

西予はおいしい、おいしいは楽しい

日常を食で豊かにする西予市独自の Magazine
2021
創刊号

せいの食べる マガジン



★ ハンバーグ、ピザ、
お刺身、手作り定食 etc…
この地はおいしいものであふれとる。

やけん、**マガジン片手に
食べに行こう！**

うれしいときや、楽しいとき。

おいしい食事があれば、

きっと、もっと、うれしい。

悲しいときや、苦しいとき。

おいしい食事があれば、

前を向く力が湧いてくる。

食べ物には、私たちが元気にする

大きなパワーがあるから。

西予の食べ物屋さんには、ちょっとしたパワースポット。

だから今日も

食べて、笑って、

自分らしくいられる力を充電しよう。

さあ、

おいしい西予を

めいっぱい召し上がれ。

地のものをふんだんに使ったパスタをほおぼると、
西予の味が広がるね～！

西予はおいしい



四国西予
ジオの至宝

四国西予

ジオの至宝

日本列島最古級の地層が存在し、海・里・山と多彩な自然が存在する西予市。この大地でだからこそ生まれた、西予ならではの逸品は四国西予ジオパーク推進協議会に「ジオの至宝」として認定されています。自信をもっておすすめできる逸品を、ご賞味あれ。

森のろまん

(株)ありがとうサービス
ほわいとファーム

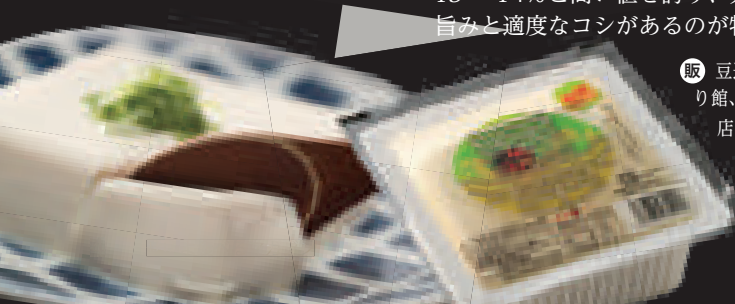


四国有数の酪農の里として知られる西予市産の生乳で作ったカマンベールチーズ。地元産の生乳のみを贅沢に使用した濃厚な味わいが特長。開封後は徐々に熟成が進むため、少しずつ変化する味わいを楽しめます。

販 ほわいとファーム、道の駅どんぶり館ほか

豆道楽豆腐

(有)豆道楽



黒ボク土のミネラル豊富な土壌で育てた上質な大豆と、地下55mからの透明度の高い水、赤穂のにがりを使用した豆腐。豆乳糖度は13~14%と高い値を誇り、大豆が本来持つ旨みと適度なコシがあるのが特長。

販 豆道楽、道の駅どんぶり館、ショッパーズ宇和店、木村チェーンほか

トマトユズポン

企業組合
遊子川ザ・リコピンズ



標高600mの冷涼な気候と嶺からの山水で育てられた桃太郎トマトを100%使用し、地元のユズ果汁をブレンド。

販 食堂ゆすかわ、道の駅どんぶり館、木村チェーン、ショッパーズ宇和店ほか

こどもケチャップ

企業組合
遊子川ザ・リコピンズ



クロマルハナバチによる自然受粉を行った桃太郎トマトを完熟させ、1パックあたり6個程度を使用したケチャップ。保存料や着色料など添加物は不使用。

販 食堂ゆすかわ、道の駅どんぶり館、木村チェーン、ショッパーズ宇和店ほか

田力米

田力本願(株)

肱川源流の清らかな水と昼夜の寒暖差、豊かな土壌に恵まれた宇和盆地は四国を代表する穀倉地帯。中でもみかんジュースの搾りかすから作る有機肥料「みかんボカシ」を使用した田力米は、品評会で何度も金賞を受賞している逸品です。

販 道の駅どんぶり館ほか



奥地の海の海賊飯 生あじ

(株)マルウ水産



伝統の一本釣りで釣り上げられた、脂ののった奥地あじを新鮮なまま調理、特製ダレに漬け込み液体急速冷凍。食べる際はパックのまま5分程度流水解凍するだけで贅沢なお茶漬けに。ぶっかけ丼や刺身としても楽しめる逸品。

販 (株)マルウ水産 ☎ 0894-33-0391



明浜産真珠ネックレス

佐藤真珠(株)



貴重な9.5mmの大粒サイズを中央に配置した7.5mm~9.5mmまでのサイズグラデーションネックレス。狩浜の段々畑の石灰岩から流れ出るカルシウムをはじめミネラル豊富な海で育った真珠は、照り、まき厚、表面の滑らかさなど極上です。

販 佐藤真珠(株) ☎ 0894-65-0080

奥地あじの一夜干し

(株)マルウ水産



伝統の一本釣りで釣り上げられた、脂ののった奥地あじを水揚げ後すぐに加工。冷凍庫から出してグリルで焼くだけでふっくらおいしい、極上の一夜干しです。

販 (株)マルウ水産 ☎ 0894-33-0391

奥地の海の海賊飯 あじ塩焼き

(株)マルウ水産



伝統の一本釣りで釣り上げられた、脂ののった奥地あじの鮮度をそのまま食卓に。食べる際は冷凍庫から取り出し、電子レンジにかけるだけ。特許技術を取得した独自の製法だからこそ、ぷりぷり新鮮な奥地アジの塩焼きを家庭で簡単に楽しめます。

販 (株)マルウ水産 ☎ 0894-33-0391

奥地あじ

(株)マルウ水産

一般的にアジといえば回遊魚。しかし、栄養豊富な三瓶町「奥地湾」のアジは瀬と呼ばれる漁礁に居つくため、回遊の過程で肌が傷ついたり黒ずんだりせず、魚体は黄金に輝きます。プリプリとした食感で、口の中に脂と甘みが広がる極上のアジです。

販 (株)マルウ水産 ☎ 0894-33-0391



2021年4月、JR 卯之町
駅前にオープンした
「ゆるりあん」の内部を
紹介するよっ!

西予市 JR 卯之町駅前複合施設

ゆるりあん

「ゆるりあん」は、おもてなしと地域の交流拠点です。

郵便局

飲食店

緑地広場

フリースペース

子どもと遊べる木育広場

などがあるよっ!

西予市イメージキャラクター「せい坊」

- お腹がすいた時。
- 夜、お酒を飲みたい時。
- 地元産の生鮮食品を買いたい時。
- 子どもと遊びたい時。
- イベントを楽しみたい時。
- 会議やセミナーを開きたい時。
- サークルや文化活動をしたい時。
- 待ち時間を過ごしたい時。
- 郵便局やハローワークに用がある時。

JR 卯之町駅前複合施設「ゆるりあん」は
そんな時に利用できる施設です。
館内「えひめ Free Wi-Fi」整備済み。



〒 西予市宇和町卯之町 3 丁目 435-1
☎ 0894-89-3900 🗨 事務所受付時間
9:00 ~ 18:00 📅 火曜日





客数は コロナ前の4割程度 飲食店はどこも コロナ対策に必死 だから、

お客さまに私たちの取り組みを、少しでも知ってほしい。西予市内でがんばる飲食店の現状や思いを、「食酔坊 宝」代表取締役オーナーの浦部有毅さんに伺いました。



Profile

浦部 有毅 さん

城川町にある「食酔坊 宝」代表取締役オーナー。愛媛県料飲組合副理事長や食品衛生協会西予市支部長としても活躍中。

ちよっと良くなったかな？と思えばガクンと落ち込む。今日まで何度も繰り返してきたパターンなので、最近では「またか」という印象すら持ちます。

新型コロナウイルス感染症拡大が飲食店に与える影響はすさまじく、うちはコロナ前と比べて、客足は今4割程度に落ち込んでいます。宴会も仕出しもなくなり、ひどいときは売上が通常の25%しかありませんでした。「このままだと続かない…」。崖っぷちに立たされ、それでも必死にがんばり続けている店はうちだけではないと思います。

アクリル板や消毒液の設置に、座席数の削減。換気にも気を付けて、

3密を生まないように店内の動線を変える。お客さまの利用後は、念入りに消毒をする。多くの飲食店が今、ガイドラインに基づいて必死にコロナ対策をしています。それはもちろん、自分たちの生活のため。そして、お客さまに少しでも安心して、おいしいものを食べてほしいという思いのため。だから、もしよければ少しでも私たち飲食店のがんばりを知っていただければうれしく思います。がんばりを知ってもらうだけで、何だか励ま

されるような気持ちになるのです。その上で、「体調が悪いときは飲食店の利用を自粛する」など、利用の際のマナーを守っていただければと思っています。

食べることはコミュニケーション。だから飲食店は、人と人が心を通わすことができる場のひとつ。またいつか、普通に飲み食いができてイベントも楽しめる日が来るよう、飲食店がコミュニケーションの場として利用される日が戻ってくるよう、願っています。



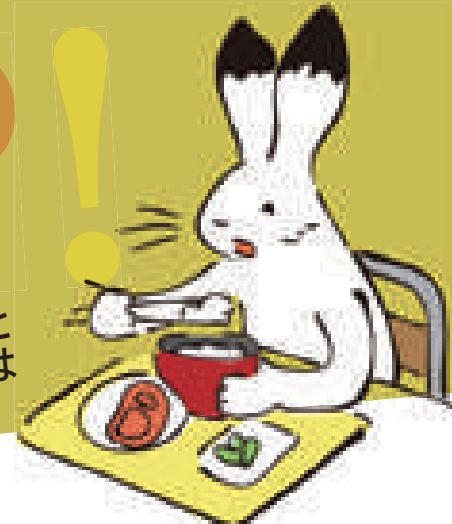
私たちにできる

ポイントを押さえた

ワクチン接種が進んでいる一方で、変異株などの出現により、新型コロナウイルス感染症は再び拡大傾向にあります。私たちにできる対策は、どのようなものがあるでしょうか。

内閣官房「新型コロナウイルス感染症対策」のホームページから対策方法を抜粋します。

対策の仕方



Point マスクは正しく着用する



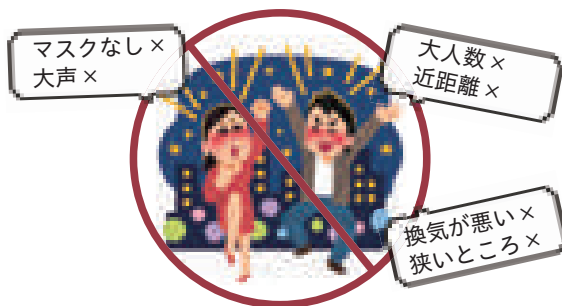
マスクを鼻にすき間なくフィットさせしっかりと着用する。品質の確かな、できれば不織布を着用する。

Point こまめに手洗い・消毒



公共物に触った後や食事の前後などは、必ず手洗い・手指消毒をする。

Point 3密（密接・密集・密閉）を回避する



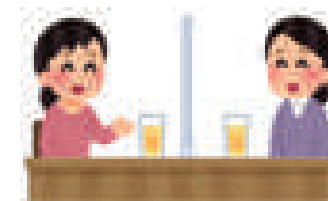
- ・1つの密でも避けて「ゼロ密」を目指す
- ・特に人と人との距離は十分に保つ
- ・おしゃべりする時間はできる限り短く、大声は避ける
- ・今まで以上に換気を行う

Point ポイントを押さえた会食は



換気が良く、座席間の距離も十分で、適切な大きさのアクリル板も設置され、混雑していない時間帯を選択する。

Point 会食は短時間で



食事は短時間で、深酒をせず、大声を出さず、会話のときはマスクを着用する。人数が増えるほどリスクが高まるため、できるだけ家族が4人までとする。

Point 外出する際はすいた時間と場所を選ぶ



外出はすいた時間と場所を選ぶこと。特に平日・休日ともに混雑した場所での会食は控える。

詳しくは内閣官房「新型コロナウイルス感染症対策」ホームページをチェック



変異株は強い感染力を有しています。マスクの着用、手洗い、3密の回避など、**基本的な感染対策の徹底**をお願いします。



14

おおそうづ
大早津海水浴場で遊んで、
段々畑に癒されて。
みかんもちりめんもうまいまち。

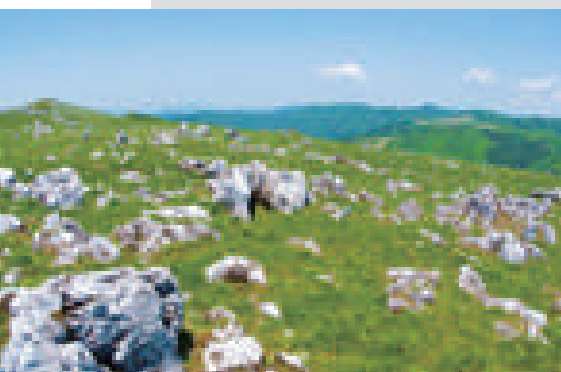
あけはまちょう
明浜町



18

歴史ある町並みを散策して
田園を見ながら深呼吸。
米も野菜もうまいまち。

うわちょう
宇和町



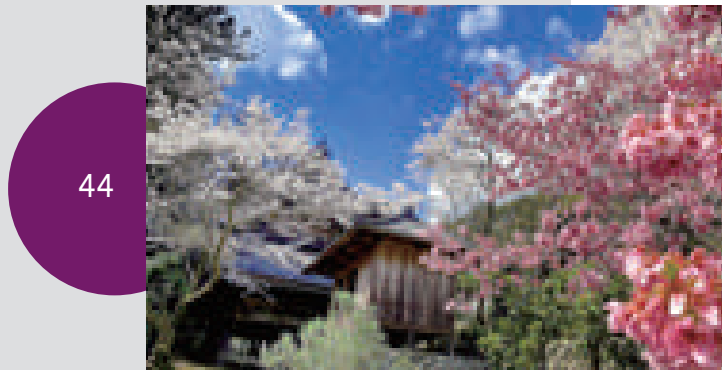
36

四国カルスト大野ヶ原でジオに触れ
シルク博物館で伊予生糸を学ぶ。
野菜も乳製品もうまいまち。

のむらちょう
野村町

山奥でのんびりして
茶堂で一休み。
肉も野菜もうまいまち。

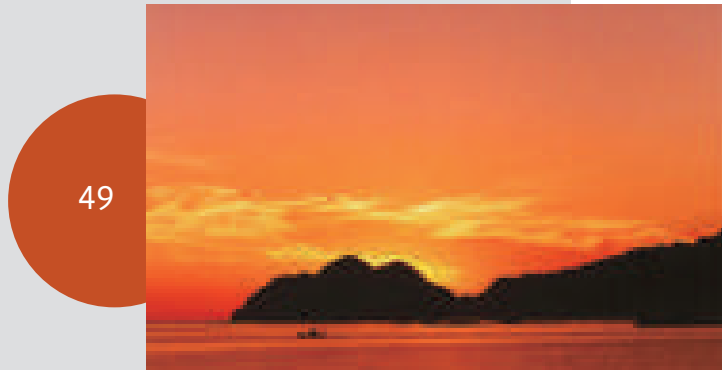
しろかわちょう
城川町



44

須崎海岸をクルーズして
寝観音に願いごと。
みかんも魚もうまいまち。

みかめちょう
三瓶町



49

54 **あとがき**

●実施中の感染症対策…①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他



地魚をふんだんに使った郷土料理「日向飯御膳」2000円



海を見ながら舌鼓



西予市明浜観光交流拠点施設

「あけはまーれ」

明浜町高山

おおそうづ
大早津海水浴場近くに2020年オープン。宿泊、しお湯、レストランを兼ね備えた観光交流施設です。海水浴やカヤック、釣り、バーベキューなども体験可能。

☎0894-64-1616 明浜町高山甲461-1
🕒11:00～14:00、17:00～22:00 (L.O.21:00) 🌟水曜日
📍①②③④⑤⑥

明浜産の釜揚げしらすを炊きたてのご飯の上にたっぷり乗せた、「あけはましらす丼」650円。



持ち帰り
できます

ネットで購入可



株式会社

地域法人無茶々園

明浜町狩浜

無茶々園の生産者が、できるだけ農薬に頼らず栽培した柑橘を丸ごと搾ったジュースです。レモンを丸ごと搾った「れもんストレート果汁」150mlも人気。引き締まった香りと酸味でドレッシングやお菓子作りなどにぴったりです。いずれも無茶々園のHPで販売中。

☎0894-65-1417
明浜町狩浜2-1350
🕒9:00～17:00 🌟土・日・祝 📍①②⑤



落ち着いた甘みが特長の「温州ミカンジュース」。720ml、864円



白くて小さなパン屋さん
ベーカリー ココ
Bakery COCO



明浜町狩浜

狩浜地区の通りすがりにある、白くこじんまりしたパン屋さん。地域に生かされていることに感謝し、安心・安全なパン作りを目指している BakeryCOCO です。「メロンパン」は開店以来売り上げ1番人気。1個130円。

☎0894-65-1253 明浜町狩浜2-40-1 🕒7:00～18:00 (なくなり次第終了) 🌟日曜日 📍①②⑥

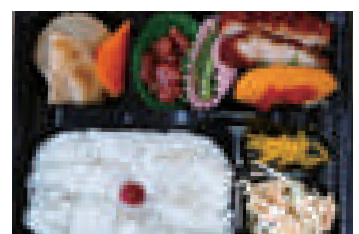


「フィッシュバーガー」はヘルシーでボリュームたっぷり。オリジナルのタルタルソースも自慢。1個250円。

地産地消のお弁当屋さん



ゆめさく屋



明浜町依津

手作り弁当とお惣菜の店。栄養バランスと地産地消を心がけた、体にも心にも優しいお弁当が並びます。「日替わり弁当」は500円。「できるだけ温かいお弁当を提供したい」という、店主の思いも一緒に召し上げ。

☎080-2985-1831 明浜町依津3-13-2 🕒10:00～17:30 (弁当11:30～)、土は10:00～13:30 🌟日曜日 📍①②⑤⑥⑧



味付けにこだわった「特製スタミナから揚げ」は1パック250円。移動販売車(1パック300円)でも購入可能。

旬のミカン^{とのえ}を無添加で



渡江から
一步を踏み出す会

明浜町渡江

熟練のみかん農家で結成された「シワだらけのみかんマイスターズ」。彼らのみかんを丸ごと絞ったジュースはいかか。13種類の中から3種類が入る「ジュエリーボックス3」3200円(送料込)が人気(内容指定不可)です。店舗とネットで販売中。

☎080-9830-1390 明浜町渡江217-1
🕒9:00～17:00 🌟不定休 📍①②⑤⑥




人気商品、冷凍みかん詰め合わせ「みきゃん盛り」は4000円(送料込)。いろいろな品種のみかんが入っています。特別な方法で瞬間冷凍しているので、溶けてもおいしく食べられるのが特長。



●実施中の感染症対策…①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他



自社で漁獲・製造した無添加しらすを、高知県産オーガニックハーブや西予市産にんにくと一緒にエクストラバージンオリーブオイルに漬けた「しらちょび」1080円。


無添加しらすを食卓で 
今市水産

明浜町狩浜

ご飯にも、パンにもパスタにも合う「しらちょび」は、道の駅どんぶり館（P18）やスイーツ工房 絹（P43）で販売中。「ちりめん山椒」も人気。厳選した実山椒や清酒などが、ちりめんのおいしさを最大限に引き出します。ほかほかのご飯に添えて、毎日の食卓にどうぞ。販売場所はスーパー木村チェーン内にある百姓百品コーナーなど。

☎ 0894-65-0540
 明浜町狩浜 3-2226
 ⑨ 8：00～17：00
 ⑩ 日、年末年始
 ⑪ ①②⑤⑥




 「明浜産」をどうぞ
合同会社 安樹屋

明浜町宮野浦

「河内晩柑ジュース（ストレート）」は明浜産の河内晩柑で絞った果汁100%ジュース。すっきりとした味わいで、子どもから大人まで楽しんでいただけます。720ml 2本入り1500円、720ml 6本入り3600円（いずれも送料別）です。

☎ 0894-64-0004 明浜町宮野浦甲 1189
 ⑨ 9：00～17：00 ⑩ 日曜日 ⑪ ①②⑤⑥




 こだわりは「安心安全」
 有限会社マルヨシ水産
 ～浜田のちりめん～

明浜町高山

愛媛県で水揚げされたカタクチイワシの稚魚を1時間以内でボイルし、クリーンルーム完備の自社製造ラインで即日仕上げ。食塩と真水のみで減塩加工したちりめんです。販売場所は直売所の他あけはまーれ（P14）や明浜漁協など。
 ☎ 0894-64-1180 明浜町高山甲 3529
 ⑨ 9：00～17：00 ⑩ 日曜日 ⑪ ①②④⑤⑥



東京豊洲中央卸売市場で長年連日完売の「減塩浜田のちりめん」。詰め合わせ 80g×5個 2480円、80g×10個 4860円。

 おいしくカルシウムを
濱田水産

明浜町高山

毎日おいしくカルシウムを。「3種のちりめんセット」1500円は、いろんな味のちりめん（ちりめん70g×2パック、しそちりめん70g×2パック、えびちりめん70g×2パック）が楽しめる一品。おにぎりやきんぴら、お好み焼きなど幅広い料理に使えます。

☎ 0894-64-1633 明浜町高山甲 3320-2
 ⑨ 8：00～17：00 ⑩ 日曜日、祝日 ⑪ ①②⑥



しらす丼が12人前できるお得な「釜揚げしらす」（100g×6パック）1500円。使いやすさを考慮して小分けパックにしています。



●実施中の感染症対策…①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他



自宅で本格的な味が楽しめる「鯛めし・桜めし・じゃこめしの素、煮干しだしパックセット」3200円。

本格的な鯛めしを家庭で

松下海産

明浜町渡江

宇和海産の鮮度の良い鯛、タコ、ちりめんなどを使用。独自に仕上げた調味液と一緒に炊き上げることで、家庭で簡単＆手軽に本格的な鯛めしやじゃこめし、桜めしが楽しめます。煮干しだしは、宇和海で水揚げされた魚の煮干しを使用。最高のだしだからこそ、最高の味が引き出せます。

☎0894-65-1718 明浜町渡江1097
 営業時間 8:00～16:00 土・日 ①②⑤⑥



味に納得、価格に満足 道の駅どんぶり館

宇和町稲生

お子さまからご年配まで幅広く楽しめるメニューがずらりと揃う、道の駅どんぶり館。味にこだわり、価格もリーズナブルです。

☎0894-62-5778 宇和町稲生118
 営業時間 10:00～18:00 (O.S.17:30) ①/1～1/2 ①②③④⑤⑥

「メガえびカツセット」1280円。えびフライに肉厚なトンカツ。ボリューム満点でお腹いっぱい間違いなし！



人気メニューの海鮮丼と釜あげ丼が一度に味わえる「よくばり海鮮釜あげ丼」1100円



居酒屋メニューも充実

食べ処・呑み処 野福

宇和町下松葉

1階は完全個室。全室に窓、換気扇、エアコン、電源コンセント完備。心地よい空間で落ち着いた時間が過ごせます。夜は居酒屋メニューも充実。

☎0894-62-6011 宇和町下松葉353-1
 営業時間 11:00～15:00、17:00～22:00
 ④水曜日 ①②③④⑤⑥

「野福のからあげBOX」1380円。大人気の唐揚げが約20個入っています。電話予約いただくと待ち時間なくお渡し可能。



ランチタイムの看板メニュー「のふくチャンポンセット」970円。特製チャンポンに唐揚げとご飯も付いてボリューム満点。

ゆるりあん1F

どんぶり館駅前店

宇和町卯之町



駅前複合施設「ゆるりあん」1F どんぶり館駅前店の「あおぞら飲食コーナー」では、1日10食限定の「海鮮丼(600円)」が人気。

☎0894-89-3322 宇和町卯之町3-435-1
 営業時間 11:00～14:00 無休 ①②③④⑤⑥

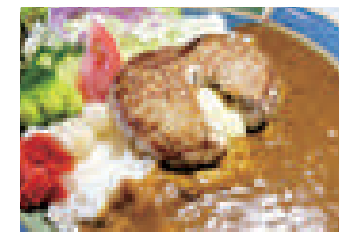


「ネギトロ丼」は600円。手作りの特製ダレがネギトロと相性抜群です。

味自慢の喫茶店

喫茶亜里寿

宇和町卯之町



ジャズが流れるレトロな雰囲気の喫茶店。カレーの上にハンバーグを乗せた「チーズインハンバーグカレー」950円が人気です。

☎0894-62-1147 宇和町卯之町3-414 ⑧8:00～25:00 不定休 ①②③⑤⑥



ショウガ入りの自家製たれが自慢の「ローストビーフ丼」1080円(テイクアウトは50円引き)。大根おろしであっさり和風、しかしコク深い一品です。

●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他

新鮮な魚料理がメイン

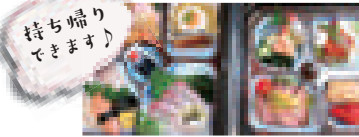
鮨 葉月



宇和町れんげ

個室で落ち着いた時間を。新鮮な魚をメインに、多様なメニューがある鮨メインのお店です。10種類以上の具材を使った「海鮮太巻」2500円。

☎ 0894-62-9770 宇和町れんげ 101-21 ☎ 11:30～14:00、17:00～22:00 ※不定休(前日までの予約のみ) ●①②③⑤⑥⑦



仕出しパックにぎり寿司ほか3000円～。2日前までに要予約。

「コーヒーと苔まんじゅうセット」700円



創業45年

釜めし十石



宇和町伊賀上

創業45年。自慢の釜めしは、西予市産の美味しいお米を使って炊いています。「釜めし御膳—お刺身セット—(1980円)」は、釜めしと刺身がセットになった人気メニュー。

他にも新鮮な魚の定食あり。西予の地酒や珍しい焼酎もたくさん揃っています。希望に応じて全メニューお持ち帰り可。

☎ 0894-62-0591 宇和町伊賀上下沖 6-1 ☎ 11:00～14:00、17:00～20:00 ※水曜日 ●①②③⑤⑥

「はなが牛」を堪能

ゆうぼく民

宇和町坂戸

自社牧場で育てた「はなが牛」をメインにさまざまな料理を提供しているログハウスレストランです。小さな自然を感じられるテラス席も人気。

☎ 0894-62-5877 宇和町坂戸 673-1 ☎ 11:30～14:00、18:00～21:00 (ディナーは土日のみ、18:00～21:00) ※月、第1・第3火曜日 ●①②③⑤⑥

「はなが牛ステーキ 丼」1800円。レストランの味を自宅や外出先でどうぞ。1営業日前までに要予約。



「はなが牛ステーキ&ハンバーグ」2200円は、ステーキとハンバーグが楽しめる一皿。ステーキの部位が日替わりなのも楽しみ。

体と心に優しい家庭の味

池田屋



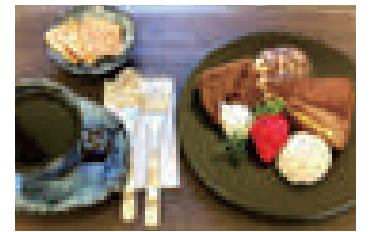
宇和町卯之町

旬の地元野菜や、西予産のお豆腐をふんだんに使った「日替わりランチ ドリンク付き(1000円)」が人気。毎朝かまどで炊くご飯と一緒に召し上がれ。体にも心にも優しい家庭の味が味わえます。

☎ 0894-62-0223 宇和町卯之町 4-332 ☎ 11:00～18:00 ※水曜日 ●①②③④⑤⑥⑦

フェアトレード豆を自家焙煎

mugi cafe



宇和町卯之町

素材にこだわるカフェ。コーヒー豆は有機栽培でフェアトレードのものを自家焙煎。ケーキや焼き菓子の材料も有機素材。甘みを抑えた優しい味に仕上げています。「ケーキプレート」はケーキの値段プラス300円。

☎ 0894-62-0421 宇和町卯之町 1-251-3 ☎ 13:00～18:00 ※月～木 ●①②③⑥



安心安全な材料にこだわった焼菓子(マドレーヌやレモンケーキ)あり。型抜きクッキーは150円。

美しさ、まるで別世界

こけむしろ

宇和町信里

一面に苔が広がる空間で、癒しの時間はいかが。自然を感じながら味わうコーヒーや和菓子は格別です。

天気の良い日は外のテラス席がおすすめ。「コーヒーと苔まんじゅうセット」は700円(別途入庭料:小学生以上100円)。ひと口サイズの「苔まんじゅう」は、軽食にぴったり。お茶やコーヒーには地下50mから汲み上げた水を使用しています。

☎ 080-3928-9276 宇和町信里 2099 ☎ 10:00～17:00 ※月曜日(月が祝日の場合は営業、1～3月は土・日・祝日のみ営業) ●①②③⑥

🍴 スープにこだわり
ちゃんぽんあずまや



宇和町稲生

野菜たっぷり、ヘルシーなちゃんぽんのこだわりはスープ。煮干しやかつお節、昆布、あご出汁や豚骨をふんだんに使った、九州・四国ではあまり見かけないものに仕上げています。「半ちゃんぽんヒレカツセット (850円)」は、ちゃんぽんとカラッと揚がったヒレカツがベストマッチ。ご飯お代わり自由。希望があれば唐揚げやヒレカツをお持ち帰り可能。
☎ 0894-62-8208 宇和町稲生 17-1 ☎ 11:00 ~ 23:00 (休) 月曜日 ☎ ①②③④⑤⑥

🍴 日替わり定食 600円
やすい食堂



宇和町卯之町

図書館「まなびあん」のすぐ近くで、ほぼ毎日営業中。人気は「日替わり定食」。600円でボリューム満点の手作りおかずが並びます。その他、ちゃんぽんやカツ丼、焼きそばやオムライスなどメニューは豊富。夏限定で冷やし中華あり。駐車場あり (3台駐車可)。
☎ 0894-62-0367 宇和町卯之町 1-447-1 ☎ 9:00 ~ 20:00 (休) なし ☎ ①②⑤⑥

🍴 夜はクラフトビールも
卯之町バル OTO



宇和町卯之町

はなが牛のローストビーフがふんだんに乗った「肉のキーマカレー (1250円)」はいかが。昼はスパイスカレー、夜は地元食材を使用した pizza や国内外から取り寄せた 60 種類以上のクラフトビールが楽しめます。
☎ 0894-89-1864 宇和町卯之町 3-216 ☎ 11:30 ~ 14:00 (L.O.13:30)、18:00 ~ 22:00 (L.O.21:00) (休) 月・火 (臨休あり) ☎ ①②③⑤⑥

持ち帰り
できます♪



西予産のトマトやモッツアレラチーズを使用した「マルゲリータスペシャール」1200円。

🍴 ランチが人気
café れぷれ



宇和町卯之町

旬の野菜をたっぷり使った「ランチ (1000円)」や、優しい甘さの手作りスイーツでほっと一息つけるカフェ。奥には座敷席があるので、子ども連れでも安心してゆっくりできるのもうれしいポイント。店内ではかわいい雑貨も販売しています。場所は西予市役所の向かい側。
☎ 0894-89-1274 宇和町卯之町 3-333 ☎ 10:00 ~ 17:00 (L.O.16:00) (休) 木・日 (臨休あり) ☎ ①②③④⑤⑥⑧

🍴 ボリューム満点
台湾料理 豊源



宇和町下松葉

安価な値段で、ボリューム満点の台湾料理が食べられます。「ランチ」はサラダにスープ、漬物、料理一品、ライスお代わり自由で 759円。メニューも豊富。
☎ 0894-62-5118 宇和町下松葉 513 ☎ 11:00 ~ 14:30、17:00 ~ 23:00 (休) 火曜日 ☎ ①②③⑤⑥

🍴 親子2代で営む食事処
御食事処 弁慶



宇和町坂戸

創業 50 年以上、親子 2 代で営む食事処です。丼や麺類、握り寿司が人気。「チャンポン (600円)」はトリガラでとったダシが自慢。西予産の野菜もたっぷりです。宴会可。10 人以上の場合送迎可。
☎ 0894-62-5103 宇和町坂戸 11-2 ☎ 11:00 ~ 21:00 (休) 火曜日 ☎ ①②③⑥⑦

🍴 創作料理にうっとり
マテリアーレ ダクイ.



宇和町卯之町

西予の素材がシェフの腕でうっとりするような創作料理に大変身。おすすめは季節に合わせた創作料理が楽しめるコース (2 日前までの予約制)。西予市で水揚げされた「しらすとキャベツのペペロンチーノ」は 1100 円。
☎ 0894-62-7791 宇和町卯之町 4-447 ☎ 11:30 ~ 14:00 (土・日・祝日)、17:30 ~ 23:30 (休) 火曜日 ☎ ①②③⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



「イタリアン盛り合わせ」7000円～。2日前までに要予約。

🍴 創業 67 年
和洋食みのり



宇和町卯之町

ランチ、洋食、丼、各種定食ほか、創業以来のタレで作る本格炭火焼うなぎなど。「A ランチ (1360円)」は、ポークソテーや自家製ハンバーグ、エビフライなどがワンプレートで味わえます。
☎ 0894-62-0247 宇和町卯之町 2-198 ☎ 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 20:00 (休) 不定休 ☎ ①②⑤⑥

持ち帰り
できます♪



「から揚げ定食」720円。自家製たれに漬けた鶏肉をカリッと揚げています。



●実施中の感染症対策…①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他



名物「ちゃんぽん」

鉄板焼 美ゆき



宇和町卯之町

昭和28年創業。メニューは鉄板で焼かれたステーキやお好み焼き、酒の肴など。焼き飯と焼きそばを混ぜた「ちゃんぽん(1110円)」が名物。宇和海産の新鮮な魚介類を使った料理もおすすめ。

☎0894-62-3608 宇和町卯之町3-339 ☎11:30～13:30、17:00～23:00 ☎月曜日 ☎①②③⑥

持ち帰り
できます♪



ふわふわの生地が自慢の「お好み焼き」570円～。要予約。当日でも対応可。



国産牛の「牛ぎゅう丼」

粹



宇和町上松葉

国産牛使用でボリューム満点の「牛ぎゅう丼」がおすすめ。値段は1200円(ランチタイムは950円)。数量限定なので前もっての予約が安心。お店は国道56号線沿い「ドラッグストアモリ」の近くです。

☎0894-62-7205 宇和町上松葉209 ☎11:30～13:30、17:00～23:00 ☎月曜日 ☎①②③⑥

持ち帰り
できます♪



お弁当やオードブルなど予算に応じて注文可能。予約は1週間～3日前までに。



ワンコインでランチ

パーラーりぷとん



宇和町卯之町

卯之町商店街の中にあって、地元の人たちの休憩場所としても愛されている喫茶店の「日替わりランチ」は、なんとワンコインの500円。毎日メニューが変わる上、手作りおかずもおいしいと人気です。食後には、コーヒー(別注文)もいかが。落ち着いた雰囲気の中、ゆっくりとした時間を過ごせます。

☎0894-62-2900 宇和町卯之町3-295 ☎9:00～16:00(月～金)、10:00～15:00(土) ☎日・祝日 ☎①②⑤⑥



庭の池と食を楽しむ

下ノ町ハシエンダ



宇和町卯之町

昭和40年代の民家で、ゆったりと食を楽しむひととき。鮮度と味に自信があるからこそ生に近い形で出される野菜は、店主こだわりの自家栽培です。おすすめは「野菜中心の前菜とお肉のランチ(1600円～)」。ミニコース風に一皿ずつ運ばれます。素朴な佇まいがかわいい庭の池にも注目。

☎090-3181-5646 宇和町卯之町4-637 ☎11:30～15:00、17:00～23:00 ☎火曜日 ☎①②③⑤⑥⑦



地産地消の居酒屋

おいね



宇和町卯之町

料亭で8年修行した店主が作るもつ鍋や、特製牛肉のうま煮などが人気。地産地消にこだわり、化学調味料をなるべく使わない自然なおいしさが魅力。「お任せ料理」は3000円。他にもお酒に合う手作りおつまみ多数。

☎0894-62-5959 宇和町卯之町2-420 ☎17:00～23:00 ☎日曜日 ☎①②③④⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



トロトロ食感がやみつき「特製牛肉のうま煮(600円)」は宅飲みのおともにぴったり。お酒が進む～。



ランチもスイーツも

愛媛県歴史文化博物館レストラン



宇和町卯之町

カレーやうどんはもちろん、プチケーキセットやホットケーキなども楽しめるレストランです。和牛を贅沢に使用した「特選和牛カレー(1000円)」は、週末にのみ数量限定で販売される密かな人気メニュー。コクのあるまろやかな味が特長です。ソフトドリンクも充実。

☎0894-62-6222 宇和町卯之町4-11-2 ☎10:00～14:30(平日) 10:00～15:30(土・日・祝日) ☎月曜日(祝日・振休の場合はその翌日)、第1月曜は開館で翌火曜が休館、年末年始ほか臨時あり ☎①②③④⑤⑥



手作りランチとスイーツを

シャルール chaleur



宇和町田真土

サラダとパスタ、スイーツ、ドリンクの全てを少しずつ味わえる「chaleur lunch」は1400円。他にも手作りスイーツやサイフォンで立てる珈琲あり。落ち着けるよう店内リノベーション済み。

☎090-4785-4099 宇和町田真土1611 ☎11:00～15:30(L.O.15:00) ☎月、木、金 ☎①②③④⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



ホワイトソースも手作りの「冷凍ドリア(600円)」。chaleurの味をご家庭でどうぞ。



観音水で泳がせた国産うなぎ

あけまや



宇和町明間

創業100年以上。名水百選の観音水で泳がせた国産うなぎが食べられる店。「うなぎ飯」は3000円 or 5000円。宇和米や地元野菜、明間の手もみ茶葉など使用。大正5年から続く秘伝のタレがうなぎの味を引き立てます。

☎0894-67-0326 宇和町明間1222-2 ☎11:30～21:00頃 ☎不定休 ☎①②③⑤⑥⑦⑧

持ち帰り
できます♪



「かば焼き真空パックお茶漬けセット」3600円。秘伝のタレ付き。お茶漬けも楽しめます。要予約。

✂️ ミシュランに選ばれた店
中国料理 舞華



宇和町下松葉

ミシュランガイド愛媛 2018 で「ミシュランプレート（調査員オススメ）」に選ばれた店。某有名ホテルで腕を磨いた店主が地元産の素材で作る料理をご堪能あれ。昼は「週替わりランチ（800 円）」が人気。夜はコース料理（要予約）がおすすめ。

☎ 0894-62-1105 宇和町下松葉 43-2 ☎ 11:00 ~ 14:30 (L.O.14:00)、17:30 ~ 22:00 (L.O.21:00) 月曜日 ①②③⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



「酢豚」860 円。柔らかな肉と、あんのコクがくせになる一品。

✂️ 西予で上質フレンチ
ラ・カルトン



宇和町坂戸

魚も肉も楽しめる「ディナー」は、フルコースで 9900 円。昼のデジュネコースやランチプレートあり。誕生日ケーキも準備可。完全予約制のため 2 日前まで（誕生日ケーキは 5 日前）にお電話を。

☎ 0894-62-6122 宇和町坂戸 538-1 ☎ 11:30 ~ 14:00、14:00 ~ 16:00 (ティータイムはデザートプレート注文可)、17:30 ~ L.O.20:00 不定休 ①②③④⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



テイクアウト 2530 円。要予約。夏場は要相談。

✂️ 石窯でピザ焼き体験
悠楽庵



宇和町郷内

「石窯で焼くピザ作り体験」1400 円。旬の自家製野菜を好きにトッピングして自分だけの 1 枚を作ろう。自家製ピザソースも自慢。その場で焼きたてを食べられます。体験は 4 人以上が条件。1 週間前までに要予約。

☎ 090-4034-2045 宇和町郷内 1478 ☎ 11:00 ~ 19:00 (4 ~ 12 月)、11:00 ~ 14:00 (1 ~ 3 月) 不定休 ①②③④⑤⑥⑦⑧

持ち帰り
できます♪



「石窯で焼くピザ」1000 円。自分で作ったピザを持ち帰りできます。ピザ作り体験申込時に要予約。

✂️ ハード系好きはたまらない
ブーランジェ



宇和町卯之町

ハード系のパンがおいしいと評判のパン屋さん。表面はしっかりとした噛みごたえなのに、中はふんわりとした食感にハマる人多数。フランスパンにベーコンと粗びきブラックペッパーを一振りした「ベーコンエピ（172 円）」や食パンが人気。

☎ 0894-62-4721 宇和町卯之町 4-437 ☎ 10:00 ~ 18:00 木、日 ①②④⑥



風味豊かなクロワッサン。熟成させた生地にフレッシュバターを 27 層に織り込んでいます。1 個 129 円。

✂️ 「ゆるりあん」2F
おにぎり・小鉢食堂 あい笑



宇和町卯之町

宇和町の米農家「田力本願」が丹精込めて育てた「にこまる」でおにぎりを握っています。塩、梅、ツナマヨ、鮭、昆布など、いずれも 1 個 250 円。お好みで小鉢もどうぞ。おにぎりやみそ汁、小鉢など全メニュー持ち帰り可。

☎ 0894-62-2011 駅前複合施設「ゆるりあん」2F ☎ 10:00 ~ 15:00、17:00 ~ 22:00 火曜日 ①②③④⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



「唐揚げ」300 円

✂️ 週替わりランチも人気
東洋軒 宇和店



宇和町上松葉

焼肉や季節の定食などメニューは多彩。1 番人気は寿司と小鉢、麺類がセットになった「とよう膳（998 円）」。新メニューの週替わりランチも人気。限定販売なので、お早めに。

☎ 0894-62-6550 宇和町上松葉 222-3 ☎ 11:00 ~ 14:30、17:00 ~ 21:30 なし ①②③④⑤⑥⑧

持ち帰り
できます♪



「黒毛和牛盛（4500 円）」。四万十産未經産牛の黒毛和牛をご自宅で。上カルビ、バラ、赤身で合計 450 g。タレ付。前日までに要予約。

✂️ 「ゆるりあん」2F
和 Dining 文月



宇和町卯之町

昼はランチ、夜はお酒をどうぞ。料理は薄味に仕上げています。天ぷらや魚料理、小鉢 3 種に味噌汁が付いたお得な「夜御膳」は 1500 円。

☎ 090-5717-0143 駅前複合施設「ゆるりあん」2F ☎ 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 22:00 火曜日 ①②③④⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



「からあげ（500 円）」の他に、玉子チャーハンや焼きそばなども持ち帰り可能。要相談。

✂️ 毎日変わる、日替わり弁当
弁当・惣菜の あい笑



宇和町小原

「日替わり弁当」は 340 円。豊富な品目を日替わりで用意した、肉と野菜のバランス良い弁当です。

☎ 0894-62-2011 西予市宇和町小原 679 ☎ 10:00 ~ 15:00 年末年始 ①②⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



厳選した 10 種類の材料から作ったタレに漬け込み、甘めに仕上げた「唐揚げバスケット（300 円）」。

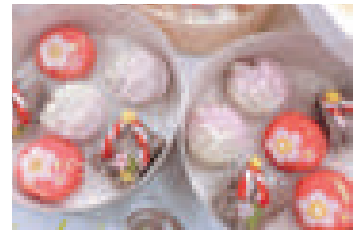
いちご農家のスムージー
Ichigo TRUCK



宇和町信里

いちご農家の「kaji strawberry farm」が不定期でキッチンカーを出店。「いちごスムージー」は500円。たっぷりのいちごと地元産牛乳、豆道楽さん(P29)の豆乳を使用したクリーミーな味わいが人気です。詳しくはインスタグラム(kajistrawberryfarm)をフォロー。不定期出店なので見かけたらラッキーなキッチンカーです。
☎080-5666-0338 宇和町信里 1038-1 ☎10:00~16:00 ㊟不定休 ㊟①②④⑤⑥⑧

かわいさに胸キュン
IRODORI 和菓子



宇和町卯之町

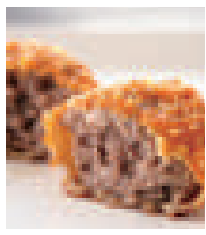
陶器屋さんの店内の一角で、和菓子作りを体験してみませんか。作った和菓子は、点てた抹茶と一緒にいただけます。「練り切り体験」は、練り切り2個と抹茶で2000円。「練り切り満喫コース」は抹茶・お土産付で3000円。いずれも1週間前までに要予約。詳しくはインスタグラム(zakka irodori)をフォロー。
☎0894-62-0225 宇和町卯之町 4-281-1 ☎10:00~17:00 ㊟不定休 ㊟①②③④⑤⑥⑦

おいしい肉を、ご自宅で
ゆうぼくの里

宇和町坂戸

1980年に2頭の牛を飼うところから始まり、「人と食べ物とのつながり」に向き合ってきた店主が届ける「はなが牛」をどうぞ。店頭でお好みの部位を注文して持ち帰ることができます。
☎0894-62-5877 宇和町坂戸 673-1 ☎10:00~18:15 ㊟月、第1・第3火 ㊟①④⑤⑥

「合い挽きメンチカツ」は1個247円。はなが牛のコクと優しい後口が特長です。自宅で揚げて、あつあつをどうぞ。



西予市産の米を食べて育った「はなが牛」は、深いうまみが魅力。赤身とサシのバランスも良好です。ステーキ各種は部位により値段が異なるため、店頭でチェックを。



自ら栽培した大豆で作る
(有)豆道楽

宇和町明石

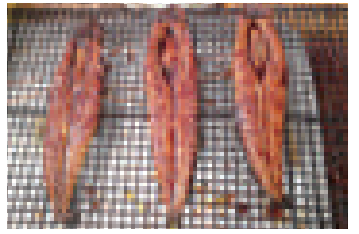
自家栽培の大豆を使って作られる豆腐は、大豆本来の豊かな風味がするとファン多数。どんぶり館(P18)やフジ宇和店などで販売中。
☎0894-62-1022 宇和町明石 1486 ☎8:00~17:00 ㊟水・日 ㊟①②⑥

甘さと濃さが強い「濃い甘豆腐」230円。充てん豆腐なので水も出にくく、豆腐丼にもおすすすめ。



「おぼろ豆腐」は165円(豆道楽直売店価格)。できた豆腐をそのまますくい上げてパッケージングしています。柔らかいので冷や奴でどうぞ。少し水切りすれば揚げ出し豆腐にもぴったり。

活うなぎ、あります
(有)魚スーパーみよし 別館みよし野



宇和町卯之町

鮮魚・仕出し・折詰・惣菜・弁当・青果・うなぎの注文受付中。うなぎは大きさにより2000円~3500円。夜は居酒屋として営業中。
☎0894-62-0241 宇和町卯之町 4-386 ☎8:00~18:00 ㊟月曜日 ㊟①②⑤⑥



ほかほかご飯の「日替わり弁当」540円

素朴な味がクセになる
ポン菓子専門店りんでん



宇和町伊賀上

西予市産のお米で作られるポン菓子は、水や塩にまでこだわったもの。砂糖味やしょうが味など、味にバラエティあり。1袋250円。
☎0894-62-0224 宇和町伊賀上 1626 ☎9:30~19:00 ㊟月曜日 ㊟②⑤⑥



西予産みかんななどの手作りドライフードは1袋250円。そのまま食べても◎ミキサーにかけた粉にお湯を注いで飲むのもおすすすめ。



地域でとれた麦と大豆を使い、昔ながらの製法で作った「れんげみそ」330円。温かいご飯の上に置いても、野菜や魚に添えてもおいしい。

レストランの味噌汁に使用している「どんぶり館の特製味噌」540円。お食事したお客さんからの要望で誕生したオリジナル商品です。この味噌を使った即席みそ汁も好評販売中。



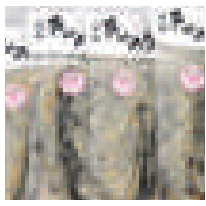
昔ながらの製法で
石城農産加工組合

宇和町岩木

地元の新鮮な素材を使って、昔ながらの製法で。石城農産加工組合のお母さんたちが作る味噌や漬物は、地元でも根強い人気があります。どんぶり館(P18) やれんげ市場などで販売中。

☎0894-62-2898 宇和町岩木 324
🕒8:30～13:00 📅月・火 📍①②⑤⑥

たっぷりの酒かすで漬け込んだ「きゅうり漬け」は1袋580円。「白うり漬け」も好評です。



月500個売れる人気商品
道の駅どんぶり館

宇和町稲生

道の駅「どんぶり館」で誕生したオリジナル商品「どんぶり館の特製味噌」。国内産原材料にこだわった南予特産の麦味噌で、毎月500個は売れる人気商品です。どんぶり館駅前店(P19)でも販売中。

☎0894-62-5778 宇和町稲生 118 🕒8:00～18:00 📅1/1～1/2 📍①②④⑤⑥

レストランで大人気のカレーが自宅で楽しめます。「どんぶり館レストランカレー」1食入380円、3食入1100円。



宇和のぶどうで作る
末光農園

宇和町清沢

標高250mの宇和盆地で栽培したぶどうで作った「光ワイン」です。赤ワインはぶどうの香りがしっかりと。白ワインは国産にはめずらしい辛口に仕上げられています。

☎0894-62-2727 宇和町清沢 791
🕒8:00～18:00 📅不定休 📍②

「光ワイン赤・ロゼセット」6290円。ロゼにはワイン専用品種のメルローやカベルネフラン、カベルネソーヴィニオンを使用。すっきりした飲み口に仕上げました。



吹き抜ける豊かな香り
お茶の明芳園

宇和町明間

寒暖差が大きく霧深い朝霧湖周辺の茶畑で、農薬を使用せず茶葉を栽培。摘み取ったものを自社工場で作っています。自然の味にこだわったお茶で、癒しのティータイムをどうぞ。

☎0894-67-0047 宇和町明間 1840-3
🕒9:00～18:00 📅月曜日 📍①②④⑤⑥

スイーツはもちろん食事にも合う「和紅茶朝霧」390円。さっぱりとした味と優しい香りが魅力です。



赤ワインにはワイン専用品種のメルローやカベルネフラン、カベルネソーヴィニオンを、白ワインにはシャルドネを使用。宇和産のぶどうで作った「光ワイン赤・白セット」6290円。

味、香り、色味のバランスが良く渋味や苦みが少ない「上煎茶宇和茶」594円。どんぶり館(P18) やショッピングなどで販売中。





三瓶町の濃厚なうにと、濃口醤油（本醸造）を合わせた「うに醤油」950円。卵かけご飯や冷や奴、玉子焼きやパスタなどの味付けにおすすめ。JAL国際線ビジネスの機内食「うにの茶碗蒸し」に採用された醤油です。どんぶり館（P18）などで販売中。

✂️ 手作りに徹して
宇和ヤマミ醤油(有)

宇和町卯之町

重要伝統的建造物群保存地区に選定された卯之町の町並みに佇む老舗。米どころ宇和盆地でとれるお米や古代米を使用して、伝統の製法で手作りに徹した製品は、地元の人々にも親しまれる逸品です。

☎ 0894-62-0167 宇和町卯之町 3-179-2
🕒 9:00～18:00 🍷 不定休 ①②④⑤⑥⑧

明浜町のアコヤ貝の貝柱を、いりこやこうじと一緒にじっくり仕込んだ「いりこ入り貝柱しょうゆのみ（650円）」は、ご飯のお供にぴったり。



宇和海のホタルジャコやタラ、小魚ミックスが主原料の「手押しじゃこ天3枚入り」530円。



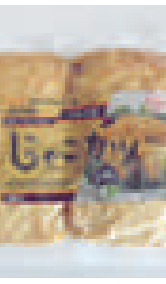
✂️ 職人が手押し・手揚げ
(株)おがた蒲鉾

宇和町大江

宇和海の小魚をすり身にして、職人が1枚1枚丁寧に手押し、手揚げしたじゃこ天です。おかずにも、酒の肴にもどうぞ。

☎ 0894-62-5880 宇和町大江 412-1
🕒 9:00～17:00 🍷 1/1 🍷 ①②④⑤⑥

冷凍の「じゃこカツ小判（フライ済）2個入り」600円。小魚のすり身の中にキャベツやニンジン、玉ねぎを加えて、カツ風に仕上げた商品です。



✂️ 米どころ、宇和の日本酒
(株)元見屋酒店

宇和町卯之町

築約200年以上を経た仕込み蔵で、今も昔と変わらぬ酒を造り続けている老舗酒屋。「2001年上槽の無濾過純米原酒」は「ワイングラスでおいしい日本酒アワード」で最高金賞を受賞。色は琥珀色、香りはカラメル、味はシェリーのような日本酒です。

☎ 0894-62-0036 宇和町卯之町 3-88
🕒 13:00～17:00 🍷 火・日・祝 ②④⑥⑧

「無濾過純米原酒開明 2001年」300ml 2420円他サイズあり。ワイングラスでもおいしい日本酒です。



「純米大吟醸 山田錦 開明」1.8ℓ 5665円、720ml 2816円。宇和盆地で自家栽培した山田錦を45%まで磨き上げ、蔵囲いでとろみをつけた、ぜいたくなお酒です。

✂️ 保存料は一切使用しない
伊予蒲鉾(株)

宇和町瀬戸

主原料は八幡浜魚市場に水揚げされるグチやハランボ。高知県の天日塩や鹿児島産の砂糖で、魚肉のうま味と弾力を引き出したじゃこ天です。冷凍原料や保存料、化学調味料は一切使用していません。

☎ 0894-66-0334 宇和町瀬戸 390-1 🕒 8:00～17:00 🍷 土曜日（午前中） ①②⑥

1本に真鯛2尾分程度の皮を使用した「鯛皮ちくわ」486円。5mmくらいにスライスして大根おろしと醤油で召し上がれ。



「添加物不使用うす塩味手押しじゃこ天」3枚入 389円、5枚入 648円。愛媛県の「愛あるブランド」に認定されているじゃこ天です。



●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他



「シトラスガーデン6本セット」3600円。優しい甘さのみかん、すっきりとした酸味の河内晩柑と、濃厚な甘みの清見、コクある甘みと程よい酸味のデコヒメ、みずみずしい香りとパンチの効いた酸味のみよかん、甘さ際立つポンカンの6本。飲み比べも楽しい。

✂️ 手作りに徹して
(株)宇都宮物産

宇和町坂戸

創業50年ジュースに使用する柑橘は自社農園で丹精込めて栽培したもの。むき栗には愛媛県産の栗を使用。粒ぞろいの「秀品」と、割れたものや傷の入った「優品」あり。いずれも購入の際は、事前にお電話を。

☎ 0894-62-2009 宇和町坂戸 683 ☎ 9:00～17:00 水・日・祝 ☎ ①②⑥

すぐに調理できるのが魅力の「むき栗」秀品 150g×3袋 3800円、優品 150g×3袋 3200円。9月上旬～10月中旬の期間限定品です。



✂️ 「どんぶり館」で買える
鮭葉月



宇和町れんげ

寿司屋の葉月が、魚に合う醤油を造りました。「葉月の醤油」200ml 500円、500ml 1000円。特に刺身におすすめです。どんぶり館 (P18) などで販売中。

☎ 0894-62-9770 宇和町れんげ 101-21 ☎ 不定休 ☎ ①②⑤⑥

かけるだけで酢の物ができる「葉月の土佐酢」200ml 500円、500ml 1000円。漬け込めばピクルスもできます。ドレッシングや五目チラシなどにも使えます。

✂️ 地元食材たっぷり
宇和パークホテル



宇和町上松葉

宇和米や麦みそなど地元食材を調理。食事や宴会利用も可。飲食のみの利用の場合2人以上の予約制。「バイキングコース」1650円は現在、感染症対策のため小鉢に盛って提供中。

☎ 0894-62-2211 宇和町上松葉 330 ☎ 1泊素泊 4500円～ ☎ 7:00～23:00 (レストラン利用は6:45～20:00、宴会利用は11:00～22:00) ☎ 年末年始 ☎ ①②③④⑤⑥⑦



「日替わり弁当 (700円)」は全7種類。3日前、3個以上から注文可。その他、仕出しやオーダブルも注文可。

✂️ ここにしかない伝統の味
松屋旅館



宇和町卯之町

卯之町の町並みにある老舗旅館。江戸時代から女将が受け継いできたぬか床で作る「漬物御膳」3300円 (部屋代・サービス料別) は、著名人や文化人に愛されてきた逸品です。飲食のみの利用の場合は、2人以上の予約制。1804年築の建物や、昭和レトロなお部屋もあります。

☎ 0894-62-0013 宇和町卯之町 3-218 ☎ 1泊素泊 8000円～ ☎ 16:00～10:00 ☎ 不定休 ☎ ①②③⑤⑥⑦

✂️ 季節を感じる旬料理
富士廻家



宇和町卯之町

地元食材の懐石料理 3300円～ (サービス料別) が食べられる料理旅館。飲食のみの場合要予約。西予市の山海の幸を中心とした料理を堪能できます。各種テイクアウトメニューあり。☎ 0894-62-0050 宇和町卯之町 3-318 ☎ 1泊素泊 4400円～ ☎ 11:30～14:00、17:00～22:00 ☎ 不定休 ☎ ①②③④⑤⑥⑦

持ち帰りができます



うなぎとタレがしみ込んだご飯を、だし巻き玉子で巻いた「う巻き玉子ご飯 (大)」1460円。ボリューム満点です。

✂️ 自然をそのまま
西予自然工房

宇和町野田

店舗を持たず、ネット販売と委託販売のみ行っている「西予自然工房」。加熱せず、加糖せず、絞ってそのままの蜂蜜には自然の味が詰まっています。どんぶり館 (P18) や NAGOMI (P37)、あるね屋などで販売中。

☎ 0894-89-2604 宇和町野田 187

「みかん蜂蜜」170g1400円、330g2500円。5月下旬から6月にかけてしか咲かないみかんの花からとった貴重な蜂蜜です。蜂がさまざまな花を飛び回り集めた「百花蜂蜜」は170g1200円。



2021年1月リニューアル
第1ビジネスホテル松屋



宇和町卯之町

2021年1月にリニューアルオープン。郷土料理ひゅうがめしと漬物8種がついた「ひゅうがめし」2200円が人気。江戸時代から代々受け継いできた伝統の味をどうぞ。飲食のみの利用の場合は、2人以上の予約制。宿泊ではプチファスティングプランや、夜食付プランなども好評です。

☎0894-62-3232 宇和町卯之町3-207 ☎1泊素泊6050円～ ☎16:00～10:00 ☎不定休 ☎①②③⑤⑥⑦

素材に自信
けやき
櫛



野村町野村

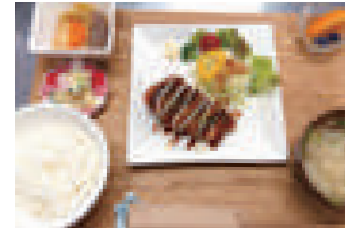
八幡浜どりや市場の新鮮な魚を食べられる居酒屋。おすすめは「上もも赤身馬刺し」900円。くせがなく上質なうまみが自慢の一皿です。掘りごたつ席、個室、宴会場あり。

☎0894-72-2772 野村町野村12-291 ☎17:00～23:00 ☎月曜日 ☎①②③④⑤⑥



にんにくとショウガたっぷりの「鶏のから揚げ」500円。電話で要予約。

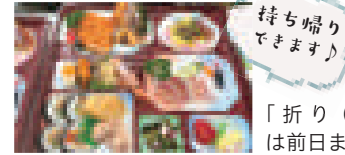
地元産たっぷりの手作り料理
ココ食堂



野村町野村

地元農家の野菜をふんだんに使用した「日替り定食(750円)」は肉・魚限定15食。味噌汁には手作りの自家製味噌を使用するなど、丁寧に作られた手料理が心と体に優しい店。

☎0894-89-2294 野村町野村12-459 ☎11:00～14:00 ☎木、土、日、祝 ☎①②③⑤⑥⑦



「折り(1000円～)」は前日までに要予約。

ゆっくりくつろげる
NAGOMI



野村町野村

野村町商店街の中心部にある、ちょっとオシャレなカフェ。「若鶏のからあげランチ(820円)」はリピーターも多い人気の一皿。広い店内で、くつろぎの時間を過ごしてみよう。キッズルームあり。

☎0894-89-1386 野村町野村12-315 ☎10:00～16:30 ☎水、第1・第3日 ☎①②③⑤⑥



コーヒー豆の形をしたスイーツ「なごみボール」5個入270円、11個入540円。当日予約OK。

焼肉&洋風
くつろぎ処大ちゃん



野村町野村

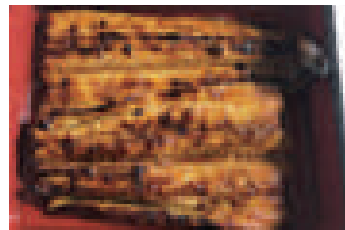
焼き肉に海鮮焼き、パスタにピザ、チーズ料理などが食べられる店。魚介のだしと旬野菜のうまみが溶け込んだ「ペスカトーレ(1320円)」がおすすめ。肉やチーズに合うワインあり。

☎0894-89-2297 野村町野村12-788 ☎18:00～L.O.22:30 ☎木曜日(臨休あり) ☎①②③④⑥⑦



焼き鳥は1本160円～190円。持ち帰り希望の場合は、お電話を。

夏はうなぎ、冬はふぐ
料亭いのうえ



野村町野村

夏の時期はうなぎを食べられる店。国産うなぎをこだわりのタレで焼いた「鰻の蒲焼き」は1尾2200円。テイクアウトも可能(前日までに要予約)です。秋から冬にかけてはふぐ料理がおすすめ。

☎0894-72-0142 野村町野村12-505 ☎12:00～23:00(予約のみ) ☎日曜日 ☎①②③⑤⑥⑦

新鮮な魚あります
お食事処 かつ勝



野村町野村

新鮮な魚をネタにした「寿司」は1000円。店主が焼く玉子も人気です。居酒屋メニューもあり。

☎0894-72-2525 野村町野村12-437-3 ☎17:00～23:00 ☎不定休 ☎①②⑥



うに、いくら、穴子が入った海鮮巻き「勝大名巻き」は1100円～。前日までに要予約。

行列ができる人気店
麺や一心



野村町野村

野村小学校近くにあるラーメン屋さん。伊吹島産いりこ、こだわりの特注麺から成るラーメンは思わずうなるほどのうまさ。「旨こくラーメン(870円)」は、にんにくと豆板醤を効かせたこってり好きにはたまらない一杯。食事時間帯は行列ができることも多い人気店です。

☎0894-72-3439 野村町野村9-5-1 ☎11:00～14:00、17:00～20:00(日曜は11:00～14:00) ☎不定休 ☎①②③⑤⑥

●実施中の感染症対策…①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他



焼肉や炒め物、鍋、スープなどに使える「シシ肉スライス（各種）」864円～1296円。ほわいとファーム（P43）や道の駅どんぶり館（P18）などで販売中。

市内で捕獲された猪を
ししの里せいよ

野村町阿下

西予市内で捕獲されたイノシシを、施設で適切に処理・熟成。だからこそ臭みのない上質な猪肉に仕上がっています。低脂肪・低カロリーだけでなく、体に必要な栄養素が豊富に含まれている猪肉をどうぞ。

☎ 0894-89-1741 野村町阿下 8-136-2
🕒 9:00～18:00 火、木、年末年始
📍 ①②④⑤⑥

加工品はウインナー、生ハム、ポローニャソーセージの3種。648円～1080円。冷凍で販売中。



まごころの味
三平寿し



野村町野村

田舎巻きやサラダ巻き、ちらし寿し、いなり寿司などを販売中。「パーティー盛り合わせ」は3人前2500円～10人前5500円。その他、祝事や仏事の際は予算に応じて対応可。
☎ 0894-72-3400 野村町野村 10-276-3 🕒 9:00～17:00 不定休 📍 ①②⑤⑥

野村産の米を使用
惣菜いわ



野村町野村

地元「久保谷」産のおいしい米を使った弁当や総菜の店。持ち帰っても、店内で食べてもOK。お母さん手作りの弁当は410円。
☎ 0894-72-2396 野村町野村 12-258 🕒 11:00～23:00 土、日、祝 📍 ①②③⑤⑥

秘伝の味付けでジューシーな「唐揚げ」200円。持ち帰り希望の場合は電話で申し込みを。



手作りにこだわり
居酒屋食堂 話笑和



野村町野村

乙亥の里にある食堂。メニューのほとんどが店主の手作り。味付けにこだわったという「からあげ定食（680円）」は、ご飯が進むと人気。笑顔が光る店主との交流も楽しんでみて。

☎ 090-4502-8327 野村町野村 12-10 🕒 11:00～14:00、17:00～23:30 不定休 📍 ①②③④⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



「カツ丼（680円）」は大盛無料。がっつりどうぞ。事前に要電話。

創業60年
ときわ食堂



野村町野村

創業60年。乙亥会館から歩いていける距離にある食堂です。野菜から出たうま味が溶け込んだ「チャンポン」は500円。優しい味が人気です。

樹齢400年、野村町の猿坂松の肥松で造られたカウンターにも要注目。座敷（4畳）1室あり。

☎ 0894-72-0310 野村町野村 12-323 🕒 11:00～22:00 不定休 📍 ①②③⑤⑥

ちゃんぽんが人気
バイパス一二三

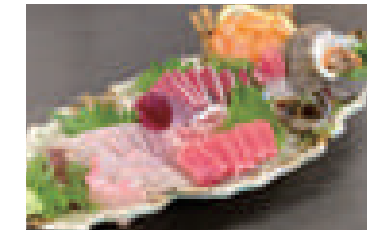


野村町野村

地元の人たちが「バイひふ」と呼んで親しんでいる「バイパス一二三」。お母さんがイチから手作りするちゃんぽんは、「バイひふといえ、ちゃんぽん」というくらい有名。「ちゃんぽん定食」はご飯や漬物、小鉢も付いて600円。ボリューム満点です。

☎ 0894-72-2123 野村町野村 11-31-1 🕒 11:00～21:00 月曜日 📍 ①②③⑥⑦

山の中で、新鮮な魚介類を
居酒屋 権の蔵



野村町阿下

野村町の山の中で新鮮な魚介類が食べられる居酒屋。「刺身盛り合わせ（1320円）」のほか、だし巻き卵やエビチリも人気。カウンター席、個室、テーブル席、宴会場あり。

☎ 0894-89-3535 野村阿下 7-56-1 🕒 18:00～23:00 火曜日 📍 ①②③④⑥

「おひとり様おつまみセット」1080円。当日の午前中までに要予約。



●実施中の感染症対策…①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他

昔ながらの作り方

農家民宿 暖々畑



野村町鳥鹿野

県内産の裸麦と国内産の大豆を使用して、昔ながらの作り方にこだわって作った「暖々畑の麦みそ」450g450円、780g780円。どんぶり館（P18）や百姓百品（P40）で販売中。
☎ 090-8973-4629 野村町鳥鹿野 1174 休 年末年始ほか ①②⑥

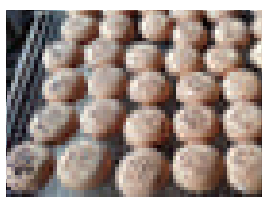
田舎の味

農家食堂てるてる



野村町松溪

新鮮な野菜や米を使った四季折々のお弁当は500円～。火・木は惣菜や寿司も販売。店舗での食事は要予約。
☎ 090-5710-3231 野村町松溪 1-657 ⑨ 11:00～15:00 休 不定休 ①②⑤⑥⑦⑧



発酵を利用した和菓子「甘さけ塩麴まんじゅう」50円。要注文。

まちのパン屋さん

ノーブル

野村町野村

創業1990年。地元で愛されるパン屋さんです。「ようかんパン」は、こしあんパンの上によくあんが乗った昔懐かしい味。しっとりふわふわスフレタイプの「チーズケーキ」も人気。
☎ 0894-72-3654 野村町野村 12-753-4 ⑨ 7:00～19:00 休 月、第1・3日 ①②④⑤⑥

「チーズケーキ」700円。さまざまな味（抹茶・チョコ・柚・いちご・キャラメル味）で限定販売中。



南予地域限定「ようかんパン（141円）」。根強いファンも多い。

お母さんたちの愛情どうぞ

百姓百品



野村町野村

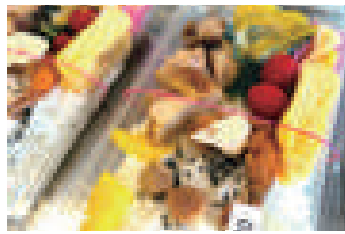
乙亥の里にあるお店。お母さんたちが西予産野菜を使用して作る「にこにこ弁当（459円）」は、愛情も栄養もボリュームも満点。季節メニューもあるので自分好みを探してみてください。
☎ 070-5682-6879 野村町野村 12-15 ⑨ 9:15～16:30 休 年末年始 ①②④⑤⑥⑧



平成30年7月豪雨にも負けず育ったさつま芋を使用した芋焼酎「百姓百品復興焼酎」1650円。優しい香りとなめらかな口当たり、キレの良さが特長です。

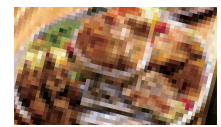
全て手作り

カトレア



野村町野村

コンセプトは「家庭の味」。料理上手な主婦2人が手作りするお弁当は彩り鮮やかでおいしいと人気。毎日内容が変わる「きまぐれ弁当」は（小）280円（大）380円。数に限りがあるので予約がおすすめ。ほか惣菜あり。
☎ 0894-72-0347 野村町野村 12-656-3 ⑨ 10:30～14:00 休 土・日・月・祝 ①②⑤⑥



「オードブル」や「祝い弁当」も対応可。要事前注文。

野村のうまいもの

とみちゃん



野村町野村

たまごたっぷり、具だくさんの「とみちゃん寿司」は300円。ショッパーズ宇和店やフジマート（野村町）で販売中。
☎ 0894-72-0037 野村町野村 12-205 ⑨ 月曜日 ①②⑤⑥



とにかく太巻きの「とみちゃん巻き」410円。春に山で掘ったたけのこを使っています。ショッパーズやフジマート（野村町）で販売中。

せい坊クイズ「ここはどこでSHOW①」
まるで北海道のような雰囲気だけど...?

答えはP40にあるよっ！

西予市イメージキャラクター「せい坊」
趣味はコスプレだよ



🍴 地元密着型パティスリー
パティスリーかしはな

野村町野村

地元産の牛乳で作られるクリームは、甘さ控えめで上品な味わい。季節ごとに旬のフルーツが乗るケーキも人気。地域に愛される、地元密着型のパティスリーです。

☎ 0894-72-2758 野村町野村 12-666 ☎ 10:30～19:00 火、隔週日曜 ①②④⑤⑥

3種類のフルーツを巻いた「フルーツロールケーキ(1350円)」。しっとりした生地も自慢です。



コク深いバイクドチーズと、とろけるようなマスカルポーネのレアチーズの間に、明浜みかんジャムをサンドした「ドゥーブルフロマージュ(ルナ・セトーザ)」。直径12cmで1500円。

🍴 金曜特売
Sake-Town コモリ



野村町野村

「主婦の手助けになりたい!」という思いから、毎週金曜日は自家製惣菜の一部を108円で販売している「Sake-Town コモリ」。店内でお気に入りを探して、夕食に一品追加してみてもは。

☎ 0894-72-0056 野村町野村 12-505 ☎ 9:00～20:00 不定休 ①②④⑤⑥

🍴 5人以上で体験可
農家民宿 暖々畑



野村町鳥鹿野

杵での餅つき体験や、うどん打ち体験、春の野草収穫&天ぷら作り体験など、自然の中で楽しく挑戦してみませんか。

自家製の野菜をたっぷり使った「みそソースのピザ焼き体験(1000円)」も人気です。いずれも5人以上で要予約。

☎ 090-8973-4629 野村町鳥鹿野 1174 ☎ 1泊 泊 6500円～ 要相談 年末年始ほか ①②⑤⑥⑦

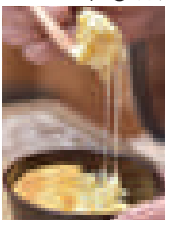
🍴 地元愛たっぷり
スイーツ工房 絹

野村町野村

進藤呉服店内にある「スイーツ工房絹」。地元のおいしいものがふんだんに使われているスイーツ目当てに、市外から訪れる人も多い店。甘さ控えめのスイーツで男性にも人気です。イートインスペースあり。

☎ 090-1574-7056 野村町野村 14-10 ☎ 12:00～19:00 (カフェはO.S.17:00) 月、第1・3日 ①②④⑤⑥

野村産のモッツアレラチーズが入った「フォンダンフロマージュ」はリピーターも多い人気商品。イートイン440円、テイクアウト432円。



野村町の特産、シルクが入ったクリームを桑の葉パウダー入りのスポンジ生地でくるんだ「きぬろーる」は、爽やかな香りとなめらかな口どけがおいしい一品。イートイン330円、テイクアウト324円、1本(約15cm)1620円。

🍴 無添加にこだわり
ほわいとファーム

野村町野村

野村町で搾られた新鮮でおいしい生乳だからこそ、スイーツやチーズが一味違うおいしさに。無添加にこだわったロールケーキ各種は「ほわいとファーム」他どんぶり館(P18)やショッパーズ宇和店で販売中。

☎ 0894-72-3351 野村町野村 16-383-1 ☎ 9:00～17:00 木(祝日の場合は営業)、年末年始 ①②⑤⑥

日々熟成する、こだわりのナチュラルカマンベールチーズ「森のろまん(1620円)」。



真っ白な「ほわいとロール」、自家製カマンベールチーズの「チーズロール」、明浜産みかんを使用した「みかんロール」は1本1200円。くまさん農園のイチゴを使った「いちごロール」は1300円。



●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他



愛媛県産豚ミンチをナンプラーやバジルでピリ辛に味付けした、お食事処停満里の「ガバオライス (650円)」。



山奥にある道の駅

道の駅 きなはい屋しろかわ

城川町下相

城川町下相にある、国道197号沿いの道の駅「きなはい屋しろかわ」。ドイツ人マイスター直伝の製法で作られる城川ベーコンやソーセージなどの加工品も人気です。

☎0894-82-1100 城川町下相1008-1
 「お食事処 停満里」10:30～15:00、「いっぶく茶屋」10:30～17:30
 ※「お食事処 停満里」火曜日、「いっぶく茶屋」水曜日
 ●①②③④⑤⑥

いっぶく茶屋の「ベーコン入りたこ焼き (380円)」は、ふわふわトロトロの食感が人気。



ミシュランに選ばれた店

田舎風割烹 ちゃぼ亭

城川町古市

「ミシュランガイド愛媛2018」でビブグルマンに選ばれた日本料理店。四季折々、地元の旬食材から作られる一品は目にも美しく、味わい上等なものばかり。昼も夜も、いずれも完全予約制。

☎0894-83-0177 城川町古市1566
 ●12:00～15:00、18:00～22:00
 ※不定休 ●①②③⑥⑦

旬食材が詰まった「お弁当 (3240円、4320円、5400円)」はまるで宝箱のよう。5人分以上から予約可。



コース料理は、季節によって内容が異なる。3300円、4400円、5500円、11000円、16500円のコースあり。



オープンは土曜日のみ

ちからなり

里の力也



城川町窪野

旧「城川自然ロッジ」内で、土曜日のみ営業する飲食店。地元の季節野菜や山菜が主役の「サトチカ定食」は800円。店内には世界のボードゲームが100種類あり、自由にも楽しめるのも魅力。月初めには、焼き立てパンの製造販売あり。

☎080-5744-6498 城川町窪野2560 ●9:00～18:00 ※土曜日以外 ●①②③④⑤⑥⑧

持ち帰りできます！

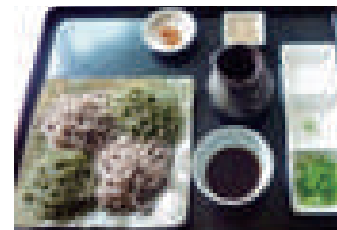


城川町の卵と牛乳を使用した「サトチカプリン (400円)」。鶏たちの都合により個数制限あり。



1番人気は十割そば

なごみ亭



城川町高野子

「2種盛り十割盛蕎麦 (並900円、大1100円)」は、お店1番人気の十割そばと、十割そばにヨモギを入れ込んだ2種類を1皿にまとめたもの。風味にこだわって作られた十割そばの香りを堪能できます。

☎0894-89-1723 城川町高野子96 ●11:00～14:30 (売り切れ次第終了) ※火曜日 ●①②③④⑤⑥⑦

持ち帰りできます！



3年間熟成した自家製無添加味噌に生の自家製にんにくとショウガをたっぷり入れた「長正味噌 (500円他)」。購入数が多い場合は要予約。

せい坊クイズ「ここはどこでSHOW②」
 展示を指差したり、スマホを眺めてる人がいるけれど...?



西予市イメージキャラクター「せい坊」
 弟の名前は「せいちゃん」だよ

【答え】

令和4年4月、城川町下相にオープン予定の「四国西予ジオミュージアム」の展示室の様子だよ！来館者がスマートフォンのアプリを使って楽しめる仕掛けがあるんだって！道の駅きなはい屋しろかわや、ギャラリーしろかわとも近いけん、いろいろ巡って楽しめそうだよ！



国産A5ランク肉

焼肉バリバリ



城川町高野子

自然に囲まれた場所にある焼き肉屋さん。「A5ランクの国産牛を、できるだけ安く提供したい」という店主の思いも一緒に召し上がれ。お店で1番人気のメニューは「タン塩」800円。閑静な場所で、落ち着いた焼肉時間をどうぞ。

☎ 0894-83-0707 城川町高野子 4312-3
 ● 17:00 ~ 22:00 休 日曜日 ● ①②③⑤⑥



「クアテルメ宝泉坊」の隣

食酔坊 宝



城川町高野子

「クアテルメ宝泉坊」隣。和・洋・中&スイーツが楽しめる飲食店。麺類や唐揚げはもちろん、デザートや果物が一皿に盛り合わさった「デザートバリエ (1210円)」も密かな人気。

☎ 0894-83-0584 城川町高野子 75-1 ● 11:30 ~ 14:00、17:00 ~ 20:00 (L.O.19:30)
 ● 月曜日 ● ①②③④⑤⑥⑦⑧

持ち帰り
できます♪



大きくてぷりぷり食感のエビに自慢のソースがかかった「エビチリ (1188円)」。事前に電話注文を。



山里にある蔵元

中城本家酒造合名会社

城川町嘉喜尾

創業 1898 年。酒の味を左右する仕込み水は、敷地内にある井戸から湧き出る青く澄んだ四国カルスト水系の伏流水を、酒米は西予市産の山田錦などを使用。柔らかな旨みと味わいの日本酒に、ファン多数。

☎ 0894-82-0146 城川町嘉喜尾 1319 ● 9:00 ~ 17:00 休 不定休 ● ①②⑤⑥



すっきりとした穏やかな味わいの「城川郷 純米吟醸酒」は 1.8ℓ 3160円、720ml 1580円。



「城川郷 特別純米酒 尾根越えて」は 1.8ℓ 2560円、720ml 1280円。リカーランドおかだ (城川町) やサミット (宇和町) 他で販売中。



農家のお母さんが元気

農家レストラン 食堂ゆすかわ

城川町遊子谷

農家のお母さんたちが腕をふるう、山奥の人気食堂。週替わりランチや、トマトたっぷりのハヤシライスなど地元特産のトマトメニューがたくさん。オープン日は毎週水曜日と第4日曜日のみ。

☎ 0894-89-1663 城川町遊子谷 2370-1 ● 11:00 ~ 14:00 休 月、火、金、土、日 (第4以外) ● ①②③⑤⑥⑧

持ち帰り
できます♪



「自家製ケチャップたっぷりオムライス」500円。毎週木曜日は前日午前中までの予約でデリバリー (15km圏内) & テイクアウトを実施中。

週替わりの「リコピンズランチ (800円)」。地元で採れた米や旬の野菜がたっぷり。毎週メニューが変わるのも楽しみ。



希少性の高い大粒和栗の甘露煮を、丸ごと1個包み込んで焼き上げたプレミアム饅頭「想い栗デラックス」。ラムレーズン入りの餡は芳醇な味わいで、大人な風味漂う洋風饅頭。2個入り 886円。



人気商品

道の駅 きなはい屋しろかわ

城川町下相

「想い栗デラックス」と「むっちり豚まん」が人気。「むっちり豚まん」は、もっちり生地に生姜焼き風味の旨さあふれる冷凍豚まん。食べたい時に自宅で本格豚まんが楽しめます。いずれもきなはい屋しろかわや道の駅どんぶり館 (P18) などで販売中。

☎ 0894-82-1100 城川町下相 1008-1 ● 9:00 ~ 18:00 休 なし ● ①②④⑤⑥



●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他

●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他

国産ゆず、香り高く
(株)味彩

城川町魚成

生産から加工まで、全て手作り。イチオシはゆずぼん酢。サラダや冷しゃぶ、ギョーザなど、料理のおいしさをより引き立てる、まるで魔法のようなぼん酢です。道の駅どんぶり館（P18）やショッピング宇和店、道の駅きなはい屋（P46）などで販売中。

☎0894-69-4330 城川町魚成 2419-3
8:00～17:00 土・日（土曜日は隔週）
●①②④⑤⑥



国産ゆずの爽やかな香りが食欲をそそる「黄玉ゆずぼん酢」と「青玉ゆずぼん酢」。350ml 605円、500ml 756円。

「こどもケチャップ」1袋 540円。「トマトユズポン」648円。



味の違いに驚き
企業組合 遊子川ザ・リコピンズ

城川町遊子谷

標高600mの高地で育ったトマトは糖度が高く果肉もしっかり。そんなトマトを使ってお母さんたちが手作りする商品は「味も風味も違う!」と大人気。1番人気は、遊子川産完熟トマトをじっくり煮込み、添加物は一切加えずに作った「こどもケチャップ」。「トマトユズポン」は酸味が柔らかいので、お酢が苦手な人にもおすすめ。いずれも道の駅どんぶり館（P18）やショッピング宇和店、道の駅きなはい屋（P46）などで販売中。

☎0894-89-1663 城川町遊子谷 2370-1
9:00～17:00 土・日・祝（食堂営業日は除く）●①②⑤⑥⑧

●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他

卵も牛乳も城川産
(株)サトチカ

城川町窪野



土居地区で自由に育った鶏たちの卵と、木下牧場（高川地区）の牛乳から作った「サトチカプリン（400円）」は、素材本来の味がぎゅっと詰まった一品。喫茶里の力也（P45）ほか道の駅どんぶり館（P18）で販売中。

☎080-5744-6498 城川町窪野 2560 9:00～18:00 日曜日 ●①②④⑤⑥⑦⑧



隠し味に城川産の栗シロップを使った「栗茶シフォン」300円。合成香料では出ない素朴な香りが魅力的。

●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他

赤いトラックが目印
タイガーラーメン

三瓶町朝立



県内を中心に、赤いトラックで移動販売しているラーメン屋さん。人気は「油そば（特製しょうゆダレ）」700円。伊井製麺（野村町）特注の中太麺に、香ばしい特製タレがよく絡む一皿です。

☎電話受付不可。Instagram(tiger.ramen)フェイスブック(タイガーラーメン)をフォロー 11:00～14:00、17:00～20:00 不定休 ●①②③④⑤⑥

持ち帰り
できます!



「タイガーラーメン醤油（750円）」ほか、全品持ち帰り可能。

●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他

ランチも人気
DINING KITCHEN 蔵

三瓶町朝立



新鮮な地元食材を生かした料理と、豊富な種類の飲み物がある「DINING KITCHEN 蔵」。イチオシは旬な魚が一皿にそろう「刺身の盛り合わせ」1408円。カウンターやテーブル席、座敷あり。夜はもちろんランチも人気なお店。

☎0894-21-1772 三瓶町朝立 1-548-25 11:30～13:30L.O. (14:00close)、17:00～21:30L.O. (22:00close) 月曜日 ●①②③⑤⑥

持ち帰り
できます!



「若鶏のから揚げ（669円）」は根強いファンも多い一品。蔵のから揚げは、とにかく大きい!

●実施中の感染症対策...①消毒液の設置 ②定期的な換気 ③間隔をあけてテーブル・座席を配置 ④仕切り板の設置 ⑤スタッフの検温 ⑥店内の消毒・清掃 ⑦予約制・入店制限 ⑧その他

絶品アツアツ唐揚げ
中華料理 幸楽

三瓶町津布理



創業42年、親子2代で営む中華料理店。人気は「唐揚げ定食」750円。アツアツの唐揚げに、酢醤油と練りがらしを付けてどうぞ。うま味たっぷりの肉汁が、口いっぱいジュワッとあふれます。

☎0894-33-0288 三瓶町津布理 1-1 11:30～14:00、17:00～21:00 日曜日 ●①②④⑥

持ち帰り
できます!



カリッと揚げたエビに甘辛ソースをかけた「エビのあんかけ（1200円）」。ご飯にもお酒にも合う一品です。

●実施中の感染症対策...①消毒液の設置

● 地元民行きつけの焼鳥店
やき鳥の店いこい



三瓶町朝立

鳥串を自分で焼いて食べるスタイルが特徴の焼鳥店。「やき鳥」は1本110円～。あつあつの焼鳥を、秘伝のみそダレに絡めて召し上がれ。ホルモンもおすすめです。人気店のため、行く際は予約しておくのが◎
☎ 0894-33-0591 三瓶町朝立 1-438-41 ☎ 17:00～22:00 (お昼は予約のみ) ☎ 火、第2・4水曜 (変更あり) ☎ ①②③④⑤⑥⑦

持ち帰り
できます♪



持ち帰りやき鳥 (1本120円～) は1商品につき5本以上で受付可。秘伝のみそダレ付。前日までに要予約。

● ソースもドレッシングも手作り

● ケン食堂



三瓶町安土

創業44年。夫婦で営む三瓶町の老舗洋食店。幅広い層に人気なのは「Aランチ」800円。一皿にハンバーグやトンカツ、サラダやご飯が盛りつけられていて、見た目にも楽しい一品。付け合わせのポテトサラダにもファン多数。若い層にはカツカレーも人気。ソースやドレッシングに至るまで、手作りにこだわった店主の味はリピート必至。

☎ 0894-33-2528 三瓶町安土 528-1 ☎ 11:00～14:00、17:00～20:00 ☎ 月、第2火曜 ☎ ①②③⑤⑥

持ち帰り
できます♪



手作りでボリューム満点の「オードブル」は2000円～。事前に電話にて要相談。

● 商店街にあるお店

● 寅屋食堂



三瓶町朝立

三瓶町の商店街にあるお店。人気は「かつ丼」550円。サクッと揚げたトンカツに、ダシを吸ったとろとろの卵がマッチして箸が進みます。他にはちゃんぽんやうどん、焼きそば、カレー、オムライスなども人気。お店入口にある色とりどりの料理が並ぶショーケースも「昭和レトロ」な雰囲気。

☎ 0894-33-0147 三瓶町朝立 1-438-1 ☎ 11:30～14:00 (夜の営業は出前とテイクアウトのみ) ☎ 日、祝 ☎ ①②③⑥

● もっちり生地がクセになる

● いさか食堂



三瓶町安土

鉄板で焼いて食べるお好み焼きがおすすめ。イカ、エビ、豚肉が入った「お好み焼きミックス」は700円。お店独自のもっちり生地のお好み焼きには、根強いファンもいるほど。アツアツをフーフーしながらほおぼって。あっさりダシが優しい「ちゃんぽん」も密かな人気です。

☎ 0894-33-1360 三瓶町安土 3 ☎ 10:00～18:00 ☎ 日曜日 ☎ ①②⑤⑥

● 夏はアジや鰹、冬は河豚

● はまなす



三瓶町安土

魚料理がメインのお店。旬の美味しい魚をお酒と一緒にどうぞ。3枚におろしたアジを氷水でしめて食べる三瓶町の郷土料理「アジのあらい」は1200円。脂ののった身と弾力ある歯ごたえ、そして甘みがたまらない、地元ならではの初夏の味です。ほか、季節ごとに旬なお魚料理あり。夏はアジや鰹、冬は河豚のコースがおすすめ。

☎ 0894-33-1422 三瓶町安土 528-1 ☎ 17:00～21:30 ☎ 日曜日 ☎ ①②③⑤⑥⑦

● 三瓶湾を眺めながら

● ホテルみかめ本館



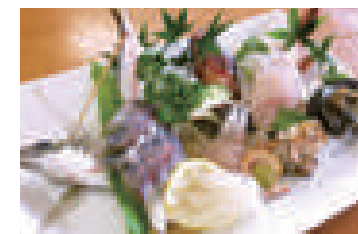
三瓶町朝立

湖のように穏やかな三瓶湾を望む海辺にあるホテル。新鮮な海の幸を使った郷土会席料理「宇和海満足プラン」は1泊2食付きで12100円～。内容は季節により変わる場合があります。飲食のみの利用も可 (2人以上で要予約)。三瓶湾を眺めながら、ゆったりとした空間で癒しの時間をどうぞ。

☎ 0894-33-2001 三瓶町朝立 1-548-2 ☎ 1泊素泊6000円 (平日)～、7100円 (土・祝)～ ☎ 17:00～21:00 ☎ 不定休 ☎ ①②③④⑤⑥⑦⑧

● 全国1位の人気宿

● Sea Side うわかい



三瓶町下泊

海鮮料理を食べたい人におすすめ。「楽天トラベル」お客様ランキング総合全国1位の人気宿。飲食のみの利用も可 (2人以上で要予約)。「安くてうまい！」をモットーに、店主が生み出す絶品海鮮創作料理を召し上がれ。

☎ 0894-34-0770 三瓶町下泊 24-2 ☎ 1泊素泊5500円～ ☎ 15:00C.I.、10:00C.O. ☎ 不定休 ☎ ①②③⑤⑥⑦

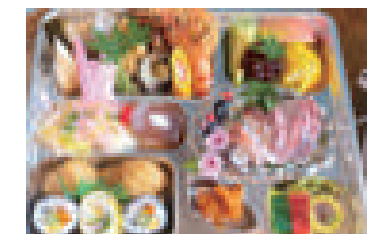
持ち帰り
できます♪



手作りでボリューム満点の「オードブル」は2000円～。事前に電話にて要相談。

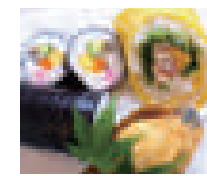
● 1品1品手作り

● 仕出し・弁当 文楽



三瓶町朝立

愛情込めて、丁寧に。1品1品手作りのお弁当をどうぞ。店舗ほか、れんげ市場や潮彩館 (P52) で販売中の「折詰べんとう」は1個500円から相談可。写真は3000円。配達も可。
☎ 0894-33-0347 三瓶町朝立 1-438-26 ☎ 8:00～18:00 ☎ 1/1,1/2 ☎ ①②⑤⑥



「巻きずし」1本330円。店舗ほか「れんげ市場」や「潮彩館」で販売中。配達も可能です。



西宇和産の高級柑橘、紅マドンナを1瓶に約15個使用した「紅マドンナジュース」720ml 1500円。甘くて飲みやすいのにすっきりした後味が特徴です。

贅沢ストレートジュース
みかめ海の駅 **潮彩館**

三瓶町朝立

三瓶港のそばにある海の駅。海産物はもちろん柑橘類の加工品や、ここでも買えない三瓶産の豚肉も要チェック。11月～6月の間のみ柑橘ジュース工場を見学窓から見学可能。西宇和産の柑橘を旬の時期に搾汁した100%ストレートジュースが人気。

☎0894-33-3001 三瓶町朝立 1-438-287
●8:30～18:00 休水曜日 ●①②④⑤⑥

甘くて飲みやすい「温州みかんジュース」720ml 600円、後味すっきりな「清見ジュース」720ml 645円。



保存料・添加物は不使用
手しごと屋 **六魚庵**



三瓶町朝立

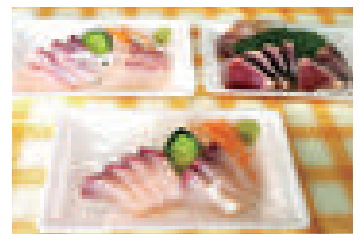
できるだけ地元の生産物を使用し、保存料や添加物不使用で作る惣菜やお弁当が自慢。惣菜は150円～200円。販売は店舗のみ。

☎090-4472-3194 三瓶町朝立 1-310-27
●10:00～14:00 休日、祝 ●①②⑤⑥



「人の体は食べたものでできるから、素材の良いものを」という店主の思いがこもった「からだにやさしいお弁当」350円。

季節ごとに旬の魚を
菊池鮮魚店



三瓶町津布理

春は鯛、イサギ、サヨリ、夏は釣りアジやカツオなど、旬の魚を1人前から。「刺身パック」は1人前270円～。販売は店舗のみ。

☎0894-33-0073 三瓶町津布理 7-8 ●8:00～18:00 休日曜日 ●①②⑤⑥



季節の魚が一皿になった「刺身鉢盛」は5000円～。前日までに要予約。場所により配達可。

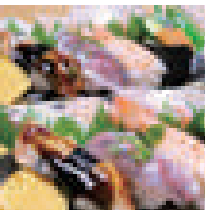
三瓶の絶品あじ
(株)マルウ水産

三瓶町朝立

「漁師さんは釣るプロ、私たちは目利き・販売のプロ」をモットーに、鮮魚全般卸や販売、仕出し料理を行い、加工品を自社一貫製造する「(株)マルウ水産」。新鮮な三瓶の味は、贈り物にも喜ばれる逸品です。

☎0894-33-0391 三瓶町朝立 2-125-1 ●9:00～17:00 休水曜日 ●①②④⑤⑥

店舗や潮彩館(P52)で販売中の「魚屋の握り寿司」10貫1000円。サビ抜きやネタの希望などは要相談。



レンジでチンするだけでおいしい奥地あじの塩焼きや、流水解凍で海鮮茶漬けが楽しめる海賊飯がセットになった「奥地の海賊飯・マルウのごちそう♪」はセット価格3500円(送料込)～。

「手造り三瓶じゃこ天」1枚110円



天然にこだわり
じゃこ天開洋

三瓶町朝立

八幡浜の市場から直接小魚を仕入れ、さばいて製造している「手造り三瓶じゃこ天」は1枚110円。味付けには伯方の塩や本みりんを使用。保存料や人工甘味料は使用せず、自然な味にこだわった体に優しいじゃこ天をどうぞ。

☎0894-33-2023 三瓶町朝立 1-360-36
●8:00～売り切れまで 休不定休 ●①②⑤⑥



「ソフトクリーム」1個150円。店舗は西予市役所三瓶支所のすぐ近くです。

西予はおいしい

おいしいは楽しい

今回「せいや食べるマガジン」を創刊するにあたり、「広報せいや」や市ホームページ、公式フェイスブックなどで周知して、掲載飲食店を募りました。でも、「知らなかった」「掲載を申し込もうと思っていたのに忘れていた」という飲食店さんも多いかもしれません。その場合は、遠慮なくご連絡ください。冊子への掲載は残念ながら叶いませんが、ホームページ上にアップしているデータ版「せいや食べるマガジン」に掲載が可能です。

この1冊が見る人の日常を食で豊かにし、このまちでがんばる飲食店さんの背中を押す、希望あふれるものとなりますように。
めいっばいの思いを込めて、お届けします。

◀企画・制作▶ 西予市産業部経済振興課 ☎ 0894-62-6408
一般社団法人西予市観光物産協会 ☎ 0894-62-6437

日常を食べて豊かにする西予市独自の Magazine

せいの食べる
マガジン
2021
創刊号

企画・制作：西予市産業部経済振興課
(一社)西予市観光物産協会
印刷：樹乙媛印刷社
発行：2021年9月

まだ知らん、おいしいものが
いっぱい。今日は
**何を食べ
ようか？**

