

宇和島

たべてみさいや! じゃこ天マップ



登録商標第5083713号



宇和島市郊外

- 宇和海
鯛、アジ、グレなど魚の宝庫。磯釣りで大物狙いするもよし、诗情豊かな風景を味わうもよし。
- 日振島
藤原純友の乱の舞台となった島で、釣りファン憧れの地。海蝕洞や岩礁群など自然景観も見どころ。
- 沖の島
ハマユウの群生が見られる無人島。7~8月、白い花が咲き誇り、島は花のいい香りに包まれる。
- 水ヶ浦の段畑
山頂まで続く段畑。下から眺めれば、石の城のよう。頂上は段畑と宇和海の景観を眺める特等席。
- 薬師谷溪谷
手つかずの自然が残る溪谷で森林浴やバードウォッチングを楽しんだ後は、温泉でひと休み。
- 南楽園
四国最大規模の日本庭園。梅、ツツジ、花菖蒲など四季折々の花が彩る庭をのんびり散策しよう。
- 津島やすらぎの里
屋根付き露天風呂や広い湯船を備えた熱田温泉でゆったり湯あみ。温泉プールや無料足湯も好評。
- 滑床溪谷
滝や奇岩など絶景ポイント目白押しの大渓谷。野生の猿が歓迎してくれるよ。人気の紅葉スポット。
- 虹の森公園
四万十川やアマゾン川の魚に出会える水族館や、職人技が見られるガラス工房など、見どころ満載。
- 森の国ぼっぽ温泉
松丸駅2階にある温泉。箱蒸風呂や樽風呂などユニークな風呂で湯三昧。無料の足湯も見逃さない。
- 道の駅まこモス館
ほのぼのとした版画家・畦地梅太郎の作品を鑑賞。地元自慢の味がどっさり集まっているよ。

中村かまぼこ本店
● 本物の味わいが自慢。炭火で焼いた竹輪も絶品。
☎ 8:00~16:00 (売り切れ次第閉店します)
☎ 日曜・月曜

河内屋かまぼこきさいや広場店
☎ 9:00~18:00 ☎ 無休

島原かまぼこ栄町港店
☎ 9:00~17:00 ☎ 日曜

田中蒲鉾本店
● 伝統の製法を今に伝える。
☎ 8:00~17:30 ☎ 元日

野中かまぼこ店
● 明治40年創業。揚げたては平日の午前中に。
☎ 7:30~17:45 (日曜8:00~) ☎ 元日

島本蒲鉾店
☎ 8:00~17:00

中村天ぷら店
● 商品はじゃこ天一種類という「じゃこ天屋さん」。
☎ 8:30~17:00 ☎ 日曜・祝祭日

大丸かまぼこ店
● 創業40年の経験による技術と製法による手作り。
☎ 8:00~18:30 (日曜9:00~15:00) ☎ 元日

井上蒲鉾本舗本店
● 職人芸で作る本物の味わい。品質重視の直販。
☎ 8:00~18:00 ☎ 元日

- 宇和島城
築城の名主・高虎の技が光る。江戸時代の姿をとどめる天守閣や、眺望を殿様気分であらためたい!
- 天救園
藩主の隠居所だった大名庭園。藤や菖蒲の名所で、垂れずに花を咲かせる珍しい「藤も見られるよ」。
- 和霊神社
産業の神様として親しまれる「和霊さん」。日本一大きな石の鳥居も一見の価値有り。
- 宇和島市立伊達博物館
伊達家ゆかりの古文書や調度品、武器甲冑などがズラリ。お城での暮らしが目に浮かぶよ。
- 榊崎砲台跡
八代藩主・伊達宗城が築造した砲台跡。黒船が日本に來航していた幕末の名残り。
- 西江禅寺 枯山水の庭園
地元では「えんまさま」で親しまれている西江禅寺。庭を眺めて風流なひとときを過ごしてみよう。
- 多賀神社
性に関するコレクションで名高い資料館凸凹神堂がある。世界の性宗教、風俗資料文献など数万点を蒐集。

- 金剛山 大隆寺
五代、七代、九代藩主の墓、初代藩主の夫人の墓がある。縁に抱かれた寺をお詣りし、心を癒そう。
- 電華山 等覚寺
初代藩主が生母の菩提寺として創建。荘厳な境内に初代から四代、六代、八代の墓が立つ。
- 宇和島きさいやロード
宇和島のメインストリートに、「いっぺん、きさいや(一度お越しください)」。
- ワシントンヤシ通り
ワシントンヤシの並木が彩る、南国情緒あふれる通り。西海岸やハワイのどこかに似ているかも?
- 丸山公園
宇和島市街を一望できる、一押しビュースポット。闘牛場もココにある。花見の名所。
- 闘牛
牛の迫力満点格闘技ショー。観戦すれば、大興奮、感動間違いなし! 定期闘牛大会は年5回開催。
- 牛鬼
頭は鬼、体は牛、体長5~6m。そんな怪獣みたいな牛鬼が7月の和霊大祭の時にやって来るよ。

宇和島蒲鉾協同組合加盟店

(令和8年1月現在・50音順)

事業所名	住所	電話番号	駐車場
揚げたてのじゃこ天が食べられる時間(時間はその日の原料等の事情により変更する場合があります)			
井上蒲鉾本舗	宇和島市桜町1-47	0895-23-2266	本店のみ有
	松山店(松山市湊町5-3-6)	9:00~18:00 水曜定休	
宇和島屋	宇和島市坂下津甲395	0895-24-2828	有
大山蒲鉾店	宇和島市津島町北灘甲2307	0895-32-3319	有
河内屋かまぼこ店	宇和島市高串1-544-1	0895-22-7700	全店有
	きさいや店9:30~17:00		
キョクヨーフーズ	北宇和郡松野町延野々830	0895-42-1600	有
	当社は業務用冷凍食品・チルド食品を製造しております。じゃこ天、蒲鉾の小売りはしていません		
島原本舗	宇和島市祝森甲4668	0895-27-2345	全店有
島本蒲鉾店	宇和島市宇和津町2-4-19	0895-22-0967	有
大丸かまぼこ店	宇和島市広小路2-28	0895-22-4773	有
田中蒲鉾本店	宇和島市中央町1-6-15	0895-24-0215	有
田中てんぶら店	宇和島市愛宕町1-1-15	0895-22-2439	無
中村かまぼこ	宇和島市坂下津甲381-75	0895-22-3755	有
野中かまぼこ店	宇和島市堀端町1-53	0895-25-7711	有
薬師神かまぼこ	宇和島市丸之内1-5-11	0895-22-0909	有
安岡蒲鉾	宇和島市三間町中野中293	0895-58-2155	全店有
	道の駅店9:00~17:00 JR松山店9:00~19:00		
ヨコイ	宇和島市明倫町5-1-13	0895-25-4000	有
	当社は主に冷凍食品を販売しております。じゃこ天、蒲鉾の製造・販売はしていません		

発行：宇和島蒲鉾協同組合 宇和島市明倫町5-1-13 ヨコイ(株)内
TEL0895-25-4000
https://www.uwajima-kamaboko.com



許可なく転載・複製することを禁じます。



後援：宇和島市、宇和島市観光物産協会、松野町
このマップは、愛媛県中小企業団体中央会の令和7年度
取引力強化推進事業の補助金を利用して、作成されました。

宇和島じい天 豆知識

「じゃこ天って何？」 宇和海の小鱼のうま味がギュッと詰まった揚げ物です

じゃこ天は、ねり製品の一種。宇和海でとれる新鮮な小鱼を骨ごと、皮付きのまますり身にして油で揚げたもの。一般的な「天ぷら」のように衣をつけて揚げるのではなく、小鱼のすり身を平べったい小判型に成型し、そのまま揚げる。小鱼のうま味が凝縮された豊かな風味と、カルシウム・DHA・EPAが豊富なヘルシーさが自慢。



「じゃこ天」ネーミングの由来は？

昔から宇和島では、魚のすり身の揚げ物を「天ぷら」といい、じゃこ天のように皮や骨ごと入ったものを「皮天ぷら」と呼んでいる。皮天ぷらのおいしさが注目されるようになった頃、小鱼(雑魚)で作ることから「雑魚天(ぞこてん)」と名付けられ、それが変化して「じゃこ天」となったのだという。また、原料のハランボ(ホタルジャコ)に由来して「じゃこ天」と呼ばれるようになったという説もある。

庶民の食卓から生まれた 宇和島産スローフード

じゃこ天は、宇和島の代表的な郷土料理。店で買えば、その場でガブリと食べることができ、その上、1枚200円前後という庶民派価格だから、ファーストフード感覚で気軽に味わえる。ところが、作り方はいたってスローフード的。そもそも、じゃこ天は、宇和海に面した海辺の町の家産料理として作られていた。「雑魚でおいしいものを」という思いで、お母さん達は雑魚を包丁でたたき、すり鉢の中で丹念に搗ってすり身に、油で揚げた。お馴染みの家庭料理だったものが、いつしか魚屋さんやねり製品専門店で作られるようになったものの、海辺の町のお母さんの思いや手作りの味わいは今も大切に受け継がれている。

江戸時代に宇和島で幕をあげた 愛媛のねり製品の歴史

宇和島の特産品の一つが、宇和海の幸を使ったねり製品。その歴史は古く、元和元年(1615)、宇和島藩の初代藩主・伊達秀宗が仙台から職人を連れてきて蒲鉾を作らせたのが、始まりだといわれている。昔から宇和島では魚が豊富にとれていたため、江戸時代にはすでにねり製品は商品化されていたという。



店の数だけ味がある揚げたてを食べるのもよしお土産にするのもよし

宇和島にはじゃこ天を製造販売する店が点在している。そこでおすすめなのが、じゃこ天食べ歩きの旅。観光スポットを巡りながら、じゃこ天の店にも寄り道して食べ比べを楽しむというプランだ。店ごとに原料や作り方、塩加減、揚げ加減、大きさ、厚みなどが違い、店それぞれの味がある。ねり製品専門店のほかに、魚屋と兼業の店などもあり、中には揚げたてを販売する店もある。お気に入りの味を見つけたら、お土産に買って帰ろう。全店巡りに挑戦してみるのもいいね!

【じゃこ天の作り方】

- 1 原料…新鮮な宇和海の小鱼(ホタルジャコ、小アジなど)
- 2 頭を落として内臓を取り除く。
- 3 きれいに洗った魚体をミンチにかける。
- 4 練ってすり身にする。練り加減が旨みを引き出すポイント。
- 5 枠を使って成型する。
- 6 油で揚げる

【じゃこ天の食べ方】

香ばしさが際立つ炙りでいただく

フライパンや網を使って軽く炙ってから食べる。炙ると、揚げたての香ばしさが再現される。口の中に魚のうま味が広がり、潮の香りがほのかに残る感じ。大根おろしと醤油、ショウガ醤油、スダチなどをお好みで添える。小腹がすいた時のおやつにも、酒の肴にもぴったり。炙るのが面倒ならオーブントースターで焼いてもいい。



通なスタイル「なま食い」

買った「じゃこ天」そのまま食べる。スライスして上品に食べるより、豪快にかぶりつくのがおすすめ。



【じゃこ天料理のレシピ】

生で食べたり炙って食べたりするだけでなく、じゃこ天は料理の食材としても大活躍。じゃこ天のおいしさを生かした料理を作ってみてはいかがですか？

ヘルシーな和食メニュー

■ひじきとじゃこ天の煮物

材料(4人分)
じゃこ天1枚・乾燥ひじき30g・干し椎茸2枚・にんじ1/2本・だし汁1カップ・酒大さじ2・醤油大さじ2・みりん大さじ2・砂糖大さじ1/2・油小さじ1
作り方
1 / 乾燥ひじきをたっぷりの水につけてもどした後、水気をきっておく。干し椎茸も水にもどしておく。
2 / じゃこ天、干し椎茸、にんじんを千切りにする。
3 / 熱した鍋に油を入れて、にんじんを炒める。その後、干し椎茸、ひじきを加えてさらに炒め、じゃこ天も加える。
4 / 鍋にだし汁と酒を加える。煮立ってきたら、みりんと砂糖を加える。少し煮た後、醤油を加えて煮詰める。
※醤油・みりん・砂糖はお好みで加減してください。

ワインにオススメのおつまみ

■ピッツアなじゃこ天

材料(1人分)
じゃこ天1枚・ピザ用チーズ適量・プチトマト1個
作り方
1 / じゃこ天は半分に切り、プチトマトはスライスする。
2 / じゃこ天の上にプチトマトをのせ、その上にピザ用チーズをのせる。

3 / オーブントースターにアルミホイルを敷き、その上に2をのせてチーズがとろけるまで焼く。

トンカツよりじゃこ天がおすすめ

■じゃこ天の卵とじ

材料(1人分)
じゃこ天1枚・たまねぎ1/2個・ねぎ1本・だし汁1カップ・みりん大さじ1・醤油大さじ1・酒大さじ1・砂糖大さじ1・卵1個
作り方
1 / じゃこ天は6切れほどになるようにそぎ切りにする。
2 / たまねぎは薄切り、ねぎはそぎ切りにする。卵を溶いておく。
3 / だし汁・みりん・醤油・酒・砂糖とたまねぎを鍋に入れ、たまねぎが柔らかくなるまで煮る。
4 / 3の中にじゃこ天を入れて一煮たちさせてから溶き卵を回し入れ、ねぎを散らす。火をとめて、鍋に蓋をする。半熟状態になるまで蒸らす。
※アツアツのご飯にかけてじゃこ天井にしてもおいしいよ。



【愛媛県南予地方では、こんな料理にもじゃこ天を使う】

愛媛県南予地方の家庭料理にはじゃこ天がよく使われる。「えっ!!こんな料理にも?」と驚かされることもあるが、食べてみると、どれもおいしい。南予地方でのじゃこ天の使われ方を紹介。

■カレー

カレーの具として肉の代わりに入れる。宇和島風シーフードカレーといったところかな?カレーうどんに特におすすめ。

■ご飯もの

細切りにしてちらし寿司の具にししたり、小さく切って焼豚代わりにチャーハン具として使ったり。

■麺類

うどんやゆめめん、焼うどんなど具として使う。軽く炙ったじゃこ天をトッピングしてもいい。

■汁もの

みそ汁やすまし汁の具として、魚のつみれ感覚で入れます。三つ葉や小松菜など緑色の野菜を彩りに添えて。

かまぼこ・魚肉練り製品は、必須アミノ酸をバランスよく含み、食べると体内で効率よくタンパク質が合成されます。かまぼこ・魚肉練り製品は、優れたタンパク質食品です。

