



白石島
~~~~~

## 菜食茶店 KUa クア

—  
心と身体を優しく満たす  
植物由来の丁寧なごはん

多くの奇岩・巨石が連なる景色が美しく、夏場は海水浴客で賑わう白石島に昨年オープンしたのは、なまこ壁が印象的な古民家をリノベーションしたヴィーガンカフェ。「食の選択肢の一つとして、ヴィーガンをもつとフレンドリーに楽しんでほしい」と話す店主のムヤ歩さんが目指すのは、年齢や性別、国籍、宗教、アレルギーの有無などの垣根を越えて、あらゆる人が一つのテーブルを囲める場所。料理に使用するのは、無肥料・無農薬で育てた野菜、大豆ミートや豆乳といった植物由来の食

ジプロスでだしをとったひよこのがら船を待つのも良さそう。ここでカフェタイムを過ごしながら、豆のスープ、おからこんにゃくのスープ、おからこんにゃくを甘酸っぱいあんに絡めた酢豚さつまいものポテトサラダ、島風、豆乳マヨネーズで味付けた「ヴィーガン料理は物足りなさそう……」なんて心配はご無用。洋・中とジャンルもさまざま、下ごしらえから生まれる料理はどれも親しみやすい味付け。和・ヘルシーなのにしっかりとおなかも満たしてくれる。カフェインレスコーヒー、アーモンドミルクのラテ、手作りスイーツも用意。港まで徒歩数分の好立地だから、

# 暮らすように旅する 笠岡の島。

瀬戸内海のほぼ中心に浮かぶ笠岡諸島。

高島、白石島、真鍋島、北木島、大飛島、小飛島、

六島の7島は定期船で気軽にアクセスできます。

世の中が騒がしいこんな時だからこそ

何もしない贅沢を楽しむのもいいもの。

地元の人たちのローカルな暮らしにとけ込むよう

のんびりと旅をしてみませんか？



shop date  
笠岡市白石島572  
✉ mbegu.kua.maua@gmail.com  
⌚ 12:00～16:00 ※3日前までに要予約  
⌚ 不定休（HPを要確認）  
<https://www.shiraishiisland.com>

## カーサタケダ

—

### 瀬戸内の海鮮がずらり! 満腹絶倒の漁師メシ

- 1.定置網から魚を引き揚げる竹田さん。ビーチと暴れる活きの良い魚が次々と船底の水槽へと運ばれる。  
2.高台に位置し、眼下にはプライベートビーチが広がる。  
3.三代にわたって高島で宿と漁業を営む竹田さんファミリー。秋から春は海苔漁を行う。  
4.ランチは1人3,300円~。

**shop date**  
 笠岡市高島5208  
 ☎ 0865-67-6188  
 Ⓟ 11:00~15:00 ※食事のみの場合も要予約  
 チェックイン15:00 / チェックアウト10:00  
 ◎ 無休  
<https://www.casa-takeda.jp>

後継者不足により徐々に漁業の担い手が減っている高島で、次世代を担う若き漁師として活躍する竹田航平さんが家族とともに営む『カーサタケダ』。

港とビーチを見下ろす高台に位置する絶景のペンションは、笠岡の神島外浦港から定期船で6分ということもあり、宿泊だけでなくランチスポットとしても人気の一軒だ。東からの潮と西からの潮が出会い、古くから良質な漁場が形成された笠岡諸島の周辺海域。おまかせのコース料理では、高島伝統の定置網漁で水揚げされた地魚をこれでもか!と味わえる。驚くほどの弾力や甘みを感じられる姿造り

に始まり、嗜めば嗜むほどうま味があふれるタコの丸揚げやもずくのかき揚げなど、名物料理が次々と登場。春はサワラ、初夏はマナガツオ、秋はワタリガニなど季節限定の御膳もスタンバイ。「自然が相手だから大変なことも多いけど、マイペースな自分に合っているのかも。わざわざ島まで足を運んでくれる人たちに喜んでもらいたい」と穏やかに話す竹田さんが収穫し、出荷前に厳選した魚介類の味は格別。蛸壺漁や定置網漁の見学といった漁体験やクルージングなど、漁師宿ならではのアクティビティも充実しているから、家族や友人を誘って出かけたい。



## 港屋

北木島

カメノテのうま味が奥深い  
石の島で愛される一杯



- 2 1  
3  
4
- 1.照れながらもすてきな笑顔を見せてくれた河田兵太郎さんと直美さん夫妻。店内には有名人のサインもたくさん! 2.日替わりのメインに味噌汁や小鉢が付いた定食650円も人気。この日のメインはミックスフライ。3.ラーメンは醤油と塩の2種類から選べる。4.真剣に鍔を茹でお父さん。

**shop date**  
 笠岡市北木島町3884  
 ☎ 0865-68-2046  
 Ⓟ 11:30~14:00  
 ◎ 土日祝、その他不定休

良質な北木石（花崗岩）の採石で栄え、最盛期には1万人以上の人人が暮らしていたという北木島。大浦港から歩いて数分の場所にある『港屋』は、創業から約70年にわたって石職人や島人の胃袋を支えてきた。小学生の時から岡持ちを手に、あちこちを走り回って配達の手伝いをしていたという河田兵太郎さん。御歳80歳のお父さんが手がけるこの店の名物は、カメノテを使ったラーメン。カメノテとは潮が引いた後の岩場に付いている甲殻類の一種で、週に1~2回は妻の直美さんと2人で取りに行く。肝臓に良いと言われ、北木島では昔から味噌汁に入れて一日酔いの朝に飲まれ

てきた。初代から受け継いだ鶏ガラスープにカメノテを加えたスープは、お父さんのオリジナル。ちょっとグロテスクな見た目に反し、カニや貝のような奥深いうま味とあっさりした後口、ふわりと鼻を抜ける磯の香りが特徴だ。自家製のチャーシューやシナチクも抜かりなく、丼の底が見えるまで飲み干したくなるおいしさ。地元の人や帰省客はもちろん、この味を懐かしんで島を訪れる人も少なくない。朱色のカウンターに座り、島の今昔について聞きながらラーメンをすれば、古き良き時代にタイムスリップしたような気分になる。ローカル感たっぷりの贅沢な時間が過ごせる場所。





離島を活性化する新しい教育のカタチ

この島で暮らすということ

一般社団法人 飛島学園／フリースクール 育海  
代表理事 堂野 博之さん

「島全体が学びの場。早くコロナが収束し、島民や自然とのかかわりを取り戻せることを願う。ここで自分を見つめ、次のステップへ飛び立つ力を育んでもらいたい」と堂野さんは話す。『育海』は、学校や社会になじめずにいる子どもがいつでも自由に利用できる場。シーカヤックや釣りをしたり、畑で野菜を育てたり、海を眺めてのんびり過ごしたり。活動場所やカリキュラムに決まりはなく、一人ひとりのペースに合わせて学習や活動を行なう。高齢化・過疎化が進む飛島では、子どもたちとのかかわりが島民たちの活気を生むきっかけにもなると考えている。

「島全体が学びの場。早くコロナが収束し、島民や自然とのかかわりを取り戻せることを願う。ここで自分を見つめ、次のステップへ飛び立つ力を育んでもらいたい」と堂野さんは話す。『育海』は、学校や社会になじめずにいる子どもがいつでも自由に利用できる場。シーカヤックや釣りをしたり、畑で野菜を育てたり、海を眺めてのんびり過ごしたり。活動場所やカリキュラムに決まりはなく、一人ひとりのペースに合わせて学習や活動を行なう。高齢化・過疎化が進む飛島では、子どもたちとのかかわりが島民たちの活気を生むきっかけにもなると考えている。

*shop date*  
笠岡市飛島6402-2  
**☎** 080-2891-8387  
<https://www.hugkumi2021.com>

## ( 我が島、自慢のイッピン )



六島浜醸造所  
「クラフトビール」

物語のように表情豊かな唯一無二の麦酒

笠岡諸島の最南端にある六島。人口60人足らずの島で醸造されるクラフトビールがある。作り手の井関竜平さんは、祖母が暮らす六島へ帰省する度に「おかえり」と迎えてくれる島民の温かさに触れ、物語では得られない本質的な豊かさを感じて大阪から一ターン。かつては麦の栽培が盛んだったことを知り、「海の青に麦の金色が映えてきれいやろな。六島の麦でビール作ったらおもろいやん!」と一念発起。古民家を改装して醸造所を開業し、高台で麦を育て始めた。六島産ひじきのうま味と燻製香の個性が光る〈六島ドラム缶会議〉をはじめ、牡蠣やイチジク、マルベリーなど地域の素材を副原料にした新作も次々と登場。底抜けに明るい井関さんの笑顔、地域への愛、生産者の情熱など、さまざまなお話を詰め込んだクラフトビール。その背景に想いを馳せながら、とくとこ堪能あれ。

*shop date*  
笠岡市六島6153  
☎ 090-8377-2897  
⑨10:00~19:00  
※飲食スペースは休業中  
オンラインショップのほか、「は  
ればーじゅ」「ふじまる」ほか、  
岡山県内の土産物店や飲食  
店などで取り扱いあり  
<https://mushimahamajo>



＜ドラム缶会議＞＜麦のはじまり＞＜オイスター・スタウト＞の定番3種6本セット3,750円。