宇和島食めぐり

宇和島の郷土料理は、海と山の恵みが幸(さき)はう国ならではの、自然の味わいが生きています。
また、多彩なメニュー、調理法と盛付けのユニークさにおいて、全国的にも類例がありません。
どうか、この宇和島ならではの味覚をぜひともご賞味ください。

活盛り料理

尾頭付きの鯛をメインに宇和海の幸に花や野菜を添えて色鮮やかに盛りつけてあります。
人々のおおらかな気質が垣間みえる宇和島の豪快なもてなし料理です。

宇和島 鯛めし

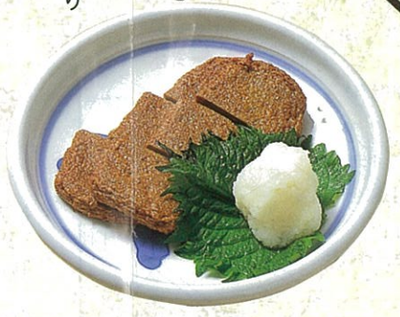
日振島を根拠地にしていた藤原純友の海賊衆が、酒盛りの後、酒を飲んでいたお椀に飯を盛り、鯛の身をのせて食べたのが始まりとされています。
生の鯛を使った、全国的にもめずらしい宇和島独特の食べ方です。

ふくめん

千切りにしたこんにゃくを四色の素材で覆い隠すように盛り付けた見た目にも鮮やかなあっさりとした味わいの料理です。
名前の由来はそぼろで覆面をしているからとも、伊達氏仙台藩領の方言で、千切りのことを「ふくめ」といったからとも言われています。

宇和島 じゃこ天

宇和海でとれる小魚をすり潰し、油で揚げたカルシウム満点の天ぷらです。火であぶり大根おろしを添えて食べるのが絶品!!



鯛そうめん

鯛を姿のまま薄味で煮て煮汁をだし汁で薄めて麺にかけ、味がしみたところを食べます。鯛の柔らかい身と麺のやわらかさが調和してとても美味。

さつま

白身魚を焼き、身をほぐしたものと麦味噌をすり合わせた汁を麦飯にぶっかけて食べる南予の素朴な料理です。
香ばしく焼いた麦味噌と薬味のほどよい香りが漂うその味はヘルシーでどこか懐しい感じがします。

番号	店舗名・電話番号
1	いかだ屋(海鮮焼き) ☎(0895)29-0768(要予約)
2	がいや(居酒屋) ☎(0895)25-0003
3	河内屋(和食) ☎(0895)22-1601(要予約)
4	河萬(麺類) ☎(0895)22-1425
5	菊屋(麺類) ☎(0895)22-1145
6	さがの(和食) ☎(0895)23-5411
7	寿し和 ☎(0895)25-6570
8	大介庵(定食・うどん) ☎(0895)24-0039
9	地域体感カフェ 五感 ☎(0895)28-7459
10	中国亭 ☎(0895)25-5939
11	晴れ家(回転寿司・焼肉) ☎(0895)23-5808
12	プチ漁師の店 辰海 ☎(0895)24-7333
13	むらさめ(いなり寿司) ☎(0895)22-1301
14	めん坊　吉田店(うどん) ☎(0895)52-4133
15	ルーコラ(イタリアン) ☎(0895)23-7633

宇和島市観光協会
TEL 0895-22-3934 FAX 0895-22-1230
ホームページ http://www.uwajima.org/
e-mail uwajima@wonder.ocn.ne.jp