

かみじま



めしちず

ゆげじま・いきなじま編

生名島

弓削島

佐島

島さんぽでおなかがすいたら、
島ごはんを召し上がれ。



Published by 上島町島おこし協力隊
2012.4発行(ver1.2)

1

■レストラン

昼 カフェ 夜 お酒

FESPA レストラン イル・マーレ

瀬戸内海を一望できる絶景レストラン

眼下に広がる瀬戸内海の絶景に感動すること間違いなし! 天気の良い日はテラス席がおすすめ!! 地元の魚やタコなど、旬の海の幸をはじめ、和洋、幅広いメニューが揃っており、家族みんなで楽しめる。こだわりの日替わりパスタは、サラダ・スープもついて女性に人気。自慢の種類豊富な温浴施設は、日帰り入浴も可能(大人600円)。サイクルオアシスにもなっており、専用スタンドも完備。給水や空気入れの貸出も行なっている。

<メニュー>

- 日替わりパスタランチ ※サラダ・スープ付(¥840)
- 岩城産レモンポーク丼(¥830)
- 岩城産レモンポークステーキ定食(¥1,500)
- ど〜んと新鮮丼(¥1,100)
- 地ダコのみ(¥880)
- 地中海カレー(¥520)
- <平日のみ>得マランチ(¥630)
- <平日のみ>9種類のおかずが楽しめる9プレートランチ(¥1,050)



プリプリの食感がたまらない「地ダコのみ」。旬は冬。ビールによく合う!



(上) 人気の日替わりパスタ。写真は、明太子とじゃがいものパスタ。
(下) 岩城島特産の貴重なレモンポークを使った料理も楽しめる。良質な脂の旨みを味わって。



営業時間 11:30~22:00 (L.O.21:00)
定休日 年中無休 (年数回メンテナンスあり)
おしよ 弓削日比287
もしもし 0897-77-2200
アクセス 町有バス FESPA下車
下弓削港から自転車10分
※無料送迎あり ご希望の方はTELください。

地図P3



摘み菜は、山や野、里、浜に生きている採って食べられる身体にいい菜の総称。大地と海のエネルギーたっぷりの一皿を召し上がれ！

営業時間 9:00~18:00(L.O17:30)
定休日 元旦を除き、年中無休
はし 弓削下弓削830-1
もしもし 0897-77-2232
アクセス 下弓削港から徒歩7分

地図P3

■カフェ

しまでカフェ

島散策の途中に寄りたいゆったりカフェ

下弓削港から徒歩7分、海沿いのカフェ。スタッフは、島のお母さんたち。島内で育ったおいしい野菜や果物、新鮮な魚介類を使った島ごはんを味わえる。おすすめは、島でとれる野草・海藻（摘み菜）づくしの「摘み菜ランチ」。島で育った野草のパワーを身体に取り入れよう。サイクルオアシスにもなっており、給水や空気入りの貸出も行なっている。

<メニュー>

- ・摘み菜ランチ(¥700)
 - ・レモンポーク丼(¥700)
 - ・はちみつレモンポークカレー(¥800)
 - ・Mama's Lunch(¥1,000)
 - ・地魚スパゲッティ(¥1,000)
 - ・地魚ピラフ(¥600)
- 岩城産レモンポークのソテーまたはハンバーグ+ スープ、パン/ライス、珈琲/紅茶



下弓削港から海沿いの道を弓削総合支所方面に徒歩7分。



優しい光が差し込む店内。

昼 カフェ



食べればわかるその新鮮さ！食べられる魚は、季節によって違うので、何度でも足を運びたくなる。

営業時間 11:00~13:00
 17:00~22:00(L.O20:00)
定休日 毎週火曜、第二月曜
はし 弓削下弓削1037
もしもし 0897-77-4120
アクセス 下弓削港から徒歩1分
 (シーサイドモール内)

地図P3

■海鮮料理

大黒丸

弓削港から徒歩1分。その日獲れたての海の幸を味わえる

下弓削港から一番近い食事処。新鮮な地元の海の幸をリーズナブルに味わうことができる。使う魚は、その日漁に出て水揚げした魚なので、とにかく新鮮。人気は、海鮮丼。これでもかというくらいお刺身たっぷり、満腹もちがいなし！茨城から島に嫁いできたという元気な女将さんとおしゃべりも楽しい。

<メニュー>

- ・海鮮丼定食(¥1,100)
- ・煮魚定食(¥1,100)
- ・刺身定食(¥1,100)
- ・魚フライ定食(¥750)
- ・海鮮チャーハン定食(¥750)
- ・うどん各種(¥500) など
- 夜
- ・各種1品料理(¥350~)
- ・生ビール
- ・日本酒
- ・焼酎



下弓削港から徒歩1分と好アクセス！座敷もある。お昼は13時間間でも入店可だが、品切れのこともあるのでギリギリになる場合は電話で確認の方がベター。



地元で人気の海鮮チャーハン。ぶりぶりのエビやイカがごろごろ～

昼 夜 お酒



肉厚のさば寿司。絶妙な〆加減で、「酒に合う！」と、地元のお父さんたちにも人気が高い。

営業時間 17:30~21:30(L.O21:00)
定休日 月曜日・日曜は予約営業
はし 弓削下弓削210
もしもし 0897-77-3523
アクセス 下弓削港から徒歩6分
 (弓削支所トナリ)

地図P3

■居酒屋・仕出し

寿司居酒屋 ととや

ゆげ海の駅からすぐ。地元のお父さんたちに愛される居酒屋

ゆげ海の駅目の前の食事処。寿司を中心に、お酒に合うお料理を提供している。地元の飲み会で使われることも多く、各種宴会プランも充実している。人気は、さば寿司と海鮮生春巻き。だし巻きもおすすめ！お酒の品揃えは、島一番！カウンターにざらりと並ぶボトルから、お気に入りを見つけよう。

<メニュー>

- ・さば寿司(¥1,300)
 - ・お刺身3点盛り(¥800)
 - ・海鮮生春巻(¥700)
 - ・寿司定食(¥980)
 - ・だし巻き(¥450)
 - ・馬刺し(¥900)
 - ・ご予算に合わせた宴会プラン、お弁当も充実。
- お店にご相談ください。

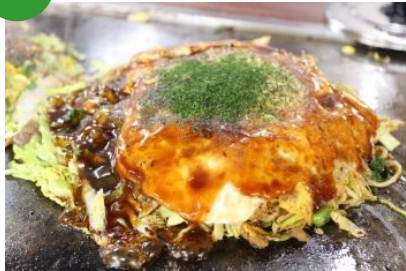


海岸道路沿いのわかりやすい場所にあるが、店の入口に大きな木があるため、行き過ぎて迷ってしまう人も多いため、木を目印に、注意して探そう。



新鮮たっぷりの生春巻きは、見た目もゴージャス。女性に人気の一品。

夜 お酒



魚粉がきいた食べごたえ満点のお好み焼き。これでもか！というくらい、山盛りのキャベツが入っている。(写真：右下)

営業時間 11:30~14:00
17:00~20:00
定休日 火曜日・祝日
はし 弓削下弓削2-1
もしも 0897-77-2911
アクセス 下弓削港から徒歩5分

地図P3

■お好み焼き・鉄板焼き

ブク

2日かけて作る牛すじこんにく入りのお好みがお自慢

ももとは定食屋だったというだけあって、「すべて手づくりにおこだわっています」という女将さんの愛情たっぷりのメニューがお自慢。おすすめは、2日かけて仕込む牛すじこんにく入りの「牛すじこん玉」。広島風、関西風のどちらも楽しむことができる。明石焼きのように、お好み焼きを出汁で食べる「たこ玉」も人気。

<メニュー>

- 牛すじこん玉(¥500)
- 豚玉(¥480)
- たこ玉(¥500)
- 焼きそばうどん(¥450)
- ホルモンうどん(¥750)
- キムチ焼きめし(¥550)
- 鉄板焼きメニュー
(エビ、貝、鶏、野菜各種)
- 本日のおすめ
(刺身、揚げ物、煮魚など)



下弓削港から、せとうち交流館の横を抜けて、突き当りを左折したところにある。島内では、広めなお店なので、大人数の利用におすす。鉄板付きのテーブル席2席、大テーブル、カウンターがある。



キャベツたっぷり、ヘルシー。



お好きな飲み物1杯と、日替わりおつまみ3品で、なんと1000円というお得な晩酌セットが人気。

営業時間 17:30~ (L.O22:00)
定休日 不定休
(月に1度平日連休有り)
はし 弓削下弓削293-1
もしも 0897-77-4747
アクセス 下弓削港から徒歩10分

※無料送迎あり ご希望の方はTELください。

地図P3

■居酒屋

まっさん

女将さんの愛情たっぷりの料理が味わえる手づくり居酒屋

調理師歴30年という女将さんが作る手づくりのおつまみが人気の居酒屋。一番人気は、お好きな飲み物1杯と季節感ある日替わり小鉢3品がついた晩酌セット。1000円とリーズナブルなのが嬉しい。送迎サービスも行なっているので、帰りの心配をせずに安心して思う存分、飲んでいって女将さん。

<メニュー>

- 晩酌セット(¥1,000)
お好きな飲み物+日替わり小鉢3品
- 手作り焼ギョーザ(¥700/1人前12ヶ)
- すじ煮込み(¥300)
- 鶏たたきペア(¥800)
- 霜降り馬刺し(¥1,000)
- タンシチュー(¥1,000)
- 生ビール
- 焼酎
- 日本酒
- 梅酒
- 泡盛
- 各種カクテル



住宅街の中に、突如現れるお祭りムードなお家が、お店。下弓削港から徒歩10分くらいだが、わかりにくいので迷ったら地元の人に聞いてみよう。



ご主人自慢のぎょうざ。パリッとした皮、野菜の旨みが凝縮された餡がたまらない。ビールによく合う1品。

下弓削港 周辺 詳細Map



細い道で
分りにくいけん、
そのへんの人に
きいてみんさい。



7

■お好み焼き

屋 夜 お酒 takeout

ジャンボたこ焼き 濱岡



弓削生まれ、弓削育ち。弓削から出たことない！というおかみさんとおしゃべりが楽しい。

元々は、たこ焼きからスタートしたということで、店名には「ジャンボたこ焼き」の屋号が残る。地元では、たこ焼きよりも、お好み焼きの方が人気。お好み焼き480円、焼きそばうどん(豚玉入り)中530円。

営業時間 10:00~13:30
16:00~19:00

定休日 水曜日

おしよ 弓削下弓削1037

もしもし 0897-77-2258

アクセス 下弓削港から徒歩1分
(シーサイドモール内) 地図P3



赤いのれんがが目印。

13

■お好み焼き・仕出し

屋 お酒 takeout

みゆき



立石港から徒歩3分のお好み焼き屋。陽気で、気ままなご主人が出迎えてくれる。不定休なので、来店前に電話した方がかかりしなないかも。配達、テイクアウトもしている。お好み焼き(500円)、焼きそばうどん(400円)。

ソースたっぷり、つやつやのお好み焼きは、地元のお年寄りにも愛される味。

営業時間 12:00~14:00
定休日 不定休

※来店前に電話した方が、ベター

おしよ 生名南立石1890

もしもし 0897-76-3178

アクセス 立石港から徒歩3分

地図P1



立石港からまっすぐ。

15

■お好み焼き

屋 takeout

はるちゃん



カウンター越しに、元気な女将さんとおしゃべりが楽しい。

生名港から徒歩5分のお好み焼き屋。「ソースがおいしい」と常連客も太鼓判を押す味。不定休なので、来店前に電話した方がベター。テイクアウトもしている。メニューは、豚玉(500円)とシンプル。

営業時間 11:00~14:00
定休日 不定休

※来店前に電話した方が、ベター

おしよ 生名前新開374-2

もしもし 0897-76-3100

アクセス 生名港から徒歩5分

地図P1



細い路地を入っていった所にあるので、迷ったら地元の人に聞いてみて。

12

■焼肉

夜 お酒

どんぶり



麺が見えないほど、野菜とホルモンたっぷり。七味やコショウをお好みで。

島で唯一の焼肉屋。焼肉はもちろん、ホルモンうどん(¥500)、チャーハン(¥400)も人気。ホルモンうどんは、店自慢の特製タレをスープに使ったオリジナル!甘めのタレは、子どもも食べやすいと家族連れに人気。

営業時間 17:00~21:00

定休日 月曜日

おしよ 弓削上弓削1648

もしもし 0897-77-2256

アクセス 上弓削港から徒歩10分

地図P1



海岸道路沿いのお店。目の前は海!

14

■食堂

屋 カフェ 夜 お酒

おかえりなさい



ボリュームたっぷりです。リーズナブル。行き交う船を眺めながら食事するのも楽しい。

立石港2Fという好アクセスの食堂。一番人気は、生姜焼き定食(600円)。夏は、海が見えるテラスでビールを飲むこともできる。かけうどん(300円)、かつカレー定食(600円)、ケーキセット(500円)、生ビール(480円)と、メニューはどれもリーズナブル。

営業時間 11:00~14:00

17:00~23:00(L.O22:00)

定休日 日曜・祝日

おしよ 生名2111-2

もしもし 080-2908-8990

アクセス 立石港務所2F

地図P1



外階段、または、港務所内のエレベーターで2Fへ。

方言ゼミナール

たわん、どいかなし
その棚の上の箱、たわんけん取って
その棚の上の箱、届かないから取って
できまー、できまーい
そんなこと、できまーい
そんなこと、できまーい
たちまち、えりあえず
「たちまち、電話してって」
えりあえず、電話してって
ほろろ、捨てろ
それ、ほろろ、捨てて
それ、捨てておいて



8

■お好み焼き

昼

夜

お酒

takeout

はまや

愛嬌たっぷりの店主が焼く、「本物」にこだわった大阪お好み



VS

元々大阪で店をやっていたという店主が、天板を持ち帰り、故郷で開店。食材へのこだわりには妥協がなく、小麦粉、ソースは、今も京都から取り寄せている。山芋入りのふわふわ大阪お好みは絶品。こだわりのソースは、甘・普通・辛の3種類から選べる。豚玉550円、ミックスモダン850円。

営業時間 11:00~19:30

定休日 火曜日

はしよ 弓削下弓削181

もしもし 0897-77-3656

アクセス 下弓削港から徒歩5分(愛媛銀行そば)

地図P3

9

■お好み焼き

昼

夜

お酒

takeout

ラーメン党

ラーメン党なのに、お好み焼き屋!? 店主こだわりの麺が自慢!



店名の由来は、元々はラーメン屋さんだったことから。そんなお店の自慢は、やはり麺! 袋の蒸麺は使わず、尾道の力石製麺さんから取り寄せ、お店で茹でるといこだわり。表面はパリパリ、中はもちもちの食感がやみつきで、島の中でもファンが多い。並肉玉入り480円。

営業時間 11:00~14:00、17:00~19:00(土日祝ランチのみ)

定休日 月曜日

はしよ 弓削下弓削甲1990

もしもし 0897-77-2932

アクセス 下弓削港から徒歩7分(弓削支所ヨコ)

地図P3

10

■お好み焼き

昼

夜

お酒

takeout

みちくさ

細い路地を抜けて、アットホームなお店で食べる、まんまるお好み



VS

島の古い町並みをずんずん進むとひっそり現れるなんとアットホームなお好み焼き屋。店の味は、母から娘へ受け継がれ、現在は娘さんが切り盛りしている。ミツワの半とんソースがポイントのまんまる素朴なお好み味が味わえる。店主のおすすめは、餅入り。豚玉480円、餅入り580円。

営業時間 11:00~14:00、17:30~20:00

定休日 木曜日

はしよ 弓削下弓削6052

もしもし 0897-77-3426

アクセス 町有バス弓削支所下車徒歩5分

下弓削港から徒歩10分

地図P3

11

■お好み焼き

昼

夜

お酒

takeout

西野

おしどり夫婦が焼く、愛情たっぷり、ボリュームなお好み焼き



上弓削港を降りてすぐ、ピンク色の建物が目印。創業26年、おしどり夫婦がチームワークよく店を切り盛りしている。仕上げにねぎをたっぷり散らすのが特徴。店先には、福山の市場から仕入れた野菜や魚介も並び、なんと豚やか。カラオケルームもあり、地元の憩いの場となっている。並肉玉入り500円。

営業時間 10:00~19:00

定休日 毎週月曜、第三日曜

はしよ 弓削上弓削245

もしもし 0897-77-2577

アクセス 上弓削港スグ

地図P1

お好み焼

対決

広島文化の影響が大きい弓削島には、ちょっとした島内に六軒のお好み焼き屋さんがあります。島の人は、大人も子どももみんなお好み焼きが大好き。家でもよく作ります。ピコもカウンターだけの小さなお店なので、店主や他のお客さんとのコミュニケーションも楽しみの一つ。テイクアウトもできるので、海辺で食べるのもおススメです。お気に入りの1店を見つけてください。

弓削のおみやげ屋さん2軒でおすすめの品を聞きました。
どれも自然のめぐみたっぷりの島のスペシャリテです。
おうちに持って帰って、家族や仲間とお楽しみあれ!



弓削のり



弓削は、昔から海苔が有名なんです。厚手で食べ応えがあるのが自慢で、遠くからわざわざ取り寄せてくださるファンも多いんですよ。一番人気は、味付けのり。大きめなので、おにぎりにもぴったりです。お酒のアテにもおすすめ!!



漁協のおばちゃんが作る手作りの海苔の佃煮も絶品。

まだまだ島みやげは他にもたくさん!お店に行ったら、色々見てやー。

弓削塩



麦の豊かな甘味と風味が特徴の麦みそ。島のかあちゃんたちが受け継ぐ伝統の味です。

麦味噌



芋菓子

弓削島では、古墳時代から海藻を使った「藻塩(もしお)」づくりが行われていました。平安末期には、京都東寺に年貢として塩を納めていた「塩の荘園」でした。その歴史ある藻塩を地域のNPOが復活させました!心を込めてじっくり作ったお塩をぜひご賞味ください。

ひじき



『初恋塩くっさー』、『べにふうき茶塩飴』など、弓削塩を使ったお菓子も続々登場!



島の天然物のひじき。コシが強く、汚れが少ないのが特徴です。獲れたてを日に干した、磯の風味が濃い「天日干し」と一度ゆであげたものを乾かした、マイルドな「乾燥」があります。

島なのに芋?! 昔、飢饉のときに島全体でサツマイモを作ったことが始まりです。ただの芋けんぴとあなどるなかれ!日経新聞のさつまいもスイーツランキングで全国2位になったグルメな1品なんです!!油で揚げたあるのにかたすぎず、ホロロとしていて、しつこさも全然なくて。ちょっとこの量は多いかなと思うかもしれませんが、ご安心を。絶対食べちゃいますから。



杜仲茶

利尿作用に富み、デトックス効果があると言われる杜仲茶は、女性にも男性にも嬉しいヘルシー茶です。

島みやげが買える場所

ログハウス弓削



上島町の特産物が勢ぞろい。その他、周辺の島々のおみやげも販売。全国発送OK。夏限定のシェークが、地元では夏の味として人気。

営業時間 9:00~18:00
定休日 元旦を除き、年中無休
はしゅ 弓削下弓削1990
もしもし 0897-77-3828 (Fax0897-72-9393)
アクセス 下弓削港から徒歩7分(弓削支所トナリ)

地図P3

島みやげが買える場所

海の駅「おいでんさい」



島の女性16グループが組織し、地域資源を活用した手づくり品、低農薬、無添加の地域の産物を販売。島の新鮮野菜や柑橘、漬物、味噌、乾物、手芸、民芸品なども取り扱う。摘み菜クッキーや人参ケーキなど、手作りお菓子も自慢!

営業時間 9:30~15:00
定休日 年末年始を除き、年中無休
はしゅ 弓削下弓削1037-1
もしもし 0897-77-2114
アクセス 下弓削港から徒歩1分(シーサイドモール内)

地図P3