

つなぐ

ふるさと宇和島／南予

夏号

2024 No.27

ご自由にお取りください



特集

ふるさとの大切な食文化 麦みそ

インタビュー「ランニングは楽しい！山を走るともっと楽しい！」ランナー／トレイルランナー 薬師寺 裕人

C o n t e n t s

- 01 エッセイ 「めざし」 勇 茂樹 **NEW**
- 02 インタビュー ランナー／トレイルランナー 薬師寺 裕人
「ランニングは楽しい！山を走るともっと楽しい！」
- 04 撮り歩きなんよ 「海に浮かぶ小さな神社と和船競漕」 写真家 北濱 一男
- 06 特集 ふるさとの大切な食文化 麦みそ
風土が生んだみそは日本の宝
- 08 日本の発酵文化とみそ／日本の味から世界の MISO へ
- 10 井伊商店 伊予醸造 山内商店
- 13 地域の麦みそ
- 14 食めぐり 「麦みそで健康アップ」 管理栄養士 柑橘ソムリエ シーフードマイスター 和田 広美
- 15 令和5年度「小・中学生のふるさと学習作品展」愛媛県教育委員会教育長賞を受賞
愛媛大学教育学部 附属小学校 安部 日彩さん
- 16 文ちゃんどつぽの
予士線のあの人に会いたい 8 西土佐総合支所 地域振興係長 山脇史哉さん
- 18 いのちのはなし グーチヨキパー 7「へたでいい へたがいい」 毛利 弘子
- 19 惣川の「お接待」と「念仏踊り」 愛媛大学地域協働推進機構 准教授 大本 敬久
- 20 医 療 「塩分を控えよう！」 沖内科クリニック 副院長 沖 良隆
- 21 お気楽俳句 小野 更紗 / (絵) 律川 エレキ / おすすめ本 岩崎書店
- 22 つなぐ美術館 ベにばら画廊／アトリエぱれっと
- 23 うわしん若手経営塾OB 若だんな 15 (株) フェザンフレール 代表取締役 丸石 則和
- 24 斗酒百篇 / 4コマ漫画「きさいやくん」



表紙 / 「太陽の花」
作 / ありま三なこ

プロフィール

1987年生まれ。愛媛県宇和島市出身
子供の頃から絵を描くことが好きで、大学の卒業制作で、しかけ絵本を作り、それから絵本に興味を持つ。2016年第8回 be 絵本大賞受賞、絵本作家デビューを果たす
現在は個展やイベントへの出品等で活躍中



蛭 (撮影／北濱一男)



つなぐ夏号 No.27

〒798-0041 宇和島市本町追手 2-4-10

0895-23-7000

年4回発行 (季刊誌)

配布先 / 宇和島信用金庫各営業店ほか

発行 / 宇和島信用金庫

編集・構成 / 業務推進部 広報文化室 川尻純滋

本誌掲載内容の無断転載を禁じます

今回から「つなぐ」のエッセイを書かせて頂くことになりました、勇（いさみ）と申します。現在は宇和島市ですが、旧北宇和郡宇和海村で生を享けました。本エッセイでは「ふるさとへの想い」などを書ければいいと考えております。どうぞ気楽に読んで頂けると幸いです。よろしく願いいたします。

宇和島市内から宇和海を包むリアス海岸の小さな入り江を西へ3つほど回った海端に、そのトタン屋根の工場（こづば）は佇んでいた。工場では海産物の加工製造を行っており、中でも南国の太陽と浜風を浴びた天日干しの「めざし」や「鰯の開き」は、各方面から美味しいと評判だった。

私が小学校の高学年の頃、夏休みが始まるとその工場主のライトバンに乗せられ、加工製造の手伝いに行っていた。いや、行かされていたという方が正しい。

工場に着くとすぐに長靴に履き替え、ゴム製の前掛けを身に付けて近所の熟練のパートさん達の隅に並び、山盛りのホータレやウルメの目に金串を通す作業に没頭した。当時、工場には冷房もなく、暑さと生臭さが充満する中、私の顔や髪に付着したウロコはスパンコールからラメかのように輝き始めるのだった。

夏休みなのに友達と遊べず、魚の臭い

めざし

勇 茂樹



にまみれ、きつい作業に耐える日々。唯一の慰めといえば、小学校の教員であった母の作った弁当を食べ、入り江で釣りを楽しむ昼休みぐらいなのだ。

そんな休み時間でも、「おい、めざしを干すけん手を貸さんか」と声がかれば、ぼろろ作業に戻らなければならなかった。その声の主こそ私の父であり、工場は父が営む海産物の加工工場であった。

父は宇和海の小さな島に生まれ、若くして漁業や海産加工の仕事に携わり、私が幼い頃に陸へ上がり、念願だった自分の工場を構えた。しかし、日々の生業はある意味で自然が相手であり、原材料の水揚げに左右された。また、不漁続きの時でも工場の整備のために自宅を出たのだった。休みらしい休みは取らず働き詰めで、家族サービスなど殆ど記憶にない。

土曜日の夜だったか、プロレス中継を父と一緒に見ながらジャイアント馬場の「16文キック」や「脳天唐竹割り」は本当に効く技なのかなど、声援を送りながら議論することがひと時の団欒と言える程度だった。「親の苦労、子知らず」そのものである。家族を養い、自身の生き甲斐だった工場だが、父は私が社会に出て暫くして工場を畳んだ。

父から家業を継ぐように長男の兄も私も求められたことはなかったが、心には寂しさもあったに違いない。その父も病には勝てず11年前に享年85歳で旅立った。

私は高校卒業後、故郷を離れ、東京で就職して家庭を持った。今でも年に1度は父の墓参りと母の顔を見るために帰省している。仕事で出張の際は、いつも東京の新幹線の中で缶ビールを開け、任務を振り返るのが恒例だが、おつまみは駅売店で買い求めた「焼きめざし」である。そしてその「焼きめざし」をかじりながら、亡き父への思いも馳せたりするのだった。

さて、夏休み中の手伝いの話だが、旧盆の帰省客向けの加工製造を間に合わせ一段落した頃、父はおもむろに財布から千円札を一枚取り出して私に渡した。その千円札には、あの夏の日と父と一緒に天日干しをした「めざし」と潮の「香り」が染みついていたはずである。



勇 茂樹 いさみ しげき

1960年生まれ。宇和島南高校卒業後、早稲田大学商学部にて「観光事業論」を専攻。研学する中で観光開発に興味を持ち、大手ホテルチェーンに入社。長年にわたり都市やリゾート等、その地域を代表するホテルの開発・運営に携わる。現在は、ホテル等ホスピタリティ産業を目指す学生や業界従事者の人材育成を担う一般財団法人に勤務し、観光産業の発展と振興に寄与すべく活動が続けている。

「ランニングは楽しい！山を走るともっと楽しい！」

ランナー／トレイルランナー << YAKUSHIJI YUTO 薬師寺 裕人

この春、「宇和島のランナーが世界大会で2位になった」という話が耳に飛び込んできて驚いた。

宇和島市吉田町に生まれた薬師寺裕人さん（42）は、地元の高校を卒業後、関東の大学へ進学し、東京で就職をしサラリーマンをしていたが、思うところがあつて26歳の時、地元でUターンしてきた。

過酷な競技の世界大会で2位という偉業を成し遂げたのだから、当然、学生時代は陸上部に所属していたものだと思っていたら、体育の成績は10段階3程度でチーム競技の苦手意識も強く、中学時代は卓球部に所属していたが、高校では部活動には入らなかった。ただ、走るの好きでジョギングは欠かさず続けていた。

地元に戻つてからは誘われて年に数回駅伝大会にでる程度だったが、10年ほど前、あまり練習もせず、愛媛マラソンに出て、当然思うように走れなかったことが契機になって、以降、本格的に10キロやハーフマラソン大会に出場するようになっていき、現在のフルマラソンのベストタイムは2時間37分だ。

そして6年前、気分転換にマラソン以外にタイムや順位にこだわらず楽しく走るレースに出てみたいと出場したのが高知県で開催された奥四万十トレイルレースだったが、いき

なり4位入賞を果たした。特に山へ行って練習したわけでもなく、気軽に参加したレースで思わぬ形で自分の潜在能力を知ることになった。

以降、トレイルランニング（以下「トレラン」）の大会へ積極的に参加し、実績を積み上げていった。

「フルマラソンも含めて年間、20レースほど参加していますが、そのうち4〜5回がトレランの大会です。毎日10〜20歳ほど走っていますが、山を一人で走り回るのが心細く苦手なので、山での練習は大会直前のわずかな期間だけで、練習全体の1割ほどです。トレランも基礎的な部分はマラソンや他の長距離走と同じだと思ふんですが、トレランやスカイランニング※1の場合、登りは走るといふより上がるという感覚なので、身体の適性が必要なのかも知れません」

そして、昨年、世界選手権日本代表入りを目指して、福島県の安達太良山で開催された「OSJ安達太良山トレイル」に出場したが、結果は5位。世界選手権の選考にはもれたものの、Over40（40-47歳）区分で1位だったことから、マスターズ世界選手権の日本代表に選ばれ、4月にポルトガルのボウゼラで開催されたマスターズスカイランニング世界選手権大会では、見事2位に入り、銀メダルを獲得。一躍日本を代表す

※1）山岳を駆け登るスポーツ。主に「快速登山」と訳され、トレイルランニング（以降：トレラン）と重なる部分があるが、山岳スキーやクライミングのようにトレランとは区別されている。垂直距離（高さ）、標高差が重要視され、トレランの中でも、より険しいコース設定、急峻な斜面があるイメージ

るランナーの仲間入りを果たした。

トレランやスカイランニング（以下「スカイ」）は、背中に水など数誌の荷物を背負い急峻な山中を何十歳も登り下りする競技で、肉体的にも精神的にも整っていないければ完走できない過酷な競技といえる。

この過酷な競技に挑戦し続ける理由を尋ねると

「基本的にジョギングが好きなんです。100歳走る四万十ウルトラマラソンなどにも出たことがあります。が、トレランやスカイで一番しんどいのは登りです。それでも挑戦し続けるのは、走り終わった後の達成感や爽快感が忘れられないからだと思います」

このように、世界大会へ出場するほどの実力の持ち主だが、薬師寺さんは故障を抱えている。本格的に走り始めるよりも前に山での農作業中に股関節を痛め、その後、手術もしている。現在も日常的な痛みを抱えている。主治医からは「負担の大きい長距離走は止めた方がいい」と言われている。

また、企業からのサポートもないため、国内の大会はもとより、世界大会へ出場するための旅費や競技に使う靴やその他のギアも自前で準備しなければならず、大きな負担になっている。

この話を聞いて「故障がなかった

ら・・・」と思うのは私だけではないだろうが、当の本人は「やれるところまでやります」と静かに応えてくれた。

インタビュアの最後に、今後の目標を聞くと

「当面の目標は、国内山岳レースの最高峰レースの「富士登山競走（7月）」と「長谷川恒男カップ（10月）」、そして毎年4月に開催され160歳を走破する「Mt.FUJII100」に出場して結果を出すことです。また、5年〜10年のスパンでみると、いつまでも日本のトップレベルで競技を続けるのは難しいとは思いますが、60〜70歳でも大会に出られる方もあるので長く楽しく続けていけたら、と思っています」

その物静かな語り口からは、過酷なスポーツで世界を股にかけて活躍する姿は想像できないが、内に秘めた情熱は並々ならないものを感じた。これからの活躍に目が離せない。

インタビュ：構成／川尻純滋



日本スカイランニング協会
<https://skyrunning.jp/>



日本スカイランニング協会
（世界大会記事）



(写真上) マスターズスカイランニング世界選手権大会で岩場をよじ登る薬師寺さん (写真左) 2022 年の蔵王スカイラン大会 (写真中) 2023 愛媛駅伝競走大会で力走する薬師寺さん (写真右) マスターズスカイランニング世界選手権大会では日の丸を掲げてゴール

薬師寺 裕人 1981 年 宇和島市吉田町生まれ

スポーツは大の苦手、高校時代は部活動に入らず 3 年間ジョギングを続ける。2007 年 10 キロマラソン大会に初参加。2014 年 愛媛マラソン初参加し、なんとか完走。その後継続して練習に取り組むようになり、2017 年 愛媛マラソンでサブスリー (3 時間切り) 達成。他の長距離種目にも興味を持ち、100 キロウルトラマラソンやトレイルランニングの大会にも出るようになる。《フルマラソン自己ベスト 2:37:57 (2024 愛媛マラソン)》

〈主な成績〉・2021 国見山スカイレース 優勝・2022 第 1 回鬼が城ピークストレイル 優勝 第 75 回富士登山競争 4 位入賞・2023 安達太良山トレイル 50K (スカイランニング全日本選手権) 40 歳以上の部優勝 (マスターズ日本代表、宇和島大賞受賞)・2024 マスターズスカイランニング世界選手権 2 位

撮り歩きなんよ

北濱一男が撮りためた南予の風景



下灘湾の夕景と龍王神社

海に浮かぶ小さな神社と和船競漕

宇和島市津島町下灘に針木・浦知・塩定の集落があり、それぞれの集落には三島神社・拝高神社・天満神社がありますが、塩定地区には、もう一つ海に浮かぶ小さな龍王神社があり、龍王様と慕われています。塩定地区は世帯数 18 戸 人口 53 人という小さな集落で、天満神社はグーグルマップにも載っているのですが、龍王様は載っていない神社で、まさに知る人ぞ知る、上からのぞき込まなければ見えない神社です。社（やしろ）は銅板葺きで、ちゃんと鈴も付いていて、地区の人が清掃管理しているのでいつ見ても綺麗です。また、同じ下灘地区にある由良神社では、毎年 7 月 15 日の夏祭り（海の男たちの裸祭り）で和船（押舟）競漕が行われます。太平洋戦争などで一時中断したことがありますが、約 180 年続く和船競漕は海の男たちが紅白に分かれ、約 800m のコースを 10 丁櫓の和船を漕いで競争する祭りです。



由良神社の和船競漕



北濱 一男 写真家

1945 年生まれ 宇和島市在住 学生時代からカメラをはじめ、本格的な写真歴は約 20 数年 奈良県明日香の写真家 上山 好庸氏に師事

「撮り歩きなんよ」（ブログ）<http://uwatu.blog135.fc2.com/>



新発売

麦みそとしらすのバーニャカウダ

創業当時から作り続けている宮居の金時味噌と愛媛県産の美味しいしらすとの新たな出会い。

食べた瞬間、芳醇で深みのある味わいが口中に広がります。お好きな野菜やお肉にディップ。

パスタに絡めたりパンにぬっても good。

贅沢な味わいがいつもの食卓を特別なものに・・・

大切な人とのホームパーティーや

おもてなしの一品にいかがですか？



価格：756 円（125g）

宮居醤油店

宇和島市和霊元町 1-6-14 ☎ 0895-22-0633

<https://mugimiso-miyai.jp/>



宇和島市内

高校同窓会総会のご案内



■宇和島水産高等学校

日 時：8月3日（土） 18:00～

会 場：JR ホテルクレメント宇和島

会 費：未定（お問合せ：☎0895-22-6575）

■宇和島東高等学校（当日参加可）

日 時：8月11日（日・祝） 15:00～

（お問合せ：☎0895-22-0261）

会 場：JA えひめ南 2F エターナルホール

会 費：5,000 円

※64期（2013年以降卒）以下もしくは18期以上1967年以前卒の方は2500円キャッシュバック

チケット：各期理事が学校（事務室）でご購入下さい。

詳しくはホームページをご覧ください

同窓会ホームページ <http://u-higasi-dosoukai.com/>



■宇和島南高等学校

日 時：8月11日（日・祝） 17:00～

会 場：宇和島市役所大ホール

会 費：4,000 円

（お問合せ：☎0895-22-0262）

■吉田高等学校（当日参加可）

日 時：7月20日（土） 14時～

会 場：吉田公民館大ホール

会 費：3,000 円（お問合せ：☎0895-52-0565）

宇和島信用金庫 2025 年版カレンダー
作品公募展のご案内

毎年、ご好評を頂いております、宇和島信用金庫のカレンダーですが、そのカレンダーに使わせて頂く作品の公募展を下記日程で開催いたします。

また、公募展期間中はお気に入りの作品に投票して頂き、最多得票作品には「優秀賞」を贈呈いたしますので、是非、会場に足をお運び頂き力作をご鑑賞下さい。



公募展の様子

■会 期 7月23日（火）～28日（日）

■時 間 10:00～17:00（最終日は15:00まで）

■会 場 アトリエぱれっと

宇和島市伊吹町 1083-1-2F ☎ 090-7784-4703

宇和島市を舞台にした実話に基づく物語

「おっこちきる」 宮永 得三：著

令和五年夏 ―

四十代の男性に憑りついた女の霊。

その正体は江戸時代の〇〇〇だった。

約二カ月に渡る初老の神主との除霊バトル。

怪異談にも関わらず、

なぜか笑ってしまう

ノンフィクション作品。

定価 1,430 円（税込）

〈販売店〉

岩崎書店・県下各書店

津島町岩松

西崎本店・美容室 潤の店

Amazon



ふるさとの大切な食文化 麦みそ

味噌は、米味噌、豆味噌、麦味噌と大きく三つに分類されます。

全国的には米味噌が一般的ですが、

九州全域・山口県・愛媛県で主に消費されているのが

麦味噌で、まさに私たちにとっての「おふくろの味」と言えます。

麦味噌は塩分が低く、麴を使う量が多いので、香りも甘みも強い味噌です。



宇和島の「麦みそ」を巡っては、令和4（2022）年10月、愛媛県が大豆を使わない麦みそを「みそ」や「麦みそ」と表示することは、大豆を使った商品であるとの誤解を与えかねず、「景品表示法違反の優良誤認に当たる」として麦だけを使って製造していた宇和島市の3業者が指導を受けるという出来事が発生した。

結局、県が謝罪し指導を取り消して一応の決着はみたが全国的に注目され話題になった。

今回は、この騒動のもとにもなった、麦だけで「麦みそ」を自家醸造している宇和島市の三つの事業所を中心にするさとの食文化について考えたい。

風土が産んだ みそは 日本の宝

●「みそ」と日本の食文化
日本列島は南北に細長い地形をしており、同じ季節であって

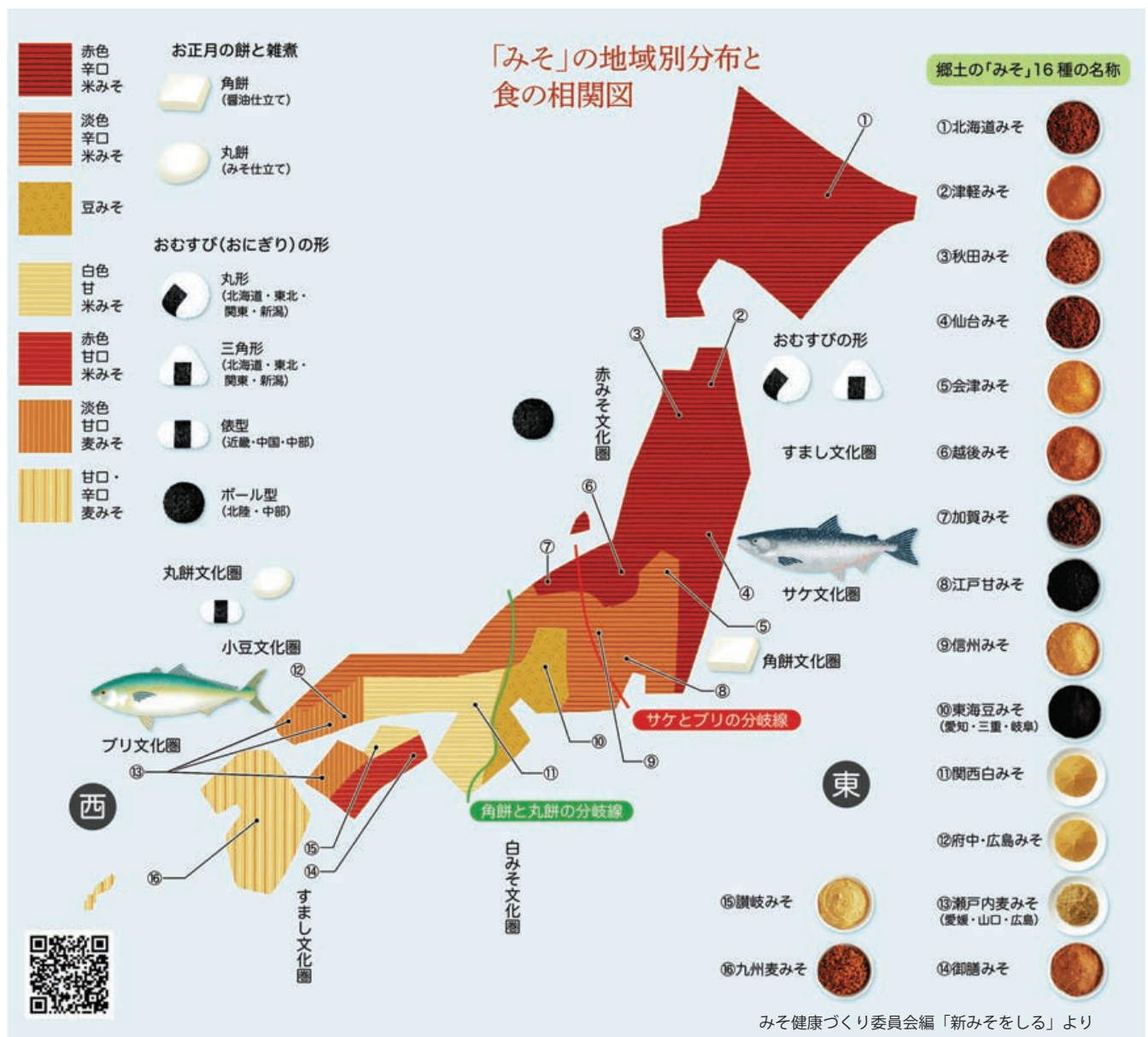
も北と南では気候や温度がずいぶん違います。また、日本の領土面積が世界第61位*1）であるのに対して領海を含む水域面積は世界第8位*2）と広大です。さらに、雨や雪が多く湿度の高い気候は作物の生育や食文化に大きく影響を与えています。

日本の「みそ」の多彩な種類は、日本の風土が産んだ「たまたもの」といえます。下の「みその地域別分布と食の相関図」を見ると、日本列島の東の辛めの「みそ」から、中部・近畿以西の甘めの「みそ」など、長い歴史の中で各地域に根付いた「味」と「みその食文化」の違いがあることがわかります。

例えば正月の雑煮も、近畿地方では丸餅を入れた白みそ仕立てであり、角餅を雑煮に使う地方と異なります。さらに、大晦日に歳神様を迎えるご馳走として用意する「年取り魚」も、日本海側・糸魚川と静岡を結ぶ「フォッサマグナ」境界線で、東日本は「サケ」、西日本は「ブリ」と食習慣が分かれます。

※本文ならびにイラスト等は、全国味噌工業協同組合連合会の許可なく使用することはできません。

* 1、2：順位は計算方法の違いや地球の活動によって変動します。



日本の 発酵文化と

みそ

人類は食料の確保と保存という問題にずっと悩んできました。狩猟生活から農耕生活に移行して食料の安定供給にメドがついたものの、せっかくの収穫物をどう保存するか。食文化を大きく変えたのは塩とカビによる保存方法でした。

放置して固まってしまった牛乳を恐る恐る口にしてみると、そのかたまりがおいしくなっていると気付いたことから、ヨーグルトやチーズなどが誕生しました。このように、自然の力を借りておいしく変化した食べ物が発酵食品であり、私たちの食生活には欠かせません。

世界各地には乳製品からパン、酒、酢、漬物、醤油そして「みそ」などさまざまな種類の発酵食品がありますが、これらは酵母や細菌など微生物の力によって出来上がっています。砂漠地帯のような雨があまり降らず乾燥した地域と比べると、日本は

雨がよく降り、湿度の高い国です。麹菌や発酵菌は、湿度の高い場所を好みます。つまり、日本は発酵食品造りに適した環境であるといえます。

日本の発酵食品はそれぞれの地域や家に棲みついた酵母の違いにより、味も多彩です。皆さんもご存知の「手前みそ」という言葉。「手前」とは、「自家製」といった意味で、昔は各家庭で「みそ」を造っており、それぞれがおいしくなるようにと工夫を凝らして出来た「みそ」を、「手前（私のところ）」の『みそ』はおいしく出来たから食べてみて」と自慢したのが、その由来です。

日本の味から

世界の

MISOへ

●花ひらく江戸のみそ文化

「みそ」が本格的に庶民の間に広まったのは江戸時代です。徳川家康が幕府を開いて百十余年、小さな田舎町であった江戸は人口100万人を超え、世界一の大都市に成長していました。そんな大

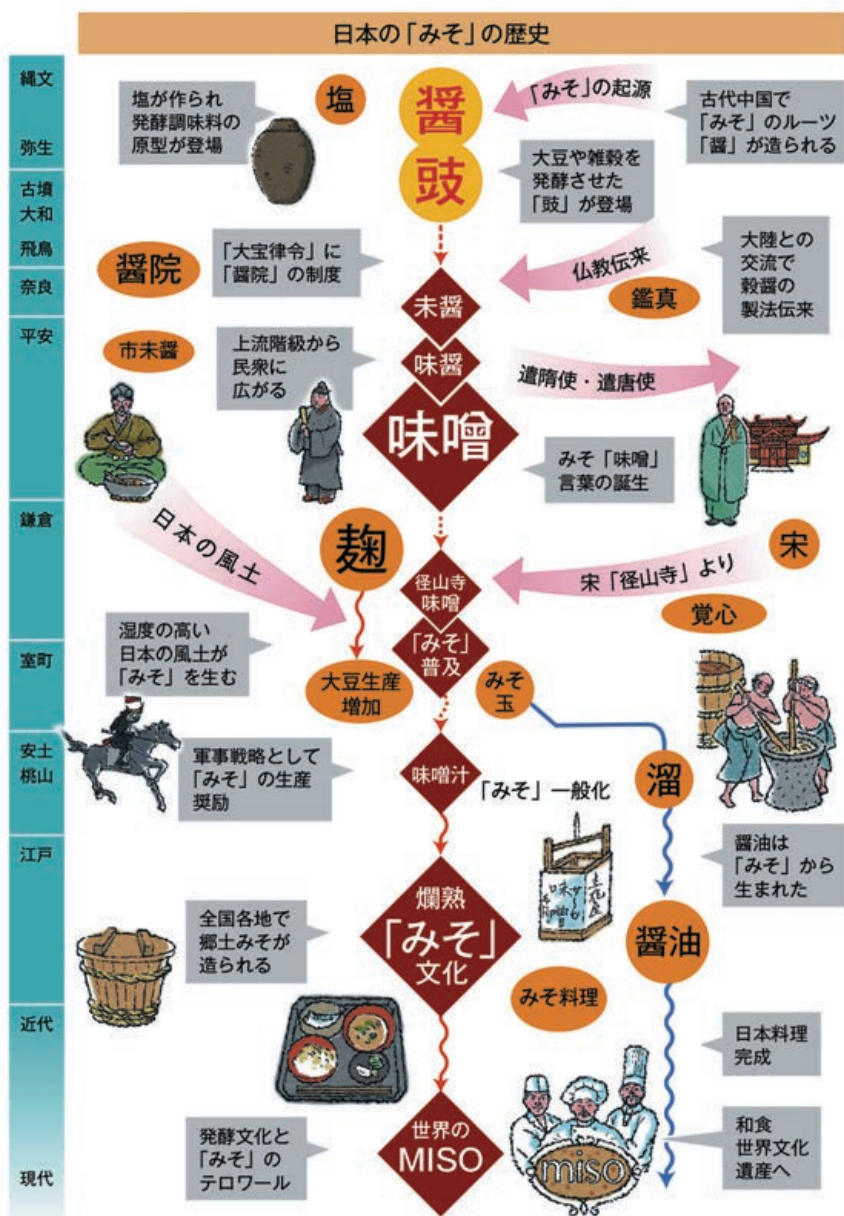
都市で「みそ」を贈るのは大変なことでした。

江戸には「みそ」の仕込みに必要な麹を造り、しかも「みそ」も造って売る「味噌麹屋」が何軒も店を出しました。麹も売るので、自家製みそを造る「手前味噌」の普及に一役買っていました。現在の千代田区「麹町」の町名はそんな味噌麹屋が多く店を構えていたことの名残です。

みそ造りはしだいに多様化し、『黒白精味集』（1746年）には、七日味噌、上白味噌、五斗味噌、白味噌、石州味噌、玉味噌、常の味噌、甘味噌などを紹介しています。

料理屋にはみそ田楽、なめみそ、魚介・肉のみそ料理、汁料理、みそ汁など、旬の食材を使った多彩な料理が供されました。太平の江戸期を通して、「みそ」

は生活に欠くことのできない貴重な食材になっていったのです。急激に膨らむ江戸の旺盛な「みそ」需要に応えるために、発酵期間が短い「江戸味噌」なるものも誕生しましたが需要に追いつかず、近郊はもちろん、遠く三河や仙台、関西方面からも莫大な量の「みそ」が運ばれてきています。そのなかで江戸市民が最も好んだ「みそ」は仙台味



噌でした。仙台藩は、「みそ」を江戸で売り藩の財政を強化しようとしたほどで、下屋敷は、味噌屋敷と呼ばれていました。

●技術革新で

多彩な「みそ」の誕生

文明開化を象徴する食べものは「牛鍋」でした。その味付けは長年食べ慣れた「みそ」です。新時代を象徴する食べ物である牛肉と伝統の「みそ」が織りなす味わいは、格別なものだったはずです。

明治以降、交通網の発達により極めて地域色の強かった「みそ」も、人口集積地や地方でも手に入れられるようになり、様々な味わいを楽しむことができるようになりました。

江戸時代に需要を満たすために広まった「手前味噌」は、明治政府の殖産興業の政策により、工場で大量に生産されるようになります。明治末期には麴の働きを調節する味噌速醸法が考案され、生産量は約4倍に拡大。機械化で「濃し味噌」や「播り味噌」といった滑らかな「みそ」も販売されました。

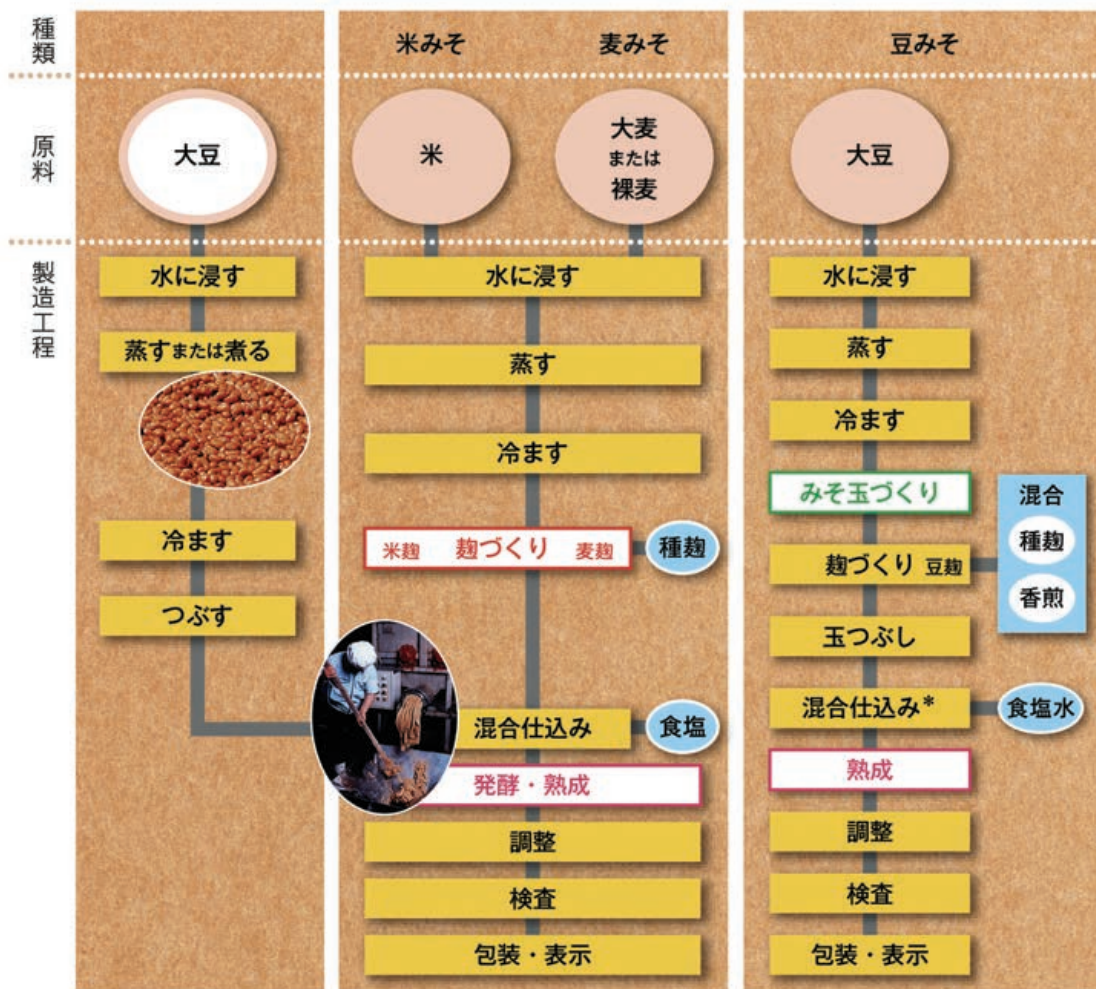
高度経済成長の最中、「みそ」は醸造期間をさらに短縮し、塩分控えめみそやだし入りみそ、

多岐みそといった多様な特徴を持つ「みそ」が造られています。2013年には「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、「みそ」は海外から新しい味として注目されています。

このように、長い歴史を持つ「みそ」は、日本の伝統食品から世界の「MISO」として新たな時代を切り拓こうとしています。



種類別「みそ」製造工程



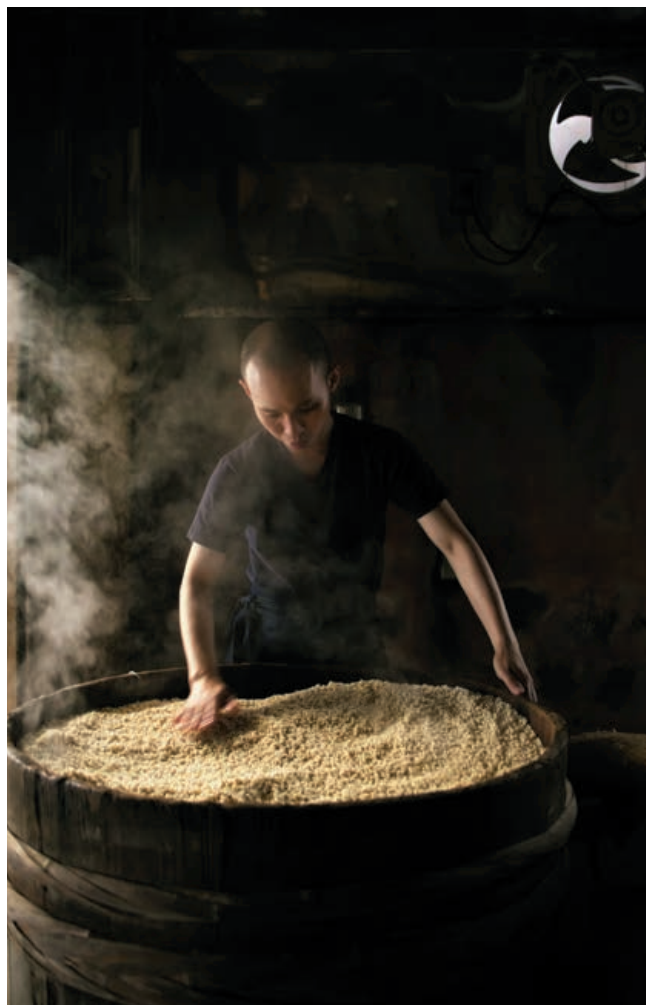
「みそ」の基本的な製造工程には、大豆処理（洗浄・浸漬・蒸すまたは煮るなど）↓製麴↓混合仕込み↓発酵↓調整、があります。「米みそ」「麦みそ」の場合は、

米や麦を使って製麴した麴と、下処理を経た大豆を合わせます。一方、「豆みそ」の場合は、下処理した大豆に直接、麴菌を種付けします。醤油と違い、「みそ」

は出荷後も発酵が進むため、調整の工程で品質を安定させるためにアルコールを添加して酵母発酵を止めたり、加熱殺菌する場合もあります。

*混合仕込みで塩（食塩水）を入れることで、雑菌を抑制して発酵菌だけが生きられる環境をつくり、腐敗を防ぎます。

※本文ならびにイラスト等は、全国味噌工業協同組合連合会の許可なく使用することはできません。



はだか麦を均一に蒸す

「お宅の麦味噌は【麦味噌】と名乗ることができません」忘れもしない、令和4年8月25日、南予地方局の方に突然告げられた理由は、「大豆が含まれてないから」。

当店は昭和33年に創業し、今年で66年を迎えます。創業時から製法を変えていないのに急にこのようなことを言われ、狐につままれたような気分でした。私は、こんなことがあってもいいの、と信じていることができず、そのことを放置していました。すると10月13日に番号付きの指導文書が手交され、そこで本当なのだと確信しました。ですが、当然納得できず、X(旧ツイッター)に自分の思いを投稿しました。すると大変多くの反応があり、全国的にも大きな反響を呼びました。

史的証拠を探すこと。全国にいる『麴の学校』というオンラインスクールの先生・生徒さんからの情報収集など出来る限りのことはやり尽くしました。

そんな中、数店の取引先からは「お宅の麦味噌は今後販売できるのですか？」お客様からは「これからも井伊さんとこの味噌はスーパーとかで買えるの？」など、耳にする言葉が私を一層不安にさせ、心が折れそうになりました。今、商売を止めたらどうだけ楽だろうかと考えるようにもなり、逃げだしたい気持ちにもなりました。

でも、電話・ファックス・お手紙・メール・SNS・直接会いに来てくれた方々からたくさんさんの応援や励ましの声が私の背中を押してくれました。その結果、11月4日には愛媛県が謝罪してくれ取消されることになりました。

また、新型コロナウイルスが世界中で蔓延する中の出来事でもあり、いつも通り仕事や学校に行くこと・外食することさえ制限され、イベントなども自粛。経済に大きな影響を及ぼしました。そんな中、発酵食品が免疫力向上になると見直され、『おうちごはん』を取り入れる家庭が増えました。また、リモートでの仕事やオンライン化が進み。その波にのって、国内にとどまらず海外からも味噌の製造現場が見たいとお声掛けいただき、たくさんの方々当店を知ってもらえることになりました。

今回の事件がきっかけで自分がつくる麦味噌が、宇和島の食文化なのだと思えるようになって感ずることができました。【宇和島じゃやてん】や【宇和島鯛めし】に肩を並べるような存在になればという思いが強くなりました。【宇和島麦みそ】として全国世界にお届けできる商品として宇和島を背負う気持ちで邁進してまいります。

また、今も保育園や小学校などでは味噌のことを通じて食文化などを伝える出前授業をさせてもらっていますが、今後もお声が掛ければ続けていければと思います。

四国の西南地域だからこそ生まれた【宇和島麦みそ】は郷土料理の『さつま』にも欠かせない発酵調味料です。地域の伝統であり、食文化であり、今も多くの方々に愛される味となっています。古くから宇和島の人々が大切に育んできた

もの。それを後世に伝えていくことに尽力したいと思っております。



井伊友博さん



蒸したはだか麦を冷ますために広げる



発酵・熟成後の麦味噌



1kg 568円(税別)

※店舗によって異なることがあります

伊 井伊商店



〒798-0033 宇和島市鶴島町 3-23 TEL/FAX : 0895-22-2549

<https://iimiso.com/>

弊社は、大正7年に創業致しました。創業より100余年、初代の井上浦蔵より一貫した手作りの製法にこだわり万年味噌を丁寧に造っております。四国産のはだか麦・塩を使用した、南予地方独特の麦麴100%の万年味噌です。発酵を止めず塩分が約7%と低いので香り良くすっきりした甘口の麦みそになっております。この伝統の味を守り続けることで、地域社会、地域の食文化に貢献したいと考えています。

私は、高校を卒業後から25歳まで会社員として働いておりましたが、先代まで4代続いている万年味噌の味を絶やしてはいけないとの思いから家業の伊予醸造を継ぎました。最初は、先代から教わりながら悪戦苦闘の日々でしたが、現在も



蒸したはだか麦を室（むろ）の中で麦麴にしている作業

した。そこで、同じ指導を受けた市内の3社で県に要望書を提出し、その後、皆様のご支援のお陰で少しの表示の訂正で済むことになりました。当社の「万年味噌」という商品名もこれまで通り、販売できる事となりました。

この期間は、当社にとって麦みそが宇和島で重要な伝統食品という事が再認識できた日々でした。そのおかげで麦みその将来について考える事が出来ました。近年では、県外の食のイベント等にも積極的に参加させて頂き、またSNSを通じて他県の方々とも交流することで宇和島市の食文化を発信しています。

私が思う万年味噌の美味しい召し上がり方は、お味噌汁・さつま汁が特に美味しいと思います。また、お肉や魚を漬けて食べても合います。我が家では、お味噌汁は万年味噌と玉ねぎ、わかめ、お豆腐のシンプルな具材で食べます。さつま汁は、鯛の白身と骨の出汁と香ばしく焼いた万年味噌を、すりこぎでよくすり混ぜて作ります。蜜柑の皮やネギを合わせて食べると最高です。

お客様には、「昔ながらの懐かしい田舎の味」「子供も食べやすいやさしい味」などご好評いただいております。今後これを励みに、変わらぬ味を守り続けていけるよう美味しいみそ造りへの探求を続けていき、麦みそといえば、伊予醸造の万年味噌となるように、家庭になくはない存在になっていきたいと思っています。



井上和也さん



昭和初期の当社の様子



はだか麦を甑（こしき）で蒸す



万年味噌 1kg 560円（税込）
500g 320円（税込）



伊予醸造株式会社



〒798-0032 宇和島市恵美須町 2-3-26 TEL/FAX : 0895-22-0172 <https://www.mannenmiso.com/>



蔵での作業の様子

愛媛県宇和島市にある山内商店は、地元の人々に長年愛され続けている麦味噌店です。ひいおばあちゃんの手作り味噌から始まり、祖父・祖母、父・母と受け継がれてきました。宇和島の中でも最も小さな味噌屋ではありますが、市内のスーパーはもちろん、小さなお店にも置かれている定番商品です。大手メーカーの誘いを断り、今でも家族経営を貫いています。

山内味噌の特徴は、食品添加物や防腐剤を一切使用していない安心・安全な麦味噌で、優しい甘口ということです（麹が生きているため、冷蔵での保存が必要です）。そして、大豆を全く使用していない麦100%の味噌なので、大豆アレルギー

ルギーの子どもを持つお母さんたちからも大好評です。

宇和島市には、「さつま汁」という郷土料理があります。焼きほぐした鯛の身に、味噌噌と出し汁を入れて、すり鉢でゴリゴリ。麦飯にかけて食べる、栄養バランスに富んだ健康的な郷土料理です。この「さつま汁」には、やさしい甘口の山内味噌がピッタリ合います。

ただ、私自身は、子どもの頃から味噌屋の息子であることが嫌で嫌で嫌で仕方ありませんでした。高校卒業後、進学のため地元を離れました。そして、上京し就職。当時のほとんどの同級生がそうであったように、とにかく地元を出たいという一心でした。当然、味噌屋を継ぐのも

嫌なので、まったく別の映像の仕事を選びました。両親からも跡を継ぐことを強制されることは一切なく、好きなことを精一杯やってほしいとよく言われていたので気持ちには楽でした。

15年の東京での生活の中、29歳で結婚し、2人の子どもにも恵まれました。そのままずっと東京で生活していくことも考えましたが、結婚当初から妻とも相談し、長女の小学校入学と次女の幼稚園入園のタイミングで地元宇和島にUターンすることを決めていました。理由はそれだけではなく、実家の家業、私が長男であるということ、そして漠然とした不安も頭の中にはありました。

Uターンしてから数年が経ちますが、私がやってきたこと・やりたいことを続けてほしいという両親の後押しもあり、現在は映像の仕事が続けながら、味噌屋との両立を目指して試行錯誤を重ねています。

ひいおばあちゃんの味、そして祖父・祖母、父・母と受け継がれてきた味を守りながら、地元の人々に愛される、そして家族の思い出と愛情が詰まった特別な存在になれるよう、麦味噌作りに励んでいます。こうと思います。

皆さんもぜひ一度、この地で愛され続ける山内味噌を味わってみてください。



山内 拓人さん



麦みそ 1kg 400円 (税込)

※フジ、エースワンでもご購入いただけますが売価が変わります。



山内商店

〒798-0032 宇和島市伊吹町 532-1 TEL/FAX : 0895-22-2012



地域の「麦みそ」



価格：659 円（1 kg）

高田商店

北宇和郡鬼北町近永 1022 TEL.0895-45-3333
<https://www.yuzu-no1.co.jp/>



価格：720 円（700 g）

あすも

宇和島市津島町浦知 380 番地 TEL.0895-49-1317
<https://www.asumo-uwajima.com/>



価格：640 円（750g）

マルマサ醤油

南宇和郡愛南町城辺甲 2291 TEL.0895-72-0090
<https://www.marumasa.net/>



価格：580 円（700g）

石城農産加工組合

西予市宇和町岩木 TEL.0894-62-2898
 販売先：どんぶり館・ショッパーズ宇和店・ゆるりあん他



価格：453 円（500g）

マルヤス味噌

南宇和郡愛南町城辺甲 2332 TEL.0895-72-0158
<https://www.maruyasumiso.com/>



価格：680 円（900g）

宇和ヤマミ醤油

西予市宇和町卯之町 3-179-2 TEL.0894-62-0167



価格：616 円（800g）

宮居醤油店

宇和島市和霊元町 1-6-14 TEL.0895-22-0633
<https://mugimiso-miyai.jp/>



価格：605 円（800 g）

地蔵味噌

北宇和郡鬼北町小松 316 TEL.0895-48-0232
<http://www.jizo-miso.co.jp/>



「味噌は医者いらず」ということわざがあります。味噌が健康的な食べ物であることを言い表したもので、このほかにも健康効果をうたった味噌にまつわることわざが、たくさん語り継がれています。

味噌は発酵食品であることから、整腸作用や抗酸化作用（老化、がん、生活習慣病等の予防）が期待されます。また、解毒作用、美肌効果なども、様々な研究結果から報告されています。味噌の栄養効果は、まだまだ未知数かもしれませんね！今回は、「麦みそ」にちなんだお料理をご紹介します。

野菜のみそマヨ炒め

（材 料）2 人分

キャベツ ・ ・ ・ ・ 葉 3 枚（100g）
にんじん ・ ・ ・ ・ 1/4 本（25g）
冷凍コーン ・ ・ ・ ・ 大さじ 2
マヨネーズ ・ ・ ・ ・ 小さじ 1
麦みそ ・ ・ ・ ・ 小さじ 1



炒め物に麦みそを加えると、味の変化が楽しめます！
麦みそはバターとの相性も良いので、バターで炒めてもOK！

（作り方）

- ①キャベツは 3 cm 角、にんじんは薄い短冊に切る。
- ②麦みそとみりんは、よく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにマヨネーズを入れて熱し、にんじん、キャベツ、コーンを入れて弱火で炒める。野菜がやわらかくなったら、②を加えて味を整える。



豚みそごぼう

（材 料）2 人分

ごぼう ・ ・ ・ ・ ・ 1 本（100g）
豚ひき肉 ・ ・ ・ ・ 50g
麦みそ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1
砂糖 ・ ・ ・ ・ 小さじ 2
料理酒 ・ ・ ・ ・ 大さじ 1
ピーナッツ ・ ・ ・ 30g
食 油 ・ ・ ・ ・ 適量
水 ・ ・ ・ ・ ・ 100 ～ 150ml



煮物に麦みそを加えること、コクが出てさらにおいしくなります。

（作り方）

- ①ごぼうは、千切りにして水にさらす。ピーナッツは、粗くすりつぶしておく。
- ②麦みそ、砂糖、料理酒は、よく混ぜ合わせておく。
- ③鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。豚肉の色が変わったら水気をきったごぼうも加えてさらに炒める。ごぼうがしんなりしたら水を入れ、フタをして弱火で煮る。
- ④③のごぼうがやわらかくなったら、②の調味料を加えて水気がなくなるまで煮詰める。できあがりに、①のすりつぶしたピーナッツをかけて和える。



なすのみそチーズソテー

（材 料）3 人分

な す ・ ・ ・ ・ ・ 1 本（180g）
スライスチーズ ・ 2 枚
※溶けるタイプ
ミニトマト ・ ・ ・ 4 個
オリーブ油 ・ ・ ・ 適量
麦みそ ・ ・ ・ ・ 大さじ 1 と 1/2
みりん ・ ・ ・ ・ 大さじ 1
砂糖 ・ ・ ・ ・ 小さじ 1/2



麦みそはチーズとの相性も抜群！
ぜひお試しください。

（作り方）

- ①なすは半分の長さに切り縦 4 等分にして水にさらす。スライスチーズは、1 枚を縦 4 等分に切る。
- ②麦みそ、砂糖、みりんは、よく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、キッチンペーパーで水気を拭いたなすを焼く。両面がよく焼けたら、②の調味料をぬり、スライスチーズをその上にのせる。フライパンにフタをして、チーズがとろけるまで蒸し焼きにする。
- ④③を皿に取り出し輪切りにしたミニトマトをのせる。



和田 広美

管理栄養士
柑橘ソムリエ
シーフードマイスター
愛媛大学地域再生マネージャー

つなぐを取材してくれた安部日彩（ひなた）さんが

令和5年度「小・中学生のふるさと学習作品展」で愛媛県教育委員会教育長賞を受賞



作品を手にポーズを決める日彩さん



つなぐの取材記事



ページをめくって説明する日彩さん

小学生2年の時に、学校から「地域の偉人を調べよう」というテーマが与えられたのをきっかけに、松山出身の日本画家の石井南放を調べて、調べる楽しさを知った日彩さん。3年生でも研究発表をしようと松山市にある愛媛県生涯学習センターの人物博物館を訪れた際、河野昭さんをはじめ、東京オリンピックの跳馬で金メダルを獲られた松田治廣さん達の展示を観て、自分は体操が苦手だけど、河野昭さんたちは、どうやってオリンピックでメダルを獲れるようになったのだろうと興味がわき、調べようと思ったという。

その後、図書館やインターネットで調べ

ていく内に河野昭さんのご子息で元城南高等学校校長の河野大助さんに会うことができ、重たい銀メダルを直接持たせてもらったことが一番印象に残っているという。

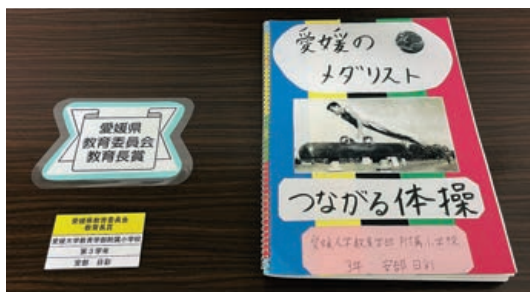
そして、そこで河野昭さんの故郷宇和島に色々あることを教えてもらって、宇和島取材を決行。和霊公園や宇和島市の総合体育館などにも行き、図書館を訪問した際に2020年1月発行のつなぐ新春号9号「四国のはずれの町から出た三人のオリンピックメダリスト」の記事のことを知った。そして後日、お母さんと一緒にわざわざ宇和島信用金庫を訪ねてきてくれた。

今回の研究発表は、図工が大好きな日彩

さんだけあって、とても丁寧な文字で書かれていて読みやすく、ひとつの作品とも言える出来栄えた。制作する中で一番苦労したことを聞くと、文字書きと写真貼りだという。ただ、その分時間がかかってしまった、仕上がり夏休みぎりぎりになってしまったという。

また、日彩さんは、今回の取材で11人の人に会うことができ、色々教えてもらえたことがすごく良かったと笑顔で話してくれた。

将来の夢は「キッチンカーでお店を開くこと」と話してくれた日彩さんの研究発表につなぐが少しお役に立てたことは本当に



にうれしい。きつと多くのことを学んだに違いない。これからも故郷のことをいっぱい勉強して夢を実現してほしい。



四万十市 西土佐総合支所 地域企画課 地域振興係長
(予土線利用促進対策協議会 高知県部会事務局)

文ちゃんとどつぽの 予土線のあのの人に会いたい 8 やま わき ふみ や 山脇 史哉さん



最寄駅は「江川崎駅」

文／山下文子
写真／坪内政美



鉄橋を渡る 1984 年に誕生したトロック列車

「幼かった頃、家族でトロック列車に乗った記憶があるがですよ。父と母と妹と。普段は乗り物酔いするのにな、風が気持ちよくて車窓に四万十川を見たくなって。記憶はセピア色ですけど、本当にそれが一番古い予土線の思い出ですね」と話すのは、山脇史哉さん（37歳）。四万十市役所西土佐総合支所で、予土線利用促進対策協議会の高知県部会事務局を担当している。出身は、四万十市中村というから、予土線よりも土佐くろしお鉄道の方が身近だったようだ。

「小学6年の時に、中村と宿毛が開通して、友達と一緒にポケモンカードとかハイパーヨーヨーとか買いに行くために遠征、とか言いながら汽車に乗ったんですが、僕たちにとっては、それがもう大冒険だったんですよ」と、その時のワクワクした記憶をたどりながら笑顔になる。仕事で予土線に関わり始めてから、そのわくわく、こそ鉄道の魅力なのではないかと考えるようになったという。

人口減少が著しい沿線地域にあって、予土線をいつも観光者目線で見ている。



トロッコ列車は窓がなく開放的。四万十の風を感じる

宇和島から乗ると、のどかな田園風景が広がっていて、江川崎を過ぎると雄大な四万十川が見えてくる。「愛媛側は学生が大勢乗って、ああ、生活路線なんだなと思うんですけど、高知側は観光路線として完全にシフトするのもありだと思っています。東京から来た人話をきくと、『高知＝四万十川』というのを社会の教科書で習ったことがあると。そのくらい四万十川のネームバリューは大きいかなと思います」。

沿線の市町が連携している「予土線利用促進協議会」では、イベント列車を企画したり、駅周辺のにぎわいづくりをしたり、さまざまな取り組みをおこなっている。今年、全線開通50年を迎える予土線の駅もまた、50年の歴



予土線ファンの少年といっしょに記念撮影。いつまでも予土線を好きでいてほしい

史を持つ。そのうちの一つ、土佐大正駅が、ガラリーとイメージチェンジをした。無骨なコンクリートだった通路が、温かみのある四万十ヒノキに包まれているのではないかな。まるで画廊のようになった木目調の通路は明るい。「僕も、あの木の感じが好きなのですよ。額みたいになってるので、そこに写真とか予土線川柳とか飾ってもいいですよ。そしたら川柳を詠んだ人や写真を撮った人も駅に見に来てくれるかもしれないし」と山脇さん。



※2)「やきにく男子旅」リンクはこちら→<http://yodosen-green.com/travel/1635/>



な客人が訪ねてきた。近所に住む中学1年生の男の子だ。聞けば、鉄道が大好きで、中でも予土線は大のお気に入りなんだとか。真土駅のアジサイを栽培している人を取材するなど、沿線の魅力を自ら発掘しているそうだ。

彼の話を聞くなり、山脇さんは、

「わあ、なんかうれしい。若い世代にも予土線のファンがいることがすごくうれしい」と喜んだ。どうやら彼は、カメラマンの坪内さんの100万キロセドリックが支所の駐車場にとまっているのを見かけて、訪ねてきたというのだが、こうして縁が広がって予土線の魅力を知ってもらうことが山脇さんの一番の願いだ。

「最大の野望は、【※1】桃太郎電鉄（通称…桃鉄）に予土線が登場することかな。ゲームでも何でもいいんですけど、子どもも大人も楽しんで予土線のことを知ってもらいたいですね」。

実はこの春、山脇さんたち協議会のメンバーとともに予土線に乗って旅に出た。その名も※「やきにく男子旅」だ。ちょっとした非日常を味わえる予土線の使い方を紹介してもらえたらいいですね。これからも予土線の楽しい使い方をいろいろご紹介できればと思っています」と意気込んだ。

※1) 桃太郎電鉄のイラスト、キャラクターデザインは、宇和島出身の土居 孝幸（どいたかゆき）氏



山下 文子（やました あやこ）

宇和島市出身、鬼北町育ち。予土線沿線は県をまたぐも「ザ・生活圈」。鉄道を始め、乗り物は何でも大好き。座右の銘は「その角を曲がれば、旅」（※永六輔氏のうけうり）。「四万十の鉄道 予土線」のホームページでコラムを担当。



坪内 政美（つぼうち まさみ）

スーツ姿で撮影するという奇妙なこだわりをもつ鉄道カメラマン・ロケコーディネーター。各種鉄道雑誌などを執筆する傍ら、テレビ・ラジオにも多数出演。町おこし列車「どつぽ列車」を主宰し、駅スタンプを製作・寄贈する活動を行っている。高知県予土線利用促進対策協議会アドバイザー。

四万十川の
鉄道よどせん



協力：高知県予土線利用促進対策協議会

いのちのはなし グー チョキ パー 8

「へたでいい へたがいい」

文 / 毛利弘子



退職したら、したいことの一つに絵手紙があった。絵心は全くなく、センスも悪い私だけに、手紙を書くのは大好きだった。そんな私が在職中に、こんな風に絵手紙が描けたらいいなあと憧れたお二人との出会いがあった。

一人は星野富弘さん、高校の保健体育教師に赴任したわずか二ヶ月後、器械体操クラブ活動の指導中に誤って転落、以後手足の自由を失う。9年間の闘病生活の後、不治のまま退院して自宅療養しながら、口に筆をくわえて詩画を描く生活をされていた。一ヶ月に一枚のペースで雑誌や新聞に掲載された作品が一冊にまとめられた。

そんな本に出会ったのはK小学校に勤務していた頃であった。お母さん達と「ママも学ぼう会」をして、絵を描いたり本を紹介しあったりワイワイガヤガヤと「なんだか小学生に返つたみたい!」といった夜更けまで楽しんでた。たまたま私が見つけた星野さんの「四季抄風に旅」を読んで、全員が感動・感激。この絵が口にくわえた筆で本当に描かれたのだろうか、その絵に添えられた詩が何ともあたたかくやさしく、生きる喜びがまっすぐに伝わってくる。「この感動や思いを星野さんに伝えなくては!」と早速、みんなで手紙を書き、農家の方が提供してくれたみかんと一緒に送った事があった。その時のお母さん達は、「ラブレターなんて書くのは何年ぶりだろう、ドキドキする!」と少女のように目を輝かされていたことを思い出す。もちろん後日、星野さんから一冊の新聞書と共にお礼状が届いた。思いを伝える事のうれしさを感じた出来事だった。

もう一人は、熊本県の大野勝彦さんである。

45歳の時、農作業中、機械により両手を切断、2年後には義手をつけて描かれた絵手紙集「両手への讃歌」を出版された。その力強い生き様や感謝にあふれたあたたかい絵手紙に感動し、大野さんに「平成20年度愛媛県学校保健会養護部会研修会」の講演依頼を担当したことから、熊本県にある「風の丘 阿蘇大野勝彦美術館」に訪問し、直接お人柄にも触れることができた。心に残ったのは、いつも笑顔でいられたことである。農家の担い手の働き盛りの45歳で突然両手を失い「なんも生きる夢がのうなった」、「他の人がバカにする」と苦しんで苦しんで、やっと「両手を切って、手は宝物だった、持っているうちに気がつけば良かった」、「残された時間を大切な人が喜ぶことをするのが人生ぞ!」の心境になるまでの葛藤はいかばかりであったことか。なのに、描かれる絵手紙はやさしく感謝の言葉があふれ、私達の心に優しい風を吹き込んでくださるだけでなく、勇気や元気で与えてくださるのだ。「弘子さんの後ろ姿に、ありがとと手を合わせる人がいる。笑顔を待っている人がいます」大野先生から贈られた言葉を糧に頑張りたいと思った。

お二人が教えてくださった事、人生はドラマであり、主人公は自分、そしてけっして一人ではないことを伝えてくれたらいいなあ。

私が絵手紙入門をしたのは、アトリエぱれつとの書サロンだった。講師の山下ちとせ先生は教室生一人ひとりの個性を大切にしながら、分かりやすく丁寧に指導くださっている。「可愛い!素敵です」等と、とても褒め上手でみんなのやる気をうまく引出される。楽しい雰囲気の中、みんなと笑顔で絵手紙を学べる喜びを感じながら、10年余りがたった。その間、「下手だけど下手でもいいよね」と、出し続けた私の絵手紙を受け取ってくださった沢山の方々には、ほっこり笑顔と感謝の心を届けられていたらいな。



毛利 弘子プロフィール

1952年生まれ 公立小中学校養護教諭を40年経験後 2012年定年退職
ライフワークの性教育の講演や全国大会での研究発表多数

- 受 章／平成24年愛媛県学校保健功労賞 令和3年文部科学大臣学校保健功労賞
- 執 筆／「いのちのはなしグーチョキパー」(エイデル研究所出版)
- その他／和霊公民館運営審議委員・更生保護女性会副会長
- ・退職公務員連盟中央分会副会長・和霊小学校読み聞かせボランティア
- ・カサヨハネ(知的障害児)放課後デイサービス非常勤講師ほか
- 趣 味／陶芸・登山・写真・絵手紙・歩き遍路・シーボーンアート



もうりひろこ(著) みずせき ゆりえ(絵)
価格 1,572円(税込)

南予の祭り歳時記

（西予市野村町） 惣川の「お接待」と「念仏踊り」

愛媛大学地域協働推進機構 准教授

おおもと たかひさ
大本敬久

愛媛大学地域協働推進機構
准教授 西予市宇和町にある
愛媛大学地域協働センタ
ー南予の担当教員
専門は民俗学・日本文化論
著書に『愛媛の民俗—冠婚
葬祭編—』（愛媛県文化振興
財団、2024年）等



お接待用の赤飯

「お接待」は、日本各地の巡礼文化の中で、地域に根ざして現在も実施されている事例は稀であり、今では四国遍路に特有の慣習ともいえる。四国各地の霊場（札所）や遍路道沿いで、住民がお遍路さんに対して食べ物やお茶、金銭を施すことで、お遍路さんにとっては長距離の巡礼の旅が保障されると同時に、住民にとっては弘法大師への信仰や家の先祖供養、自身の現世利益につながるという「利益」の側面があり、住民からの一方的な施しではなく、互酬性が見られるのが特徴といえる。

「お接待」は西予市城川町や鬼北町などの南予地方の山間部でも行われてきた。「茶

堂」や「お堂」と呼ばれる小規模な堂庵で、地域の年中行事として毎年7月から8月にかけて通行人に対して住民がお茶や赤飯などを振舞うもので、西予市城川町窪野の三上茶堂では現在でも8月上旬に実施されている。

西予市野村町惣川でも「お接待」が行われている。惣川は四国八十八箇所霊場を結ぶ遍路道からは離れた場所に位置し、遍路が歩いて通過することはほぼ無いが、1950年頃までは頻繁に遍路が歩いて、通過していたという。この惣川の寺組にある大師堂において毎年8月21日、この日を「お大師様の縁日」といって「茶沸当番」や「大



惣川の大師堂



大師堂前での念仏踊り

師堂接待係当番」という呼称の当番で、自家製の釜炒り番茶、赤飯等を接待している。この8月21日には大師堂前で念仏踊りが奉納される。地区内の安穩を祈願することにも、当番が所持する「念仏台帳」を確認すると、踊りの奉納目的が「遍路供養」とも記されている。そして大師堂前には1713年建立の遍路供養塔があり、その石塔を回るように念仏踊りが行われる。碑文には「南無大師□照金剛奉納四国辺路二世安全正徳三年巳三月吉日□主喜左衛門」と刻まれており、18世紀前半にこの惣川を訪れた遍路が死亡して建立され、念仏踊りもその行き倒れた遍路の供養の目的もあったと



辺路供養の石塔

考えられる。また、惣川には「へんどくえ」（遍路供養）のお堂や、江戸時代後期に建立された遍路のための道標も残されている。この惣川の「お接待」や、行き倒れ遍路の供養を兼ねた「念仏踊り」、そして遍路が道中を迷わないように道標を建立することなど、霊場と霊場を結ぶ遍路道から外れた地域にも、四国遍路に関する文化が定着している事例は多い。四国遍路を単なる「道文化」としてとらえるだけではなく、四国全体を面としてとらえて、各所に残る遍路文化の存在を確認していく必要があるだろう。

現在、ユネスコ世界遺産の登録を目指している四国遍路。史跡としての「遍路道」や有形文化財としての四国八十八箇所の札所寺院の建造物だけではなく、地域の中で現在にまで継承されてきた「生きている伝統を表す資産」である「お接待」、「善根宿」、「遍路墓の供養」などの無形民俗文化財の要素も大切な文化遺産である。

写真提供／大本敬久

塩分を控えよう！

石器時代、我々の祖先が取っていた塩分は狩猟による動物の肉からであり、その量は一日1.0g程度であったと推測されています。その後、農耕時代となり穀物には含まれない塩分を調達するために塩の製造が始まりました。激しい運動を続けると塩分は汗により失われ、やがて動けなくなります。しかし、人間は塩を作り出すことにより、他の動物よりはるかに勤勉に労働を継続できるようになり、文明を発達させてきました。人が生きて行くには欠かせない塩ですが、その摂取量によっては様々な健康障害をもたらします。

厚生労働省による「日本人の食事摂取基準」によれば、一日あたりの塩分摂取量は成人男性で7.5g、成人女性は6.5g未満に抑えるのが良いとされています。しかしながら、日本人の平均を見ると、成人男性で11.0g、女性で9.0g程度と、それ以上の塩分を摂取しています。

塩分を取り過ぎると喉が渇きます。これは体がナトリウム（塩分）の濃度を一定にすることが必要なためであり、薄めるために水分を飲むことになります。水分量が増

えた体内では血液が多く作られ、血管にかかる圧力が高くなり、血圧が上がります。高血圧状態が長く続くと血管は次第に厚く硬くなります。これが高血圧による動脈硬化です。動脈硬化は、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、心不全、大動脈瘤、腎硬化症、眼底出血などの原因となります。

体内にある余分な塩分は腎臓で排泄されます。過剰な塩分摂取は腎臓に大きな負担をかけ、それが続くとやがて腎臓の機能は徐々に落ちてきます。そのため高血圧や慢性腎臓病の方の推奨塩分量は、重症化を予防するためにさらに厳しくなり、男女とも一日6.0g未満とされています。これは多くの研究結果より、少なくとも一日6.0g前半まで塩分摂取量を落とさなければ有意な降圧は達成できないことが理由になっています。欧米では近年、さらに厳しい減塩基準が設定されています。

しかし、伝統的に日本の食事は塩分が多く含まれています。例えばラーメン一杯スープまで飲めば6.0gの塩分を摂取することになり、女性だとほぼ一日の塩分量を取る事となってしまいます。

日頃の食事では、出汁やうまみ、香辛料、お酢などを使う、漬物や練り物、ハムソーセージ類といった塩蔵品は控える、醤油やソースなどをかけすぎない、減塩調味料を上手に使うことなどで塩分を減らすことができます。ラーメンもスープを残せば塩分は半分になります。

塩分の過剰摂取はがん、特に胃がんとの関係について多くの報告があります。特に男性は、高食塩摂取により胃がんのリスクを2倍に高めるとの報告もあります。

減塩は高血圧、心不全、腎臓病の方では必要な治療です。しかし、高齢者では極端な塩分制限は食欲低下を招き、エネルギーやたんぱく質、多くの栄養素の摂取量が低下して、虚弱状態につながることもあります。そのため高齢者における減塩は、健康状態、病態及び摂食量全体を見ながら注意深く行う必要があります。

愛媛県は全国でも心不全が多い県です。高血圧も多く、特に南予は多い傾向にあります。いい塩梅で塩と付き合っ、健康的な生活を送りましょう。



沖内科クリニック
副院長 沖 良隆

お気楽 俳句

昨夏の「第26回俳句甲子園全国大会」は、敗者復活戦を勝ち上がった旭川東高校が決勝戦で開成高校と対戦するというドラマチックな展開に。惜敗した旭川東も四連覇を果たした開成もそして観客も涙涙のフィナーレとなりました。今年は八月二四日、二五日の開催。ユーチューブで実況中継が楽しめます。（小野更紗）

☆第26回「俳句甲子園」

個人最優秀賞

兼題「道」

月涼し伽藍に蟹の道のある

愛知・名古屋高等学校A

小田健太

個人優秀賞

兼題「星月夜」

生家てふ市営アパート星月夜

愛媛・松山東高等学校

田邊広大

星月夜われらのための岬欲し

東京・開成高等学校

鈴木丈太郎

兼題「道」

道德の授業を蠅の飛びまはる

東京・立教池袋高等学校A

小幡 曜

大道具のほかは帰つて夜の秋

愛知・名古屋高等学校B

福田匠翔

葬送の道のおほきな糸瓜かな

京都・洛南高等学校A

田村 典

入道雲ロックンロール聞き飽きて

和歌山・桐蔭高等学校

鎌田琉夏

背泳ぎの鳥の道へと手をのばす

山形・山形東高等学校

木村幸人

兼題「ハンモック」

ハンモック寝れば尾骨はたしかに尾

東京・立教池袋高等学校B

大竹七生

ソクラテス無職と知りてハンモック

神奈川・洗足学園中学高等学校

福田理紗

ハンモック姉の馴れ初めに大揺れ

福島・磐城高等学校B

吉村優菜

兼題「トマト」

トマト熟る真昼は土の照り返し

沖縄・興南高等学校

知名凜音

兼題「金亀子」

ぶんぶんを船より投ぐや帰ってくる

東京・立教池袋高等学校B

栗本拓実

兼題「朝焼」

朝焼をがぶ飲みのかのしがある

東京・開成高等学校

渡部 一

構成・小野更紗

1987年より宇和島市在住 息子の俳句甲子園出場を機に俳句を始める

いつき組 じゃこ天句会（毎月第2金曜7時より鶴島公民館）



*手がとわん：手が届かない

絵・津川エレキ

1966年宇和島市生まれ 奈良市在住

2000年頃より俳句新聞や雑誌「100年俳句計画」等に挿絵を描く。映像作家

「俳句甲子園 2023 第26回大会 公式作品集」電子書籍発売中！

俳句甲子園
公式サイト第26回俳句甲子園
全国大会 YouTube

おすすめの本

NHKで放映中の朝ドラ「虎に翼」の主人公「三淵嘉子」
に関連する本を3冊！

昭和13年日本初の女性弁護士となるが、戦後の新しい憲法・民法の下、差別のない司法を实践すべく裁判官になることを決意する。34歳で裁判官に就任し各地の家庭裁判所で社会的弱者に寄り添い続け定年（65歳）まで精力的に活躍した。“女子は結婚し家庭に入り良妻賢母になるべし”という当時の価値観に強い意志と勇気を持って抗い、時代を切り拓き懸命な努力を重ねた彼女の生涯は今を生きる現役世代の女性の支えになり背中を押してくれることだろう。

協力：岩崎書店 宇和島市錦町4-16 TEL.0895-22-0528

日本初の女性裁判官 三淵嘉子
平凡社（別冊太陽）
1980円（税込）連続テレビ小説 虎に翼
NHK（ドラマガイド）
1430円（税込）裁判官 三淵嘉子の生涯
潮出版（文庫）
880円（税込）

■アトリエ堀端絵画教室（べにばら画廊） <https://benibara.webhop.info/>

宇和島市本町追手 2-8-6 TEL.0895-22-1104 コメント：吉田 淳治



作品名：『跡』（水彩）
作者：平井もえ（大人クラス）
ゆっくりゆっくり筆をはこぶ
静かに静かに流れる時間
少しずつ少しずつ表れる対象物
そんなとき、もえさんの心の動きは？
それとも、満ち足りて無心？



作品名：『ガラスの中の実』（水彩）
作者：萩森奏（子どもクラス）
実のグラデーションがきれいに見えた
すきな水彩で表してみようと思った
とは、かなでちゃんからのメッセージ
ガラスの中に入れ、ピンクで包む
いつまでも枯れない実になった



作品名：『ぼく』（クレパス、水彩）
作者：森優樹（子どもクラス）
大の虫好き、ゆうきくん
図鑑など頼らずとも記憶で描ける
そんな彼が、鏡に映した自分を描いた
虫を見る目と同じ、すぐれた観察眼
大らかさと繊細さが画面いっぱいの顔に

■アトリエぱれっと <https://art-palette.wixsite.com/mysite>

宇和島市伊吹町字イカリ石甲 1083-1 2F TEL.090-7784-4703 yuka@art-palette.com コメント：清家由佳



作品名：『牛鬼』（水彩）
作者：渡部優理（小5）
優理ちゃんはいつもインパクトのある素敵な絵を描いてくれます！
この団扇も牛鬼の特徴をよくつかみ、背景の水色とオレンジ色がとてもきれいです。これからも楽しくいっぱい絵を描いてね！



作品名：『ATARU』（油絵）
作者：小島佐代美
野球少年のお孫さんを愛情いっぱいで描かれた作品です。少年の見つめる眼差しがとても清らかで素敵です。バックネットのグリーンのコングリートの質感が上手く表現できています。小島さんの描く作品はどれも暖かさを感じます。



作品名：『夏。サンタ』（アクリル）
作者：松浦美和
夏の爽やかな海辺を気持ちよく、風を感じながらピンクの車を走らせてるのが、見る側まで楽しくさせてくれる絵です。楽しい音楽や歌声まで聞こえて来そうです。松浦さんはとても楽しそうに絵を描かれます。これからも皆さんが楽しくなる絵を描いてください。



株式会社 フェザンフィレール

代表取締役 丸石 則和

「鬼北町の特産品『鬼北キジ』を知ってほしい！」



「キジって食べれるの？」
「キジ肉初めて食べました」というのが、お客様とのよくあるやり取りです。ほぼ毎週末と祝日に「道の駅みま」さんで、キッチンカーで実演販売をしています。9割以上のお客様はキジ肉を食べるのが初めての方です。

弊社は、キジの生産から飲食店向けの業務用商品、一般消費者向けの加工品製造と販売をしている、令和3年に創業した会社です。

キジとの出会いは、平成21年に求人募集で、たまたま見かけた「鬼北町の特産品『鬼北キジ』で町おこしを」の言葉に惹かれ、キジに関わる会社への入社がきっかけでした。キジを大切に飼育している生産者の姿



キジ串

を見て、自身でも飼育をしたいと思うようになり、平成30年に仕事の傍ら約500羽規模で飼育をスタートしました。飼育をしていくうちに、「生産者の顔が見えるキジ」として、自身で育てたキジを、直接販売していきたくて強く思うようになり、一念発起し独立しました。現在、約7000羽まで飼育規模を拡大しています。

馴染みの少ないキジ肉なのでキジ肉はどうやって食べると美味しいの？と聞かれることがよくあります。

私のおすすめは、キジのガラからとった出汁が決め手の「キジ鍋」と、シンプルに塩のみで焼いたキジ肉本来の旨味が感じられる「キジ串焼き」です。どちらの商品も家庭で手軽に楽しめるようなセット商品になっています。また、一昨年には、キッチン



キジ鍋

ンカーを導入してイベント出店にも力を入れており、おすすめ料理の一つでもある「キジ串焼き」をたくさんの方に食べていただけるように活動の幅を広げています。

今後は、キジ肉を食べた方を笑顔にし、「キジ肉といえばフェザンフィレール（丸石）」と言ってもらえるように取り組んでいきたいと思っています。そのために、自分たち自身もワクワクできることを常に考え、楽しめることをしていきたいです。

まだまだ、認知度の低いキジ肉ではありますが、「鬼北キジ」の事を知ってほしい、食べてほしいの一心で、日々大切に飼育・加工をしています。ぜひ、特別な日の食卓や、大切な方への贈り物に・・・鬼北キジのコクと旨味をお楽しみくださいませ。

フェザンフィレール

北宇和郡鬼北町川上 1961

TEL 0895-49-3373

<https://r.goope.jp/kijimaru1129/>



お取り寄せ
オンラインショップ



うわしん「南予活性化若手経営塾」とは、宇和島信用金庫において1年間、南予地域の産業活性化をはかるために創業者や2代目、3代目の若手経営者を育成し、企業経営体質の健全化・成長のためのセミナー・個別指導・異業種交流等をおこなっていて、地域内の中小企業の経営レベルを向上させる目的で開講されています。

きさいやくん 11

オサワレる

伝 芭蕉さん?



松尾芭蕉の俳号を桃青というのは母の家である桃地氏からとったとも言われています。芭蕉の句碑は宇和島市の龍光院と愛宕山にもあります。



作者プロフィール

本名 / 城内 章 1957 年 宇和島生まれ 愛知県在住
宇和島南高等学校卒 職業 / 建設業 趣味 / 漫画イラスト作成 著書に「のらとおばあちゃんの虹」

Tosyu Hyappen

斗酒百篇



かめいずみ

亀泉 純米吟醸 原酒 CEL-24 生酒

1800ml 3,751 円 720ml 1,876 円 (価格は税込)

※写真は 720ml

亀泉酒造株式会社 高知県土佐市出間

高知のお酒といえば、辛口っていうイメージが強くないですか？そのイメージを覆すような、めっちゃ華やかでフルーティな甘酸っぱいお酒がこの亀泉 CEL-24 です。とっても人気があって本年度分がいつ売完になるかわからない、販売する身としてはとてもひやひやするお酒です！

ところで、CEL-24 って何？ってことなんですけど、高知生まれのお酒用酵母の名前なんです。この酵母を使ったお酒はパイナップルやりんごのような香りが高く、甘くフルーティな味わいだけどさっぱりとした酸味があるので甘ったるくなくてキレイのいいお酒になるんです。

日本酒を飲んだことのない方がハマったり、辛口が好きなんです。よって方が美味しいって言われたりする亀泉の CEL-24 一度飲んでみて下さい！ あなたもハマるかも！

たかむら酒の店

宇和島市神田川原 90 ☎ 0895-22-0624



<http://taka-sake.o.oo7.jp/>



※斗酒百篇（としゅひゃつぺん）とは たくさんの酒を飲みながら、たくさんの詩を作ること。古代中国の唐の時代、数多くの詩を作った李白のことを杜甫が『飲中八仙歌』の中で褒め称えた言葉。 題字／矢間大蔵



宇和島信用金庫

—— この街が好き、この街と未来を拓く ——

新本部ビル完成





うわしん WEB完結ローン 取扱いスタート！



うわしん



<https://www.shinkin.co.jp/uwajima/>



WEB完結OK カーライフプラン

通常金利 年3.4% ▶ 特別金利 年2.9%
(固定金利/保証料込み)

- ご融資期間/3ヵ月以上15年以内(元金返済据置期間は6ヵ月)
- ご融資金額/1,000万円以内(1万円単位)
- お使いみち/新車購入、中古車購入、バイク購入、電動アシスト自転車購入、パーツ・オプションの購入・取付、免許取得、車検・修理、自動車保険、車庫設置、自動車購入資金の借換(申込本人が借入したローンに限る)
- 保証料/金利に含まれます。

WEB完結OK 教育プラン

通常金利 年2.6% ▶ 特別金利 年2.1%
(固定金利/保証料込み)

- ご融資期間/3ヵ月以上16年以内(元金返済据置は卒業予定月まで)
- ご融資金額/1,000万円以内(1万円単位)
- お使いみち/申込または申込人の子弟、孫、扶養親族が学校(教育施設)に入学または在学するために必要な次の資金 ●幼稚園から大学、大学院、(法科大学院含む)、専門学校、各種学校、予備校などの学校納付金(入学金・授業料など)最長1年分 ●教材費、下宿費用、引越費用、受験費用、交通費等の1年分の付帯費用(100万円以内) ●留学費用 ●教育関連資金の借換資金
- 保証料/金利に含まれます。

WEB完結OK フリーローン

ご融資利率 年4.00% ~ 年10.00%
(固定金利/保証料込み)

- ご融資期間/3ヵ月以上10年以内
- ご融資金額/500万円以内(1万円単位)
- お使いみち/自由(事業性資金・おまとめ資金も可)
- 保証料/金利に含まれます。
- ご融資利率/4.0%、7.5%、10.00%(保証料込み)

※保証審査によりご融資利率が決定します。

WEB完結OK カードローン

ご融資利率 年16.50%
※ただし、貸越極度額100万円または、当金庫の借入残高が100万円以上の方は年14.6%(保証料含む)

- ご契約期間/2年(自動更新)
※満70歳以上の方は更新できません。
- 貸越極度額/10万円~100万円
- お使いみち/自由
- 保証料/金利に含まれます。

プライム優遇 カーライフプラン…… ▲0.2% 教育プラン…… ▲0.1%

特別金利
キャンペーン
金利引き下げ幅
年▲0.5%

下記の項目で2項目以上該当する方
①当金庫の住宅ローンをご利用されている方
②公共料金の口座振替を当金庫で行っている方、または変更された方(同居家族の方のご利用も対象)
③年金受取を当金庫で行っている方、または変更された方(同居家族の方も対象)
④給与振込を当金庫でご利用になっている方、または変更された方(申込みご本人様に限る)
⑤カードローンを同時にお申し込みの方、すでに契約済みの方
⑥四国VISAカードを同時にお申し込みの方、すでに契約済みの方

- ☐ 実際に借入いただく日の金利が適用となり、お申込時の金利と異なる場合があります。
- ☐ (一社)しんさん保証基金が保証しますので担保・保証人は不要です。
- ☐ 審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

- ☐ 金融情勢の変化などにより内容を変更・中止させていただく場合がございます。
- ☐ 毎月のご返済額等につきましては、本支店窓口で試算いたしますので、お気軽にお問合せください。
- ☐ 詳しくは、本支店窓口までお問合せください。なお、窓口には商品概要説明書をご用意しております。

「つなぐ」は、こちらでどうぞ。

- 宇和島市(本庁、津島支所、吉田支所、三間支所、中央図書館、吉田図書館、中央図書館津島分館、生涯学習センター、パフィオうわじま、市立宇和島病院、伊達博物館、畦地梅太郎記念美術館、歴史資料館)
 - きさいや広場 ●道の駅みま ●シロシタ
 - 宇和島商工会議所 ●南楽園 ●かどや(駅前本店・弁天町店・味奈味)
 - ハイウェイレストラン宇和島 ●和日輔 ●福 DON
 - 盛運汽船 ●岩崎書店 ●木屋旅館 ●はまゆう薬局 ●ひまわり薬局 ●JR宇和島駅 ●JR松山駅 ●小野商店(津島)
 - 安藤コーヒー ●べにばら画廊 ●アトリエぱれっと ●香川・愛媛 せとうち旬彩館(東京) ●宇和島信用金庫各支店 他
- 「つなぐ」の発行は、新春号(1月)、春号(4月)、夏号(7月)、秋号(10月)です。

※「宇和島クラブ」協賛業者



宇和島信用金庫

— この街が好き、この街と未来を拓く —