

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

# UWAJIMAN LETTER



宇和島に

粒ぞろいの

夏が来た

## 白波を勇壮に泳ぐ鯛 鯛そうめん

宇和海の白波に見立てたそうめんの上に、丸ごと煮付けた鯛をのせた郷土料理。煮汁をだし汁で薄め、麺にかけていただきます。



宇和海をぐるっと一周

## 宇和海クルージング

リアス式海岸や島々の美しさを堪能できる宇和海クルーズに出るはいかが？ 宇和島最奥の日振島や、日本一狭いといわれる細木運河など見どころが満載。

奇岩が織りなす自然美

## 薬師谷溪谷

## キャニオニング

清流に映る光と影が幻想的な薬師谷溪谷。滝滑りや滝つぼダイブなど、自然と一体になる感覚を思う存分に楽しめるアクティビティ。

## 九島大橋を渡って 九島の夕日

宇和島市沖にある九島は夕日の絶景スポット。海を一面赤く染めながら、水平線の向こうに太陽が沈んでゆく光景に心が洗われるようです。

# 宇和島 夏物語

Uwajima  
Summer Story



# Good Things

宇和島の“ブルーベリー”をご紹介します！



青紫色に美しく輝く

みずみずしい果肉

有限会社南四国ファーム  
清家寿章さん



「うちのブルーベリーは鮮度が良くて美味しいよ！」そう話すのは、南四国ファームの清家寿章さん。宇和島市吉田町の園地には、ラビットアイ系のパウダーブルーなど4～5品種のブルーベリーが、7月上旬頃から徐々に実をつけはじめます。今年は梅雨が長かったものの、手塩にかけて育てたことで粒ぞろいの果実に仕上がったそう。たわわになった青紫色の実は、1粒口に含むと、繊細な酸味と甘みが広がります。

ここが“いい”！



蜂の力を借りて  
丈夫に実る

桜の季節、ブルーベリーは釣り鐘状の白く愛らしい花を咲かせます。玉太りの良い強い実を实らせるため、この時期になると近隣の養蜂家の協力を得て蜂に受粉をさせるのです。

観光農園として  
一般に開放

毎年7月上旬頃から始まるブルーベリー狩り。新鮮な果実をその場で味わえるのが醍醐味です。近隣保育園の子どもたちが訪れるなど地域の方にも親しまれています。



農作物を守りたい。

ここで採れる

生まれ育った吉田が好き。

UWAJIMAN  
VOICE

清家さんから皆さんに向けた  
ボイスメッセージはこちら！  
QRコードをクリックして頂くとページに移動します。



## 前向きな挑戦が 地域の元気につながる

宇和島でも特に柑橘栽培が盛んな吉田町で、清家さんが就農したのが18年前。柑橘栽培の傍ら持ち前の行動力で、当時周りにはなかったブルーベリー農園を地元の有志たちと立ち上げました。「ブルーベリーは品種や栽培方法を学ぶところから始めました。約5,000㎡ある農園の造成も、2カ月かけて自分たちでやったしね。農作業をしながら準備するのは本当に大変やった。」そこから、ブルーベリーが成木になるまでの約4年間は、地道に手入れをしてきたそう。軌道に乗ったいまでも、品種ごとの管理や土の改良など試行錯誤は続いています。南四国ファームでは農産物の栽培だけにとどまりませ

ん。より多くの方に自社で採れた農産物を届けるため、加工品の開発にも力を入れています。柑橘やブルーベリーの味・風味を最大限に活かすため加糖を控えめに、保存料・着色料などは使いません。そのため何度も試作を重ねようやくできた加工品には、リピーターが多くいます。「地元愛がなければこの仕事はできません。吉田で農業をすることが地域の活性に直結していると感じています。」全国に誇れる地域の尊いものをこれからも守りたい！清家さんの挑戦はこれからも続きます。



無添加にこだわった「粒菓」はふるさと納税の記念品にもなっている。



ブルーベリーの栽培には、仲間である長谷衛さんのサポートが不可欠。

# おうちで作ろう ブルーベリーレシピ

南四国ファームの新鮮なブルーベリーを使ったレシピをご紹介します。  
そのまま食べるのも美味しいですが、ブルーベリーの甘酸っぱさを  
活かした料理でおうち時間を充実させてみてはいかがでしょうか？

RECIPE 爽やかな酸味と甘みで夏にぴったり

## 01) ブルーベリースムージー

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| [材料/2人分]    | [作り方]                       |
| ブルーベリー 100g | ① 全ての材料を入れてミキサーにかける。        |
| 無糖ヨーグルト 50g | ② グラスに注ぎ、仕上げにミントやブルーベリーを飾る。 |
| 牛乳 100cc    |                             |
| 冷凍マンゴー 40g  |                             |
| はちみつ 10g    |                             |



RECIPE とろとなめらかな舌ざわり

## 02) ブルーベリーのパンナコッタ

|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| [材料/2個分]    |             |             |
| ブルーベリー 150g | 生クリーム 400cc | 板ゼラチン 6g    |
| レモン汁 5g     | 牛乳 100cc    | バニラビーンズ 1cm |
| 上白糖(1) 25g  | 上白糖(2) 50g  |             |

- [作り方]
- ゼラチンを水に戻しておく。
  - ブルーベリースソース作り/ブルーベリーを鍋でつぶしながら煮詰めてアクをとる。  
ある程度潰れたら上白糖(1)を加えさらに煮詰める。  
しっかりとろみがついたらレモン汁を加え冷ます。
  - 鍋に生クリーム・牛乳・上白糖(2)・バニラビーンズを入れ、火にかける。  
ポイントは沸騰する直前に、温まった鍋にゼラチンの水気をよく絞って入れて溶かす。
  - ③を裏ごしして半分に分ける。
  - ④の半量に②のソースを40g入れ混ぜる。氷水にあてながらゴムベラで混ぜ、  
とろみがついたら容器に入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
  - 残りの半量を氷水にあてながらゴムベラでかき混ぜる。  
とろみがついたら、固まった⑤の容器に入れて冷蔵庫でしっかり冷やす。
  - 固まったら②の残りを適量入れ、ミントやブルーベリーを飾る。



RECIPE しっとり生地とやさしい甘み

## 03) ブルーベリーのクラフティ

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| [材料/1個分(20cm×15cm)] |                 |
| 卵 3個                | 薄力粉 30g(ふるっておく) |
| 牛乳 135cc            | 上白糖 120g        |
| 生クリーム 75cc          | ブルーベリー 150g     |

- [作り方]
- 卵、牛乳、生クリーム、上白糖をすべて混ぜ、薄力粉を混ぜ合わせて裏ごしする。
  - 横幅20cm×縦幅15cmくらいの薄型バットにクッキングシートを敷き、  
①を流し入れブルーベリーを入れる。
  - 予熱したオーブン170℃で約30分焼く。※オーブンの機種により多少の時間調整が必要。



レシピ監修:内藤洋光さん(オトナノイザカヤBambi、お茶と〇〇 stellaオーナー)

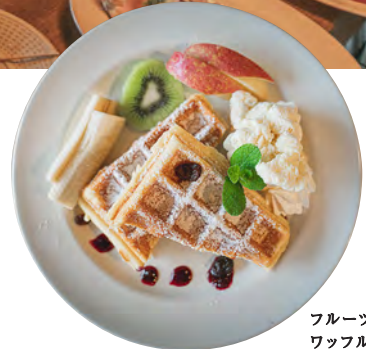


もっと知りたい宇和島のアレコレ

# 宇和島 デイブ 物語

Vol.4

## 喫茶 四柱推命 青茶房



フルーツのワッフル

「海の青と、空の青が出会う場所  
人のあたたかさを感じる心豊かな時間」

吉田湾の目の前にある「青茶房」。入り組んだ湾を借景に絶景のロケーションが楽しめるスポットとして、人気を集めています。しかし、実際に店に足を運ぶと、その魅力が決して景色だけではないことに気づかされるのです。

宇和島市内で20年以上喫茶店を営んでいた店主の飯泉和子さん。青い海と空の美しさを一目で気に入り、2018年に店をオープンしました。特にこだわっているのは、のどかな時間が流れる空間づくりだといいます。洗練されたデザインの建物やインテリアは建築関係の職に就く息子さん夫婦によるものだそうです。

そんな青茶房のおすすめは「フルーツのワッフル」。焼きたての生地はサクッと軽い口当たりで、旬のフルーツやバニラア

イスとの相性も抜群です。

お客様は美味しいコーヒーと、飯泉さんとの何気ないおしゃべりを楽しみにこの店を訪れます。時には、常連さんが持ってきた朝採れ野菜が店内で振る舞われることも。そんなアットホームな雰囲気の内では、なんと飯泉さんによる四柱推命の占いを受けることができます。鑑定歴約15年にもなる飯泉さんの占いは本格的だと評判を呼んでいます。ゆったりと流れる時間はこのうえなく贅沢で、美味しいスイーツとコーヒーで心も体も満たされます。

### 喫茶 四柱推命 青茶房

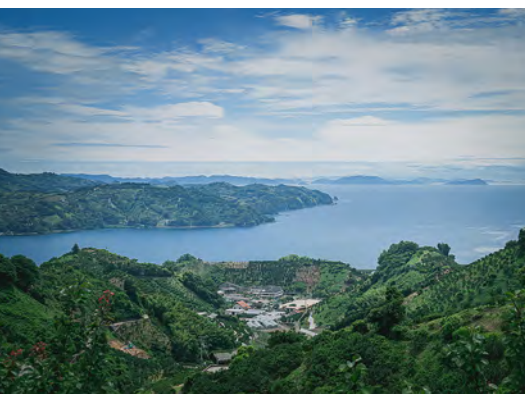
〒799-3763 愛媛県宇和島市吉田町浅川793-2  
TEL/0895-52-3153 営業時間/9:00~17:00 営業日/毎週木・金・土曜  
※四柱推命の鑑定は要予約



ケーブルドラムの店頭看板など随所にこだわりが見える。



本棚には建築関連の書籍が無造作に並ぶ。



法華津時からみた吉田湾の全景。

ふるさとうわじま応援寄附

# ファンミーティング

テーマ

## 世界が認めたジャム職人が宇和島に!? 自慢の工房をのぞいてみよう!



Zoomを使って  
どこからでも  
参加できます。

いつも宇和島市を応援していただいている寄附者の皆さまに、  
「もっと宇和島のことを知って欲しい!」そんな思いで  
今年もオンラインでファンミーティングを開催します。

今回は、ジャムの世界大会で金賞を受賞した経験がある  
職人さんによるトークをはじめ、おすすめジャムレシピの紹介、  
最後には宇和島の産品が当たるお楽しみ抽選会など  
盛りだくさんをご用意しています。

事前に無料でお届けするジャムセットはどれも自慢の逸品!  
宇和島で採れたフルーツを100%使用しています。

職人のこだわりが詰まったジャム等を  
本イベントオリジナル  
「ファンミーティングBOX」にして  
お届けします。



日 時

令和3年10月24日(日) 14:30~16:00

募集対象

ふるさとうわじま応援寄附者

令和3年9月17日までに宇和島市にご寄附いただいた方であればどなたでも参加できます。

参加料

無料

応募締切

令和3年9月17日(金)

応募方法

下記サイトの申込フォームからお申し込みください。  
イベント詳細もご確認いただけます。

詳しくは、下記Webサイトをご覧ください。

<https://www.city.uwajima.ehime.jp/site/hurusato/fanmeeting-03.html>

URLをクリックして頂くとページに移動します。

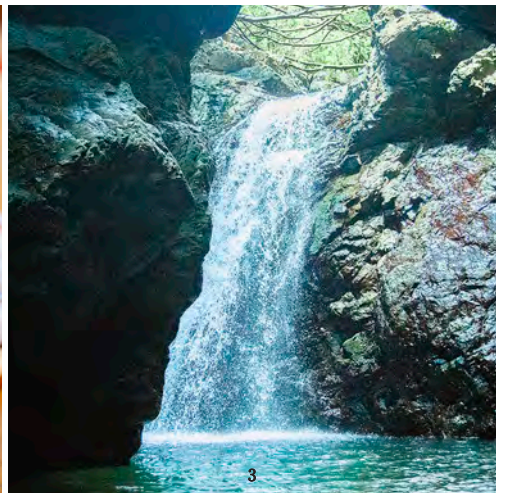




1



2



3

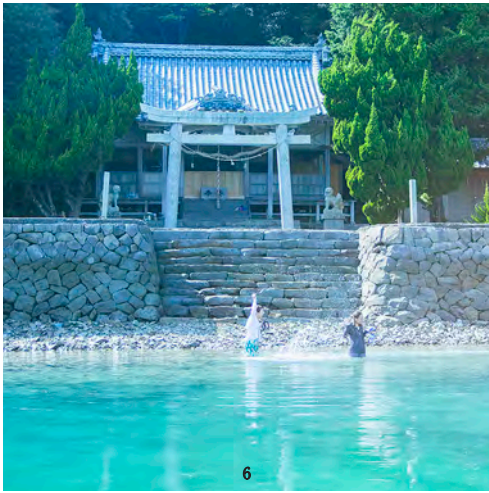


4

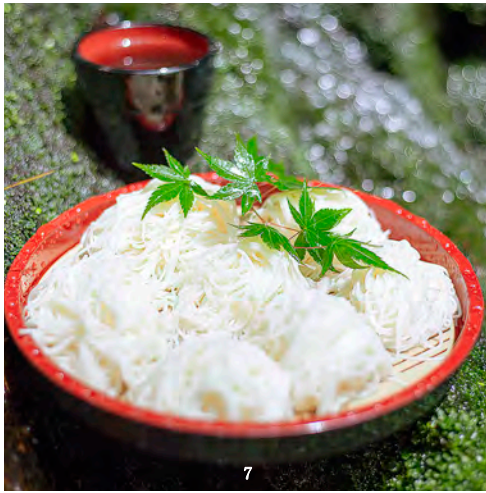
Thank You  
For  
Your Support



5



6



7



8

1/JR宇和島駅～窪川駅(高知県)を走る「しまんとトロッコ」。 2/夏に旬を迎え脂がのった「伊達アジ」は絶品。 3/宇和島市街から車で15分ほどの景勝地「薬師谷溪谷」。  
4/四国有数の夏祭り「うわじま牛鬼まつり」では街中が熱気で包まれる。 5/「闘牛」は1トンを超える牛同士の白熱した戦いが見られる。  
6/海から参道が続く「由良神社」は神秘的な雰囲気をもっている。 7/川のせせらぎを聞きながら楽しむ薬師谷溪谷の「そうめん流し」。 8/宇和島の米どころ三間町に広がる穏やかな田園風景。

宇和島の日常の豊かさをおすそ分けする

LOVE LETTER

今回は「ボン酢」を特集します。もちろんディープな情報も。

また次号でお会いしましょう。

「住みたくなる」、「帰りたいくなる」、そして「連れて行きたくなる」まち

宇和島より愛を込めて