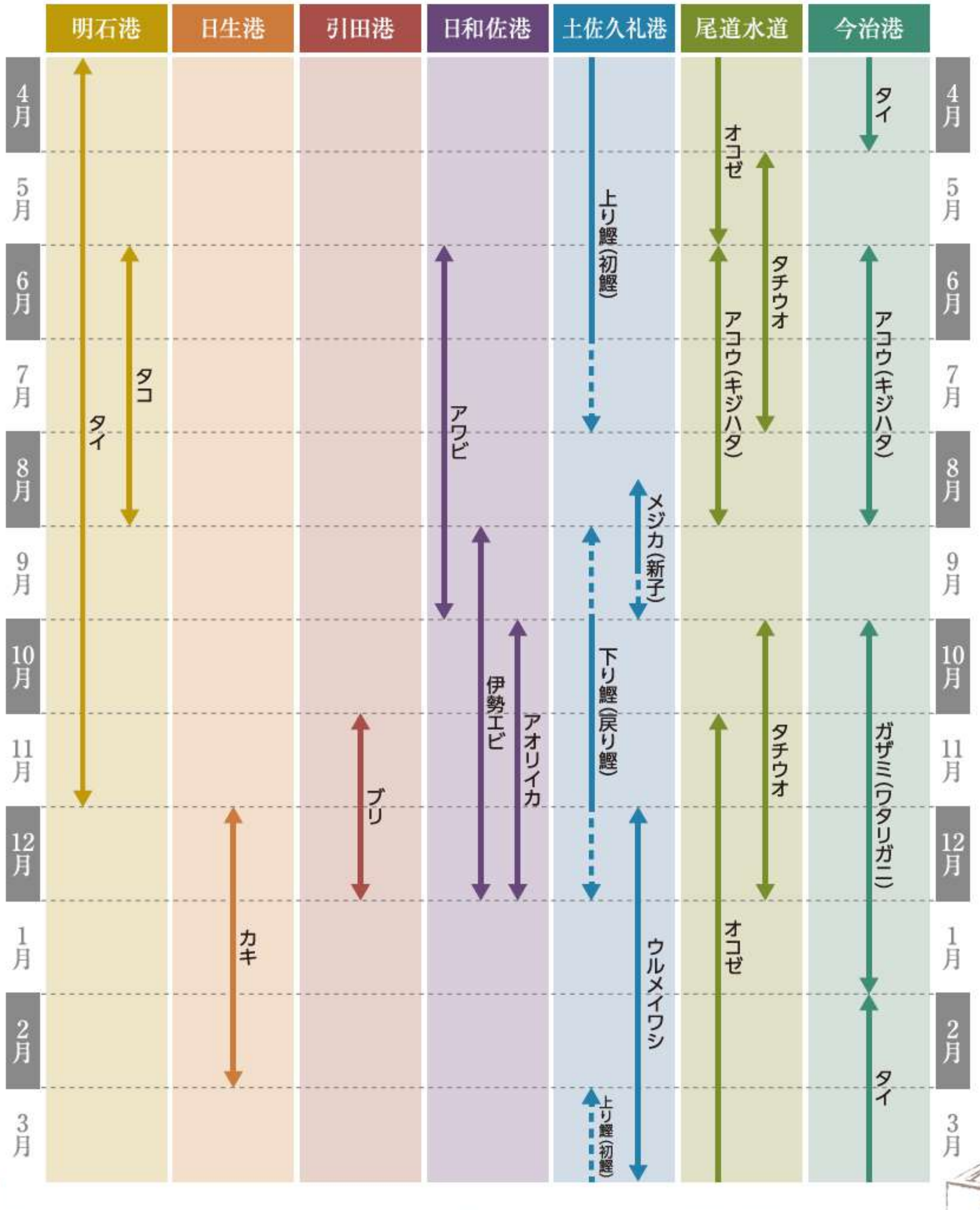
せとうち港町めぐり

明石港（兵庫県）
日生港（岡山県）
引田港（香川県）
日和佐港（徳島県）
土佐久礼港（高知県）
尾道水道（広島県）
今治港（愛媛県）

港にうまいものあり。
季節ごと、その土地ならではの
美味探しに出かけよう。



Web版は「せとうち観光再発見！」で検索!
http://honsikyokai.main.jp/

発行／一般財団法人 本州四国連絡高速道路協会

2020.11

3 明石港（兵庫県）

5 日生港（岡山県）

7 引田港（香川県）

13 日和佐港（徳島県）

14 土佐久礼港（高知県）

15 尾道水道（広島県）

17 今治港（愛媛県）

港に伝わるうまいもんを食べ尽くす！

豊かな瀬戸内の海や黒潮流れる太平洋は、
季節ごとにさまざまな海の幸を届けてくれる。
各地の港には、その時期、その場所でしか
味わえない食材があり、
地元の人々が土地ならではの味わい方で楽しませてくれる。
とびきりおいしい一品、
お気に入りの味を探しに、いざ出発！
美しい景色や人々との語らいも最高のごちそうだ。

みなと交流センター「はーばりー」から今治港を望む

"時の道"を歩こう!

東経135度の子午線が通る明石は「時のまち」。「時の道」と名づけられた散歩道には"時"にまつわる施設や歴史文化スポットが多く、明石の魅力を堪能できる。

明石市立天文科学館

「時のまち」明石のシンボル。時や宇宙について学べる展示や、国内現役最古のプラネタリウムがあり、ゆったりと星空散策を楽しめる。14階の展望室から望む明石海峡大橋や明石の町の眺めは絶景。

兵庫県明石市人丸町2-6　TEL/078-919-5000
営業時間/9:30~17:00(入館は16:30まで)
休館日/月・第2火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

柿本神社

明石海峡を見渡す人丸山公園の高台にある。飛鳥時代の宮廷に仕えた万葉歌人・柿本人麻呂公をまつり、火災除・安産・学問祈願に大勢の人が訪れる。西鳥居前には延命長寿の水で知られる名水「亀の水」が湧いている。

兵庫県明石市人丸町1-26　TEL/078-911-3930
拝観時間/9:00~17:00(社務所受付は16:30まで)

明石城

江戸初期、小笠原忠真によって築城された明石城。国の重要文化財に指定された巽櫓(たつみやぐら)、坤櫓(ひつじさるやぐら)をはじめ、堀、池が現存する。明石城を中心に明石公園が整備され、多くのスポーツ施設がある。自然もいっぱいで、桜の名所としても人気。

兵庫県明石市明石公園1-27　TEL/078-912-7600

「永楽堂 魚の棚店」明石ぺったん焼

目の前の海で水揚げされた"まえもん"の魚介を封じ込めたぺったん焼。人気の真ダコはピリッと辛くて香ばしい。土・日曜日は焼きたてを食べ歩きできる。

兵庫県明石市本町1-2-9　TEL/078-912-3977
営業時間/10:00~18:00　定休日/不定休

「鮹屋 海路」たこのやわらか煮

甘辛くて、口の中でほろほろほどけるタコの煮物はご飯のおかずやお酒のおつまみにぴったり。店の奥で作っていて、あつあつの出来たてが並んでいる。

兵庫県明石市本町1-1-22　TEL/078-918-0011
営業時間/9:00~16:00　定休日/不定休

魚の棚商店街でみつけた 明石のタコグルメ

「よし川」明石焼

毎朝明石の生ダコをゆがき、控えめの油で焼いた明石焼は、ふわとろの口溶けでおだしにつけるとやさしい味が広がる。プリプリの生ダコ鉄板焼きも絶品。

兵庫県明石市本町1-2-16　TEL/078-911-8311
営業時間/10:00~なくなり次第終了
定休日/木曜日、不定休

「三ツ星蒲鉾」まだこの丸揚げ

60年続く老舗の天ぷら屋さんがつくるまだこの丸揚げは、明石ダコが丸ごと1匹入っていて、食べ応え抜群。定番商品以外にオリジナル天ぷらがいろいろ。

兵庫県明石市本町1-1-11　TEL/078-911-2525
営業時間/8:00~18:00　定休日/不定休
※「まだこの丸揚げ」は週末のみ数量限定販売

明石の台所「うおんたな」で海鮮ショッピング

明石港(あかしこう)
AKASHIKO
兵庫県明石市本町

対岸に淡路島を望み、美しい海岸線と明石海峡が広がる明石は、今も昔も海上交通の要衝で、風光明媚な地として知られている。それとともに人々を引きつけてやまないのが、地元で"うおんたな"と親しまれている「魚の棚商店街」だ。全長約350mのアーケードに鮮魚店や練り製品、乾物を扱う商店や飲食店が所狭しと並んでいる。

一番のお目当ては、昼のせり「昼網」で水揚げされたばかりの新鮮な魚だ。明石海峡は豊富なエサがある豊かな漁場で、潮流が激しいことから、ここで育った魚は身が引き締まっておいしい。特に明石ダコは格別で、コリコリとした歯ごたえと濃厚なうま味がたまらない。うおんたなには獲れたての明石ダコはもちろん、タコを使ったグルメがいっぱい。食べて、買って、練り歩こう。

写真左上:威勢よく魚が競り落とされる昼網/左下:昼網の魚はお昼過ぎに店頭へ/右:店先につられたゆでダコがおもしろい

OMIYAGE

明石のり

栄養豊富な明石海峡の激しい潮流にもまれながら育った明石のりは、肉厚で香りが良く、色、ツヤの良さで知られる。日本有数の生産量を誇り、栄養価が高く、おみやげや贈り物に最適。

冬はカキ焼き、夏は海鮮BBQ（バーベキュー）、食いだおれの港町

日生港（ひなせこう）

HINASEKO

岡山県備前市日生町日生

山々を背に入り組んだ湾と瀬戸内海に浮かぶ大小14の日生諸島が風光明媚な景色を見せる日生町。古くから漁業が盛んで、港のすぐ横にある五味の市では毎日水揚げされたばかりの魚介類が並び、その種類の多さ、安さは驚くほどだ。

なかでもにぎわうのは、冬のカキシーズン。日生の海で育ったカキは、周囲の島々から流れ出す豊富な養分と、穏やかな波、カキの成長リズムにあった海水温の変化によって成長が早く、ぷりぷりの大粒の身になる。すぐ向かいにある「海の駅しおじ」にはBBQコーナーがあり、買ったカキをその場で焼いて食べられる。

冬だけじゃない。春はコウイカ、夏はハモにマダコ、小魚が豊富で、秋はワタリガニなど盛りだくさん。休日ともなれば遠方からたくさんの人がやって来る。日生の美しい海を目の前に開放的な気分でBBQを楽しめるなんて、この贅沢は一度味わったらやめられない。

冬には旬のカキを求めて、たくさんの人でにぎわう

日生諸島の鹿久居島や頭島へは、備前♡日生大橋と頭島大橋を渡ればすぐ。橋からはカキ筏が浮かぶ穏やかな海や島々を眺められ、美しい景色にうっとり。島を巡る定期船もあり、郷愁誘う船旅を楽しめる

オールシーズン旬の魚を食す！

一年中BBQができる海の駅しおじでは、五味の市で旬の地魚や干物などを調達して気軽にBBQを楽しめる。炭、焼き網、紙皿などの道具や調味料は用意してあり、手ぶらでらくらく。野菜や肉、おにぎりなどの食材の持込みもオーケーだからアウトドアレジャー気分でみんなでワイワイ焼いて味わおう。

真向かいの五味の市で調達した新鮮魚介をすぐに焼ける！

SHOPPING

食材はお向かいの「五味の市」で!!

とれたて鮮魚を漁師の奥さんが威勢よく売りさばいている。種類豊富で市価より安い。干物や加工品もおすすめ。毎週土日には屋台が並び、毎月第一日曜日はイベントも開催。

【五味の市】
岡山県備前市日生町日生801-4
TEL/0869-72-3655
営業時間/9:00～16:00（完売後は閉店）
定休日/水曜日（祝日の場合は翌日）

BBQのシメやお土産にいかが？

かきゴロゴロ弁当

【海の駅しおじ（ポプラ日生漁協しおじ店）】
岡山県備前市日生町日生801-8　TEL/0869-72-2201
営業時間/5:00～16:00（BBQは8:00～）
定休日/年末年始
料金/90分2,200円（公式HPより事前予約要）
※1テーブル5名様まで

GOURMET

日生名物「カキオコ（カキのお好み焼き）」巡りに行こう。

日生に来たらカキオコ巡りは外せない。ジューシーなカキが入ったお好み焼きはうまみいっぱい。町には「カキオコ」を食べられる店が10数店舗あり、行列ができる人気ぶりだ。店によって作り方も味わいもいろいろ。「浜屋みっちゃん」はキャベツが隠れるほどカキが盛られ、カキ好きにはたまらない。

【浜屋みっちゃん】
岡山県備前市日生町日生859　TEL/0869-72-2580
営業時間/夏期11:00～14:00、冬期10:00～15:00
定休日/火曜日（11～4月は営業）

驚くほどのボリュームで、ぷりぷりカキのうま味たっぷり

目の前で店主のみっちゃんが焼いてくれる

昭和の匂いが漂う家庭的な雰囲気

風待ちの港で江戸の面影をたどる

引田港（ひけた）
HIKETAKO
香川県東かがわ市引田

香川県の東端にある引田は、湾に突き出した半島（城山）が風波を防ぐことから「風待ちの港」と呼ばれている。室町時代より瀬戸内海を行き交う船が立ち寄る天然の良港として発展し、江戸時代には「讃岐三白」と呼ばれる塩・砂糖・綿をはじめとする物資の交易で栄え、酒や醤油の醸造で繁栄を極めた。

誉田八幡宮から本町通りにかけて歩けば、かつてのにぎわいをしのばせるレトロな町並みを見ることができる。ベンガラ色に塗られた老舗醤油屋、白壁や木壁の豪壮な商家、酒蔵跡のレンガ造りの煙突、海へと続く路地など風情たっぷりで、ここだけ時間がゆっくり流れているかのよう。蔵や古い建物を利用して醤油や伝統産業の和三盆を使った料理やスイーツ、手作り体験を楽しめる施設もあり、ノスタルジックな気分に浸れる。

【讃州井筒屋敷】

江戸時代から醤油と酒造りを行っていた商家を改装した観光施設。往時の趣が残る母屋と庭を見学でき、特産品の販売、和三盆の手づくり体験などができる。運が良ければ江戸からくり「お茶運び人形」を見られるかも。

香川県東かがわ市引田2163
TEL/0879-23-8550
営業時間/10:00～16:00
定休日/水曜日（祝日の場合は営業）

OMIYAGE

和三盆
職人の技から生まれる最高級の砂糖、和三盆。独特の風味があり、舌にのせるとすうっと溶けていく。

伝統を守りつつ醤油の新たな魅力を発信

【かめびし屋】

1753年の創業以来、日本で唯一むしろ麹製法による醤油づくりを続けているかめびし屋。長期熟成によりうま味が凝縮され、塩角の取れた醤油はバランスのよい深みがあり、少量でもパンチがある。老舗でありながらこれまでの醤油の概念を打ち破った商品も開発し、ふりかけタイプの粒状醤油『ソイソルト』や醤油入りのチョコなど新たなおいしさを発見できる。併設した茶屋ではもろみうどんやみたらし団子など、醤油のうま味を堪能できるメニューを味わえる。

醤油ピザ

チーズと醤油は相性がいいんです

みたらし団子

醤油ピザづくりを体験
土・日曜日、祝日限定で味わえるのが、醤油ピザ。もちもちの生地に醤油やもろみソースを塗り、しらすなど地元の旬の食材をトッピングしてナポリ窯で焼き上げたピザは、香ばしさと食材のうま味が引き立ちたまらないうまさ。手作り体験もできるのでぜひチャレンジを

香川県東かがわ市引田2174　TEL/0879-33-2555
営業時間/10:00～16:30　※ピザ作り体験は要問合せ
定休日/不定休

OMIYAGE

ソイソルト
料理の仕上げにかけるとうま味が増す。サラダや肉のソテーなど洋食にぴったり。

元は郵便局だったレトロなカフェ

【ヌーベルポスト】

レンガ造りの建物に八角形窓がレトロモダンなカフェは、昭和初期に建てられた旧引田郵便局を改装したもの。高い天井に、どっしりとした受付カウンター、公衆電話室など当時の面影が残り、趣のある空間で一息つける。じっと座っていると窓越しの景色や漂う空気までも違って感じるから不思議。

特産品を使ったスイーツとサンドイッチを味わえる。「和三盆シフォンケーキ」は、和三盆の上品な甘さと生地に加えられた白下糖のコクがアクセントに。引田産の海苔とちりめんじゃこを使ったサンドイッチもおすすめ

香川県東かがわ市引田2253
TEL/0879-33-3202（系列店:カフェ・ド・カンパーニュ）
営業時間/11:00～16:00
定休日/月～金曜日（祝日の場合は営業）
※季節、イベントにより変動あり

まだまだあるよ!

引田港周辺スポット

食べて、釣って、遊んでハマチ三昧。

引田港を訪れたら少し北西へ足を伸ばして安戸池へ。ここは世界で初めてハマチ養殖に成功した場所。その技と経験を生かして、現在は引田沖でブリの養殖が行われている。安戸池にある「ソルトレイクひけた」内のレストラン「ワーサン亭」では、11月頃から1月半ばまで地域ブランドひけた鰤が提供され、それ以外の季節は愛媛や徳島から新鮮なものが届き、朝締めたばかりのおいしさを堪能できる。併設施設では、放流されたハマチ・カンパチ・タイの海釣り体験ができ、大物が釣れることもしばしば。エサやりは子どもたちに人気だ。

【ソルトレイクひけた】
香川県東かがわ市引田4373　TEL/0879-33-2800
【体験学習館マーレリッコ】
TEL/0879-33-2929　営業時間/9:00～17:00　定休日/火曜日、年末年始

ワーサン亭

「引き締まった身と脂のノリが驚くほどのおいしさ」

ブリカツ定食　700円
(シーズン以外はハマチカツ)

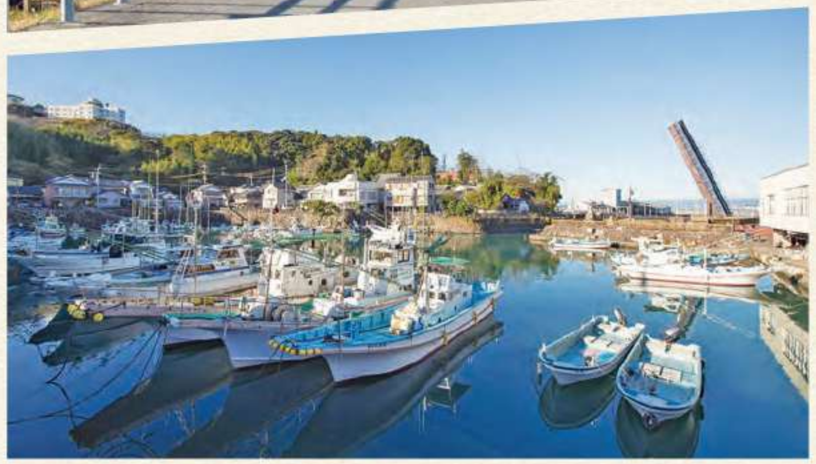
ひけた鰤刺身定食　800円
(シーズン以外はハマチ刺身)

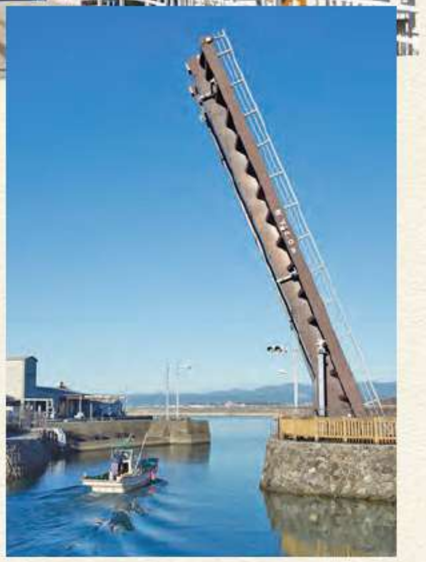
香川県東かがわ市引田4373
TEL/0879-33-2800
営業時間/平日10:30～13:30、
土・日曜日、祝日10:30～14:00
定休日/火曜日、年末年始

超スペクタクル!!

コラム 港珍景 [高知県]

道路が立った? 大迫力の「手結(ていこう)港可動橋」





高知県香南市夜須町手結

見たことのない、驚きの光景がそこにあった。なんと道路が空に向かってほぼ垂直にそそり立っている。その壮観さ、迫力に圧倒される。これは高知県香南市夜須町の手結港の入口に架けられている「手結港可動橋」。1日に約7時間だけ橋が下がって通行でき、それ以外の時間は上がったままで、その下を船が行き来し、人や車は迂回しなければならない。警報機が鳴ると可動橋が上がる合図。約6分かけてゆっくりと立ち上がる様子を見るのは面白い。

楽しみは可動橋だけではない。手結港は江戸時代初期、土佐藩家老の野中兼山によって築かれた日本初の「堀り込み港」。350年ほど前の石積みが残り、風情を漂わせている。今も漁港として利用され、周囲には家々が並び、のどかで美しい漁村の風景が広がっている。

日和佐港　土佐久礼港

港から港へ、絶景ビューを追いかけよう

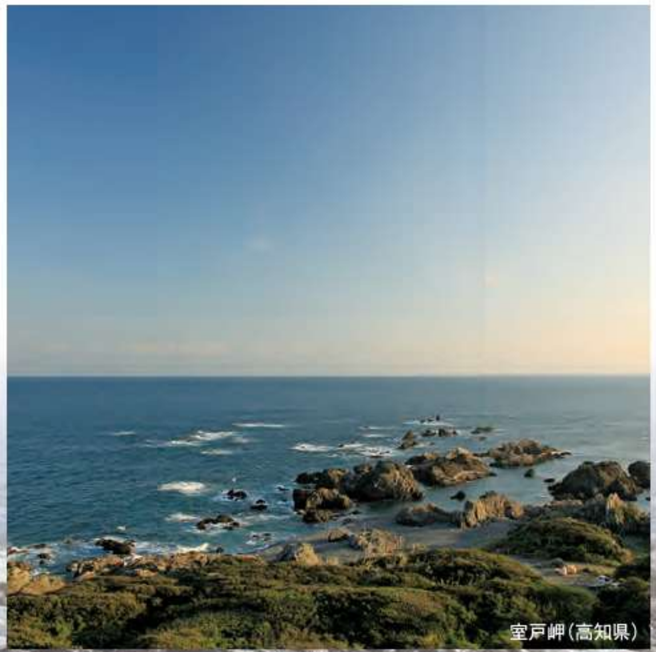
日和佐港から土佐久礼港に向かう海岸線は、太平洋の荒波がつくりだす絶景を楽しめるドライブコース。日和佐港から南阿波サンラインに車を走らせると、起伏に富んだ海岸線と雄大な太平洋が一望できる。

そのまま南下すると室戸岬だ。幾重にも重なる地層や露出する岩石に地球のエネルギーを感じる。そこから土佐久礼港までは癒しスポットの連続だ。気のおもむくまま立ち寄って旅の思い出を刻もう。

水床湾（徳島県）

宍喰浦の化石漣痕（徳島県）

轟の滝（徳島県）


室戸岬（高知県）

❺北川村「モネの庭」マルモッタン

画家クロード・モネが作品のモチーフとするためにフランスのジヴェルニーに造った庭を再現。睡蓮が咲く水の庭、四季折々の花で彩られる花の庭、地中海の光や色彩を感じることのできるボルディゲラの庭など美しい。

高知県安芸郡北川村野友甲1100　TEL/0887-32-1233
開園時間/9:00～17:00（入園は16:30まで）
休園日/火曜日（祝日の場合は営業、4～6月無休）
12～2月末冬期メンテナンス休園

❸室戸岬

幾重にも重なる地層や亜熱帯性樹林の雄大な景観。現在も大地が地震とともに隆起し続け、ダイナミックな地球の営みに触れられる。2011年にユネスコ世界ジオパークに認定。

高知県室戸市室戸岬町6939-4
TEL/0887-22-0574（室戸市観光協会）

❶大浜海岸

白砂の美しい大浜海岸は「日本の渚百選」に選ばれ、南国情緒あふれる景観が広がる。毎年5月中旬から8月中旬にかけてアカウミガメが産卵のために上陸する。

徳島県海部郡美波町日和佐浦
TEL/0884-77-3617（美波町産業振興課）

❻鰹乃國の湯宿「黒潮本陣」

太平洋を見下ろす高台にあり、露天風呂から水平線や双名島を望め、朝日や満天の星を楽しめる。冬の寒い日は海面から霧が立ち上る、けあらしが見られることも。海水を沸かしているので芯から体が温まる。冷泉を沸かした内湯もある。

高知県高岡郡中土佐町久礼8009-11　TEL/0889-52-3500
営業時間（日帰り）/10:30～16:00（毎週木曜は休み）、18:30～20:00　定休日/第2木曜日（祝日の場合は変更）

■泉質：[内湯]アルカリ性単純温泉
[露天風呂]太平洋の海水を沸かした汐湯
■効能・効果：[内湯]美肌、筋肉痛、関節痛、肩こり、腰痛、疲労回復
[露天風呂]疲労回復、筋肉痛、関節痛

❹室戸ドルフィンセンター

健康と美容をテーマにイルカとのふれあいを通して、心もからだも健康になり、人生をより良くすることを目指している。小さなお子さまも参加できるエサやり体験や、イルカと泳ぐドルフィンスイムなど世代問わず楽しめる施設。

高知県室戸市室戸岬町字鯨浜6810-162
TEL/0887-22-1245
開園時間/10:00～17:00（入園は16:30まで）
休園日/10～3月の毎週水曜日（祭日、冬休み・春休みは開園）

❷宍喰温泉「ホテルリビエラししくい」

徳島の最南端の町、宍喰にある「宍喰温泉」では、高知県境の地下1,000mから湧き出るナトリウム炭酸水素塩温泉でゆっくり疲れを癒せる。つるつるした肌触りの湯は美肌に効果あり。窓の外には雄大な太平洋が広がり、サーフィンをする人の姿も。

徳島県海部郡海陽町宍喰浦字松原226-1　TEL/0884-76-3300
営業時間/6:30～9:00（朝風呂）、11:00～22:00
休館日/なし

■泉質：ナトリウム炭酸水素塩温泉
■効能・効果：神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動まひ、関節のこわばり、打ち身、くじき、冷え性、病後回復期、疲労回復、やけど、健康増進、慢性皮膚病

久礼大正町市場で、「マイ丼」づくり！

土佐久礼港
とさくれ
TOSAKUREKO
高知県高岡郡中土佐町久礼

鰹の一本釣りで知られる土佐久礼。漁師町の台所を担っているのが久礼大正町市場だ。漁師の奥さんたちが、ご主人が獲ってきた小魚を売り始めたのが始まりで、お昼前に水揚げされた新鮮な魚が並ぶ午後2時過ぎはとりわけ活気にあふれている。

ここを訪れたらぜひ味わいたいのが「久礼丼」。市場の中で好きな具材を選び、自分だけのオリジナル丼をつくることができるというものだ。具材は、刺身、くれ天や揚げ物といった惣菜、干物などいろいろ。田中鮮魚店で料金と引き替えにチケットを6枚受け取ったらスタートだ。1枚はご飯と味噌汁の引換券。残り5枚は参加店舗で好きな小皿と交換すればオーケー。干物は焼いてもらえるのが嬉しい。選び終わったら漁師小屋でご飯に盛りつければ完成。色や味のバランス、ボリュームを考えてつくるのが楽しい。季節によって魚が変わり、あれこれ味わえ大満足だ。

見つけた！市場近くのうまいもん

西岡酒造店
230余年の歴史を誇る西岡酒造店は、高知県最古の酒蔵。土佐の地下湧水と米を使用し、自家培養した酵母でこだわりの酒を造っている。鰹との相性抜群で、人気の「純平」は爽やかな香りとうま味がある。

蔵は見学できないが歴史が感じられ、フルーティな香りが漂う。店舗入口のギャラリーでは酒造りの道具などを展示。自由に試飲ができ、12月頃から新酒も味わえる

高知県高岡郡中土佐町久礼6154
TEL/0889-52-2018
開蔵時間/9:00〜16:00　休蔵日/不定休

西村甘泉堂
久礼大正町市場の真ん前にあり、店主が手作りした和菓子や昔懐かしい駄菓子が店先にずらりと並ぶ。鰹だしでいただく名物「ところてん」はさっぱりとした風味でいくらでも食べられる。

高知県高岡郡中土佐町久礼6528
TEL/0889-52-2953
営業時間/夏期9:00〜18:00、冬期9:00〜16:30
定休日/不定休

自分オリジナルの「マイ丼」を作ろう！

1 田中鮮魚店で6枚つづりの食券を購入しよう

1枚は「ご飯·味噌汁券」なのでなくさないように持っておこう!

2 食券1枚で好きな食材1皿をゲット!

3 具材を5皿集めて。オススメを聞くのもコツ!

マイ丼の完成

白飯丼をもらって、自分で盛りつけ

●久礼丼体験
【田中鮮魚店】 高知県高岡郡中土佐町久礼6382(大正町市場内)
TEL/0889-52-2729　体験時間/11:00〜14:00
定休日/水曜日、年末年始※連休中や魚種が少ないときは休むことも
料金/1,250円(ご飯·味噌汁券、おかず券5枚)
※前日17:00までに要予約

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「久礼丼体験」は2020年12月末まで中止させていただきます。再開時期についてはお問い合わせください。

ウミガメの町で、厄除け参り

日和佐港
ひわさ
HIWASAKO
徳島県海部郡美波町

港町として、薬王寺の門前町として歴史を刻んできた日和佐。高台にある薬王寺は、四国八十八ヶ所第23番札所であり、厄除けの寺として大勢の人が参拝に訪れる。ここには男女の厄年にちなんだ厄坂があり、石段の下に薬師本願経が一石一字に記して埋められ、一段ごとに賽銭を置きながら上ると厄が落ちるとされている。

仁王門をくぐると33段の女厄坂、続いて42段の男厄坂があり、最後は61段の還暦厄坂だ。到着した場所には瑜祇塔(ゆぎとう)があり、そこから日和佐の町とウミガメが上陸する大浜海岸を一望できる。厄を落とし、美しい自然を目にして、心も体も洗われるかのようだ。

年の数の小銭をお忘れなく!

瑜祇塔のどこかにいるよ!

厄落としを願って賽銭を置こう!

日和佐は日和佐川の河口に開けた町。黒潮が流れる良港な漁場があり、漁師町らしい古い町並みも見られる

薬王寺の目印になっている朱色の瑜祇塔。天と地の和合を説く瑜祇経の教えに基づき建立

【高野山真言宗 別格本山 薬王寺】
徳島県海部郡美波町奥河内字寺前285-1
TEL/0884-77-0023
寺務所受付時間/7:00〜17:00

OMIYAGE

参拝帰りのおみやげにいかが？

道の駅日和佐では、ウミガメをイメージしたかわいいお菓子や地元の素材にこだわったスイーツがいっぱい。

ひわさプリン

阿波和三盆糖を使い、上品な甘みとコク、とろけるような口当たりがたまらない。

亀のもなか

白色の皮には北海道の粒あん、茶色の皮には日和佐川の風味豊かな青のりあんがたっぷり。ウミガメの形が愛らしい。

たまて箱

ココナッツ風味の海亀マカロンや和三盆糖味のカメたまなど、ウミガメや卵をイメージしたお菓子の詰め合わせ。

渡船でゆるり行く、向島レトロエリア散策

尾道水道（おのみちすいどう）

ONOMICHISUIDO

広島県尾道市向島町

兼吉地区

渡船

尾道水道を行き交う渡船は3航路あり、料金は大人60円〜100円。6:00頃〜22:00頃まで頻繁に運行しているので、バスや電車感覚で利用できる。※自転車、乗用車などで乗船の場合は別途料金がかかる

背後に山が控え、目の前に海を望む尾道。そのわずか数百メートル先には向島があり、尾道と向島を隔てる海は尾道水道と呼ばれ、江戸時代には北前船の寄港地として繁栄した。現在は尾道と向島を結ぶ渡船が行き来し、市民の通勤、通学の足として風情ある情景を醸し出している。

せっかく尾道に来たのなら、渡船に乗って向島へ渡ろう。わずか3、4分の船旅だがのどかな気分に浸れる。なかでも尾道渡船が着く兼吉地区は昭和のレトロ感が漂うエリア。昭和20年代にはたくさんの商店が軒を連ね、兼吉商店街として栄えていた。今はほとんど商店がなくなったが、当時の面影はそこかしこに残り、昔ながらの味を守り続ける地サイダー屋やパン屋がある。レトロな町を散策して時をさかのぼる旅に出かけよう。懐かしさにほっこりする。

O M I Y A G E

尾道帆布ペンケース

かつて尾道には帆船の帆布に使われる帆布を作る工場がたくさんあった。今は一軒を残すのみだが、そこで作られた帆布を使い、ポップなデザインでバッグや小物が作られ人気を呼んでいる。

大正・昭和のレシピを守り続ける地サイダー&パン

【後藤鉱泉所】

後藤鉱泉所は、昭和5年創業の地サイダー屋さん。気さくな3代目ご主人と奥様の二人で、昔懐かしい瓶入飲料水6種類を当時と変わらぬ製法で作り続けている。精製した純度の高い水と企業秘密のシロップでつくったサイダーやラムネは、甘さ控えめで後味がすっきり。シュワッと強めの炭酸がおいしい。瓶だから炭酸を強くできるそうで、瓶は現在製造しているところがなくリユースするため、持ち帰り不可。そこに行かなければ飲めない味なのだ。

【住田製パン所】

大正5年創業の住田製パン所。戦後からほぼ変わらない製法で、小麦本来のおいしさを味わえるパンを作り続けている。一番人気のネジパンは生地をねじって揚げ、上白糖をまぶしたシンプルなもので、噛んでいると小麦の香りがする。あんぱんも間違いない。元は和菓子屋だったそうで、あっさりした甘みの自家製こしあんがおいしい。給食パンやおかずパンも懐かしい。ここで買ったパンは後藤鉱泉所に持ち込みオーケーなので、好きな飲料と一緒に味わって。

ネジパン

あんぱん

イーストフードや乳化剤などの添加物を一切使用しないのがモットー。値段もほぼ150円前後と安めなのがうれしい。メロンパンを使ったラスクもある

広島県尾道市向島町24-1
TEL/0848-44-0628　営業時間/6:00〜19:00
定休日/無休

サイダー

ラムネ

"昔ながら"は製法や瓶だけでなく、店の外観や冷蔵庫、木箱までもがそう。ほがらかな奥さんやご主人との会話を楽しみにリピートして会いに来る人が多い

広島県尾道市向島町755-2
TEL/0848-44-1768
営業時間/8:30〜17:00
定休日/日曜不定休

尾道は坂と路地の町

山肌を縫うように坂道や路地が入り組み、住宅や寺院、神社が密集する尾道は、どこか懐かしさを覚える街。坂道を上った先には大同元年（806年）に開基された千光寺があり、境内から尾道ののどかな景色を一望できる。

生まれ変わる港の おしゃれスポット探訪

いまばり 今治港
IMABARIKO
愛媛県今治市片原町周辺

海に向かって開け、海上交通の要衝として発展してきた今治港。人や物が行き来する交通の港から、人が集い、憩う拠点として生まれ変わりつつあり、港の周辺にはおしゃれなスポットが続々オープンしている。

2016年7月にオープンしたのが海の玄関口に建つみなと交流センター「はーばりー」。大型船をイメージさせる外観がかっこよく、ガラス張りの空間の中にカフェやビアテラスなどが入っていて、港を発着するフェリーやしまなみ海道を眺めながらまったり時間を過ごせる。港から続く商店街にも若いオーナーによるこだわりの店が点在し、出会いの楽しさを味わいながら地元の人と触れ合える。

大型船のような個性的な外観が目印！

みなと交流センター「はーばりー」

ビアテラス・ターミナル 02

新鮮な魚介類をふんだんに使った地中海料理と、世界のクラフトビールを瓶と生で楽しめる。展望テラスに出ると船旅気分!

パエリア

愛媛県今治市片原町1-100-3-4F　TEL/0898-35-2739
営業時間/11:00~15:00、冬季18:00~21:30、夏季17:00~22:30
※8名様以上のご予約制となります。3日前までにご連絡ください。

コーヒースタンド・ターミナル 01

こだわりのコーヒーは、世界中の厳選された農園から仕入れた豆を使用。セレクトされた本を読みながらゆっくり過ごせる。

稲若葉のパンケーキ

愛媛県今治市片原町1-100-3-1F　TEL/0898-35-2139
営業時間/11:30~16:00
定休日/無休

魚介とブラジル料理のカフェ

【Cafe warm】カフェ 魚夢

2軒隣の魚屋「魚研」の娘さんとブラジル人の旦那さんが切り盛りし、新鮮な魚介を使ったランチを味わえる。お刺身はもちろん、ブラジル料理のシーフードシチュー「ムケッカ」のおいしさにはまってしまう。壁も天井も家具もほとんど手作りしたそうで、木箱をアレンジしたテーブルや、観葉植物を絵のように飾った額縁などおしゃれで、温もりのある空間に包まれるのが心地いい。世界各地から仕入れた紅茶も味わって。

ムケッカ

本日のお刺身定食

ランチは、お刺身、素材を生かした魚料理、ムケッカの3種類。ムケッカは白身魚とエビが入ったシチューで、ココナッツミルクの甘みとトマトの酸味がほどよくマッチ

愛媛県今治市常盤町1-3-10
TEL/0898-39-2006
営業時間/10:00~15:00
定休日/不定休

自転車好きのマスターがいる店

【A cup of...ナカムラコーヒー】

自転車好きのマスターがつくった遊び心いっぱいのカフェ。自転車のホイールを使ったライト、テーブルもホイール模様で、床にはサイクリストの聖地とされるしまなみ海道から続く道をイメージしてマンホールが埋め込まれるなどアイデアが楽しい。バリスタの資格を持つオーナーが入れるコーヒーは本格派のおいしさ。手作りスイーツや軽食もあり、気軽に立ち寄ってくつろげる。

エスプレッソを中心としたメニューが揃う。人気はカプチーノでラテアートがかわいい。テイクアウト可能

愛媛県今治市常盤町3-5-2
TEL/0898-52-7700
営業時間/8:00~19:00
定休日/水曜日

OMIYAGE

今治タオル

一度使ったら違いが分かる今治タオル。その品質を支えているのは良質の水と高い技術で、驚異的な吸水性を誇り、汗や水分を素早く吸収し、ふわふわの使い心地がずっと続く。購入は海沿いにある今治タオル本店で。

今治タオルブランド認定番号第2011−710号

旅の夜は、旨い魚と旨い酒で乾杯！

港の居酒屋

夜の尾道

せっかく港に来たなら一泊して酒場にも足を伸ばそう。
その日獲れた新鮮な魚はもちろん、地の食材や名物料理などうまいもんがいっぱいだ。
料理にぴったりの地酒だってある。地元の人たちと盃を傾けながら語り合うのも楽しい。
また訪れたくなる素敵な出会いがきっとそこにある。

季節の素材と地ものを使った和と洋の創作料理を味わえる。多くの人が注文する肉じゃがは豚の角煮でつくり、とろけるような柔らかさとやさしい味にほっとする。今治名物の鯛飯や鯛茶漬けも絶品で、パスタやサザエのクリーム煮など子どもや女性好みのメニューも見逃せない。

心ろく
［今治港］

薄く切ったタイにおだしをかけていただく鯛茶漬けは、あっさりしているのにうま味が濃い。

広々とした店内。フレンチ、和食を修行したご主人が創作する新作メニューが続々登場。

愛媛県今治市泉川町2-4-1
TEL/0898-34-7878
営業時間/17:30～23:00
定休日/月曜日

尾道の地魚や野菜を食べるならここ。塩焼き、天ぷら、煮付けをはじめ、バーニャカウダやアヒージョなど素材の持ち味を生かした多彩なメニューを味わえる。人気のお造りの盛り合わせはその日仕入れた地魚5、6種が入り、うま味と新鮮さに感動。お酒の種類も豊富。

たまがんぞう
［尾道水道］

アヒージョは季節によって広島カキやタコなど具材が変わるのが楽しみ。

店の目の前は渡船乗り場。窓から見える尾道水道の夜景がきれい。カウンター、座敷、個室がある。

広島県尾道市土堂1-11-16
TEL/0848-29-4109
営業時間/17:00～23:30
(ラストオーダー23:00)
定休日/月曜日

地元の食材を使った旬の味を楽しめる。毎朝届けられる阿波尾鶏は焼いても揚げてもコクと甘みがありとっても美味。10月頃から春前まではアオリイカの旬で、肉厚で甘い身にうならされる。ジューシーな岩ガキ、日帰りカツオ、伊勢エビなど季節ごとに出会える海の幸も楽しみ。

ひわさ屋
［日和佐港］

香ばしく揚げた阿波尾鶏と肉厚の椎茸のうまみが広がる「阿波尾鶏としいたけ侍の揚げおろし煮」。

サーフィン好きのご主人が腕をふるう。昼は定食、夜もお酒だけでなくガッツリ食事を味わえる。

徳島県海部郡美波町奥河内字寺前122　TEL/0884-77-3528
営業時間/11:30～14:00、17:30～21:00　定休日/水・第2土曜日

明石の地野菜を中心に、ご主人自ら仕入れるこだわり野菜と明石の魚を使ったうまい料理に出会える。目新しい野菜も多く、素材のもつ甘みや食感、美しさに感動。魚料理も格別で、明石の昼網で獲れたタコは身が引き締まり、おいしいの一言。自家製の果実酢ドリンクもおすすめ。

一（はじめ）
［明石港］

一番おいしい時期の野菜とプリプリのタコを堪能できる「旬野菜とたこの天ぷら」。サクサクで香ばしい。

魚は毎日魚の棚商店街で仕入れるから新鮮そのもの。甘辛く煮た「鯛の荒炊き」のやさしい味にほっとする。

入口に並ぶ野菜が目印。お店とお客様との距離も近く、温もりを感じる。

兵庫県明石市桜町13-10　TEL/078-912-3760
営業時間/17:00～22:00(ラストオーダー21:00)　定休日/不定休

3 明石港（兵庫県）
5 日生港（岡山県）
7 引田港（香川県）
13 日和佐港（徳島県）
14 土佐久礼港（高知県）
15 尾道水道（広島県）
17 今治港（愛媛県）