

# UWAJIMAN LETTER

愛媛・宇和島

あなたのもうひとつのふるさと、宇和島市から  
ちょっとだけ自慢したいことを綴ったお手紙です。  
どうぞ、お時間のあるときに、じっくり読んでください。



# ふるさと味自慢

手軽に食べられるけれど実はスローフード！

## 宇和島じやこ天のお話

宇和島市を歩いていると、たくさん練り物屋（蒲鉾屋）があります。水産資源が豊富な宇和島市では、新鮮な海の幸を素材につくる蒲鉾や竹輪が食卓に根付いています。なかでも宇和海で水揚げされた小魚を骨ごとすり潰して揚げた「じやこ天」は、普段の食卓はもちろん、外食でも欠かせない食品のひとつ。かまぼこなどと一緒に詰め合わせにした贈答品としても喜ばれています。そこで「じやこ天」の美味しさの秘密を探るべく、宇和島市の練り物屋の一つ、「田中蒲鉾本店」を訪ねて、田中忠助さんと山下浩一工場長に話を伺いました。「じやこ天の材料となっているのは、ホタルジャコ（ハランボ）など宇和島近海で取れた小魚です。じやこ天の呼び名は、原料のホタルジャコからも、小魚を意味する雑魚からとも言われているんですよ」と田中さん。この店では、1尾ずつ、手作業で小魚の頭や腹わたを取り除き、これをすり潰します。さらに臼で魚肉を練り上げて、生地をつくりあげます。製造段階でこだわっているのは、魚肉の鮮度を保つこと。「さばく際、職人は手を氷水で冷やしながら作業を行います。また練り上げる際にも氷を使いながら行うのですが、気候や素材の状態を見極めながら行うこの作業は職人の経験が何より大切」と山下工場長は話します。こうして仕込んだ生地を竹べらで木枠に取り、一つずつ成形しながらからりと揚げれば「じやこ天」の完成。

手間をかけて作られる「じやこ天」は、気軽に食べられるファストフードでありながら、実は丹念な行程が欠かせないスローフードなのです。





## いつも家庭に常備したい 万能かつ優等生食品

宇和島生まれのおふたりに、「一番美味しいじゃこ天の食べ方」を教えていただきました。「やっぱり揚げたてが一番」と口を揃える田中さんと山下工場長。でも、それは宇和島市でしか食べられない味ですよね。「確かに！でも、オーブンやグリルで軽く焼けば、揚げたての美味しさが蘇ります。大根おろしや生姜醤油で食べれば、おかずとしても酒のつまみとしても最高ですよ」と田中さん。このほかうどんのトッピング、刻んで味噌汁に入れば魚の味が出るそう。またカレーやパスタ、ピザのトッピング、サラダなど洋食との相性も申し分なし。常備しておけば何かと活躍してくれるに違いありません。

そんな「じゃこ天」の魅力は、美味しさだけではないのです。小魚を骨ごと使っているためカルシウムやDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富な「じゃこ天」は栄養面から見ても優等生な食品。DHAやEPAは記憶力や集中力の維持、アレルギーの予防や改善、目の健康、血液をサラサラにする効果、中性脂肪の低下などに効果的であるといわれています。魚食離れが進むなか、積極的に食べて欲しい食品なのです。特にお魚が苦手というお子さんが増えていますが、ハンバーガーに挟んでおやつとして食べてもGOOD。骨粗鬆症が気になる女性や高齢者など、あらゆる世代を元気にしてくれる「じゃこ天」。田中さんらはイベントを通して、その魅力を伝えようと奮闘中です。



店それぞれに味が違う！

# 宇和島 じゃこ天 訪ね歩き

宇和島市内に点在する練り物屋さんには、それぞれが味や製法にこだわりを持っており、市民はそれぞれにご最良の店があるとか。もちろん蒲鉾や竹輪も、美味しいものばかり揃っています。宇和島を訪ねた際には、ぜひ食べ比べをして、お気に入りの一枚を見つけてください。



**小林フーズ**

📍 伊吹町甲1174-1 🏠 手造りじゃこ天 ¥93  
 🕒 8:30~17:00 🏠 宇和島天 ¥74  
 (土)~12:00  
 休 日、祝日

**井上蒲鉾本舗 駅前店**

📍 錦町9-2 パフィオうわじまテナント棟 🏠 じゃこ天 ¥139  
 🕒 9:00~18:00 🏠 あげ巻 ¥944  
 休 元日 🏠 かまぼこ ¥370

**中村かまぼこ駅前店**

📍 錦町8-3 🏠 特上じゃこ天 ¥220  
 🕒 8:00~17:00 🏠 中村てんぷら ¥150  
 休 不定休 🏠 うわじまじゃこ天 ¥100

**森本蒲鉾店**

📍 寿町2丁目1-16 🏠 はらんぼ天ぷら ¥120  
 🕒 8:00~18:00 🏠 身天ぷら ¥120  
 休 日曜日、1/1~1/3 🏠 あげ巻 ¥910

**亀井蒲鉾**

📍 栄町港1丁目2番11号 🏠 手押しじゃこ天 ¥126  
 🕒 5:00~18:00 🏠 あげ巻小 ¥438  
 休 日、祝日 🏠 ふわ天 ¥93

**島原かまぼこ 宇和島店**

📍 栄町港2丁目4-18 🏠 宇和島じゃこ天 ¥150  
 🕒 8:30~17:00 🏠 しょうが天 ¥160  
 休 日曜日 🏠 手押しじゃこ天三昧6枚入 ¥1,022

**田中蒲鉾本店**

📍 中央町1丁目6-15 🏠 手押しじゃこ天 ¥180  
 🕒 8:00~18:00 🏠 うわじま(蒲鉾) ¥450  
 休 木曜日 🏠 あげ巻 ¥1,050

**宇和島屋**

📍 坂下津甲395 🏠 極上じゃこ天5枚 ¥857  
 🕒 10:00~16:00 🏠 極上ゴボウ天5枚 ¥857  
 休 土、日、祝日 🏠 極上レンコン天5枚 ¥857

**野中かまぼこ店**

📍 堀端町1-53 🏠 手押してんぷら ¥160  
 🕒 7:00~17:45 🏠 野菜てんぷら ¥160  
 休 元日 🏠 揚巻 ¥1,050

**宇和島練り物工房みよし**

📍 野川甲1207-3 🏠 鬼じゃこ天3枚入 ¥750  
 🕒 9:00~17:00 🏠 じゃこ天5枚入 ¥750  
 休 日、祝日 🏠 野菜じゃこ天5枚入 ¥800

**井上蒲鉾本舗 本店**

📍 桜町1-47 🏠 じゃこ天 ¥139  
 🕒 8:00~18:00 🏠 あげ巻 ¥944  
 休 元日 🏠 かまぼこ ¥370

**安岡蒲鉾**

📍 三間町中野中293 🏠 宇和島じゃこ天 ¥900  
 🕒 9:00~17:00 🏠 じゃこつみれ ¥500  
 休 日曜日 🏠 あげ巻170g ¥600

**大山蒲鉾店**

📍 津島町北灘甲2307 🏠 じゃこ天 ¥80  
 🕒 7:00~17:00 🏠 じゃこカツ ¥110  
 休 日曜日 🏠 あげ巻 ¥620

**島原かまぼこ 本店**

📍 祝森甲4668番地 🏠 宇和島じゃこ天 ¥150  
 🕒 8:30~17:00 🏠 しょうが天 ¥160  
 休 元日 🏠 手押しじゃこ天三昧6枚入 ¥1,022

**島原かまぼこ やすらぎの里店**

📍 津島町高田甲830-1 🏠 手押し宇和島じゃこ天 ¥170  
 🕒 9:00~17:00 🏠 手押し白み天 ¥170  
 休 月曜日(祝日の場合は翌日) 🏠 手押しあじ天 ¥170

🏠は各店舗の人気商品  
金額はすべて税抜です

# ふるさとうわじま 応援寄附記念品 リニューアル!!

宇和島市では、毎年10月1日に  
記念品をリニューアルしています。  
今年もたくさんの“うわじま”な  
ものが増え、なんと、合計200品以上に！  
新しい記念品の中から  
ほんの一部をご紹介します。



## 「みかん鯛」ブロック1尾分

みかんの果皮を混ぜた餌を食べて育った鯛です。  
個体差はありますが、ほんのり柑橘系の爽やかな  
風味で、生臭さが抑えられているのが特徴。スキ  
ンレスロインなので調理もしやすいですよ！



## 宇和島じゃこ天ふわ天詰合せ

宇和島のじゃこ天をご存知のみなさま、「ふわ天」  
はじゃこ天とはまったく別物です！ふわふわもちも  
ちで、ほんのり甘めの味が女性や子どもにも大人気。  
ぜひ召し上がってみてください！



## きになるジュース 飲み比べセット



珍しい飲みきりサイズの瓶の飲み比べセットです。  
減農薬で育てた果実（ブラッドオレンジ、はるか、  
はるみ）を使用し、搾ったままの無添加ストレート  
ジュースを作りました。贈り物としてもオススメ  
です！



## 柑橘のエッセンシャル オイルセット

宇和島で育った珍しい3品種の柑橘  
を使用。（お届けするのはいずれか2  
品種です。）すぐそこに果実があるか  
のようなフレッシュで甘い香りに包  
まれます。



## 花真珠メンズソープセット

「メンズ」だけでなく、女性にもオススメ！パー  
ルパウダーが余分な皮脂や毛穴の汚れを吸着さ  
せ、さっぱりとした洗いあがり。また、ティーツリー・ラベンダーなどをブレンドしたアロマ  
の香りが心を癒してくれます。



## 宇和島市津島産 温室みかん

宇和島市内で数えるほどしかない温  
室みかん生産者が、温度や水を丁寧に  
管理して育てたみかんです。皮が薄く、  
甘みが強く、とっても美味しいですよ！  
通常、みかんが食べられない夏の時期  
に収穫される貴重なみかんです。



## サンゴパール直結ピアス

真珠の核に珊瑚を使用した大変珍し  
い真珠です。中の珊瑚の色が透けて、  
自然なピンク色が楽しめます。

# 宇和島

## こごだけ

## 物語

VOL.  
2

360年の  
歴史を誇るコスプレ？  
八ッ鹿のこぼれ話

旧宇和島藩の総鎮守であった宇和津彦神社の秋の祭礼では、一風変わった踊りが行われています。地元の人が「鹿踊り」や「デンデコ」とも呼ぶ「八ッ鹿踊り」がそれ。一説にはルーツは伊達藩にあり、仙台伊達藩主・伊達政宗の長男である秀宗が慶長20（1615）年、宇和島藩に来られた際に歓迎の意を込めて披露されたのが始まりだとか。踊り手は、鹿の面を頭につけて、太鼓を抱えて、それを打ち鳴らしながら歌い踊るのがお決まり。その姿は、今風に言えば鹿のコスプレそのものなのです。また、鹿に扮するのは、小学校3年生から6年生までの声変わり前の男子に限っており、彼らの清らかな歌声も特徴となっています。

八頭の鹿のうち七頭が牡鹿、一頭が雌鹿となっており、お屋敷に隠された雌鹿を牡鹿が探すというストーリーのもとに行われる歌や踊りは、どこか哀調を帯びています。最後には雌鹿を見つけて喜ぶというハッピーエンドの筋立てとなっています。同じように宇和島市の祭礼につきものの「動物」といえば、前回ご紹介した牛（鬼）が思い出されますが、あちらが勇壮で力強いのに対して、鹿は優美で繊細な雰囲気。対照的な2つの伝統を今に受け継いでいる宇和島市の懐の深さを感じずにはられません。

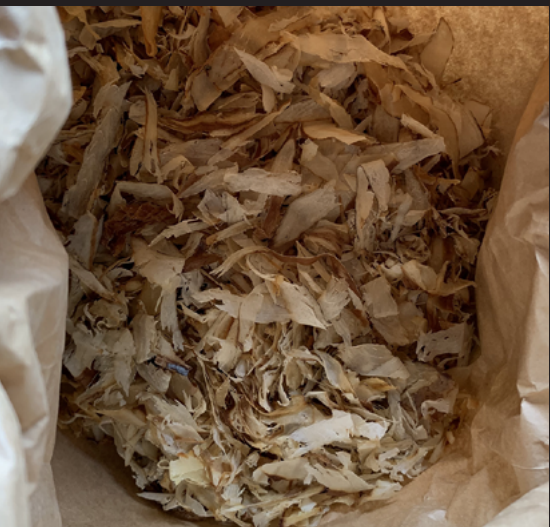


# 城下町デーパー散歩

vol.2

夜明け前の住宅街に漂う出汁の香り

知る人ぞ知る「モーニングうどん」



早朝5時の宇和島市、まだ寝静まった住宅街の民家から、何とも美味しそうな出汁の香りが漂ってきます。看板一つないその家は「やまこうどん」。厨房では男性が手際よくうどんを丼に盛り付けていきます。「この人が店主？」と話しかけると、「違う、違う、その人は常連さんよ」と小柄な女性が慌てて声を上げます。この女性こそ、店主の島内純代さん。今から65年前、お母さんが開いた小さなうどん屋を引き継いで30年以上になります。

この店のメニューは一つだけ。じゃこ天2切れ、かまぼこ3切れ、ネギ少々、かき揚げがのつたうどんは、驚くなかれ1杯380円。北海道産の上物の昆布と混合節でとった出汁は黄金色のスッキリした味わい。料亭の味を思わせる上品な仕上がります。

古くは昼間も営業していたそうですが、水産関係者ら夜を徹して働く人に温かいものを…と5時から9時までの営業時間に落ち着いたとか。出汁やかき揚げの仕込みをする純代さんは、毎日、朝3時から仕事を始めています。

かき揚げはその時期の素材を使うので、とれたての海老が入ることがあれば、天かすだけということも。忙しく立ち働く純代さんを見かねて、常連さんが厨房に立つことも珍しくないそう。宇和島名物の「モーニングうどん」は、そんな気取りのない雰囲気も一緒に味わってくださいね。

やまこうどん

宇和島市錦町一七

☎〇八九五・二二・二二二五

営業時間／5時〜9時

定休日／日曜日・祝日



次号予告

# UWAJIMAN LETTER

ふるさと自慢「真珠」

宇和島市は全国屈指の真珠産地。  
フォーマルな装いだけでなく  
普段着や男性のおしゃれにも映える「真珠」の  
美しさの秘密に迫ります。

宇和島こだけ物語 vol.3 南海の名城『宇和島城』  
宇和島ディープ散歩 vol.3 今、訪ねたい珠玉の純喫茶

