  
 (伊予市上吾川)



01 伊予市が生んだ中国料理の達人  
 中川 優さん紹介

02 中川優の中国料理教室

04 中川優シェフ直伝レシピ紹介

06 伊予市自慢の『この逸品!』  
 にくの一色「自家製焼き豚」

08 iProject! ~伊予農×松大×あじの郷~ 12 配布協力施設一覧

10 ミカンまる情報局 13 読者プレゼントコーナー/  
 読者のひろば

【4コマ漫画】受け継がれる味!



※ 「にくの一色」について詳しくは、P6 を見てね!

てんがいてん  
**四川料理の店「天外天」オーナーシェフ**  
 なかがわ まさる  
**伊予市が生んだ中国料理の達人「中川 優」**

【プロフィール】

1959年伊予市湊町に生まれ、地域に愛されながら元気に青年期まで過ごしました。少年期に芽生えた料理人への夢の実現に向かって、大阪の調理師専門学校へ。その後、東京で四川料理の第一人者である陳建民氏に師事し、一番弟子として11年間の修行を経て、陳先生の「赤坂 四川飯店」の料理長を務められました。

現在は、東京都内で四川料理の店『天外天』のオーナーシェフとして、開業27周年を迎える超人気店を運営されており、陳先生のご子息の陳建一氏とともに、中国料理界の第一線でご活躍中です。

中川さんは、テレビの料理番組にも数多く出演され、また料理講習会を主催するなど、本物の味を幅広く普及し、そして多くの方にご指導をされています。

卓越した腕前とともに、温厚なお人柄から、多くのファンがいらっしやることは言うまでもありません。

特に、中川さんは「ふるさと伊予市」を愛され、さまざまな形で応援をいただいております。なんと、『天外天』店内にも、この「P@CKTTO!」(ばくつと)を設置していただき、伊予市の食の情報を東京で広く発信してくれています。

【お店の情報】



四川料理の天外天  
 東京都文京区千駄木 3-33-6  
 ☎ 03-3822-3333  
 🌐 <http://tengaiten.com/>

※ 四川料理の天外天は、伊豫國「あじの郷」づくりに協賛しています。

# 中川優の中国料理教室



2/14  
(土)

伊予市総合保健福祉センターで開催した、「中川優の中国料理教室」は、昼・夜の2部で54人もの伊予市内のみなさんが集まり、中川さんから家庭で出来る中国料理の簡単な作り方を教わりました。レシピに書かれていない裏技もたくさん教えていただきました。

## 豚ロース肉の黒酢豚



作り方  
→P4へ

この日作ったメニューは「豚ロース肉の黒酢豚」「伊予灘魚の中華の刺身」「ちりめんじゃこのチャーハン」「キウイ入り柔らか杏仁豆腐」の4品です。

肉の表面を格子状に切っておくと食感が良くなるよ



## 伊予灘魚の中華の刺身



食感が良くなる肉の切り方を教えてもらう参加者

中川さんがこだわったのは、「伊予市産」食材であること。伊予市で手に入れないものでも、なるべく「県内産」にしました。

そして、家庭でも簡単に出来ること。本格中国料理という、特別な調味料を使わないと…と思いがちですが、どこの家庭にも常備してあるものでサッと作れるメニューを紹介してくれました。



いつも朗らかな表情が、調理中は厳しい目つきに変わる

## ちりめんじゃこのチャーハン



作り方  
→P5へ



## キウイ入り 柔らか杏仁豆腐



作り方  
→12号掲載

参加した方からは「教え方がわかりやすかった」「簡単にできた」「家でも作って家族に食べさせたい」「また参加したい」という声がたくさんありました。

テレビ番組に出演されたり、料理講習会を開いたり、精力的に活動される中川さん。今後も活躍に目が離せません！



次ページは  
酢豚とチャーハンのレシピ! →

## 豚ロース肉の黒酢豚



### <材料(4人前)>

豚ロース肉 … 200g  
 里芋 … 100g  
 生しいたけ … 2枚  
 アスパラ … 2本  
 パプリカ(赤・黄) … 各25g  
 サラダ油(天ぷら用) … 適宜

### 《肉の下味》

塩 … 少々  
 こしょう … 少々  
 酒 … 小さじ1  
 片栗粉 … 大さじ1.5

### 《衣》

片栗粉 … 大さじ2  
 水 … 100cc  
 薄力粉 … 90g  
 塩 … 少々  
 サラダ油 … 小さじ2  
 ベーキングパウダー … 小さじ2

### 《黒酢豚ソース》

砂糖 … 大さじ5  
 しょうゆ … 大さじ3.5  
 黒酢 … 大さじ5  
 酒 … 大さじ1  
 塩 … 少々  
 水溶き片栗粉 … 大さじ2  
 鶏ガラスープ … 大さじ5  
 ごま油 … 小さじ1

### <作り方>

- 1 里芋は茹でておき、野菜はひと口大に切っておく。
- 2 ロース肉を2cmの厚さに切り、表面を格子に切る。裏返してひと口大に切る。
- 3 肉に混ぜ合わせた《肉の下味》をつける。
- 4 《衣》の材料の片栗粉と水をボウルに入れてよく溶かし、薄力粉・塩・サラダ油・ベーキングパウダーを入れて軽くかき混ぜ、③の肉に衣をつける。
- 5 油を160～170℃にして肉を揚げる。表面が色付いてきたら一度取り出しておく。さらに温度を高温にして里芋を素揚げし、表面が色付きはじめたら、しいたけ→アスパラ→パプリカの順で素揚げして取り出す。
- 6 高温の油で肉を二度揚げする。
- 7 フライパンに《黒酢豚ソース》を入れ、とろみが出るまで煮詰める。
- 8 ⑤⑥で揚げた食材をフライパンに入れ、ソースを絡めて盛りつける。

## ちりめんじゃこのチャーハン



### <材料(2人前)>

温かいごはん … 450g  
 卵 … 3個  
 鶏もも肉 … 100g  
 ちりめんじゃこ … 40g  
 パプリカ(赤・黄) … 各25g  
 ザーサイ … 20g  
 青ネギ … 30g  
 しょうゆ … 大さじ1  
 サラダ油 … 適宜

### 《肉の下味》

しょうゆ … 小さじ2  
 酒 … 小さじ1

### 《味付け調味料》

塩 … 小さじ1/2  
 こしょう … 少々

### <作り方>

- 1 パプリカは小さく切り、ザーサイ・青ネギはみじん切りにしておく。
- 2 サラダ油(大さじ3)でちりめんじゃこを炒め揚げして取り出す。
- 3 鶏もも肉を小さく切って、《肉の下味》をつける。香ばしくなるまで鍋で炒め、取り出して②と一緒にしておく。
- 4 卵を溶いたボウルに、ごはん・ザーサイ・《味付け調味料》を入れて卵ご飯を作る。
- 5 フライパンにサラダ油(大さじ3(②で炒めた油も含む))を入れ、④の卵ご飯を入れて炒める。
- 6 ご飯がパラパラしてきたら、パプリカ・③の鶏肉とちりめんじゃこを入れて炒める。
- 7 最後にしょうゆ(大さじ1)を、フライパンの真ん中で少し焦がしながら入れ、青ネギを入れて混ぜ合わせる。

先にごはんを卵を  
 混ぜておくのが  
 Point!

※「中川優シェフ直伝レシピ」は毎回掲載しますので、お楽しみに!

にくの一色

自家製

焼き豚

伊予市自慢の  
『この逸品!』



伊予鉄郡中駅から近く、古くから「郡中の顔」である商店街で精肉店を営む『にくの一色』。ご主人の一色克仁さんを中心に、家族4人が仲良くお店を経営している。そんな一色さんが一番のこだわりを持って売りに出しているのが「自家製焼き豚(秘伝のタレ付)」だ。国内産の豚ロース肉に粗塩をすり込み、タコ糸で巻いて合わせ醤油に漬け込む。その後オーブンでじっくり焼き、もう一度合わせ醤油を付けて3分間、さらに水飴にくぐらせて3分間焼き上げれば、表面に綺麗な「照り」が生まれ、甘みがコーティングされた美味しい焼き豚が出来上がる。

肉の大きさや形によっても焼き時間や、オーブンの置く位置にもこだわる。こうやっておおよそ1時間かけてじっくりと焼き上げられるのだ。

「うまいものを作るには、ひたすら『忍耐』よ。子育てと同じ。その子にあった手のかけ方があって、手間をかけてやらないと、良い焼き豚はできない」と一色さんは語る。

そして、この焼き豚に欠かせないのが、にくの一色「秘伝のタレ」。このタレは、焼き豚を焼き上げる工程で出る、旨み成分をたっぷり含んだ肉汁をもとに作られていて、なんと昭和22年創業以来60年以上もその味を守り続けているというから驚きだ。

秘伝のタレをつけて焼き豚をいただくと、なるほど、焼き豚のしっとりジューシーな味わいに、タ



**にくの一色**  
愛媛県伊予市湊町 19-1  
☎ 089-983-0021  
【営業時間】 8:00-19:00  
【定休日】 日曜日

一色さんのお惣菜・お肉の一部は「手づくり交流市場 町家」でも購入することができます。

レの深いコクと甘みが相まって、いくらでも食べられそう。白いご飯の上にとっぷりの焼き豚をのせ、豪快にタレをかけて焼き豚丼にすれば、焼き豚の力強さとタレの絡んだご飯のやさしさがピッタリで、文句なく最高にうまい!!  
何よりお店に来て下さるお客さんを大切にしている一色さん。新しいお客さんにも来ていただけるように、地元商店街が不定期で開催している『伊予市百円商店街』では、通常365円の焼き豚を、赤字覚悟の108円で販売しているという。なんとも太っ腹!  
「商売やけん厳しいこともあるけど、変わらずに商品に愛情をかけて自分の納得する商品作りを続けていけば、それを分かってくれる人も多い。継続は力なり!」  
こうした強い想いこそ、このお店が長年愛されてきた秘密なのだろう。  
我が子のように手塩にかけて作られ、長い年月をかけて旨みを積み上げた「秘伝のタレ」の付いた「自家製焼き豚」、伊予市郡中の商店街の人情あふれるやさしさと一緒に、ぜひとも一度味わっていただきたい。

※にくの一色は、伊豫国「あじの郷」づくりに協賛しています。

アイプロジェクト  
iProject! って何?



伊予農業高校・松山大学・伊豫國「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!

## 伊予農生が大阪の物産フェアで「五勇士パン」を販売!! 大阪のお客さんに大好評で全部売り切れました!

大阪ダイキなんば店で行われた「愛媛のふるさと愛味(うまい)ものフェア」に参加して、2月5日(木)、6日(金)の2日間限定で、伊予農食品化学科の生徒2人が「五勇士パン」を販売してきました。

5種類の味のパンが入った100セットを、パンへのこだわりなどを熱心に説明しながら、見事「五勇士パン」を完売いたしました!



## 食品化学科で五勇士のイラストパンを焼き上げる! 150枚の食パンで五勇士のイラストを再現



平成26年11月9日(日)に行われた農業祭に合わせて、食品化学科の生徒が制作したのが、五勇士の形に焦げ目をつけて焼き上げた「五勇士の食パン」。五勇士のかわいいイラストと、「WELCOME いよのー」の文字が描かれています。

150枚の食パンをズれないように並べて上手に焼き上げることができました。

これは大作です!

## 快挙! 食品化学科3年菊川絢加さん 全国高校生パンコンテスト手仕込み部門 最優秀新人賞を受賞!

1月17、18日に静岡県で開催された「全国高校生パンコンテスト」に中四国代表として食品化学科の菊川さんが出場し、見事に最優秀新人賞を受賞しました!

「自信を持って、練習の結果が出せました。お世話になった篠崎ベーカリーさんをはじめ、皆さんに感謝しています!」  
これからはパン作りを続けたい、と語ってくれました。



## 伊予地区農業・生活研究フォーラム2015で伊予農 生活科学科の生徒がこれまでの成果を発表しました!



伊予地区の農業者を対象とした農業・生活研究フォーラムが2月10日(火)に開催され、生活科学科の生徒がこれまでのiProject!の活動について発表を行いました。

会場では、実際に生徒が考案した栗バターや空豆あんの試食を用意し、参加した人々に大好評でした!

「商品化や開発に至るまでには、地域の人との交流がとても大切だと感じた。今後も商品化に向けてがんばりたい」と意気込みました。



## 特用林産課は「恋するじゃこカツキノココレー」を発表 お世話になった双海町へ恩返しのため、商品化を計画!



特用林産課の生徒が考案した「恋するじゃこカツキノココレー」は、全国うまいもん甲子園に出場。決勝進出の14校に選ばれました。

双海の山の幸シイタケと、海の幸「じゃこカツ」を甲羅に見立て、ご飯を地元神社の狛犬にあやかって亀の形に仕上げました。

現在は双海のイベントなどで限定販売をしています。

超ローカルキャラ・ミカンまるがメジャーになるため  
富野まるや伊予市の旬情報も番号お届け!



### ミカンまる

伊予市のPRキャラクターで  
伊豫國「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!

## スイーツアイデア募集でグランプリ決定!! 地元の農産物を使ったスイーツが誕生



2月12日(木)、伊予市のオリジナルスイーツを作ろう!  
と伊予商工会議所主催で始まったこの企画。一般公募でレ  
シピを募集し、67作品もの応募の中から、グランプリ、準  
グランプリの3作品が決まったんよ!!

グランプリに選ばれたのは写真手前の「くりと菜の花」。  
考えたのは、松山市の三好勇太さん。伊予市の栗やいちじ  
くを使い、双海の海を栗クリームで表し、伊予市の菜の

花を飾りにつけ、伊予市の港を作品全体で表現したんやって! 試  
食会も開催したけどあつという間に無くなるほど人気やったん  
よ!! すごい!

準グランプリには、「中山栗と唐川ピワ茶のムースタルト」と  
「しゅー栗いむ」が選ばれたよ。どれも伊予市らしい作品やね!  
今後、商品として出してもらえるお店を大募集!  
お問い合わせは伊予商工会議所 ☎ 089-982-0334) まで。



## 大阪で伊予市の物産PRをしてきたよ! ~愛媛のふるさと愛味(うまい)ものフェア~

2月5日(木)から8日(日)まで、大阪の「ダイ  
キなんば店」で、愛媛県と市町連携事業による「愛媛の  
ふるさと愛味(うまい)ものフェア」が開催され、ボク  
も伊予市のPRのお手伝いをしてきたよ。

伊予市を含めて4市町が出店、伊予市のブースでは

特産品や高級柑橘「甘  
平」の販売や観光PR  
を行ったよ。オープン2日間は武智  
市長がトップセールスをして、残りの  
2日はボクがみきゃんと一緒にが  
んばったよ。大阪の人に伊予市のことを  
少しは知ってもらったかな!?



## ミカンまるのラッピング自販機が登場! 中山「クラフトの里」に可愛く設置されたよ

このたび、アサヒ飲料さんのご好意で愛媛県のみきゃんのラッピングに次いで、県内の市町で  
は第1号として国道56号沿線にある「クラフトの里」にミカンまるの自動販売機が設置された  
んよ。オレンジ色でボクが3面に描かれ、伊予市の新しいロゴも入ってとってもカワイイけん!

どこに自動販売機があるか探してみてね。これから自動販売機を設置したいっていう人はP@  
CKTTO!編集部まで連絡してね!仲間をたくさん増やそうね。  
連絡待ってるよ!



※アサヒ飲料株式会社は、伊豫國「あじの郷」づくりの活動に賛同しています。

## 双海地区で農業体験等のモニターツアー開催! グリーン・ツーリズムで地域の活性化を目指す!



2月1日(日)、双海町で開催された「グリーン・  
ツーリズムモニターツアー」。当日は市内外から訪れ  
た23人の参加者が、手作りピザや、コンニャク、ジャ  
ム、炭焼き作りを楽しんだんよ!

次回は5月にも開催予定やけん、興味のある方は  
伊予市ブランド推進課 ☎ 089-983-6350) まで  
問合せてね!



# 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  
(シヨウ・プラバ)

※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いただいています。



クリバエ

## 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  
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  
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  
・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  
・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  
クラフトの里  
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)

はじめて P@CKTTO! を手に入れました。表紙から一目惚れ致しました。さわやかで暖かくて伊予市が大好きになりました。一度ゆっくり旅行に出かけたくなり、近々行こうと思います。  
(島根県 / Y・T さん)

大阪 OCAT ダイキ店のイベントで入手しました。五勇士パンはともおいしく家中でよろこんで食べました。頑張ってください。  
(大阪府 / H・A さん)

誌面で紹介されていた「季節料理 魚吉」さん。病気療養中だった2007年末に、両親と訪れたことがあります。

魚なら「鯛」が一番高級魚だろうと、そのときの僕は思い、そちらを頼みましたが「ハギ」も美味しいとは知らなかったです…

誌面では紹介されていませんでしたが、「魚吉」さんは伊予灘に沈む夕日が映えてそれは素晴らしい景色でした♪  
(今治市 / Y・M さん)

## 応募方法

ハガキに ①住所 ②氏名 ③電話番号 ④「P@CKTTO!」を読んでの感想 ⑤どこで「P@CKTTO!」を手にしたのかを書いて下記の住所まで送ってください。  
当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

〒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!」プレゼント係

※春号の締切は5月31日です。

## 読者のひろば

～読者の方から前号の感想～

ページ数が少ない分、内容が充実しています。八幡浜へ帰る道に魚吉、レストラン潮路があり、時々利用しています。宮岡こうじ店の場所もわかり有り難う御座います。  
(松前町 / K・I さん)

P@CKTTO! いつも楽しみに愛読しています。伊予市自慢のこの逸品、宮岡こうじ店の甘酒をぜひ飲んでみたいです。  
(神奈川県 / S・O さん)

「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激写写真など、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！)

### 【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



# 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](http://twitter.com/iyo_mikanmaru)

YouTube・Facebook 「ミカンまる」で検索!