

岡山県笠岡市。まちの“いま”を描く、届ける。

# かさおかわ スリッパ

02 2021.08



暮らすように旅する  
笠岡の島。

Take Free



真鍋中学校

1949年に建てられた木造校舎は、ノスタルジックな雰囲気ながらまだまだ現役。校庭には子どもたちのにぎやかな笑い声とエネルギーがあふれていた。

photo by Haruko Nishi



# 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に

のんびりと旅をしてみませんか？



白石島

## クア 菜食茶店 KUa

心と身体を優しく満たす  
植物由来の丁寧なごはん

1. ヴィーガンプレート1,000円～。アフリカ料理が登場することもある。
2. ブラックミュージックの歌い手でもあるムヤ歩さん。タンザニア人の夫、2人の娘さんと移住し、『白石島国際交流ヴィラ』の管理も担う。
3. 店内はスロープが設置され、車イスやベビーカーの利用もスムーズにできる。

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.shiraislands.com>

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、ヴィーガンをもっ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。料理に使用するものは、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材、そして無添加調味料だ。ベジプロセスだしをとったひよこ

豆のスープ、おからこんにゃくを甘酸っぱいあんじ絡めた酢豚風、豆乳マヨネーズで味付けたさつまいものポテトサラダ、島の郷土料理「もぶり」をベースにした混ぜご飯など、丁寧な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・洋・中とジャンルもさまざま、「ヴィーガン料理は物足りなさそう…」なんて心配はご無用。ヘルシーなのにしっかりおなかも満たしてくれる。カフェインレスコーヒーや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、ここでカフェタイムを過ごしながら船を待つのも良さそう。



真鍋島

## 島宿 三虎

—  
休日の度に帰りたくなる  
浜辺の宿で非日常に浸る

1  
3 2

1.海上タクシーを使えば、山越えすることなく棧橋からアクセスできる。『三虎』を拠点に島巡りをするのも良い。2.久一博信さんとみちるさん、博信さんの姉の関東奈保美さんが最高の笑顔で迎えてくれた。3.夕食の一例。1泊2食付きで1人12,100円〜。食事のみの場合は1人5,500円〜(要予約)。

shop date  
笠岡市真鍋島2224  
☎ 0865-68-3515  
🕒 チェックイン15:00 / チェックアウト10:00  
※食事のみの場合も要予約  
🚫 不定休  
<https://santora.biz/index>

本浦港を見下ろす急な山道をグングン進むと見えてくる、オレンジ色の屋根。集落から少し離れた浜辺に佇むのは、真鍋小学校の旧校舎を移築した島宿『三虎』。1966年に創業し、かつてはホステラーと呼ばれる旅人たちが全国各地から集結する伝説のユースホステルとして名を馳せた。まっすぐに伸びた廊下や広い階段からは校舎時代の名残が感じられるし、客室や談話室にかけられたネームプレートを見れば「大海原」「虎の間」「潮騒」など、冒険心をおおるユニークな名前ばかり。館内を歩いているだけでワクワクしてくる。宿を切り盛りするのは、二代目

の久一博信さん・みちるさん夫妻。二人がまるで家族の一員のよう温かく迎え入れてくれるから、ここでは誰もが日常を忘れ青春時代のように楽しい時間を過ごす。地元漁師から仕入れる旬魚をふんだんに用いた料理は、刺身、煮魚、焼き魚、揚げ魚とあらゆる調理法で魚を味わい尽くすコース仕立て。オリーブオイルと塩で魚を蒸し煮にした瀬戸内風アクアパッツアも絶品だ。棧橋を散歩したり、談話室でのんびりと本を読んだり、海を眺めながら夜を徹して語り合ったり。敷地内にはログハウスや露天風呂もあり、いろんな過ごし方ができるのも魅力。



真鍋島

## モトエカフェ

—  
すてきな夫婦に会える  
真鍋島の名物カフェ

古き良き漁師町の風情が色濃く残る真鍋島を訪れたら、まず立ち寄りたいのが『モトエカフェ』。2007年に島へと移り住んだ近藤真一郎さんと民子さん夫妻は、移住から10年を機に元商店だった場所をセルフフリノーションしてゲストハウス『IN THE CAMP』を、続いて『モトエカフェ』と一棟貸しスタイルの宿『ZENTA SUITE』をオープンした。さらに、地域の

高齢者のために弁当を作り、雨の日も風の日も郵便物を配達。経験者として目線を合わせてコーディネートできればと、移住希望者のサポートに力を入れるなど、島で必要とされる役割を積極的に担っている。「子育てや何かで困ったときは島の人にいっぱい助けてもらったから。地域のために自分たちも何かしたい」と奔走する2人は、まさに頼れる兄貴&姉御。真一郎

さんが試行錯誤を重ねてたどり着いたというスパイシーなカレーと自家焙煎コーヒー、そして民子さんの軽快なトークを一度体感すればあら不思議。いつの間にならあなたも真鍋島のトリコになっているはず。最先端のレジャーやショップはないけれど、青い海と空、おいしいご飯と会いたい人がいればじゅうぶん。きっとまたすぐに真鍋島へ行きたくなる。

1.カレー、ケーキ、ドリンクのセットは1,390円(アイスドリンクは+50円)。濃厚で甘さ控えめなベイクドチーズケーキとココのあるモトエブレンドコーヒーの相性は抜群。2.広々としたカフェの店内。3.料理、珈琲豆の焙煎、DIYと何でもこなす近藤真一郎さんと軽快なトーク&笑顔が魅力的な民子さん夫妻。

shop date  
笠岡市真鍋島4073  
HPの問い合わせフォームより連絡  
🕒 12:30~16:00頃  
🚫 日、ほか不定休  
<https://manabeshima.info>





北木島

## 港屋

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. 真剣に麵を茹でるお父さん。

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

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てき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、嘔めば嘔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

## カーサタケダ

瀬戸内の海鮮がズバリ!  
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。ビチビ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>



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二日酔いの朝に飲まれる。

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きかりなく、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。



飛島

この島で暮らすということ

離島を活性化する新しい教育のカタチ

2021年春、飛島にフリースクールが開校した。代表を務める堂野博之さんは、地域おこし協力隊として飛島へ移住。高校の事務職員や事務局長として働く中で、学校という限られた枠組みの中だけで子どもたちを育てることに限界を感じ、新たな教育のあり方を模索した。「不登校やひきこもりの子どもたちに居場所を作りたい。教育によって関係人口を増やすことが、持続可能な地域振興にもつな

がると考えた」と堂野さんは話す。『育海』は、学校や社会になじみずにいる子どもがいつでも自由に利用できる場所。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う。高齢化・過疎化が進む飛島では、子どもたちとの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が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ててもらいたい」と堂野さん。離島留学を準備中で、今後は長期滞在できる環境を整えていきたいという。『育海』に通う子どもたち、サポートする親やスタッフたち。島の関係人口は少しずつ着実に増え、教育と地域振興の新しいカタチが飛島でのびのびと育っている。



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

六島

( 我が島、自慢のイッピン )



六島浜醸造所  
 「クラフトビール」

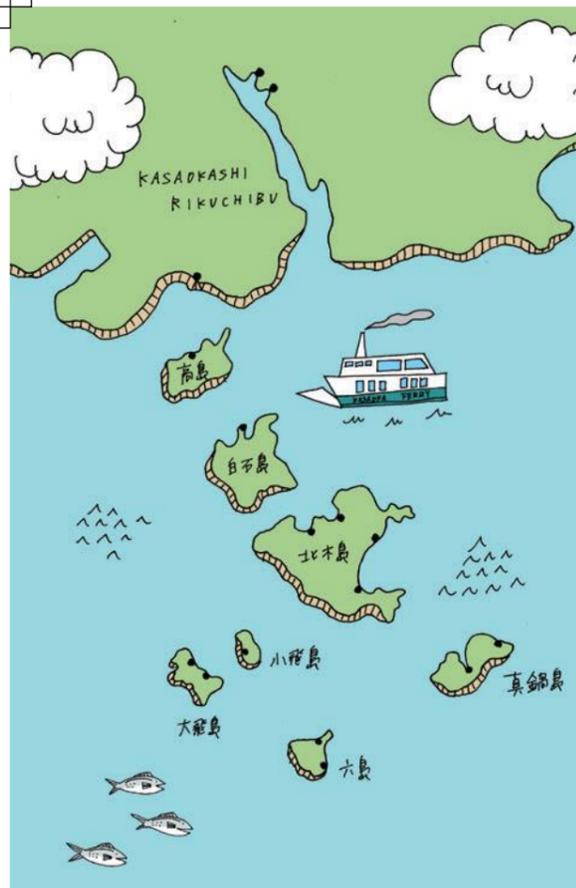
物語のように表情豊かな唯一無二の麦酒

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、物やお金では得られない本質的な豊かさを感じて大阪から1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るな。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、さまざまな物語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、とくとく堪能あれ。

shop date  
 笠岡市六島6153  
 ☎ 090-8377-2897  
 ◎ 10:00~19:00  
 ※飲食スペースは休業中  
 オンラインショップのほか、『はればーじゃ』『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.amebaownd.com>



<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。



## 笠岡諸島へのアクセス

各島へは、住吉港から運航している旅客船や高速船で行くことができ、白石島と北木島へは伏越港から運航しているフェリーもあります。また、海上タクシーの利用も可能。時刻表や運賃などの詳しい情報は笠岡市観光協会ホームページ「またたび笠岡。」をチェック。

行き先	行き先の港	乗り場	船の種類	目安時間
高島	高島港	住吉港	旅客船(普通船)	25分
白石島	白石島港	住吉港	旅客船	高速船で22分 普通船で35分
		伏越港	フェリー	45分
北木島	大浦港	住吉港	旅客船	高速船で36分 普通船で55分
		楠港		普通船で50分
	金風呂港・豊浦港	伏越港	フェリー	55~70分
真鍋島	本浦港	住吉港	旅客船	高速船で44分 普通船で70分
		岩坪港		普通船で60分
飛島	北浦港	住吉港	旅客船(普通船)	35分
	洲港			40分
六島	瀬江港	住吉港	旅客船(普通船)	55分
	前浦港			60分

- 島の飲食店や商店の数には限りがあり、コンビニなどの便利なスポットはありません。事前によく調べて、飲み物など必要なものは持参してお出かけください。
- 島民のみさんにとって、島は暮らしの場。仕事や生活の邪魔にならないよう、そっとけ込むように過ごすのが笠岡諸島における島旅の秘訣です。



## カサオカスケッチ

カサオカスケッチは、笠岡のすてきなヒト・モノ・コトを発見し、まちの魅力を届けるプロジェクトです。地元の人がわがまちの良さを再認識できるような、近隣エリアの人が好奇心を刺激されるような。笠岡の“いま”を伝え、まちへの愛着を育むことを目指しています。

カサオカスケッチ 02  
2021年8月25日発行

発行 笠岡市政策部定住促進センター  
編集 クラモトマオ  
デザイン 長友 浩之  
写真 西 はる子 (hale)

お問い合わせ  
笠岡市役所 定住促進センター  
〒714-8601 岡山県笠岡市中央町1-1  
Tel: 0865-69-2377 Fax: 0865-69-2376

WEB版カサオカスケッチ  
<https://kasaoka-sketch.jp>



2021年3月にリニューアル。フリーマガジンと連動しながら、イベントの告知などよりタイムリーな情報を発信。取材の裏話やWEB限定記事もどんどんお伝えしていきます。

INSTAGRAM  
@kasaoka\_sketch



「#笠岡市公式フォトアンバサダー」を中心とするカメラマンが、笠岡のすてきなところ、好きなところを発信しています。フォトコンテストなどのイベントも不定期で開催。

### 今月の表紙

船に乗る、ただそれだけで特別なことのような気がするけれど、島で暮らしたり、働いている人にとっては、生活に根付いた存在でもある船。島へ向かう時間は、日常と非日常の狭間をゆらゆらしているみたいな気分になります。

### 編集後記

笠岡の島には、せかせかした日常を忘れさせてくれる、独特な時間の流れがあります。気取らず、ふらっと、散歩するみたいに。気になる島やスポットへ足を運んでみてください。島民のみさんが温かく迎えてくださいますよ。

