

せとうち story

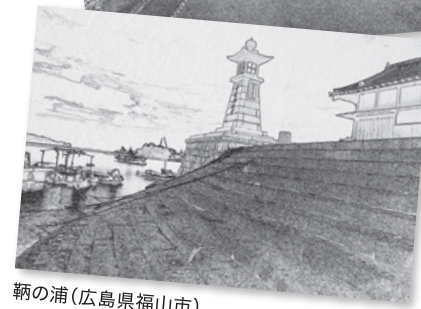
悠久の時を超えて流れる
“物語”をたどる旅へ

／ stories スケッチ ／

備中吹屋(岡山県高梁市)



五斗長垣内遺跡(兵庫県淡路市)



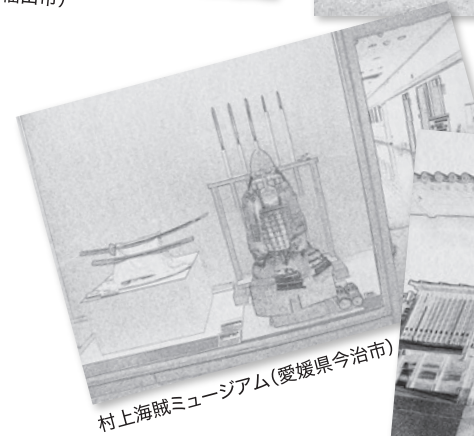
鞆の浦(広島県福山市)



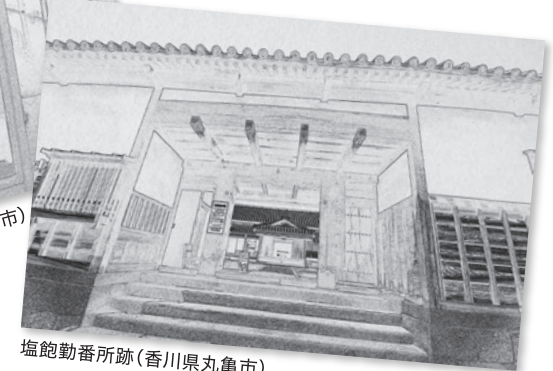
ゆず畑(高知県安田町)



うだつの町並み(徳島県美馬市)



村上海賊ミュージアム(愛媛県今治市)



塩飽勤番所跡(香川県丸亀市)

発行:一般財団法人 本州四国連絡高速道路協会

<https://honsikyokai.main.jp> [せとうち観光 再発見!](#) [検索](#)



表紙は鞆の浦夕景画
2025.3

遥かな過去からの贈りもの 日本遺産を訪ねて。

かつての栄華を偲ばせるノスタルジックな町並み
古代から語り継がれてきた神話や伝承、
瀬戸の潮流をわたり活躍した海の民の夢の跡、
華麗な職人の技や芸能、郷土料理。
これら地域の歴史・伝統・文化が織りなす物語、
それが「日本遺産のストーリー」。

瀬戸内にはその「ストーリー」が数多くあります。
何気ない景色も、そんな知られざる物語を通して
見ればきつと新たな驚きと感動があるはず。
さあ、瀬戸内の「STORY」と出会う旅へ
でかけませんか。

story

CONTENTS

- 04 … 本島・広島 | 香川県 |
- 06 … 芸予諸島 | 愛媛県域 |
- 08 … 備中吹屋 | 岡山県 |
- 10 … 吉野川流域 | 徳島県 |
- 12 … せとうちグルメSELECTION①
- 14 … コラム 四国遍路
- 16 … 中芸地域 | 高知県 |
- 18 … 淡路島 | 兵庫県 |
- 20 … コラム 北前船寄港地・船主集落
- 22 … 鞆の浦 | 広島県 |
- 24 … せとうちグルメSELECTION②
- 26 … 瀬戸内ロードマップ

日本遺産 (Japan Heritage) とは

国内各地の魅力的な文化・伝統を語る「ストーリー」を文化庁が認定。ストーリーを語る上で欠かせない有形・無形の様々な文化財群を、地域が主体的に整備・活用し、地域の魅力として発信していくことにより、地域の活性化を図ることを目的としています。



日本遺産
ポータルサイト

本島・広島

岡山県と香川県の間に広がる備讃瀬戸の海。そこに点々と連なる無数の島々が備讃諸島です。古くから花崗岩の産地として知られ、島々に受け継がれて来た石切り技術は日本の建築文化を支えてきました。古くは大坂城の石垣から近代の西洋建築に至るまで、島で産まれた花崗岩が使われてきたことから、備讃諸島は「石の島」として日本遺産に認定されています。

小豆島、豊島や笠岡諸島とともに備讃諸島を構成する塩飽諸島の広島には、400年以上にわたって石を切り出した跡が島のあちこちに絶壁のように残り、今なお採石場では特産の「青木石」が採掘されています。また、本土から海で隔てられた島で採石が発展したのは、海こそが、巨大な石を遠隔地まで運ぶために不可欠な「道」だったからです。江戸時代、100トンを超える巨石を運んだ塩飽の人々の海運力と優れた操船技術は、中世の塩飽水軍にさかのぼり、江戸時代には塩飽廻船の根拠地ともなりました。塩飽諸島の本島には、港町の面影を色濃く残す笠島集落があり、政治の中心地となった勤番所などが今に残されています。

青木石採石場(広島)

青木石とは、広島で採掘される青みをもった御影石のこと。徳川家が大坂城再築の際、西国大名に天下普請のため、備讃諸島の島々にて石垣石を供給させたことが始まりといわれ、現在も島内6カ所で採掘されています。巨石を切り出す「丁場」と呼ばれる石切り場には、そびえ立つ断崖絶壁のような圧巻の景色が広がっています。

青木石材協同組合
 〓 丸亀市広島町甲路1932-2
 ☎0877-29-2725
 ◎予約時に相談
 ④同行ガイド3時間コース
 3000円/人など(要予約)
 ⑤江の浦港駐車場等をご利用ください。
 ⑥江の浦港からコミュニティバスで約15分「青木」下車

青木石採石場 検索

人が豆腐のように見える
迫力の絶壁

笠島集落(本島)

塩飽水軍、塩飽廻船の拠点として栄えた往時の姿を残す港町。北に天然の良港が開け、三方は丘陵に囲まれた集落内は、敵の襲来に備えて細い路地が入り組んでいます。花崗岩の石畳が印象的な主要道路「マッチョ通り」に沿って出格子や虫籠窓をあしらった風情ある町家建築が並んでいます。

〓 丸亀市本島町笠島 ☎0877-27-3828 笠島まち並保存センター
 ⑤約6台 塩飽本島町笠島伝統的建造物群保存地区専用駐車場
 ⑥本島港より車で約5分

笠島集落 検索

幕末に太平洋を渡った
塩飽水夫の貴重な遺品

塩飽勤番所跡(本島)

かつて塩飽を統治する「年寄」が交代で政務を執った役所跡で、「勤番所」と呼ばれる建物は全国でもここだけです。館内には、信長・秀吉・家康といった天下人の朱印状や、日本人初の太平洋横断を成し遂げた咸臨丸に乗り込んだ塩飽水夫の遺品や航海日誌など、貴重な資料が展示されています。

〓 丸亀市本島町泊81
 ☎0877-27-3540
 ◎9:00~16:00
 ⑥月(月曜日が休日の場合は翌日)、年末年始
 ⑦大人200円、小人無料
 ⑧約20台
 ⑨本島港より車で約5分

塩飽勤番所跡 検索

狭い道路に沿って
趣きのある町並みが
つづくマッチョ通り

尾上邸(広島)

江戸時代に廻船問屋として財をなした尾上家の屋敷跡です。島の特産品である青木石を手で積み上げた高さ4.5mの石垣は、まるでお城のような迫力。総ケヤキ造りの邸宅には、塩飽水軍から造船の技を受け継いだ塩飽大工の技が随所に施されています。見学のほか、島暮らしを体験できる宿泊利用もできます。

〓 丸亀市広島町立石443
 ☎0877-29-2332 NPO法人石の里広島
 ◎予約時に相談
 ④不定休
 ⑤見学500円(5名以上・要予約)
 ⑥約10台
 ⑦江の浦港より車で約4分
 ※宿泊情報等詳しくはお問い合わせください。

尾上邸 検索

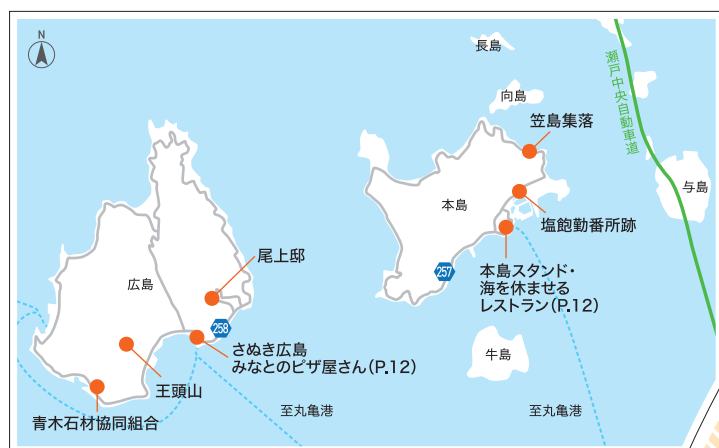
この部分は
茶室になっています

備讃瀬戸に浮かぶ石の島

王頭山(広島)

瀬戸内海を一望できる標高312mの塩飽諸島の最高峰。山頂近くには、そこだけ草木がなく、人の背丈ほどもある大きな丸い石がいくつも転がっている空中庭園のような「王頭砂漠」が広がっています。これは花崗岩の風化によって自然にできたもので、まるで異空間にいるような不思議な景観が楽しめます。

〓 丸亀市広島町江の浦港から山頂まで徒歩約60分 王頭山 検索



●本島・広島へのアクセス/坂出ICより丸亀港まで車で約16分。
丸亀港よりフェリーで本島へは約35分、広島へは約45分。
●本島の本島汽船待合所、広島江の浦案内所では島めぐりに便利なレンタサイクルの貸出を行っています。

芸予諸島

瀬戸内海を東西に分かつかのように四国から本州まで多数の島々が連なる芸予諸島。穏やかな海も、その狭い瀬戸（海峡）に近づくとき大潮時には高低差3m以上にもなる潮の満ち干きや、最大10ノット（時速約18km）の急流が渦巻く海の難所となります。ここに島自体を城郭とした「海城」を築いて中世の瀬戸内海航路を支配したのが村上海賊です。因島、能島、来島に本拠をおいた三家からなる村上海賊は、「ほうろく火矢」という火薬を用いた武器を用いて織田信長方の船団を打ち破った第一次木津川口合戦をはじめ、各地の海戦などで活躍。瀬戸内海の主要な航路や港を掌握し、信長や秀吉の動向を左右するほどの一大勢力を築きました。

ただし「海賊」といっても、理不尽に船を襲って金品を奪う、いわゆる「バイレーツ」とは異なり、掟に従って航海の安全を保障し、大名や商人らの交易や流通の秩序を守る役目も担っていました。また、高級な陶磁器などの流通に携わる商人でもあり、茶や連歌をたしなむ優雅な文化人でもあり、新鮮な魚介を扱う漁業者でもありました。芸予諸島には、そんな多様な顔を持つ村上海賊ゆかりの史跡や文化が色濃く残っています。

大山祇神社（大三島）

神の島と呼ばれる大三島に鎮座する神社。その歴史は古代にさかのぼり、日本総鎮守、伊予国の一宮とされ、武功や海上交通の安全を守る神として海賊たちの信仰を集めました。宝物館には、名高い武将らが奉納した武器・武具の銘品が収蔵されています。また、大山祇神社に連歌を奉納した連衆の中には、村上海賊の武将の名も見え、海賊たちが高い教養を持った文化人でもあったことを窺い知ることができます。

〒今治市大三島町宮浦3327
☎0897-82-0032（電話対応時間 9:00～16:00）
◎鳥居脇に13台駐車可能 ㊤大三島ICより車で約12分

大山祇神社 検索

樹齢2600年
余りという
御神木の大楠



今治市村上海賊ミュージアム（大島）

村上海賊の武将が着用したと伝わる武具をはじめ、能島村上氏に伝わる貴重な資料を収蔵。古文書や、小早船など海賊が用いた船や武器などの復元品、映像など、数々の展示を通して乱世を生き抜いた村上海賊の活躍を知ることができます。また、発掘調査で出土した遺構や遺物を通して、海賊の暮らしや流通の様子を垣間見ることができます。

〒今治市宮窪町宮窪1285番地 ☎0897-74-1065
◎9:00～17:00（入館は16:30まで）
㊤月（祝日の場合は原則翌日振替）、年末年始
㊤一般310円、高齢者（65歳以上）250円、
学生160円、高校生以下または18歳未満は無料
◎50台
㊤尾道方面は大島北ICより車で約5分、
今治方面は大島南ICより車で約15分

今治市村上海賊ミュージアム 検索



鉄・鉛製の
ほうろくの
イメージ



来島城跡（来島）

最も四国寄りの来島海峡の要に位置する来島村上氏の居城跡。周囲が約850mと小さい島ながら、急潮流に守られた難攻不落の天然の要塞でした。今でも島には石垣や、岩礁にはおびただしい数の係船用の柱穴が残り、多くの船が出入りした隆盛の歴史を物語ります。

〒今治市来島 ㊤波止浜港より船で約5分

来島 検索



急流の中を進む
迫力のクルーズ



能島のすぐ
近くの鯛崎島も
かつては海城



能島上陸&潮流クルーズ

〒今治市宮窪町宮窪1293-2 能島水軍受付
☎0898-35-4886 旅行企画・実施 瀬戸内しまなみリーディング ◎出発時間 【1便】9:45、【2便】11:45、【3便】13:45（12～2月は2・3便のみ運航）㊤平日（土・日・祝運航、一部除く）㊤大人2,500円、中学生1,700円、小学生1,200円、幼児500円 ◎50台 能島水軍 ㊤尾道方面は大島北ICより車で約5分、今治方面は大島南ICより車で約15分※旅行条件等詳しくはお問い合わせください。

能島上陸&潮流クルーズ 検索

まるで
アート作品の
ような海景



ドルフィンファームしまなみ（伯方島）

伯方・大島大橋のたもと伯方ビーチにある日本最大級のイルカとのふれあい施設です。桟橋から間近でイルカを見ることができる気軽な見学のほか、イルカに触ったり、握手をしたりできるふれあいコースや、水中に入ってイルカと泳げるスイムコースもあります。

〒今治市伯方町叶浦1673 ☎0897-72-8787 ◎9:00～17:00 ㊤悪天候時 ㊤入場料（見学）大人（中学生以上）500円、小人（4歳以上）400円※ほかのプログラム料金等詳しくはお問い合わせください。◎100台 伯方S・Cパーク ㊤伯方島ICより車で約2分

ドルフィンファームしまなみ 検索



イルカと
いっしょに泳げる
プログラムも！



瀬戸内の海を制した村上海賊

最下部のテラスは
海を望む
ビューポイント



ところミュージアム（大三島）

海を見下ろす高台に、アララト山頂に漂着したノアの箱舟をイメージして設計された現代アート的美術館。館内を進むには、一度プロムナードに出て瀬戸内の風景にふれてから次の部屋に入るというユニークな造りになっており、瀬戸内の多島美と現代アートを一緒に楽しむことができます。

〒今治市大三島町浦戸2362-3 ☎0897-83-0380 ◎9:00～17:00 ㊤月（祝日の場合は原則翌日振替）、年末 ㊤一般310円、高齢者（65歳以上）250円、学生160円、高校生以下または18歳未満は無料 ◎5台 ㊤大三島ICより車で約20分

ところミュージアム大三島 検索



備中吹屋

標高約500m、山また山の吉備高原の緑をかき分けるように山道を進むと、突如、赤褐色の瓦屋根や弁柄塗りの格子などで統一された赤い家並みが現れます。「ジャパンレッド」が生まれた地、備中吹屋です。

古来、吹屋はその色合いから「あかがね」とも呼ばれた銅の生産地でした。この地の吉岡（吹屋）銅山は、江戸時代に大坂の泉屋（後の住友家）が経営に参画し、明治には岩崎弥太郎の三菱商会にわたり、日本三大鉱山のひとつとされるほど発展しました。その銅山から銅鉱石とともに産出された硫化鉄鉱石を原料として生み出された赤い顔料が弁柄です。江戸時代中期より吹屋で製造された弁柄は、陶磁器・漆器等の顔料や建築・船舶の防腐塗料として重用され、全国の市場を席捲。赤色が映える九谷焼・伊万里焼といった陶磁器や輪島塗の漆器など、日本が誇る多くの伝統工芸品に用いられ、世界の人々を魅了しました。

弁柄と銅を産出する鉱山町として栄えた吹屋には、豪商たちが、その富を誇るように弁柄や石州瓦で彩られた豪壮な屋敷を構え、赤い町並みを形作っていききました。吹屋の町には今もその繁栄ぶりを伝える家々が独特の景観をとどめ、訪れる人々を惹きつけてやみません。

高梁市吹屋伝統的建造物群保存地区

吹屋の赤い町並みは、個々の屋敷が個別に好きな意匠で建てたのではなく、町全体を統一するという当時としては先進的な考え方で建てられたものです。赤褐色の石州瓦、土壁や海鼠壁、弁柄で彩色された格子などで飾られた瀟洒な家並みは、見ごたえたっぷり。また、ベンガラ染めやお食事、お土産などのお店も点在し、レトロな町並みを楽しみながら散策することができます。

📍 高梁市成羽町吹屋
☎0866-29-2811 高梁市観光協会 吹屋支部
🚗 下町観光駐車場 100台
🕒 ④ 賀陽ICより車で約50分

高梁市吹屋伝統的建造物群保存地区 検索



笹畝坑道

大同2年（807年）の発見と伝えられ、戦国時代には大名が争奪戦を繰り上げた吉岡銅山。その古い坑道の一つが笹畝坑道です。江戸時代から大正時代まで操業し、黄銅鉱や弁柄の原料にもなる硫化鉄鉱を産出していました。内部は1年を通じて15℃前後とひんやり。暗く狭い坑道、ぼつかりと空いた巨大な採掘場など、冒険心をそそる神秘的な世界が広がっています。

📍 高梁市成羽町中野1987
☎0866-29-2145
🕒 ④ 4月～11月：10:00～17:00、12月～3月：10:00～16:00
⑤ 12月～3月：火～金、12月29日～1月3日
⑥ 大人400円、小人200円
🚗 ④ 賀陽ICより車で約43分

笹畝坑道 検索



暗がりには岩を削る人影が！



夫婦岩

標高400mの石灰岩の台地の上にそびえ立つ大塊。自然に生み出されたもので、夫岩は高さ12m、妻岩は高さ16mで愛児のような岩を抱えています。展望台からは、夫婦岩の向こうに成羽川の美しい渓谷が見渡せ、まさに絶景です。

📍 高梁市成羽町布寄2787
🚗 ④ 約50分 ⑤ 賀陽ICより車で約50分

夫婦岩 高梁市 検索



羽山溪

成羽川の支流・島木川にある石灰岩でできた約2kmの渓谷。羽山デッケンと呼ばれる奇岩・巨岩が変化に富んだ景観を形作っています。自然に出来た棲龍洞（穴小屋）の一角のトンネルが県道300号線として使われており、車で通ることができます。

📍 高梁市成羽町羽山 ④ 羽山溪谷駐車場 約5台
⑤ 賀陽ICより車で約40分

羽山溪 検索



ベンガラ陶芸館

ベンガラ館に隣接しているベンガラ陶芸館では、赤い弁柄の釉薬をかけてできるベンガラ焼の土ひねりと絵付けの陶芸教室を開講しています。茶碗や湯飲みなど、自分だけのオリジナルの焼き物を作ることができます。

📍 高梁市成羽町吹屋86 ☎090-5694-8746
🕒 ④ 4月～11月：日・火 10:00～17:00
⑤ 4月～11月の水～土・月、12月～3月の全日
⑥ 陶芸体験料 500g 1,250円から（指導料込・送料別）
🚗 ④ 40分 ⑤ 賀陽ICより車で約46分

ベンガラ陶芸館 検索



希望すれば珍しい登り窯で焼くことも（年1回）



ベンガラ館

かつて吹屋の村内には弁柄工場地が5、6カ所もあり、日本有数の特産地として大いににぎわいました。ベンガラ館は、明治の頃の工場が当時の姿で復元されたもので、原料の硫化鉄鉱石から赤色顔料の弁柄が出来るまでの当時の製造工程を紹介しています。

📍 高梁市成羽町吹屋86 ☎0866-29-2136
🕒 ④ 4月～11月：10:00～17:00、12月～3月：10:00～16:00
⑤ 12月～3月：火～金、12月29日～1月3日 ⑥ 大人300円、小人150円 ⑦ 40分 ⑧ 賀陽ICより車で約46分

ベンガラ館 検索



工程を重ねると赤い色になる

世界を魅了する「ジャパンレッド」発祥の地



高梁市成羽美術館

成羽町が生んだ日本における印象派の代表的な洋画家・児島虎次郎の遺徳を顕彰するために設立された美術館。コレクションは児島虎次郎の絵画作品をはじめ、成羽地域で産出した約2億年前の植物化石なども収蔵。建築家・安藤忠雄氏の設計による建物の造形美も必見です。

📍 高梁市成羽町下原1068-3 ☎0866-42-4455
🕒 ④ 9:30～17:00 ⑤ 月（祝日の場合は翌平日）、年末年始、展示替え期間
⑥ 展覧会によって入館料は異なります。（詳細はHPをご覧ください）
🚗 ④ 約90分 ⑤ 賀陽ICより車で約30分

高梁市成羽美術館 検索

映える？と人気の
フォトスポット
「記号のトイレ」



吉野川流域

徳島県



終演後の人形遣いと記念撮影も人気 人形を作る人形師の伝統の技

藍の商いによって莫大な富を得た藍商人たちは、芸事を好み、金銭を惜しまず頻繁に人形座を招いて人形芝居を楽しんだことから「阿波人形浄瑠璃」などの木偶文化が隆盛し、民俗芸能として阿波の地に定着しました。江戸時代の庄屋・坂東十郎兵衛の屋敷跡「阿波十郎兵衛屋敷」では、往時にも阿波の人々に親しまれた「傾城阿波の鳴門 巡礼歌の段」を和文・英文の字幕付きで上演しています。

徳島県立阿波十郎兵衛屋敷
 徳島市川内町宮島本浦184 ☎088-665-2202 ☺開館時間9:30～17:00(7月1日～8月31日は18:00まで) ☹年末年始 ☺入場料 一般410円、高・大学生310円、小・中学生200円 ☺合計50台 ④徳島ICより車で約5分

阿波十郎兵衛屋敷 検索



紙人形で伝統の藍づくりを再現

本格的な藍染体験に挑戦！

阿波の藍づくりや歴史がまるごと分かる歴史館。「藍屋敷」と呼ばれる豪壮な民家の代表例・奥村家住宅※を公開しているほか、古来藍の栽培・加工に使用されてきた道具※や、藍草の栽培から染料の製造、藍商人のにぎわいまでを再現した紙人形などを展示。また、伝統的な天然灰汁発酵建てによる染液を使った藍染※の体験もできます。 ※はいずれも日本遺産

☒藍住町徳命字前須西172番地 ☎088-692-6317 ☺9:00～17:00 ④火(祝日は開館)、年末年始 ☺大人300円、中・高生200円、小学生150円、藍染体験(9:00～15:30)1000円ほか ☺70台 ④藍住ICから車で約5分

藍の館 検索

阿波の土柱



土柱の上から徳島平野を一望

ライトアップされた土柱(通年)

悠久の時の流れが生み出した大地の芸術。太古の昔より土や砂礫が堆積した土地が隆起し、雨水の浸食によって削られて数十の土の柱が現出しています。似たような成り立ちの地形は、アメリカのロッキー山脈とイタリアのチロリにしかない世界三大奇勝と称されています。周囲をハイキングコースが巡っていて、頂上の展望台からは四国三郎吉野川が流れる徳島平野が見渡せます。

☒阿波市阿波町桜ノ岡 ⑥あり ④脇町ICより車で約15分

阿波の土柱 検索

徳島県北部を東西に流れる雄大な吉野川。かつては毎年のように洪水を引き起こし、「暴れ川」とも呼ばれました。このため当時の灌漑技術では稲作がほとんどできませんでした。一方、洪水によって肥沃な土壌がもたらされたこの地は、豊富な伏流水にも恵まれて、藍の栽培に適した土地柄でもありました。

古くは平安時代の終わり頃に栽培がはじまったとされる阿波の藍。藍畑から収穫した藍の葉を細かく刻み、乾燥させ、「寝床」と呼ばれる加工場で丹念に発酵させることで、藍の色素が凝縮した染料という染料が出来上がります。室町時代には、この地の特産となり、江戸時代に入ると、徳島藩が藍の生産を保護・奨励し、品質が高められた藍は「本藍」と呼ばれ、全国市場での人気を独占。藍師や藍商人たちは、藍染料の買い付けに訪れる全国の商人をもてなし、信用を得るために競って豪壮な「藍屋敷」を構えました。

「この国は神秘的なブルーに満ちた国」――明治時代、日本を訪れた外国人は、日本中に藍で染められた衣服があふれていることに驚いたといひます。母なる川・吉野川が生んだ藍の伝統と文化は、今もこの地に息づいています。

田中家住宅



洪水の時のために軒下に吊られた船

水圧の高い北西の角が高く作られた石垣

江戸初期の寛永年間(1624～1644年)の頃に、初代播磨屋与右衛門が入植して以来、約400年間この地で代々藍染料を製造・販売してきた藍師・藍商の「藍屋敷」です。洪水時にも建物や商品が水に漬からないよう高く築かれた石垣、軒下には近所の人々を救助するための平型船が吊られ、万一の際には葦屋根が氾濫した川に浮かんで救命ボートになる等、吉野川と共に暮らす知恵が屋敷の随所に散りばめられています。

☒石井町藍畑字高畑705 ☎088-674-0707 ☺応相談(要予約) ④月～土(見学は日・祝のみ) ☺見学科 大人500円(ガイドなし300円)、小人(小学生以下)200円(ガイドなし無料) ☺30台 ④藍住ICから車で約15分

田中家住宅 石井町 検索

うだつの町並み



競うようにあげられたうだつ

屋間とは趣が変わる夜の脇町

「うだつ」とは、本来、火事の延焼を防ぐため建物の両端に作られた防火壁のことですが、江戸時代より藍の集積地として栄えた脇町では、藍の商人たちが富を競うかのように、本瓦葺の厚重な装飾がなされたうだつをあげた豪壮な商家を建てました。美馬市脇町南町伝統的建造物群保存地区には、そんな伝統的な町屋が50戸も残され、当時の繁栄ぶりを今にとどめています。

☒美馬市脇町大字脇町 ④40台 道の駅 藍ランドうだつ ④脇町ICから車で約10分

うだつの町並み 検索

愛媛県 芸予諸島
MAP⇒P.07

梅が花コース 3,850円



魚常 梅が花
〒今治市伯方町木浦乙791-6 ☎0897-74-0150
☎11:30~21:00 ㊟水 ☎10台 ㊟伯方島ICより車で約8分
魚常 梅が花 検索

伯方島の岬にある海鮮料理のお店。海の難所・船折瀬戸や鵜島が一望できます。「梅が花コース」は、お造りや煮付けのほか、お寿司や茶碗蒸しなどといった贅沢な会席コース。パノラマの海景を楽しみながら、海の幸が堪能できます。



井のバーガー 700円

大三島で農業に被害を与えていたイノシシを捕獲し、活用している「しまなみイノシシ活用隊」から仕入れたイノシシのお肉を使った自家製パテと、ほんのり甘い手作りパンズのハンバーガーです。島で採れた野菜もたっぷりサンド。

井のイのISTAND
〒今治市上浦町井口6487
☎070-1062-6084
☎金 12:00~15:00 / 土日祝 11:00~15:30
㊟月~木 ㊟8台 ㊟大三島ICより車で約5分
井のイのISTAND 検索



日替わりランチ 950円



朝ごはん 390円~

吉野川がもたらす肥沃な土壌に恵まれ「関西の台所」とも呼ばれるほど農業が盛んな徳島。野菜や卵、お肉、米など、ほとんどの食材を信頼できる徳島の生産者のものに厳選したランチ。観光で訪れた方にも人気の徳島づくしの朝ごはんもおすすめ。

朝屋ときどき晩ごはんDoor!
〒徳島市寺島本町東1丁目20 鉄屋ビル2F/3F ☎088-676-2313
☎朝ごはん 7:30~9:30 / ランチ 9:30~14:00 (L.O.)
㊟日 (祝日は不定休) ㊟なし ※近隣の駐車場をご利用ください。
㊟徳島ICより車で約9分

朝屋ときどき晩ごはんDoor! 検索



支那そば(並) 肉卵入り 900円

徳島支那そば 王王軒
〒藍住町徳命字牛ノ瀬446-15
☎088-693-0393 ☎11:00~20:00 (売り切れ次第終了) ㊟木・月1回月曜日(不定休) ㊟25台 ㊟藍住ICより車で約3分

王王軒 検索



「子供が食べて美味しいと思う中華そばを作りたい」がモットー。麺は国産小麦のみを使用し、独自の製法で小麦の風味を直に味わえる自家製麺。スープは、鶏ガラと豚骨を長時間じっくりと煮込んだ旨味とコクたっぷりの超濃厚スープです。

世界農業遺産に認定された集落のひとつ・瀧名の農家レストラン。オーナーさんが自ら栽培した野菜をその日の朝に収穫して調理。「にし阿波定食」(土日限定)は、野菜の天ぷら、ばら寿司、田舎そば(またはそば米汁)など、徳島の田舎の味を満喫。



にし阿波定食 2,000円



農家レストラン 風和里
〒美馬市穴吹町山字瀧名307
☎0883-56-0725 ☎11:30~14:30 (予約制) ㊟月・火 ㊟10台 ㊟脇田ICより車で約40分

徳島 風和里 検索

EHIME



来海会席 12,100円

素焼きの器・炮烙で豪快に魚介を蒸し焼きにする千年松の名物・炮烙焼き(写真)。村上海賊が戦勝祝いに食したといわれ、日本遺産としては法楽焼という名で認定されています。「来海会席」は炮烙焼きをはじめ海の幸を堪能する会席コース。海水露天風呂がある「満天の湯」の日帰り入浴も人気です。

海宿 千年松
〒今治市吉海町名駒25 ☎0897-84-4192
☎夕食 17:00~20:30 (お昼のお食事のみは12月~3月の土日限定) ※混雑時はご夕食のみのご利用をお受けできない場合がございます。
㊟不定休 ※ホームページでご確認ください。
㊟あり ㊟大島南ICより車で約10分

海宿 千年松 検索



大浴場「満天の湯」 大人950円/人

徳島県 吉野川流域
MAP⇒P.11

せとうちグルメ SELECTION
— PART 1 —

地元の食材を使った逸品、名物料理やスイーツ、美しい眺望や素敵な古民家のカフェなど、せとうちのグルメのお店をセレクト。ランチやディナー、ドライブのひと休みに、せとうちの美味をお楽しみください。

香川県 本島・広島
MAP⇒P.05

江の浦港待合所にあるピザ店。「島ピザ」は、広島で捕獲されたイノシシ肉を使った特製ピザ。1日かけて発酵された手作りのピザ生地は、香ばしいサクッとした歯ごたえと、もちりとした食感が特徴。テイクアウトの他、待合所のテラス席でも。



島ピザ 1,300円

さぬき広島みなとのピザ屋さん
〒丸亀市広島町江の浦2-6 江の浦港船客待合所内 ☎0877-57-0755 ☎11:00~16:00 ※売り切れ次第終了 ㊟月~金(土・日・祝営業)(不定休) ㊟30台 江の浦港 ㊟江の浦港よりすぐ

さぬき広島みなとのピザ屋さん 検索



目の前に雄大な瀬戸大橋の眺望が広がる本島のカフェ。旬の魚を使った「本島魚介カレー」は、島内で採れた野菜もたっぷり。本島のうま味が凝縮されています。塩飽諸島の手島産のブラックベリーを使ったパウンドケーキもおすすめです。

Honjima Stand
〒丸亀市本島町泊494-16 本島観光案内所内 ☎070-2301-5862 ☎ランチタイム11:30~14:00 (L.O.13:30) / オールタイム11:30~16:30 (L.O.16:00) ㊟水・木 ㊟あり ※本島観光案内所前のスペースをご利用ください。㊟本島港より徒歩2分

本島スタンド 検索



本島魚介カレー 1,000円~



ブラックベリーの
パウンドケーキ 400円

海を休ませる選べるランチ 2,500円~

養殖により海を休ませることで、次世代にも瀬戸内の漁業をつないでいくことをテーマとした漁師のご夫婦が営むレストラン。養殖サバや天然魚、サイズが小さいなどの理由で市場には出回らない未利用魚などを使った瀬戸内の海の幸がいっぱい。

海を休ませるレストラン
〒丸亀市本島町泊494-16 本島観光案内所内 (Honjima Standの休業日に同所で営業) ☎11:00~14:30 (L.O.14:00) ㊟金~火(水・木営業) ㊟あり ※本島観光案内所前のスペースをご利用ください。㊟本島港より徒歩2分 ※店舗が移転する場合があります。新しい情報は店舗のInstagramでご確認ください。

海を休ませるレストラン 検索



岡山県 備中吹屋
MAP⇒P.09

地元野菜たっぷりランチ 1,400円



赤い町並みの中にある素敵な古民家カフェ。「地元野菜たっぷりランチ」は、吹屋の民家で食べられている味を軸に旬の野菜を使った品数豊富な日替わりランチです。高梁市で生まれた和紅茶の「高梁紅茶」は、ベンガラ焼きの器を使用しています。



高梁紅茶 500円

カフェ燈
〒高梁市成羽町吹屋398 ☎0866-29-3050
☎10:00~16:00 ㊟火~金
㊟下町観光駐車場をご利用ください。
㊟新見ICより車で約31分

カフェ燈 検索



天おろしそば 1,300円

高梁市街にある「そば好きの隠れ家」。主に北海道産、信州産の国産そば粉のみを使用した十割そばです。やや太めの麺は、しっとりとした口当たり。十割そばならではのしっかりとしたそばの味に、つゆが絡んで絶妙な味わいです。

手打ちそば 方谷庵
〒高梁市下町145
☎0866-23-1141
☎11:00~14:00 ㊟木
㊟17台 高梁市観光駐車場
㊟賀陽ICより車で約16分

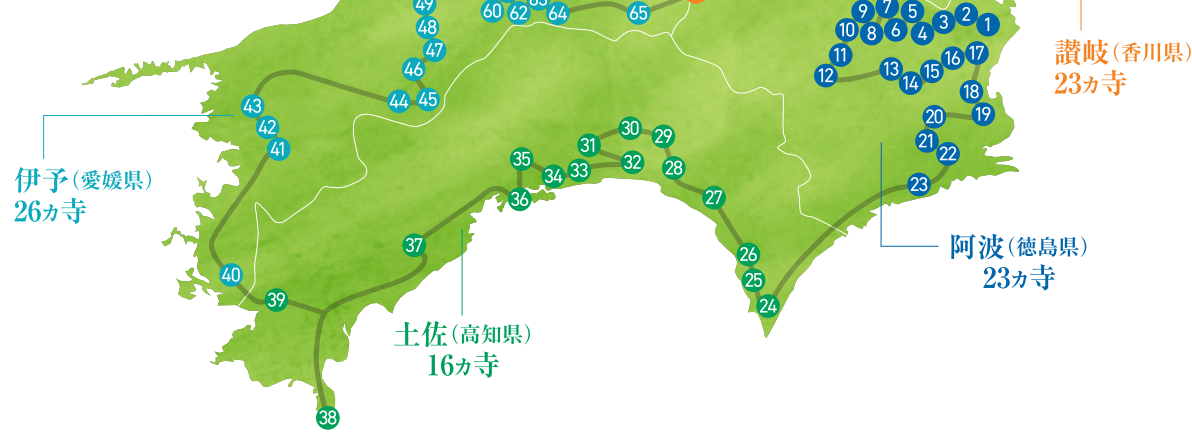
手打ちそば 方谷庵 検索



個性多彩な 四つの道場を巡る 「心の旅」 四国遍路

平安時代の僧侶や修験者による弘法大師空海が修行したといわれる聖地への巡礼が始まりと言われ、その後広く一般の人々にも広まり、1200年を超え今なお行われている四国遍路。阿波、土佐、伊予、讃岐を巡る1400kmに及ぶ巡礼路は、心の成長に応じて「発心の道場」「修行の道場」「菩提の道場」「涅槃の道場」と名付けられています。

四国八十八箇所めぐり



四国遍路はイスラム教の巡礼にみられるような最終目的地を目指す往復型の巡礼路と異なり、四国二円を巡る回遊型の巡礼路。一度で全て回らなければならぬものではなく、どの札所も同等に位置づけられ、どこから始めてもよく、「十カ所参り」のように何回かに分けて巡る「区切り打ち」、「つだけの道場を巡る」「国参り」、順序を逆に巡る「逆打ち」など様々な巡礼の仕方があります。それぞれの思いにあわせた巡り方ができるのも、四国遍路が今なお多くの人々に親しまれている理由かも知れません。

多彩な四つの道場を巡り、様々な体験を通して新たな自分と出会う「心の旅」に出かけませんか。

讃岐 香川県 涅槃の道場

讃岐は結願成就し、悟りに至る「涅槃」の道場。中でも弘法大師生誕の地にある善通寺は、京都の東寺、和歌山の高野山と並ぶ弘法大師三大霊場の一つとされ、「お遍路の聖地」とも呼ばれて



第七十五番札所 五岳山 誕生院 善通寺
香川県善通寺市善通寺町3-3-1

伊予 愛媛県 菩提の道場

はじまりの地から最も遠く、四国八十八箇所めぐりの折り返し地点にあたる伊予は、迷いから解かれる「菩提」の道場。「菩提」とは煩惱を断ち切つて得られた悟りの智慧のことです。伊予の泰



第五十六番札所 金輪山 勸王院 泰山寺
愛媛県今治市小泉1-9-18

土佐 高知県 修行の道場

札所の間隔が最も長く厳しい地といわれる土佐は、自らと向き合つて苦闘する「修行」の道場。その中でも麓から標高450mの所にある神峯寺を目指して、ひたすら急な坂道を上る「神峯の



第二十七番札所 竹林山 地藏院 神峯寺
高知県安芸郡安田町唐浜2594

阿波 徳島県 発心の道場

阿波は、お遍路への志を固める「発心」の道場。その第二步を踏み出す第一番札所の霊山寺には、駐車場から仁王門へ向かう入口に「発心」と書かれた赤い門があります。また、境内には、お



第一番札所 竺和山 一乗院 霊山寺
徳島県鳴門市大麻町板東塚鼻126

います。面積約4万5000㎡に及ぶ広大な境内は、「伽藍」と称される東院、「誕生院」と称される西院の東西二院に分かれています。金堂、五重塔などが建ち並ぶ伽藍は唐より帰朝した弘法大師が大同2年(807年)に建立したと伝えられる寺域、御影堂を中心とする誕生院は宝亀5年(774年)に弘法大師が生まれた佐伯家の邸宅跡に建てられた寺院です。真言宗という「御影」とは、弘法大師のお姿を指し、御影堂奥殿の厨子内には秘仏・瞬目大師像がまつりされています。

ほかに境内には、弘法大師が生まれた時に用いられたという「産湯井」や、幼少の頃を偲ぶ樹齢千数百年と伝

山寺は、川の氾濫に苦しむ人たちのために弘法大師が人々を集めて堤防を築き、悪霊を鎮めたという伝説が残る寺院です。民衆を救ったという伝承が多いのも、弘法大師が多くの人々から慕われている理由の一つかも知れません。境内にある「地藏車」は、石塔の丸い輪を回すと六道輪廻の絆を断るといわれ(六道とは地獄・飢餓など衆生が背負う六つの迷界)、訪れた人が一回一徳を願い、それぞれの思いを込めて回しています。

また、巡礼しながら周辺のスポットを訪れるのも、



泰山寺 地藏車

みち」は、車道が出来るまでは四国遍路屈指の難所といわれました。幕末、三菱財閥を築いた岩崎弥太郎の母親は、息子の出世を祈願して、この道を20km離れた家から21日間も日参したそうです。今でも老若男女問わず自らの足で上るお遍路さんはたくさんいます。仁王門からも、さらに続く坂道と石段を上るのは、本当に苦しさと言え、修行のよう。病氣平癒に霊験あらたかという鐘樓の裏手の石清水や、石段の両脇に整えられた日本庭園の美しい景観に励まされな



神峯寺の庭園

遍路さんを迎える総合案内所があり、ここでは白衣や金剛杖など、巡礼に必要なものを揃えられるほか、初心者の方からの質問にも答えてくれます。

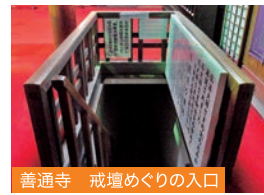
この尼僧のお話では、最近では外国から来られた方は事前によく勉強されている方が多く、日本のお遍路さんに教えることが多いとか。そういう時には分からないことを丁寧に教えてたり、作法などを記した入門書を渡されたりしているそうです。このほか、地元の人々が飲み物を振る舞ったり、時には道を



霊山寺 発心の門

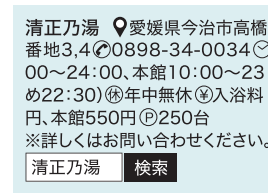


善通寺 産湯井



善通寺 戒壇めぐりの入口

お遍路の楽しみの一つ。泰山寺の近くには、心とむ竹林の中で長旅の疲れをほぐすことができる温泉施設「竹庭 清正乃湯」があります。また、こちらの本館では通常入浴料550円が300円になるお遍路さん向けの割引もあります。心も体もリフレッシュできたらいよいよ最後の道場へ。



竹庭 清正乃湯



竹庭 清正乃湯

案内したり、温かく手助けしてくれる「お接待」と呼ばれる独特の文化が根付いているのも四国遍路の特長です。また、一番から五番くらいまでは札所の間隔が短く、スタンプリーのように一日で数カ所を巡ることもできます。

このように手助けを受けたり、ほかのお遍路さんの見よう見まねで参りを繰り返すうちに自然とお遍路に向かう心構えも固まります。ここから弘法大師と共に歩む「同行二人」の旅がはじまります。



霊山寺 総合案内所

中芸地域

高知市内から東へ50km。鬱蒼と木々が生い茂る山間部から雄大な土佐湾に至る自然豊かなエリアが中芸地域です。日本有数の多雨地帯でもあるこの地域には、日本三大杉美林の一つに数えられる杉林が広がり、かつては西日本最大といわれた林業が栄えました。その木材を運び出すために敷設されたのが魚梁瀬森林鉄道、通称「りんてつ」です。総延長250kmもの軌道が中芸一帯を環状に結び、木材の搬出だけでなく、トロッコで学校に通ったり、嫁入りしたり、地域の人々の生活の足ともなりました。鉄橋やトンネルなどの遺構が今も地域内に多数残り、林業の隆盛とこの地の繁栄を象徴しています。

やがて時代とともに、地域の中心的な産業は、林業からゆずの栽培へと移り変わります。そのはじめは江戸時代。幕末の志士として知られる中岡慎太郎が、北川村でまだ庄屋見習いをしていた頃、自生するゆずに注目し、栽培を農民に奨励したといわれています。1960年代以降、ゆず栽培は新たな産業として花開き、今では日本の生産量を誇る名産となりました。かつて「りんてつ」が木を運んだ道は、ゆず畑が広がる「ゆずロード」へと生まれ変わり、今も山の恵みを人々へ届けています。

溪流を見下ろせば
スリル感あり！

明神口橋

森の緑と橋の赤のコントラストが美しい魚梁瀬森林鉄道の遺構。安田川本流を渡るため、大正元年(1912年)に当初は松材の木造で建造されましたが、機関車の導入に伴い、昭和4年(1929年)、現在の鉄骨トラス橋に架け替えられました。地元では「赤鉄橋」と呼ばれて親しまれ、現在も生活道として利用されています。

※軽自動車までしか
通行はできません。

📍安田町船倉周辺
④芸西西ICより車で約51分

明神口橋 検索

ゆず畑の景観

中芸地域の山間部を中心に、栽培面積約200ヘクタールものゆず畑が広がっています。初夏に小さな白い花を咲かせ、夏の盛りには緑色の果実と葉っぱが日差しに輝き、秋の訪れとともに果実が濃い黄色に色づいて爽やかな香りが辺り一帯に立ち込めます。収穫の時期には、収穫の安全祈願と初搾りを楽しむゆず祭りが行われ、中芸地域全体が活気づきます。

この道は
「りんてつ」の軌道跡
ゆず畑の中に続く
「ゆずロード」

五味隧道

明治44年(1911年)に魚梁瀬森林鉄道の安田川線が開通した時に建造された隧道(トンネル)。現在はアーチ型の坑口と、ガーター橋の軌道跡が残されています。馬路村の玄関口ともいえる場所にあり、列車が走っていた当時の人々は、この隧道を抜けて目の前に村の風景がぱっと広がると、馬路に帰って来たと実感されたそうです。川の対岸にある馬路村ふるさとセンター「まかいちよって家」からも見るることができます。

📍馬路村馬路382-1 まかいちよって家
①約2台 まかいちよって家
④芸西西ICより車で約1時間

五味隧道 検索



※特別な許可を得て撮影しています。

森林鉄道からゆずロードへ

展望台からは
馬路村を一望！

インクライン

水で動くエコなケーブルカー。かつて丸太の重さを利用して、急斜面の木材の運搬に使われていたもので、動力を水にかえて観光用のケーブルカーとして再現されています。麓から展望台のある斜面の上まで、斜長距離92mをのんびりと昇っていきます。

📍馬路村馬路3564-1 ☎0887-44-2026 うまじ温泉 ☎8:30～16:30 ④平日・土(日・祝のみ運行、8月は無休、雨天運休) ⑤大人400円、小人300円 ⑥30台 うまじ温泉(コミュニティセンターうまじ) ④芸西西ICより車で約1時間

インクライン 馬路 検索

馬路森林鉄道

往時は馬路村内を走っていた魚梁瀬森林鉄道のポーター社製蒸気機関車を、3分の2サイズで再現したレプリカのディーゼル機関車が走るミニ鉄道。美しい溪流沿いの1周約300mのコースを、ガタン、ゴトンと機関車に引かれながら2周します。お子様連れのご家族にもおすすめです。

📍馬路村馬路3564-1 ☎0887-44-2026 うまじ温泉 ☎8:30～16:30 ④平日・土(日・祝のみ運行、8月は無休、雨天運休) ⑤大人400円、小人300円 ⑥30台 うまじ温泉(コミュニティセンターうまじ) ④芸西西ICより車で約1時間

馬路森林鉄道 検索

北川村温泉 ゆずの宿

森と清流の自然に包まれた源泉100%の温泉宿。80年以上前から知られていた源泉は、お湯の手触りが良く、お肌がつるつるする美肌の湯として、長く地域に親しまれてきました。北川村産の木材がふんだんに使われた施設内は、まるで木のアート作品のようなモダンな雰囲気。木のぬくもりに包まれて、心も身体もほっこりします。

📍北川村小島121 ☎0887-30-1526
☎日帰り入浴 11:00～21:00(20:30札止め)
④火 ⑤入浴料 大人700円、子ども350円
⑥25台 ④芸西西ICより車で約1時間
※宿泊情報など詳しくはお問い合わせください。

北川村温泉 ゆずの宿 検索



ランチにいかが？

うまじのパン屋

馬路村に移住されたご夫婦が営まれる森の中のパン屋さん。焼きたてのパンとコーヒーの香りがいっぱいの店内には、バゲットや、じゃがいも「インカのめざめ」とチーズのパン「じゃがちー」、ゆずの村ならではのゆずあんぱんなど、おいしいパンがいろいろ。ソフト系のパンは9時頃、ハード系のパンは10時頃に焼き上がります。

📍馬路村馬路3888-1 ☎0887-44-2555
☎9:00～18:00(完売次第閉店)
④月・火(月が祝日の場合は火水)、年末年始
⑥あり ④芸西西ICより車で約1時間

うまじのパン屋 検索

テイクアウトの
ほか店内での
飲食もOK！

ごっさかいと
五斗長垣内遺跡

およそ1800～1900年前の弥生時代後期の鉄器生産遺跡。12棟の竪穴建物跡で鉄器をつくる作業を行った炉跡が発見されたほか、朝鮮半島製とみられる斧や鏃など100点を超える鉄器が出土し、古代国家成立に重要な役割を果たした鉄器文化を畿内に先駆けて取り入れたことを窺い知ることができます。

〒淡路市黒谷1395-3
☎0799-70-4217 ☎9:00～17:00
※月(祝日の場合は翌平日)、年末年始 ⑤無料
⑥10台 第一駐車場(うち軽1台)(第二駐車場 約15台)
⑦北淡ICより車で約7分

五斗長垣内遺跡 検索



海人の歴史を今に伝える国生み神話の島

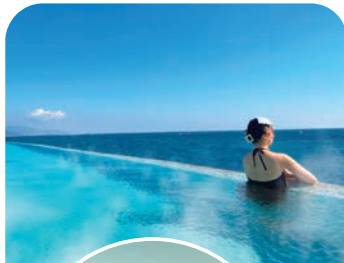
アクアイグニス淡路島

内湯の「伊弉諾の湯」(男女別)と大露天風呂「伊弉冉の湯湯」(水着着用・男女混浴)を擁する淡路島東海岸の天然温泉リゾート施設。「伊弉冉の湯湯」は湯船につかると温泉の水面と大阪湾の海面が溶け込むインフィニティ温泉。場内には飲食店、レンタサイクルショップがあるほか、車中泊ができる駐車場も。

〒淡路市夢舞台2-28 ☎0799-73-6602
①伊弉諾の湯/伊弉冉の湯湯 8:00～22:00
②伊弉諾の湯/伊弉冉の湯湯 なし
③伊弉冉の湯湯+伊弉諾の湯(インフィニティ温泉&内湯) 大人3,000円、子供1,500円
※上記価格のうち、大人料金には入湯税150円を含みます。その他詳しくは公式HPでご確認ください。
④約200台 ⑤北淡ICより車で約5分

アクアイグニス淡路島 インフィニティ温泉 検索

まるで湯船が
水平線まで続いているよう



伊弉諾神宮

国生みに始まるすべての神功を遂げた伊弉諾大神が余生を過ごした神宅の旧跡と伝えられる日本最古の神社です。聖域の周濠の遺構といわれる放生の神池や、伊弉諾・伊弉冉二柱の御神霊が宿るといわれる樹齢約900年の夫婦の大楠など、境内には神代の伝承にまつわる見どころに満ちています。

〒淡路市多賀740 ☎0799-80-5001
①約30台 第一駐車場(第二駐車場もあり)
②津名一宮ICより車で約5分

伊弉諾神宮 検索



〒淡路市尾崎1798番地3
☎0799-70-9077
①オサキ食堂 7:00～16:00
②なし
③約70台 第一駐車場
④北淡ICより車で約8分
※宿泊情報等詳しくはお問い合わせください。

SAKIA 検索

ボリュームも
たっぷり!
淡路産牛肉と
玉ねぎの丼



SAKIA

地域の交流拠点をつくらうと旧小学校をリノベーションして誕生した複合施設。1階のレストラン「オサキ食堂」では、淡路島の地野菜・地魚をふんだんに使った多彩なメニューをそろえ、観光で訪れた人にもちろん、地域の人々の憩いの場にも。ほかにサウナ付きホテルやコワーキングスペース、子ども図書館などがあり、多様な淡路島ステイができます。



伊弉諾と伊弉冉の二柱の神様が混沌とした大地から日本列島の島々を生んでいくー日本最古の歴史書『古事記』の冒頭で描かれる壮大な天地創造の物語「国生み神話」。その中で、淡路島が最初に生まれた特別な島とされた背景には、大陸や朝鮮半島と畿内を結ぶ大動脈であった瀬戸内海の東端にあり、弥生時代の海の民、そして古代国家の形成期に重要な役割を果たした海人の存在があったのです。

淡路島からは、金属器時代の幕開けとなる弥生時代に作られた銅鐸や銅剣が多数発見されていますが、その多くが海岸部で見つかったことは、海を臨む海岸地帯を神聖な場所とした海の民が携わったことを思わせます。その後、青銅器文化が栄えた南部の平野の集落に取って代わるかのように現れた北部の山間の集落では、畿内に先駆けて鉄器製作が定着し、かつて五斗長垣内遺跡にあった工房では、1000年もの長きにわたって鉄器がつくられました。

かつて海人が古代の先端文化をもたらした淡路島。現代では西海岸や東海岸にリゾート施設が次々と誕生し、リゾート・アイランドとして新たな魅力を発信しています。古代のロマンと現代のリゾートが融合する神話の島を旅してみませんか。

兵庫県
淡路島



上立神岩(写真提供:淡路島観光協会)

沼島

国生み神話の中で、天沼矛の先から滴り落ちる潮が凝り固まってできた「おのころ島」とされる伝承地の一つ。上空から見ると勾玉の形をした島内には、古墳や製塩遺跡が残るほか、上立神岩をはじめ、巨大な奇岩が島を取り囲んでいるのも特徴です。

〒南あわじ市沼島
☎0799-52-2336 南あわじ観光案内所
①淡路島土生港より渡船で沼島まで約10分

沼島 検索

松帆銅鐸

銅鐸の中に棒状の舌と、舌を吊り下げていた紐の一部が残っている状態で発見された、とても珍しい銅鐸。これにより中に舌をぶら下げて音を鳴らすための「聞く銅鐸」であることが分かり、数十年前に一度の大発見といわれています。海岸近くに埋納されていたことから、これも淡路島の海の民が携わっていたのかもかもしれません。

南あわじ市滝川記念美術館 玉青館
〒南あわじ市松帆西路1137番地1
☎0799-36-2314
☎9:00～17:00
※月(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始
④大人300円、大学・高校生200円、小・中学生100円
(特別展開催時は特別料金)
⑤23台
⑥西淡三原ICより車で約5分

松帆銅鐸 玉青館 検索



古代の音が鳴り響く
復元された松帆銅鐸

鉄製の釣針や軽石製の
浮子など海人との関わりを
窺わせる出土品



港から港へ モノと文化と夢を運んだ北前船

北前船寄港地・船主集落



井田家旧蔵古写真(井田写真館・福井県立若狭歴史博物館所蔵)

江戸時代の経済の大動脈

江戸時代、お米をはじめ全国の産品は、船で「天下の台所」と呼ばれた大坂に集められ、そこで商いされて、また全国の消費地へ運ばれていきました。例えば木綿は、東国では品質の良いものが栽培できなかったため、大坂から大消費地の江戸へ運ばれていました。下の錦絵は、その年に新しくできた木綿を江戸に速く運ぶ競争をした新綿番船という廻船が大坂を出帆する様子を描いたもので、当時の大坂の賑わいを窺い知ることができます。

北前船とは、日本海側の北陸地方以北の「北前」と大坂を結ぶ廻船のこと。はじめ北前の産品は福井県の敦賀で陸揚げし、琵琶湖から淀川を下って大坂に運ばれていましたが、江戸時代の初期に、本州西端の関門海峡から瀬戸内海を通って大坂に至る西廻り航路が開発されました。これにより、もっと安全に早く大量に運べるようになってきました。

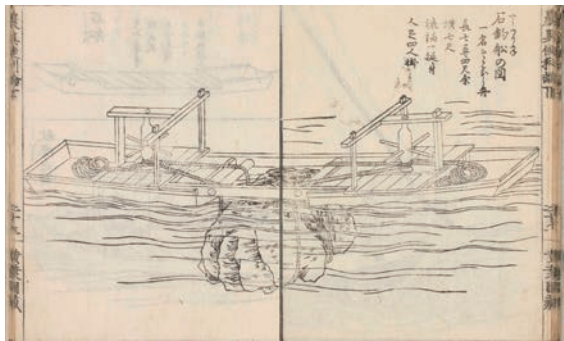


菱垣新綿番船川口出帆之図(大阪市立中央図書館所蔵)



瀬戸内の港町・高砂と船主・工楽松右衛門

瀬戸内の北前船寄港地の一つに、日本遺産にも認定されている兵庫県高砂市があります。高砂地区歴史的景観形成地区には、基盤目状の町割りに、町家・社寺・近代建築等が建ち並び、北前船の船主が集住していた往時の港町の姿を偲ぶことができます。その高砂出身の松右衛門は、漁師から身を起こし、船持ち船頭として廻船業を営む傍ら、自ら船の帆布の研究を重ね、播州木綿を使って従来のものより格段に丈夫な帆布の開発に成功しました。これにより、航海術が飛躍的に向上。それまでは大坂―蝦夷(北海道)を年1往復するだけだった北前船が、年2往復することができ



『農具便利論』(東京大学農学生命科学図書館所蔵)一部改変
出典: 国書データベース, <https://doi.org/10.20730/100369719>

モノといっしょに文化も運んだ北前船

の港湾や河川の整備にも携わりました。広島県福山市の鞆の浦の波止も、松右衛門が修築したものとして残っています。こうした北前船の発展に尽くした功績を讃えられ、幕府から「工夫を楽しむ」という意味の「工楽」の姓を与えられました。

蝦夷地に向かう下りの北前船は、米や酒、砂糖、瀬戸内の塩、衣服などを運び、上りは、当時肥料として重宝された鯀粕をはじめ、数の子、干しナマコなど、北日本の特産物を運びました。今ではお歳暮の贈答品として知られる新巻鮭も、一説には工楽松右衛門が開発した商品といわれます。

北前船と他の廻船との大きな違いは、北前船はただモノを運ぶだけでなく、途中の寄港地でも積み荷を売ったり、現地の産物を買入れたり、商売をしながら運んでいたことにあります。このため北前船は「動く総合商社」ともいわれます。たとえば、150トンのお米を積み込むことができる千石船に商品を積んで大坂と蝦夷地を1往復すると、千両、

今の価値にすると6千万円から1億円もの利益を得ることができました。北前船は、まさに「攫千金の夢をかなえる船でした。ところで、おにぎりというと、普通は海苔を巻きますが、富山県では、とろろ昆布を巻くのが定番。このほか、昆布巻きや昆布締め、昆布かまぼこなど、富山県には多彩な昆布料理があり、今でも全国屈指の昆布の消費量を誇ります。ところが富山県では、昆布がほとんど採れません。これは、かつて北前船が、蝦夷地特産の昆布を富山の地に運んだことによるもの。昆布が運ばれた道は「昆布ロード」とも呼ばれ、各地に昆布の食文化をもたらししました。このように北前船は、港から港へ、モノといっしょに多彩な文化を運ぶ船でもあったのです。



富山県の郷土料理「とろろ昆布のおにぎり」



高砂市の三連蔵

さらに松右衛門の発明は、帆布にとどまらず、築港の工事方法から、海底に杭を打つ船や、ろくろを用いた土砂取り船など、工事用の船まで、多岐にわたります。右の絵図は、巨石を水中に吊るして運ぶ「石釣船」と呼ばれる船で、これも松右衛門が考案した船です。これらの発明を用いて、北は蝦夷地から、南は四国、九州まで、松右衛門は各地

（御舟宿いろは）8

幕末の「いろは丸事件」の時、坂本龍馬が談判の場として使用した町家(旧魚屋萬蔵宅)。築220年を越す歴史ある建物が、宮崎駿監督をはじめとする支援により、2階は宿、1階は食事処として再生されています。

〒福山市鞆町鞆670
☎084-982-1920(受付10:00~17:00)
🍽️食事処(夕食のみ)18:00 START
🕒月・火
※宿泊情報等詳しくはお問い合わせください。

御舟宿 いろは 検索



瀬戸の旬を楽しむ
コース料理(二夕食)



監督になった気分で
物思いにふけるのも
よいかも



（阿伏兎観音）10

元龜年間(1570~1573年)に戦国大名の毛利輝元によって建立されたもので、正式名称は磐台寺観音堂。波が打ちつける阿伏兎岬の絶壁の上に朱塗りの観音堂が建つ雅な景観は、歌川広重の浮世絵にも描かれました。また昔から、航海安全、子授け・安産祈願所として知られています。

〒福山市沼隈町能登原阿伏兎1427-1
☎084-987-3862 ☎8:00~17:00 ㊟不定休
👤中学生以上100円、小学生以下50円 🕒4台

阿伏兎観音 検索



子授け・安産祈願の
「おっぱい絵馬」が
並ぶ観音堂



日本遺産のお土産はいかが？

（保命酒）11

日本遺産に認定された鞆の浦の名産品。桂皮など16種類の薬味を原酒に漬け込み、じっくりと成分を浸出させて造る薬味酒です。



幕末の日本に来航したペリーにも振る舞われたとか。岡本亀太郎本店の建物は旧福山城長屋門の遺構で、こちらも一見の価値あります。

岡本亀太郎本店
〒福山市鞆町鞆927番地の1
☎084-982-2126 ☎9:00~17:00
㊟年中無休 🕒あり

保命酒 岡本亀太郎本店 検索



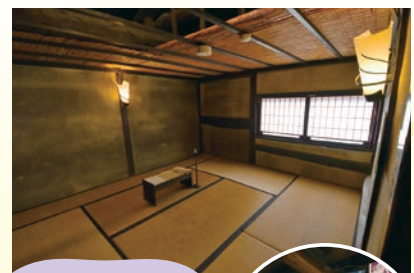
●鞆の浦へのアクセス／福山東ICより車で約35分
●鞆の浦周辺の公営駐車場／鞆の浦第1駐車場35台、
鞆の浦第2駐車場20台、鞆の浦駐車場25台、
広島県営鞆町鍛冶駐車場230台

（龍馬の隠れ部屋 榎屋清右衛門宅）7

慶応3年(1867年)、2隻の蒸気船が衝突した「いろは丸事件」の際、海援隊の坂本龍馬が屋根裏の隠し部屋に身を潜めたという商家。幕末の雰囲気そのままに現存する部屋で、龍馬が生きた時代を感じることができます。

〒福山市鞆町鞆422番地 ☎084-982-3788
🕒9:00~16:30 ㊟火水木
👤龍馬の隠れ部屋入館料 大人200円、小中高100円
※1階の雑貨店は入場無料

龍馬の隠れ部屋 榎屋清右衛門宅 検索



1階では
福山や鞆の浦を
モチーフにした
ご当地雑貨を販売



（鞆の浦シーカヤック）12

鞆の浦をシーカヤックでめぐる海上散歩はいかが。経歴20年以上のガイドがアテンドします。波が穏やかで漕ぎやすい瀬戸内は、初心者の方にもおすすめです。

SETOUCHI Seakayak Adventures
村上水軍商会
〒福山市鞆町鞆849 ☎090-8718-4141
🕒9:00~19:00 ㊟不定休
👤シーカヤック半日コース
税込8,150円/人など(要予約)
🕒1台
※その他詳しくはお問い合わせください。

村上水軍商会 検索



1 2 3 4 5

（5つの近世港湾施設）

1 常夜燈：港に現存する江戸時代のものとしては日本最大級の常夜燈(灯台)。2 雁木：潮の干満に関わらず船着けできる石階段。3 波止：強風や高波から船を守るために設けられた防波堤。4 船番所跡：港に出入りする船を取り締まり、安全を見守る、いわば海の交番。5 焚場跡：船底に付いたフジツボなどを取り除くために船底を焼いて乾燥させるための船のメンテナンス場。残念ながら現在は海中にあり、見ることはできません。

（福山市鞆町伝統的建造物群保存地区）

船運による交易や商業、運送などが盛んに行われた鞆の浦では、廻船業や名産品の製造・販売のお店などが細い路地に軒を並べていました。そうした江戸時代から昭和の戦前までの伝統的な建物が約300棟も残され、かつて港町として栄えた往時の面影を今に伝えています。



（福禅寺）6

江戸時代、朝鮮から来訪した朝鮮通信使が、客殿となった福禅寺からの景観を、日本で一番美しい景勝地として「日東第一形勝」と讃えたと伝わります。朱塗りの弁天堂が建つ弁天堂や仙酔島など、まさに絵画のように美しい瀬戸内海の多島美が広がります。

〒福山市鞆町鞆2 ☎084-982-2705
🕒平日 9:00~17:00、土日祝 8:00~17:00
㊟不定休 🕒大人200円、中高生150円、小学生100円

福禅寺 検索



窓枠を額縁に見立てて
眺めるのがおすすめ

郷愁誘う港町散策

瀬戸内海のほぼ中央にある鞆の浦は、東西から潮が流れ込んで留まり、引いていく特異な立地にあり、また沖合にある島や西側の明神岬などの自然の波よけのおかげで、古くから天然の良港として栄えしました。さらに、常夜燈や、まるで円形劇場のように港を囲む雁木、岬の先端から海に突き出た波止などの施設が整備され、潮待ちの港としてその名を日本中に知られるようになりました。これら近世の港湾に必要とされた5つの施設がまとまって現存する国内唯一の港町として、鞆の浦は日本遺産に認定されています。

潮流を利用して航海していた時代、潮待ちの港として恵まれた鞆の浦には、多くの人物、情報、文化、学問が集まり、町は繁栄を極めました。今でも町を歩くと、迷路のような細い路地に、豪商の屋敷や酒蔵、小さな町家などが所狭しと建ち並び、かつての栄華を偲ぶことができます。夕暮れ時ともなれば、常夜燈に灯りがともり、夕風の海に浮かぶ船と瀬戸の島々の美しい景色を眺めながら、どこか懐かしい町並みを散策。そんな情緒豊かな旅を楽しむことができます。

兵庫県 淡路島

MAP⇒P.19

淡路島の特産・玉ねぎの冷蔵倉庫をリノベーションしたカフェ。糖度が高くてフルーツのような甘さの淡路島の玉ねぎをたっぷり使ったカレーです。スパイスの複雑なうまみと、玉ねぎの甘さがマッチして病みつきになること間違いなしです。



焼きチーズカレー 2,000円

玉ねぎ倉庫跡地 志知カフェ
〒南あわじ市八木新庄447-1
☎0799-53-6980
🕒11:00～17:00(L.O.16:00)
🍷不定休 🕒15台
📍西淡三原ICより車で約10分

玉ねぎ倉庫跡地 志知カフェ 検索

かわら焼き 2,750円



淡路島は瓦の日本三大産地のひとつ。「かわら焼」は鉄板の代わりに淡路瓦を使った淡路島名物の焼肉です。ゴールデンボア・ポークや淡路玉ねぎ等、こだわりの素材を分厚い淡路瓦で焼くことで、食材の旨味を逃さず、まろやかな味に焼き上がります。

淡路島かわらや
〒南あわじ市松帆脇田甲105-2
☎0799-36-2303
🕒11:00～15:00/
夜は完全予約制(前日まで)
※夜は不定休
🍷木 🕒あり
📍西淡三原ICより車で約4分

淡路島かわらや 検索



ジェラート各種

シングル450円～



70年以上営まれている自家牧場「シラギク牧場」直営のジェラート専門店。しっかりとした味わいと風味の良さが特徴の搾りたての生乳から作られた濃厚でフレッシュなジェラートは本場イタリア仕込み。そのほか淡路島の農家と提携した旬のフルーツを使ったソルベなども。

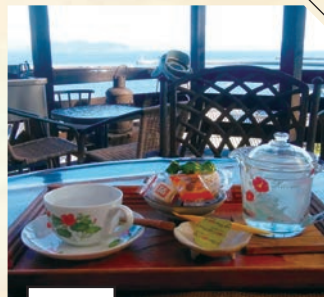
VERDE TENERO
〒南あわじ市志知鉦1-10
☎0799-36-0648
🕒11:00～17:00
(売り切れ次第終了)
🍷火・金 🕒あり
📍西淡三原ICより車で約3分

VERDE TENERO 検索



広島県 鞆の浦

MAP⇒P.22



紅茶 500円

鞆の浦 景観茶房 セレーノ
〒福山市鞆町1407 ☎090-7371-0134
🕒昼前～日没頃 🍷火・水・金・日 ※貸切などはご相談ください。🕒なし ※近隣の駐車場をご利用ください。📍福山東ICより車で約34分

景観茶房 セレーノ 検索



医王寺へ続く道の途中から南へ入った路地の奥にあるカフェ。テラスからは、鞆湾や鞆の町並み、仙酔島をはじめ鞆の浦を一望できます。紅茶専門店「バディントン」の紅茶は、香りも味も華やか。挽きたての豆をていねいにドリップした珈琲もおすすです。

パスタセット(前菜付き) 1,880円



鞆町カフェ/454
〒福山市鞆町454 ☎084-982-2310
🕒11:00～15:00、18:00～21:30(ディナー営業は金・土・日) 🍷火🕒3台 📍福山東ICより車で約31分

鞆町カフェ/454 検索

オーナーの父親まで3代続いた病院をリノベーションしたカフェ・レストラン。本格パスタをはじめ、ミラノ風ビザなど、大阪のレストランで腕を磨き、イタリアで学んだオーナーのこだわりが詰まったイタリアンが堪能できます。レトロな雰囲気を残しながらも洗練された店内も素敵です。



選べる鯛定食 2品 1,870円



鯛のおかしらから取った出汁に、鯛の身を入れてふっくらと炊き上げた鯛めしは、ごはんには鯛の味がしっかりとしみ込んだ鞆の浦ならではの伝統の味。「選べる鯛定食(2品)」は、鯛めしに、鯛の塩焼きや煮付け、天ぷら、お造りから選べる2品が付いた鯛満喫の逸品。

鯛めし・鯛料理 千とせ
〒福山市鞆町552-7 ☎084-982-3165
🕒11:30～15:00(L.O.14:20)/18:00～20:00(L.O.19:20)
🍷月の夜・火🕒3台 📍福山東ICより車で約30分

鯛めし 千とせ 検索

せとうちグルメ SELECTION

— PART 2 —

地元の食材を使った逸品、名物料理やスイーツ、美しい眺望や素敵な古民家のお店など、せとうちのグルメのお店をセレクト。ランチやディナー、ドライブのひと休みに、せとうちの美味をお楽しみください。

高知県 中芸地域

MAP⇒P.17



和スイーツ 500円

築120年という江戸末期に建てられた歴史ある建物(登録有形文化財)の古民家カフェ。和洋のインテリアが調和した趣きのある空間で、くつろぎのカフェタイムが楽しめます。「和スイーツ」は、手作り白玉団子、ようかん、抹茶アイスなど、まるで和のデザートに寄せ植えのような欲ばりなスイーツ。



茶房 千福
〒田野町1305番地
☎0887-38-5547
🕒7:30～16:30 🍷水・木
🕒18台 📍芸西ICより車で約38分

茶房 千福 検索

地元の人々に愛されている漁師町の食堂。奈半利町の加領郷漁港内にあり、とれとれの旬の魚を新鮮なまま仕入れて調理。その日に獲れた魚に応じてメニューを考えているため、魚がたくさん獲れた日はメニューが豊富だそうです。漁港で海を見ながら、おいしい魚のランチはいかが。

みなと食堂sato
〒奈半利町甲3409加領郷漁港内
☎0887-38-3138
🕒11:00～14:00(L.O.13:50)
🍷木・第3日曜、臨時休業あり 🕒あり
📍芸西ICより車で約47分

みなと食堂sato 検索



本日のランチ 950円

きたがわランチ 850円



幕末の志士・中岡慎太郎の資料館「中岡慎太郎館」の向かいにある中岡慎太郎先生顕彰会が運営されている食堂。できる限り地元で採れる食材や地元の味を取り入れて、中岡慎太郎のふるさとの味を提供。「きたがわランチ」は、日替わりのメインとサラダ、小鉢、漬物、汁物、ごはん付きのセットです。

慎太郎食堂
〒北川村柏木494番地 ☎0887-38-2413
🕒9:30～15:00 🍷火・日、年末年始
🕒13台 中岡慎太郎館
📍芸西ICより車で約48分

慎太郎食堂 検索



じねん井 850円

安田町中山地区の特産・自然薯(山芋)を使った逸品。親子丼の上に、すり山芋とむかご(山芋の葉の付け根にできる球芽)の山芋親子がのっています。このほか、安田川で獲れた天然鮎(急速冷凍)、新鮮な野菜、田舎寿司や惣菜、手作りのじねんアイスなども販売しています。



味工房じねん
〒安田町大字正弘566
☎0887-39-2366
🕒7:00～L.O.13:30
🍷第3木曜、年始 🕒5台
📍芸西ICより車で約42分

味工房じねん 検索



○ IC (フルインター) IC (ハーフインター) ● JCT (ジャンクション) ● SA (サービスエリア) / PA (パーキングエリア)

※本誌に記載の情報は2025年1月現在のものです。変更されている場合がありますので、ご利用の際は事前にご確認ください。
※各施設の休業日については臨時休業等、追加・変更になる場合があります。また、営業時間は季節や期間により変更になる場合があります。いずれも事前に各施設へお問い合わせください。