



街の魅力に気づく本【街本】のかわら版

TAKE  
FREE

# JOURNAL マチポン

2024 JANUARY ISSUE

マチポンジャーナル

VOL. 005

愛媛ゆるりずむ。  
衿なライフスタイルペーパーだよ。

【特集】

## 美味しいパンが 食べたくて

こんにちは、マチポンジャーナルです。フリーペーパー・SNS・YouTubeやらなんやらで、えひめ暮らしを愉しむための情報をお届けします。さて、パンを巡る旅。愛媛県は人口10万人あたりの店舗数は全国1位、その数は110万人当たり14.71店だそうです(2020年4月時点ですが)。需要と供給のバランスが取れているとしたら、愛媛の人はかなりのパン好きっすねー。今回の特集は「ある冬の日島のパン屋で」、離島でパンに囲まれて暮らす、愛媛人の夢とロマン!今号も感動のコンテンツ満載で、手に取って頂けると幸いです!

### Contents

\* 特集:島国のパン屋の一日 \* 愛媛デザイナーズハウス \* Shine MEDICAL REPORT \* COLUMN

SPC Publishing

# The Day, Bakery

## ある冬の日 島のパン屋で

空気が澄む冬は、パンが一層香り立つ気がするし、一層おいしくも感じる。家にこもりがちな日々を脱いで「わざわざ」と言いたくなる遠くのパン屋へ旅気分で行ってみよう、と思い立つ。行き先に選んだのは、松山・中島で1軒だけ営むパン屋「しまのぱんかふえ tetote」。

ある冬の日、離島のパン屋をめざして船に乗った。

編集＆テキスト：ハタノエリ／スタイリング＆デザイン：井上真季  
撮影：西森ちえみ／モデル：なつき



### 《ABOUT 中島》

三津浜港からフェリーに乗って約1時間で着く忽那諸島最大の島。夏は名物のトライアスロン大会があり、マリンレジャーも人気。かつて15,000人以上もいた人口は現在、2,300人ほど。お試し移住施設を整え、移住者を積極的に受け入れている。

えひめ移住ネット（移住相談ページ）  
<https://e-i-jin.net/consult/>



### 小麦をはじめ、島の食材も使用。

午前7時ごろからこの日のパン作りはスタート。メロンパン、クリームパンといった菓子パン、ちくわパン、焼カレーパンなどの惣菜パンと計13種類を焼きあげた。中島産のハチミツと小麦も使う。山田さんが中島の地域おこし協力隊員だった頃、小麦の栽培にトライしたものとのその難しさに断念。その後、元農業専攻の経歴を持つ協力隊員が着任し、中島分校の生徒たちと栽培しているほかにも島の食材を積極的に使う。

# in Nakajima



漁師のおうちをリフォーム。

「tetote」には「手と手」、「手作り」の意味があります」と山田さん。パンを販売する場所は門の裏手にある。門を入って右手にショップ、左手に工房、ショップと工房は隣れている。「ここは元々漁家で魚屋が住んでいたそうです。立派な漁屋には網などが多く残っていました。この家の近くには昔、お菓子屋さんとお酒屋さんがあったそうですよ」。両家の変化から島の暮らし変わりが伝わってきた。



FUWAFUWA MOCCHIRI...



PANZUKURI TAIKEN!!



うれしいお・ま・け♡ パンづくり体験。

「せっかくだから作ってみる?」。作業がひと段落して山田さんからうれしい提案が。メロンパンとあんぱんを成形し、オープンに出す。焼き上がりを見てみると、あれ、丸く成形したはずのあんぱんがおにぎりの形になってるじゃないの(笑)。チョココロネにチョコも入れさせてもらって「おいしい」ところだけ体験しました。ありがとうございます!

SAYONARA MATANE.



船の時間が旅の余韻になる。

パン屋さんの気分と島の時間を味わって、フェリーで帰港。船を出ると、中島はあっという間に小さくなっていく。「さよなら、また来るね」と心に誓って、いい香りを閉じ込めたtetoteのパンの袋を大切に抱えて座席に座った。船が島々の間を抜けていく様をずっと眺めつづけた。



ソフトでこぶりな“島好み”的パンをつくる、島のパン屋。

みかんの収穫シーズン、みかんの島・中島行きのフェリーはみかん関連の人たちで満載。フェリーが出る三津浜港で、日の出と出港を車のレーンで待つ。ほば漁港の船内で1時間ほど滞在、中島の大浦港へ。そこから西側へと車を走らせた。波のさきやきが聞こえる瀬戸内海の沿岸で、寄せ合のように建つ民家の中に「しまのばんかふえ tetote」はあった。早朝から訪ねたのは、島のパン屋の1日を体験したかったから。店主の山田健生さんに無理を承知でお願いすると、ありがたいことに引き受けてくれた。「実はみかんのシーズン中はそこまで忙しくないんです。島民の皆さんには日中、収穫作業が忙しく山から降りてこないので、逆に夏は時間があるので売れるんですよ」。世の中の売れ行きとはまるで正反対、みかんとともに暮らしがあることをリアルに伝えるエピソードにほっこりする。

tetoteのパン工房は、一人で作業するのにぴったりの小さな空間だった。通り沿いはガラス窓になっていて、外から仕込みの様子が見える。山田さんは一人黙々、パンをこね、かたちを整えてオープンへ、を繰り返していた。「島の人たちの好み」という小ぶりの愛らしい惣菜パンと菓子パンは1種類につき数個ほどとかなりの「小ロット」で焼きあがった。焼ただしくなる開店前、袋に詰めたり、パンを並べたりと山田さんをお手伝い。オープンの11時、妻の由紀さんがショップの引き戸を開けた。しばらくすると、お気に入りのパンを“指名”するおばちゃんたち、仕事の合間に島食を求めるお兄さんと島の人たちがパンを買っていく。「中島のおみやげにと選んでくれる方もいて本当にありがとうございます。平々に売り切れることもあれば人気のパンでも売れ残ることがある。そのあたりは嬉しいですね」。そう言いながら山田さんは、ショーケースからなくなりそうなパンを追加で焼くために工房へ走った。

瀬戸内海とパン。ふたつの好きを暮らしにとり入れて、いま。

作業がひと段落した山田さんに、中島でパン屋を始めるまでのことを尋ねた。大手百貨店に勤めていたころ、夫婦でおいしいパン屋をめぐることが休日の楽しみだったそうだ。もう一つのお気に入りが瀬戸内海。転勤でめぐってきた広島・呉で、穏やかな表情、多島美に惹かれた。いつか瀬戸内海が見える場所でパン屋を開きたい。そんな夢を描いた山田さんは55歳、早期退職して新しい人生と仕事に挑む。退社した翌日からパンの学校で1年学び、それから新天地を探した。都市部から移住し、地域活動をする「地域おこし協力隊」と中島の存在を知り、「これだ! ここだ!」と直感。2018年、島の協力隊となり、時間をかけて島に慣れながら島の人たちが求めるパンを考えた。そうして2021年、海沿いの空き家をリフォームしてtetoteを開いた。

パン屋の1日は駆け抜けしていく。それでも開店後、工房を出るとすぐに瀬戸内海の夕景が特徴。光景に心すべてを奪われる瞬間がある。それが山田さんの日暮だ。

「ずっと転勤族だったので、地域にも近所の人たちとも関わらずに生きてきました。いまは住む場所の歴史を学んだり、島の人たちと話したりするのが嬉しい。瀬戸内海を毎日見ることができるなんてとてもぜいたくです」。

tetoteのパンを持って、中庭のベンチに座った。日常がここで、たまに街に渡る暮らしが非日常なのもいいかもしれない。そんなふうに思ってしまうほど、身体を包み込む音と空気がやわらかい。tetoteのパンを食べる。一番の売れ筋のあんぱんを一口。皮の香ばしさにつぶ餡のやさしい甘さが豊かな。添加物を使わない山田さんのパンは、作り手の実直さ、島の人たちへの想い、島の暮らしを映した温かい味がした。

しまのばんかふえ tetote

松山市鷺田平696 (鷺田バス停から100m)

定休日: 水・水曜、第2水曜(その他、不定休あり)

営業時間: 11:00~16:00

駐車場: 有

[https://www.instagram.com/pance\\_tetote\\_696/](https://www.instagram.com/pance_tetote_696/)



Ehime  
Designers  
House

暮らしに機能と感性を。  
「えひめの木にこだわった家」編

今建てたいのは、こんな家。  
スタイルのある暮らしを分かってくれる  
住宅デザイナーと、  
実際に施工した家を紹介するぞー。  
YouTube動画もcheck it out!

## カフェライクにコーディネートした子育て世代のロフト付「平家」

[ cocochi 藤岡萬建設 有機会社 一級建築士事務所 / 藤岡 貞雄 ]



シンプル&コンパクト。  
「モノを持たない暮らし」に寄り添う  
メリハリのあるレイアウト

施主の理想は「平家で営むミニマルライフ」。余分なモノを持たないから、余分なスペースも不要。延べ床面積25坪というコンパクトな3LDKには、廊下がなく、全てのスペースを使いきれるよう工夫された。土蔵室や子ども部屋は割り切って省スペース。その分、LDKは20畳以上の広大な空間とし、家族みんなのワードローブを収めることができる。土蔵室よりも広いWICを設けるなど、施主のライフスタイルに合わせたメリハリのある空間づくりが行われた。収納や隠れ部屋としてユーティリティに活用できるロフトもあり、実用性とともに遊び心も満たしてくれる。カフェライクなコーディネートも心地よい。



左上\_施主がこだわってセレクトしたカフェ風キッチンが映るLDK。キッチン横にはスクディカウンターをカップボードに合わせて造作。左下\_施主がセレクトしたカッピングは、施主のこないグレージュカラー。そのイメージに合わせてキッチン周りをコーディネート。上\_木材の化粧板により吹き抜けのような雰囲気を生み出している。オーク材の木の温かさも心地よさを演出している



左アーチの開口でゆるやかにゾーニングした玄関ホール。ファミリー動線上にオープンスタイルの洗面中ゴとBOXを組み合った洗面カウンター。鏡前までスッキリとさせるための工夫が凝らされている。右\_グレージュの外壁に新たに施した杉板が、上質感を漂わせるアクセントとなっている



cocochi  
藤岡萬建設 有限公司  
一級建築士事務所

高松市四条332-1  
TEL: 089-954-3164  
Info@cocochi-casa.co.jp

対応エリア: 東北・関東・中部・近畿・中国・四国

対応業種: 江戸塗装・内装・外装・リノベーション

<https://cocochi-casa.co.jp>

登録番号: 高松市建築物審査課(公設)第1984号  
地税局登録番号: 高松市税課第6004号  
一級建築士事務所登録番号: 第1022号



藤岡 貞雄

愛媛県生まれ。大学の教育学部を卒業後、大手ハウスメーカーの営業職として県外で5年間勤務。  
その後、父が創立した藤岡萬建設(有)にリターン、代表に就任。

ひだよりの空間、心地よい香りに包まれて



1.すべての診療室から  
窓の外の風景を眺める  
ことができる。オリジナル  
アロマにも使われ、メン  
テナンスの途中で寝てしま  
う患者さんも。  
2.外観は黒とグレーを  
ベースにしたスタイリッ  
シュなデザイン。吹き抜け  
部など開口部を広くとり、  
オープンな印象を与える

#### Profile



#### DOCTOR

**大膳 力也** Daizen Kishi

愛媛県松山市出身。日本歯科大学生命歯学部卒。愛媛大学口腔  
機能外科学講座、新居浜市の愛媛労災病院で歯科口腔外科の  
研修を積む。さらに一般歯科や矯正歯科に非常勤として在籍し、  
クリニックでの歯科治療も経験したのち、2023年10月「大膳  
歯科医院」の開業に就任。

- 好きな香り/牛ロリ・ボルトイード
- 好きな時間/お風呂に入っている時
- 好きなもの/白米、豚の角煮(自分で作ります)
- 趣味/バスケット、温泉、サウナ ■お風に入りの店/sunny side sweat.

#### 教えてDoctor!

Quesion: 小さな子ども連れでも通院できますか?

Answer: もちろん娘子で受診いただけます。ご予約をいただければ、待ち時間少なくて済みます。また、周囲を気にする必要がないように待合室は広めに造ってありますのでご安心ください。

Quesion: ホワイトニングは選ばないと出来ませんか?

Answer: ホームブリーチは通院しなくても、お家で家庭をしながらホワイトニングすることができます。まずはお気軽にご相談いただければと思います。

#### 大膳歯科医院

松山市余戸中3-10-28  
TEL:089-971-5551

#### 診療内容

歯科	歯科口腔外科
小児歯科	矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
09:00~12:00	●	●	●	●	●	●
12:00~18:00	●	●	●	●	●	●

日曜は10:00~12:00  
日曜・祝日は休診

HP  
お問い合わせ  
から始  
まる



”自分らしさ”を  
せいいっぱい表現できる晴れ着。

一生に一度の成人式や卒業式。

十年二十年と時間が経っても、その日に着た振袖や袴のことは覚えているもの。だからこそ、自分をより自分らしく、そして何年経っても色あせない思い出となるように。それを叶えるのがshuku-fukuの晴れ着です。

振袖は王道から最新のトレンドを取り入れたものまで。袴は完全オリジナルのデザインも多く”自分らしさ”を表現。それがshuku-fukuの晴れ着です。伝統的なコーディネートはもちろん、新しいスタイルを取り入れたおしゃれなコーディネートもお任せください。

shuku-fukuではお写真撮影も承ります。スタジオだけでなくロケ撮影も可能です。愛媛県の立地を最大限活かして、愛媛県庁や大和屋道後温泉、さらには提携している結婚式場などさまざまな場所で撮影可能。お好みの雰囲気でお写真を残しませんか。

## PLAN

### ① 振袖レンタルプラン ￥198,000~

- ・衣裳、小物一式
- ・着付け、ヘアメイク（前撮り時）
- ・前撮り（一面台紙付）

### ② 袴レンタルプラン ￥38,500~

- ・衣裳、小物一式



あなたの門出の一日が素敵なものになりますように。  
私たちが”shuku-fuku”します。



shuku  
fuku //

# ハレの日 最高のわたしを彩る



愛媛県松山市古三津3丁目3番8号

TEL: 089-951-5000 / FAX: 089-951-5007

〈営業時間〉10:00-19:00 (予約制)

〈定休日〉月・火曜日 (祝祭日は営業)

詳しくはこちらから！



太陽の光に育まれた  
自然からの贈り物



ストレート  
柑橘ジュース  
温州みかん



果肉ゴロゴロ  
柑橘ゼリー  
愛媛みかん



果肉トロトロ  
オレンジゼリー  
せとか



愛媛県八幡浜市内町川之石7番耕地628-1  
TEL 0894-36-2886 <http://www.misaki-kajuen.com/>



## OUR FAVORITE RECIPE

人気のあの人におすすめする、パンを使ったピクニックレシピ！いつでもどこでも、「僕、パンが好きだー！」



### 部活がんばって！弁当

高タンパク・低カロリーのジューシーなハニーマスタードチキンが主役！  
フレッシュな野菜サンドと一緒に食べれば、栄養とエネルギーもしっかりとチャージ。

#### ハニーマスタードチキン

材料(2人分)

鶏もも肉…170g

作り方

つぶマスター…大1 塩…少々

1. 鶏もも肉を一口大に切って丼敷きを振っておく。

白ワインビネガー…小2

2. ▲をまぜ抜け込んでおく。

しょうゆ…小1, 1/2

3. 浸け込んでおいた鶏もも肉を取り出し中火で焼く。

はちみつ…10g

4. 仕上げに▲とマスターを

混ぜ合わせたものを入れ詰めれば完成。

### わんぱくに食べようコッペサンド弁当

からあげや豚の肉巻き、キャロットラバなど、  
様々な食材をわんぱくに挟みながら選べってほしい。

#### 母の想い出の味 卵の肉巻き

材料(2人分) 料…4個 豚バラ…8枚 片栗粉…大2 いりごま…少々

卵…大1 タリ方

豚肉…大2 1. タリで卵をつくろ(できたら半熟がベスト)

コショウ…少々 2. タリで卵に塩(片栗粉もよい)。

みりん…大2 3. 塩コショウを振る。

酒…大2 4. 片栗粉をまぶし、ぬれひいたフライパンで焼け目がつくまで軽くしながら焼く。

塩…少々 5. ▲の材料を、全て入れ蒸煮させる。仕上げにいりごまと振って完成。



GURI & GUBA Cafe  
菴香 かおり  
地域で活躍する方たちに  
毎日お世話になり、お店は「おいしい  
もので人を喜ばせたい」という  
心で日々活動している



N's Kitchen 'Edabo'  
小池 夏希  
趣味だったパン作り、気づ  
けばN's Kitchen 'Edabo'  
のオーナーにパンとお家  
の味の両方を

# S.P.O.T. #05

今行きたいのは  
今、こんな場所

愛媛のパン情報に詳しい。  
パン好き編集長おすすめのベーカリー

タウン情報よつやま編集長  
岡田恵美さん

愛媛県の地域情報誌「タウン情報よつやま」の編集長。自称「編集部イチのパン好き」で、休日には芋焼酎とパンを楽しむのが趣味。

**パン編**

ARTISAN BREAD



佐賀市東江戸2-6-18  
電/099-923-2070 営/7:00~  
18:00、休/毎週木曜日 休/月・火曜日  
□ 944606\_artisan\_bread

昔からオーナー・酒呑さんが作るパンの大ファンです。特に私が好きなのは「お茶パン」。もっちりとした生地と優しい甘さを感じられるシンプルなパンですが、一度食べたらきっと虜になるはず。自家製粉の全粒粉を使ったハード系も人気で、カシバーニュは生地の豊みが嬉しいふわふわ立ち遅れなくなる行きつけベーカリーです。

ベーグル UmiMachi



佐賀市筑紫町上園中4827-2  
電/093-84-8054 営/9:30~16:00  
休/毎週木曜日 休/月・火曜日  
□ 944606\_umi\_machi\_bagel

「食べた瞬間衝撃が走る」という感覚。そうなかなかないと思うのですが、「UmiMachiベーグル」さんのベーグルはまさにそれでした。どのベーグルもフィリングたっぷり!「ムギゅもち」「ワウもち」「ダッヂベーグルサンド」コトローラーの食感の生地があるので、ぜひ食べてみてください!私たちはワウもちが好きです。

オーブン Uoya



佐賀市吉瀬町本庄477  
電/093-84-4016 営/11:00~17:00  
休/毎週木曜日 休/月・火曜日  
□ 944606\_uoya

愛情たっぷりで優しい家さんご家族のお人柄が凄く好きで、大島を訪ねたら必ず立ち寄るお店です。店名と同じ、「ハイデザイン」はぜひ食べてほしい看板パン。通販もされているので、島に行けないよ~という方はぜひネットからお取り寄せを。同じく大島内に経営店のピストンもあるので、そちらにも立ち寄ってほしいです!



「実は(小商い)っていう言葉の意味をよく知らない、辞書で調べたんですが、(少ない元手で始めた商店)と書いてあったので、それならまちがいなくウチは小商いですね」と、「うお魚」(愛媛県今治市吉瀬町1783-11)の店主、豊島よしさんは笑った。その名の通り、今治港近くの鮮魚店が立ち並ぶ場所にある。義理の祖父母が営んでいた鮮魚店の屋号とスペースを再活用して、2015年にオープンした。「先々、ここに住んでたらええやん、って

## KOAKINAI

んですけど、働きにでも出ようかと思つて、先(ハジメズミ)を主張している表(一くん)に相談したら、外で仕事をするくらいなら、ここで店でも始めたらええやん、って

説得されたんです(笑)。元手になったのは、吾一くんのボーナス、10万円。イベントを通じて知り合っていた音楽家たちに声をかけて、その全額を費やして彼らのCDを仕入れ、店頭に並べた。やがて人の輪が広がるにつれ、商品も拡販、洋服、書籍……と徐々に増えしていく。売によって取扱商品が変化していくのも豊島さんっぽい。今治のカルチャーを支撑ともども造りの直火でおいしく焼き続けている「うお魚」に幸あれ!

小  
商いについて  
語るとき その①  
僕  
が  
語  
る  
こと

TEXT & DESIGN BY 水本アキラ

紹介で紹介しきれなかった情報をアップ

マチポン



おしゃれ  
デザイナーズ  
ハウス



編集部がゆる〜〜く更新中!!

マチポン



おしゃれ  
デザイナーズ  
ハウス



自分らしいお家を考えはじめたら

YouTube



ONLINE  
SHOP

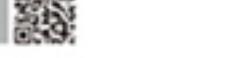


マチポンの  
あの人에게あげたいギフト

ONLINE  
SHOP



ONLINE  
SHOP



COLUMN

# Room Snap #05

ゲストハウス兼喫茶兼セレクトショップの「はま」。既成の元駄菓子店を改装したこの場所は、温かな店主の雰囲気と懐かしさが程まって居心地がいい。ふらりと足を止める魅力を極めたパワースポット。

PUBLICHOUSE

はま

佐賀市北条町1537-3  
室/ギャラリーと喫茶オーガストハウスは  
<https://pub-hama.studio.site2u.jp>  
予約料:木金土13:00~21:00、  
日13:00~18:00 休/月・火水曜  
電/090-5146-5220



マチポン編集スタッフ  
渡部  
マチポン編集部の年長。面白いものと美味しいものに敏感。心地かな暮らしに憧れる日々。



## マチポン不動産 #05

同性的反対はソリノヘにヨロコムが石るゼ



### 庭と楽しむ暮らし

築43年。大切に使われてきた家は当時の懐古気そのまま。中に入ると玄関から開放感が感じられ、広いペランダに和室まで完備。100坪の広い庭で庭造りも楽しめる。ライフスタイルに合わせてリノベーション提案をしてくれる人なので気軽に相談を。

場所 西条市立石  
土地面積 329.96坪(102.83m<sup>2</sup>)  
建物面積 116.00坪(35.11坪)



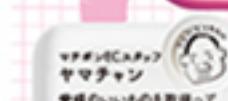
問い合わせ 基例不動産(むとかみ暮らしの設計室)

## Good Foods #05

マチポンに美味しいもの有り



愛媛の旬の果物で作るコンフィチュール  
[ ニノメコンフィチュール ]



マチポン編集スタッフ  
ヤマチャ

英國で毎年開催される世界的な「ワールド・マーマレード・アワード」で4年連続受賞するなど、世界的な評価を獲得している「ニノメコンフィチュール」さん。黒蜜の存在感とフレッシュさを残しつつ、生の黒蜜にはない深い美味しさが特徴的です!パンやチーズのタッピング、アイスクリームやパフェのアレンジや飲料やお酒に入れれば、ちょびり贋沢を味わいこなせちゃいます。



宮内太一

1/ムカツケナ

こ興  
もは



オリーブの青い実のような色の釉薬をベースに、上から茶色がかった別の釉薬を刷毛目で勢いよく描くことで、一つ一つの器が違う表情に仕上がった。リム丸皿。様々な料理を引き立てる色の深い色味は、他の器との相性もよい。シンプルなマグカップがあれば、ソーサーとしても活躍しますよ。



## local design products

### (ほぼ)愛媛のいいもの マチポンEC ショップ



西の魅力に気づく本「マチポン」編集部が出来た愛媛のおすすめしたい商品を集めた。ここできちんと買えないもの、こんなのが初めて見た一眼純米で様々な種類と驚きも含めて紹介したい品々。時間があるときにでもお付き合いください。



みつけ隊  
愛媛の良いもの

マチポン  
編集スタッフ 爽野  
万能萬能!どうにかしたい気持ちはもう。最近は心身の健康を取りながら、自分の嗜好をとにかく楽しむ日々。

## Staff List

editor in chief

船下義介

marketing staff

南木真理奈 遠見真奈美 遠見実紀 舟木志穂  
曾根智也 西田夢花 田中実也 井上佳織

editor

舟木真理奈 遠見実紀 田中実也

designer

西田夢花 田中実也 舟木志穂  
西田夢花 田中実也 舟木志穂

cover illustration

アイハラチグラフ

designer

舟木志穂 田中実也 舟木志穂  
舟木志穂 田中実也 舟木志穂

マチポンジャーナルvol.005

発行/株式会社エスビーシー

愛媛県松山市通町7丁目83-5

電話番号 080-945-1129

郵便番号 700-0093

E-mail/080-934-72722

印刷業者

2023年12月20日発送のものとなります。

本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を固く禁じます。

Next Issue ▶ ROOM SNAP 2024年3月31日(日)発行