

●「おしろこ」最高！上品な甘さで、さらりと食べられた。白玉のどごしもおいしい。また食べたいな！



●「豚汁」は温まるのがうれしい。ちくわが入っていたのが新鮮。おにぎりは各エイドにふんだんにあった



●淡路酪農焼プリン「は、原材料の生乳がおいしい。これがわかる。強めの甘さが、これから挑む坂への活力になる。



●じつにおいしそうに「ちくわ」にかぶりついていらしゃった。竹を親指と中指ではさめたので食べやすかったね



●スタート&フィニッシュ地点では、地元味が販売されていた。いちじくは旬で、さわやか美味！



●第2エイドで出された温そうめん。だし汁が冷たくて、細いそうめんが、運動中の身としてはうれしいが……

各AS「おもてなしグルメ」を味見！

**洲本港 AS (28.5km地点)**  
●エイドの特別メニュー●  
「豚汁」好評度高し！ まだ肌寒い時間帯だからカラダが温まる。具は、ちくわ、大根、人参、白菜、玉ねぎ、こんにゃく。  
＜松＞の5段階評価★★★★★！

**灘 AS (59.1km地点)**  
●エイドの特別メニュー●  
「ちどり絲 温（にゅう）そうめん」ちどり絲は、淡路島名産の極太そうめん。約70年前に消滅した島伝統の製麺法と麺。「コシ」「のどごし」「味わい」の3つが身上。しかし、島でスタンダードなのは「御陵絲」という細いそうめん。のどごし絶品とか。これも冷たいイリコだしで食べたい！  
＜松＞の5段階評価★★★★★！

「おしろこ」灘老人会の有志による謹製。大納言に砂糖と塩の上品な味。白玉入りで、食べれば元気モリモリ！ このASを出るとすぐ、最大勾配18%の激坂が待ち構えていたので、エネルギー補給できて助かった。  
＜松＞の5段階評価★★★★★！

**慶野松原 AS (95.6km地点)**  
●エイドの特別メニュー●  
「7種類の菓子パン&あんドーナツ」障がい者施設で働く人たちの手作りパンは、素材で安心な味。こしあん、さつまいも、ク

リーム、いちごジャム、メロン、アーモンド、アーモンドツイストと、どれも食べたけれど、全部はムリ。悔しい。3種類を食べ、優しく素朴な味に感動。  
＜松＞の5段階評価★★★★★！  
「淡路酪農焼プリン」温暖な島の草を食んだ乳牛から絞った生乳をぜいたくに使ったもの。プリンはとてもうまい！  
＜松＞の5段階評価★★★★★！

**多賀の浜 AS (114.8km地点)**  
●エイドの特別メニュー●  
「玉ねぎスープ」淡路名産の甘い玉ねぎで作られた粉スープ。インスタントラーメンが好きな人には好評かも。  
＜松＞の5段階評価★★★★★！

「ちくわ」こいつはうまい。タラ、イトヨリダイが原材料で、竹に巻いて、香ばしく焼き上げている。弾力性に富んだプリッとしたかみ応えがある。  
＜松＞の5段階評価★★★★★！

＜松＞の総評  
補給食にどら焼きを用意していったけど、不要だった。完走ぎりぎりの人は、グルメメニューが売り切れの恐れもあるだろうけれど、アワイチ最高、補給食はいりませ〜ん！むしろ、食べすぎに注意！！



●シルベストチームが引率スタッフとして参加。15人の小グループで30秒ごとにスタート。海には出漁する漁船が……



●スタート&フィニッシュの国営明石海峡公園で、倉敷からの高校生3人組と。午前4時から並んで最前列を確保

難所は南側の連続上り下り。ペース抑制すべし！



●アワイチのASはいずれも、自転車を置くスペースやゴミ箱がきちんとあり、トイレも近くにある



●サイクリストフレンドリーな淡路島。自転車乗りに対する看板と、ドライバーに対する自転車保護を訴求する看板を散見



●16歳の清水真平くんは、叔父さんお下がりのスリックタイヤ仕様MTBだが、速い。すぐちぎられた



●選層サイクリストの浜田正章さんと。いやー、いいペースで走れて楽しかったですね、ありがとうございます！



●「坂はぜんぶ押ししました」と、シングルギヤで完走のお父さんを息子さんがお出迎え



●完走証をもらったら、ステージ上でミス淡路と記念撮影。お約束です！



●明石海峡大橋を横目に最後の坂をクリア。ゴールはもうすぐ



美味！

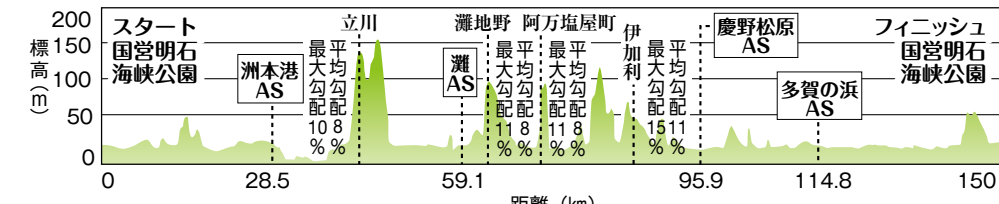
ごちそうさま！  
「アワイチ」で飽食の秋

淡路島を時計回りに一周するこのイベントは、ビギナーの挑戦心を刺激し、走り屋にも十分に満足できる150kmの距離。大人気の「淡路島ロングライド」＝「アワイチ」は、じつはムチャ楽しいグルメライドでもあった！

「2014淡路島ロングライド150」 開催日●2014年9月15日  
主催者●2014 淡路島ロングライド150実行委員会 開催地●兵庫県・淡路島全域  
text&photo ●本誌・松本 敦



●参加賞は名産の淡路島たまねぎ。糖度がすごく高い



本州と直結する明石海峡大橋で、淡路島へのアクセスは簡単。5回目となる今年は1860人もが出走した。朝6時にスタートして、夕方4時までに戻れば完走証がもらえる。150kmを制限時間10時間で走るわけだが、昨年完走率は90%台。頑張ればビギナーでもイケル設定だ。

「絶景・上り坂・グルメの三拍子がそろったロングライドイベント」と前回走った江郷編集長が力説するアワイチの魅力のなかで、僕が今回より深く検証したのがグルメの側面。食欲の秋だからね！「5回目の参加だけどね、エイドの食事はみんなオイシイ。強いてあげれば、おしろこがイチバン」と、徳島県から来た浜田正章さん(60歳)が言う。浜田さんとは1つ目のエイドステーション(AS)洲本港AS(28.5km)から立川峠を下った南淡路水仙ラインの海岸線であつた。背中を追いかけてやっと追いつき、それから時速30km程度で一緒に海岸線を駆けつけた。

僕はアワイチで印象的だったのは、鳴門海峡を見下ろす台地で、潮騒と自分の呼吸の音だけに包まれた時間。カラダの躍動と雄大な自然が融合していた。まさに、生きていく喜びを実感！

最後の上が待っている。僕はアワイチで印象的だったのは、鳴門海峡を見下ろす台地で、潮騒と自分の呼吸の音だけに包まれた時間。カラダの躍動と雄大な自然が融合していた。まさに、生きていく喜びを実感！

味は、同じくらいペースの人とつるんで一列棒状で協力し合ってハイペースで走ることに尽きる。じつは、洲本港ASでは兵庫県川西から叔父さんと来た16歳の清水真平くんが豚汁を食べてから走り始めたのだが、叔父さんお下がりのMTBを愛用する彼のペースについていけず坂道でちぎれた。トホホ。さすが、遅刻が否かをかけて毎日自転車通学10kmの距離をぶっ飛ばしている少年は速かった(ゴールは20番くらいで約5時間で完走)！叔父さま、彼にはロードバイクをこぼすにどうしようか？ご自分の最新調されば八方丸く収まります。

やっぱり島だね、アワイチのコースは約7割が海岸線。アップダウンが南側にけっこうある。洲本港AS(28.5km)を過ぎて、小さな上り下りを繰り返して立川の峠。勾配は急だが、それほどでもない。灘AS(59.1km)から慶野松原AS(95.6km)までがアワイチの本番。灘地野、阿万塩屋町、大鳴門橋などの上りが続く。いずれの上りも急だが距離は短い。後半の淡路サンセットラインはほぼ平坦。マイペースでこなす。多賀の浜AS(114.8km)を過ぎて、明石海峡大橋を横目に神戸淡路鳴門自動車道をくぐると、最後の上が待っている。