

# 愛媛・松山空港から瀬戸内海の離島へ しまなみ海道の絶景と島グルメを巡る 1泊2日旅

## メを巡る 1泊2日旅

のどかな景色を見ながら、国内をのんびり旅したいと思ったときに、ぜひ訪れてほしいのが、瀬戸内海に浮かぶ愛媛県近郊の島々です。おすすめは、愛媛県今治市から広島県尾道市までを9本の橋でつなぐ「瀬戸内しまなみ海道」を利用して、伯方島、大三島など、個性豊かな島々を巡る旅。今回は、フェリーを使って、昔ながらの風景を残す、愛媛県上島町の弓削島にも足を伸ばしてみました。“多島美”の絶景に話題のアートスポット、さらに豊富な島グルメも！週末でも行ける1泊2日のモデルルートをご紹介します。

### 目次

- 松山空港でレンタカーを借りて「しまなみ海道」ドライブに出発！
- 【1日目 13:00】「伯方の塩」を使った絶品塩ラーメンを堪能（伯方島）
- 【1日目 14:30】“多島美”ビューを楽しめる「しまなみコーヒー」へ（大三島）
- 【1日目 15:30】「大三島リモーネ」で国産リモンチェッロを！（大三島）
- 【1日目 16:30】「大山祇神社」で樹齢2,600年の御神木に癒される（大三島）
- 【1日目 17:30】絶景コテージで地元食材のバーベキュー（大三島）
- 【2日目 7:30】多々羅大橋を見ながら焼きたてクロワッサンの朝食
- 【2日目 10:00】生口島のレモン谷&アートスポット巡り（生口島）
- 【2日目 12:00】弓削島で絶品海鮮ランチを堪能！（弓削島）
- 【2日目 13:30】島の特産品ショップでおみやげ探し（弓削島）
- 【2日目 14:30】路地裏の古民家カフェでほっこり（弓削島）
- 【2日目 15:30】弓削島を出発して松山空港へ

## 松山空港でレンタカーを借りて「しまなみ海道」ドライブに出発！

今回の旅の起点は、愛媛県の松山空港。朝の便で羽田空港を出発し、午前中のうちに愛媛県に到着するプランを立てました。目指すは瀬戸内海の島々をつなぐ「瀬戸内しまなみ海道」。このエリアは、年間を通して降水量が少なく、温暖で過ごしやすい、まさに瀬戸内の楽園。訪れた12月中旬でも昼間は、ぽかぽかとした陽気で、旅気分が盛り上がります。

- ANAの運航スケジュールについては、下記サイトの時刻表をご覧ください。

URL: <https://www.ana.co.jp/ja/jp/book-plan/airinfo/timetable/domestic/>



大島の亀老山展望公園から見た瀬戸内海の島々  
©まちゃー/ PIXTA(ピクスタ)

まずは、空港でレンタカーを借りて、「伯方の塩」で知られる伯方(はかた)島へ。しまなみ海道にさしかかると一気に視界が開け、キラキラとした海と島々が連なる絶景が目に飛び込んできます。車の窓を開ければ、心地いい汐風。日本国内にもこんな場所があるんだなと思わず感動してしまいます。しまなみ海道といえば、サイクリング。道中も自転車で旅する人たちをたくさん見かけました。最近では、自転車を使った散歩を意味する「ポタリング」も人気なのだとか。ドライブ旅もいいけれど、あたたかい春になったら自転車旅も最高でしょう。

## 【1日目 13:00】「伯方の塩」を使った絶品塩ラーメンを堪能(伯方島)



伯方の塩ラーメン さんわの店頭にも自転車用のラックが

伯方島に到着して、まず向かったのは、「伯方の塩ラーメン さんわ」の伯方島本店。その名の通り、CM で有名なあの「伯方の塩」を使ったラーメンが食べられます。看板の「伯方の塩ラーメン」は、魚介ベースの 17 種類の素材からとったあっさりとしていながら、コクのあるスープが特徴。ツルツルとした細麺との相性も抜群です。



天然のやさしい塩味が際立つ伯方の塩ラーメン 600 円(税込)

この塩ラーメンは、現在のご主人が「瀬戸内海の穏やかでやさしい風土を味にする」というテーマで開発をスタート。既存のラーメンのつくり方では、自分の思い描く味を表現できず、ある日、魚の吸い物をつくっていて閃いたのが、素材に塩を振り、余分な水分を脱水してからスープを取るという現在の手法だったのだとか。塩ダレとしてだけでなく、素材の味を引き立たせる役割としても伯方の塩を使ったまさにご当地ラーメンです。

### 伯方の塩ラーメン さんわ 伯方島本店

住所: 愛媛県今治市伯方町木浦甲 1650-1

TEL: 0897-72-1211

URL: <https://sanwa.ocnk.net/>

### 【1 日目 14:30】“多島美”ビューを楽しめる「しまなみコーヒー」へ(大三島)



## 瀬戸内海を眺めながらのんびりできる「しまなみコーヒー」

ランチの後は、お隣の大三（おおみ）島へ。瀬戸内海の絶景を楽しめる「しまなみコーヒー」を目指します。ここは、道の駅多々羅しまなみ公園近くの高台に位置するコーヒースタンド。キッチンレーラーをアレンジしたお店のまわりに、テーブルやソファ、パラソル、ブランコなどが配置され、まさに“多島美”といえるオーシャンビューを堪能できます。



松山市の人気コーヒー店が焙煎した豆をハンドドリップで淹れてくれる

おすすめは、挽きたてのハンドドリップコーヒーと生搾りレモンソーダ。コーヒーは、愛媛の松山市にある有名店「焙煎屋ひがし」で豆を仕入れて、オーダーごとに豆を挽いてから淹れてくれます。生搾りレモンソーダも大三島で採れたフレッシュなレモンの酸味がこめかみにやさしく沁みます。



生搾りレモンソーダ 550 円、コーヒー400 円(いずれも税込)

## しまなみコーヒー

住所: 愛媛県今治市上浦町井口 7594-1

TEL: 090-4977-8191

URL: <https://www.instagram.com/shimanamicoffee>



大三島と生口島をつなぐ多々羅大橋。こんな景色を見ながらドライブが続きます

## 【1日目 15:30】「大三島リモーネ」で国産リモンチェットを！（大三島）



のどかな集落に佇む「大三島リモーネ」

大三島に来たら絶対に立ち寄りたいたのが、島レモンを使ったリキュールや柑橘ジュースなどを販売している「大三島リモーネ」。昭和の駄菓子屋さんのようなちょっとなつかしい雰囲気の内には、レモンや柑橘類を使った商品がズラリ！ パッケージはどれもおしゃれで、おみやげに喜ばれること間違いなしです。



左から大三島リモンチェット 2,100 円、大三島ネーブルチェット 2,100 円、大三島ライムチェット 2,300 円、  
レモネード 1,250 円、にんにくレモン醤油 1,100 円、ジューシー塩ポン酢 780 円

看板は、お店オリジナルの「大三島リモンチェット」。自家農園の無農薬栽培の島レモンを使ったデザートリキュールで、ストレートで飲むと甘さの向こうに濃厚なレモンの風味が広がります。子どもへのおみやげなら「レモネード」が人気。「にんにくレモン醤油」「ジューシー塩ポン酢」など島の柑橘類を使った調味料やリキュールを使ったオリジナルのドルチェもあります。



昭和レトロな雰囲気店内

## 大三島リモーネ

住所: 愛媛県今治市上浦町瀬戸 2342

TEL: 0897-87-2131

URL: <http://www.limone2.com/>

## 【1日目 16:30】「大山祇神社」で樹齢 2,600 年の御神木に癒される(大三島)



愛媛県を代表する神社のひとつ「大山祇神社」

買い物のあとに訪れたのは、大三島を代表するスポットのひとつ「大山祇(おおやまづみ)神社」。ここは、天照大神(あまてらすおおみかみ)の兄神にあたる大山積神(おおやまづみのかみ)を祀る全国的に有名な神社で、こちらの神様がいて、大三島は「神の島」と呼ばれているそうです。



樹齢 2,600 年の大楠。その存在感に圧倒されるはず

参道を抜けると樹齢 2,600 年の楠の御神木が出迎えてくれます。ヨーロッパでローマ帝国が栄えていた時代から、この地を見守ってきたその姿に思わず感動してしまいます。室町時代初期に再建され今に残る拝殿も厳かな雰囲気。襟を正してお参りしたい神社です。隣接する宝物館には、国宝・重要文化財に指定されている武具や甲冑が保存展示されているので、興味のある方は時間をかけて寄ってみてはいかがでしょうか？



重要文化財に指定されている拝殿

## 大山祇神社

住所: 愛媛県今治市大三島町宮浦 3327

TEL: 0897-82-0032

URL: <https://oomishimagu.jp/>

## 【1日目 17:30】絶景コテージで地元食材のバーベキュー(大三島)



「WAKKA」のコテージタイプ。ポーチでバーベキューができます

今回の宿泊地は、大三島の「WAKKA」。こちらは、2020年春にオープンしたばかりのツーリズム総合施設で、しまなみ海道を訪れるサイクリストに人気の宿泊先です。コテージ、ドームテント、ドミトリーの3タイプの宿泊スタイルを選ぶことができ、夜は地元食材のバーベキューを楽しむことができます。



ウッディなインテリアで統一されたコテージの室内

今回は、多々羅大橋を望むコテージに宿泊して、部屋の前のポーチでディナーのバーベキューを堪能しました。牛肉、豚肉、鶏肉はすべて愛媛県産、さらに野菜もすべて地元産ということで、食材はいずれもフレッシュそのもの。



夕食のバーベキューはこのボリュームで2人前。牛肉、豚肉、鶏肉のほか、地元の野菜にサラダ、アヒージョ、パンなども付きます

おすすめは、オプションでオーダーできるジビエです。今回出していただいた大三島産のイノシシ肉は、臭みが一切なく、上品な甘さに思わずしびれました。ディナーのおともは、地元産のクラフトビール。特に、梅錦ブロンシュの香り高い風味がイノシシ肉にベストマッチ。これを満天の星空の下で楽しめるなんて、これほど贅沢なことはないでしょう。



絶品だったのはオプションで頼んだジビエのイノシシ肉(+1,500円)

## 【2日目 7:30】多々羅大橋を見ながら焼きたてクロワッサンの朝食



多々羅大橋を望む「WAKKA」のカフェでいただく自慢の朝食

翌朝は、目の前の多々羅大橋の向こうから朝日がのぼってきます。のどかな瀬戸内海をあたたかく照らす陽光を浴びながら、併設のカフェでクロワッサンとフレッシュコーヒーの朝ごはんをいただきました。



クロワッサンのほか、淹れたてのコーヒーも GOOD !

コテージとドームテントの宿泊料金は、すべて朝食込み。ドミトリー宿泊者もプラス 1,000 円(税込)で朝食を付けられます。焼きたてクロワッサンは、サクサクの絶品。オムレツやサラダも付いて、ボリューム満点です。できれば、ずっとここにいたいと思わせてくれる忘れられない朝食タイムになりました。



WAKKA

住所: 愛媛県今治市上浦町井口 6691-1

TEL: 0897-72-8705

URL: <https://wakka.site/>

**【2日目 10:00】生口島のレモン谷 & アートスポット巡り(生口島)**



多々羅大橋の麓辺りに位置する「レモン谷」

2日目は、しまなみ海道を離れて、車ごとフェリーに乗って、愛媛県上島町の弓削(ゆげ)島を目指します。まずは、その通り道にあたる生口(いくち)島へ。ここはアートな島風景と瀬戸田レモンを使った特産品が話題の島で、広島県尾道市のエリアになります。SNS 映えスポットとして人気なのは、多々羅大橋の麓に位置する「レモン谷」です。レモンがたわわに実る冬場の景色は、思わず写真に撮りたくなるのも納得です。



瀬戸田サンセットビーチのモニュメント。眞坂雅文「空へ」

車を瀬戸田サンセットビーチ方向に走らせると見えてくるのが巨大なレモン色のモニュメント。島内には、その風景からインスピレーションを受けた 17 の野外アートが点在していて、サイクリストを楽しませているそうです。

**【2 日目 12:00】弓削島で絶品海鮮ランチを堪能！（弓削島）**



レンタカーごとこのフェリーに乗って因島から弓削島へ

生口島でレモンアートを楽しんだら、因島に渡り、家老渡(かろうと)港からフェリーに乗って、弓削島に渡ります。フェリーに乗るのは、たった10分ほど。それでも島に上陸するとレトロな雰囲気が一気に強くなるから不思議です。弓削島は、人口600人ほどの小さな島。かつては、京都・東寺の荘園となり、大量の塩を納めたことから「塩の荘園」と呼ばれていました。その後、江戸時代には、参勤交代の潮待ちの港として、明治時代以降は多くの航海士を輩出した船乗りの町として栄えてきた歴史があります。



弓削総合庁舎の建物内にある「寿司居酒屋ととや」

島の空気を味わいながら、ゆったりドライブをして、たどり着いたのは、弓削総合庁舎内にある「寿司居酒屋ととや」。居酒屋さんですが、ランチタイムも営業していて、事前に予約をすれば、地魚も盛り込んだ握り寿司を食べることができます。もし、弓削島に宿泊する時間があれば、名物の鯖を使ったおぼろ寿司や煮穴子の棒寿司にもトライしたいところです。

島内には、ほかにも島食材を使ったメニューを提供しているカフェやお好み焼き屋さん(主に広島風)もあるので、ランチのお店探しに困ることはなさそうです。



「寿司居酒屋ととや」の握り寿司(ランチタイムは要予約)

Photography: Shuhei Miyahata

### 寿司居酒屋ととや

住所: 愛媛県越智郡上島町弓削下弓削 210

TEL: 0897-77-3523

URL: <https://www.facebook.com/totoya.yuge/>

## 【2日目 13:30】島の特産品ショップでおみやげ探し(弓削島)



ローカル感あふれる品揃えがうれしい「海の駅 おいでんさい」

ランチの後は、腹ごなしにお店の周辺をブラブラ。見つけたのは、シーサイドモール内にある「海の駅 おいでんさい」です。こちらは、島の女性たちが、地域の特産品や手づくり品を販売する直売所。島の新鮮野菜や柑橘類、味噌、乾物、民芸品など、さまざまなものが並んでいます。

店頭的女性たちにすすめられたのは、特産品の焼きのりや弓削島産の塩。さらに、柑橘類を使ったドレッシング、八朔マーメイドなど、どれも手づくり感があっておいしそう。素朴な見た目がかわいい摘み菜クッキーなども気になるところです。



地域特産品みやげの数々。弓削塩 540 円、八朔マーメイド 550 円、しまドレ 570 円、摘み菜クッキー 200 円など(いずれも税込)

## 海の駅 おいでんさい

住所: 愛媛県越智郡上島町弓削下弓削 1037-1

TEL: 0897-77-2114

URL: <https://www.shimano-kaisha.co.jp/oidensai/>

「海の駅」と聞いて、なんだろう?と思った人もいるでしょう。実は、弓削島はボートやヨットの停泊地としても有名で、全国で初の海の駅舎もあります。それが、弓削総合庁舎近くの「海の駅舎 ふらっと」です。ここは、ヨットやボートの利用者以外も立ち寄れる島民と観光客の交流の場。男女別トイレやフリーWi-Fi、電源コンセント、コインシャワーなどを利用できるので、気軽に立ち寄ってみるといいでしょう。愛媛県上島町の離島を網羅したグルメマップなども手に入ります。



「気軽に立ち寄ってください」と語る「海の駅舎 ふらっと」のももこさん&マツさん。ふたりはご夫婦

「海の駅舎 ふらっと」

URL: <https://yugeseastation.com>

## 【2日目 14:30】路地裏の古民家カフェでほっこり(弓削島)



上弓削地区のレトロな路地裏

食後のお散歩は、フェリー乗り場近くの上弓削地区へ。この周辺は、古い木造の家が残るレトロな雰囲気が魅力のエリアで路地裏に入って、フォトジェニックな写真を撮ることができます。そんな、上弓削地区の路地裏におしゃれなパン屋さんを発見。「Kitchen 313 Kamiyuge」は、築102年の蔵をリノベーションした手づくりパンと自家焙煎コーヒーのお店。神戸出身の店主、宮畑真紀さんが、旅人にしばしほっこりする時間を提供しています。



上弓削地区の路地裏にある「Kitchen 313 Kamiyuge」



ベーグルはプレーン 160 円～。購入して帰ったくるみ 200 円、抹茶&あんこ 250 円も絶品でした！（いずれも税込）

一番人気は、もちもちの手ごねベーグル。プレーンのほか、セサミ、くるみなどバリエーション豊富でどれも美味！また、おなかが減っていたら、ベーグルの料金プラス 240 円（税込）で鶏ハムや野菜をはさんだベーグルサンドをオーダーすることもできます（材料は変更あり）。この日は、クリームチーズとイチジクのコンポートをはさんだベーグルも売っていて、こちらも絶品でした。



左から鶏ハムと島野菜をはさんだベーグルサンド 400 円とクリームチーズイチジク 350 円（いずれも税込）

ここは、店主の宮畑さんのお父さまの生家なのだとか。移住して10年になるという宮畑さんに、島のおすすめスポットを聞いてみるのもいいでしょう。おみやげに手ごねの「313食パン」もおすすめ。数量限定なので、午前中のうちに訪れると購入できる可能性が高いです。



料理研究家でもある店主の宮畑真紀さん「気軽に話しかけてくださいね！」



おみやげにぜひ買って帰りたい 313 食パン 450 円(税込)

Kitchen 313 Kamiyuge

住所: 愛媛県越智郡上島町弓削上弓削 313

TEL: 0897-72-9075

URL: <https://313.mystrikingly.com/>

**【2日目 15:30】弓削島を出発して松山空**

松山空港から夜の便で帰るために、16 時前には弓削島を出発。今回は、松山空港に入って、松山空港から帰路につくプランを立てましたが、しまなみ海道を渡って、広島空港や岡山桃太郎空港から帰ることもできます。1 泊 2 日で、ちょっとした異世界トリップできる瀬戸内海の島旅。まだまだ奥が深そうです。



時間があったら島南部の「久司山展望台」へ！こんな眺望を楽しめます

- 記載の内容は 2021 年 1 月現在のものです、変更となることがあります。
- 価格は(税込)表記のないものは税抜き価格です。

**ライター: Kenichi Marumo (minimal)**

Photo by Hiroshi Nakata