

木 10月20日

JAPA-NAVI 愛媛・内子町



愛媛県・内子町（うちこちょう）は、知る人ぞ知るミシュラン1つ星スポット。江戸から大正時代にかけてつくられた、古〜い町並みが広がっています。そこには、今にも生かせる知恵がいっぱい。内子伝統の「和ろうそく」は、とにかくパワフル！今はやりの“癒やし”アイテムとしても大注目です。さらに、伝説のサプリメント「酢卵（すたまご）」も登場。生活習慣病などに効果があるとされる酢卵の、カンタン作り方とともにご紹介します。ほかにも、内子名物「焼きサバ」のおいしいレシピや、“おしゃれ和紙”の最高峰「ギルディング和紙」、ことし100周年を迎えた芝居小屋「内子座」など、古〜い町に眠る、盛りだくさんの情報をお届けします！

**内子町の“古〜い”町並み**

---



## 八日市護国重要伝統的建造物群保存地区

---

江戸後期から大正時代にかけてつくられた建物が約600メートルにわたって保存されている。

- 愛媛県内子町内子
- J R 内子駅から徒歩15分程度
- お問い合わせは、内子町役場 町並・地域振興課まで

## 町にあふれる“古〜い”スポットの数々

---

- 古民家を改装した旅館  
「町家別荘こころ」  
住所：愛媛県内子町内子1949
- 明治時代の雰囲気を楽しめるカフェ  
「あたらし屋」  
住所：愛媛県内子町内子2615
- 100年前の暮らしが再現されている博物館  
「商いと暮らし博物館」  
住所：愛媛県内子町内子1938

## 内子伝統！「和ろうそく」

---



### 大森和蠟燭屋

---

和ろうそくの購入・製造見学ができます。

住所：愛媛県内子町内子 2 2 1 4

### オーベルジュ内子（旅館）

---

和ろうそくの明かりの下で、すてきなディナーが楽しめます。

住所：愛媛県内子町五十崎乙 4 8 5 - 2

### 鍛冶屋 自在鋼房

---

和ろうそくにぴったり！おしゃれな手作りの燭台（しょくだい）を購入できます。

住所：愛媛県喜多郡内子町内子 3 5 7 2

### 伝説のサプリメント！「酢卵（すたまご）」

---





## 森文醸造

酢卵（製品）の販売をおこなっています。

住所：愛媛県内子町内子2240-1

## カンタン酢卵の作り方



### 分量・1人前

生卵（できれば有精卵） 1個  
酢（できれば米酢）

### 作り方

1. よく洗った生卵を、酢に漬け込む  
（泡が出てきますが、殻が溶けてい

180ミリリットル

る証拠ですので問題ありません)

はちみつ

レモン果汁

水または牛乳

2. 常温または冷蔵で1週間保存する
3. 薄皮を取り除き、ミキサーなどでよくかき混ぜる
4. はちみつ・レモン果汁などで味を調べ、水または牛乳で割って飲む  
(原液100ミリリットルに対し、はちみつ150グラム・レモン果汁10~20ミリリットルを加えます。これを、水または牛乳で3倍に薄めて飲んでください)

## 内子の古~い“海”グルメ！「焼きサバ」



### 大田原鮮魚店

焼きサバの販売をおこなっています。

(イトインコーナーや発送などはありません。)

**お家でできる！焼きサバの酢物ごはん**





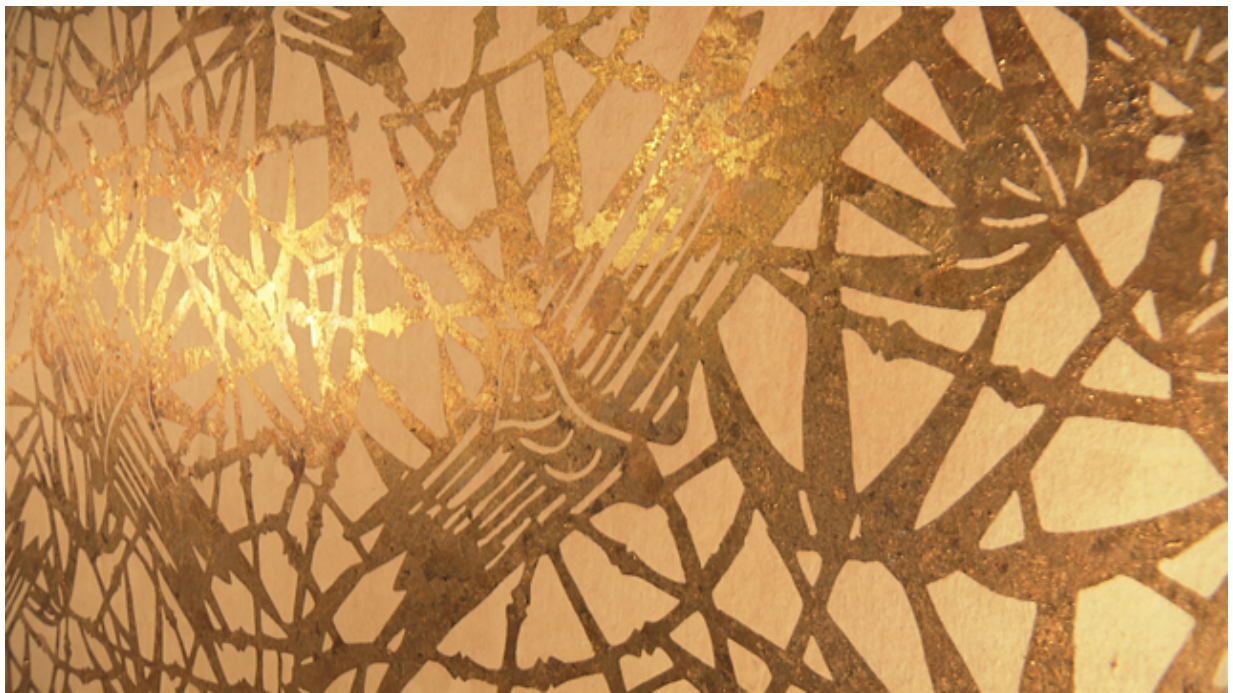
## 分量・1～2人前

|        |    |
|--------|----|
| 焼きサバ   | 1匹 |
| きゅうり   | 適量 |
| みょうが   | 適量 |
| しょうが   | 適量 |
| 三杯酢    |    |
| 温かいごはん |    |

## 作り方

1. 焼きサバの身をほぐす
2. ほぐし身に、切ったきゅうり、みょうが、しょうがを、お好みの量だけ加えて、よくあえる
3. 具材がひたる程度の三杯酢を加え、15～30分ほどなじませる
4. 温かいごはんの上に、汁ごとたっぷりかければ完成

“おしゃれ和紙”の風雲児！「ギルディング和紙」



## 五十崎社中

---

ギルディング和紙やステーションナリーの加工・販売などをおこなっています。

住所（ショップ）：愛媛県内子町平岡甲928 天神産紙内

## 祝・100周年！芝居小屋「内子座」

---



## 劇団「AUGHANCE（オーガンス）」

---

内子座を案内して下さった地元アマチュア劇団のみなさんです。

年に1度は内子座で公演をおこなっています。

(ことしは11月13日(日)公演予定)

詳しくは、劇団ホームページなどをご覧ください。

## 内子座

---

創建100周年を迎えた、内子町のシンボルともいえる芝居小屋です。

住所：愛媛県内子町内子2102

催し物などの無い日は、施設内を見学することができます。

ゲスト：室井佑月さん

VTRゲスト：児嶋一哉さん

リポーター：小西政親アナウンサー（松山局）