

# MIULIKE

BEACH LIFE FREE MAGAZINE



VOL.

17

2021  
NOV

特集

## GIRLS OUTDOOR

三浦半島の海でソロキャンプ

SPECIAL FEATURE

三浦半島の海で

GIRLS  
Outdoor

ソロキャンプ

日々の生活でたまった疲れを癒やしに、三浦半島の海に出かけませんか？

オフシーズンの海辺は穏やかでキャンプにうってつけ。

波の音をBGMに焚き火で暖をとるなんて、最高に贅沢な時間になるはず。

テントを背負って、ひとりキャンプに出発です。



海風が  
気持ち  
いい～！



準備編

## 綺麗な海に夕焼けに富士山。 女子のソロキャンプに！

オフシーズンの三浦半島の海は、のんびりとキャンプをするのにぴったり。海の水は透明度が高く、海辺散歩が気持ちいい季節です。晴れた日には美しい夕日や、遠くに富士山が見えるなんてことも！三浦半島にはキャンプが無料でできる海岸がいくつかありますが、今回訪れたのは和田長浜海岸。キャンプブームの影響もあり、週末は多くのキャンパーが訪れるので、女子ひとりで言う方まで過ごすデイキャンプにおすすめのスポットです。

教えてくれたのは  
フラミン子さん



三浦半島在住のキャンパー。キャンプを愛し、三浦半島のキャンプ情報を発信する「フラミン子Blog」を運営している。

キャンプ情報  
発信中！



三浦半島  
MAP

訪れたのは  
ここ



和田長浜海岸

■神奈川県須賀市長井2-12 京急線三崎口駅より京浜急行バス荒崎行き  
他で約5分、「和田」下車徒歩16分

ひときわ海水の透明度が高いことで知られる和田長浜海岸。広い砂浜はキャンパーに人気。トイレもあるので安心。

# 三浦半島だから楽しめる ソロキャンプのススメ。

都心から近く、小旅行気分が  
味わえる三浦半島。  
海キャンプで開放感を味わいましょう。

気軽に  
ひとりで  
出発！



ソロキャンプを楽しむ

# 4つのポイント

## 01 キャンプの注意点

「来たときよりも美しく」がフランミン子さんのモットー。ゴミや焚き火の炭などは家まで持ち帰り、元通りにしましょう。マナーを守って、地元の人もキャンパーも快適に！

## 02 設営のコツ

海キャンプでは海側と山側からの風に要注意。風がテントの側面に当たるように、入口を海岸と平行に設置するのがコツです。急な風でも抜けにくいサンドベグが必須。

## 03 場所の選び方

大潮の時期は満潮時に備えて、浜が湿っていない場所を選びます。芝生が生えている場所なら海水が届かないと考えるとOK。崖近くは落石の恐れがあるので避けましょう。

## 04 服装

ポリエステル素材の服は焚き火の火の粉ですぐに穴が開いてしまうので、綿100%の素材がおすすめ。ダウンジャケットなどを着る場合は、上にはおるポンチョがあると便利。

マナーを守って楽しもう！



まずは焚き火を設置

## 01- BONFIRE

キャンプ  
といえば  
これ！

キャンプの主役といえば焚き火。自らの手で火をおこして育てるのが醍醐味。焚き火OKの海岸でも基本的に地面に直接設置する直火は禁止なので、焚き火台と下が芝生の場合は防火シートのご準備を。ゆらゆら揺れる炎に癒やされそう！



### 風読みから始めよう

設置はテントの風下に。着火は火の粉を出すファイヤースターターがキャンプらしいですが、念のためにライターも持参を！



自由きままなソロキャンプは  
好きな時に好きなことを。

三浦半島ならではのキャンプをご紹介します。

地元の食材でお手軽BBQランチ

## 02- BBQ LUNCH



焚き火が安定したら、網を敷いて腹ごしらえ。地元の直売所やスーパーへの寄り道も楽しい！三浦半島で生産された野菜や、海辺ならではの新鮮な魚介類を準備しておくのがおすすめ。



### 旬の素材は 焼くだけでご馳走に！

塩や醤油さえあれば味付けも心配無用。地元の旬の食材を、素材の旨味ごと贅沢に味わって！

ここで買える！—— 農産物直売所すかなごっそ

地域で生産された食材を販売する直売所。野菜だけでなく、肉や魚も揃っています。📍神奈川県横須賀市長井1-15-15  
☎046-856-8314 🕒9時30分～18時 休水曜日(祝日の場合営業) 🌐<https://ja-yokosukahayama.or.jp/sucanagosso/>





カラフルで  
かわいい～

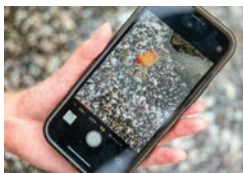
波打ち際を歩いてみると、キラキラと光るものが。これはシーグラスという、波で角がとれたガラス片。どこからかやってきたシーグラスや綺麗な貝殻を小瓶に詰めれば、ちょっとした思い出にもなります。

気の向くままに海岸散歩

## 03-WALKING

小さな生物に出会うかも！

遠浅の海岸が多く、浅瀬で魚が見られることも。また、岩場は磯の生物を観察するのにもってこいです。



魅力編

三浦半島だからやりたい、

## 海キャンプの楽しみ方。

のんびり、  
じっくりと。



夕暮れの海辺で至福のティータイムを。ランタンのやさしい明かりも◎。リラックスしてパワーをチャージできたらデイキャンプはおしまい。気をつけて帰りましょう。

海で  
おひとり様  
ランチ♪

のんびりとティー&おやつタイム

## 04-RELAX TIME



ほっと一息の  
お供には

やかんは軽くてお湯がすぐに沸く、アルミ製が重宝します。焚き火おやつと言えばマシュマロもマストです♪



## 三浦半島だから楽しめる キャンプができる絶景スポット！

天気の良いと  
富士山が  
見える



02

### 海の方へ富士山を望む 黒崎の鼻

秘密のスポットに向かうような、ドラマチックな道のりも味わえる黒崎の鼻は、絶景を見られる海岸です。気象条件がよければはっきりと富士山が見られ、視界を遮るものもありません。

■神奈川県三浦市初声町下宮田 京急線三崎口駅より京浜急行バス横須賀駅行きで約3分、「宮田」下車徒歩16分

POINT

ここがオススメ！

01. 観光地とはひと味違う、開放的な場所。
02. アクセスが少し難しいので、それほど混雑しない。
03. 到着するまでの道でわくわく感も楽しめる。

上級者には  
星空も  
おすすめ！



01

### ビーチに寝転んで見る星空は格別 城ヶ島

三浦半島の先端にある城ヶ島は、星空が見られる数少ない海岸です。夏には天の川が見られるほど。電灯がなく暗闇のため、照明は必須。岩場が多く海も近いため足元に注意が必要な上級者向け。

■神奈川県三浦市三崎町城ヶ島 京急線三崎口駅より京浜急行バス城ヶ島行きで終点「城ヶ島」下車  
※夜間の一人での移動は危険なため、複数人での訪問を推奨します。

POINT

ここがオススメ！

01. 周囲に明かりがなく、星空が見やすい。
02. 灯台などいろいろな写真撮影スポットがある。
03. トイレがあるので寒い夜も安心。



INFO | 京急電鉄 × Carstay

### 三浦半島をキャンピングカーで楽しもう！

三浦半島まで電車で向かい、駅でキャンピングカーに乗り換え！電車の旅だけでは訪れることができなかった絶景や、話題のショップにマイペースに、気軽に立ち寄れる車中泊（バンライフ）。新しい旅のスタイルで、三浦半島をもっとマイペースに楽しみませんか？

詳しくはこちら





# 三崎の海

文・絵=小淵もも

2008年、それまでのチエ  
ンマイでの4年間の生活を切り上  
げて、三浦半島の三崎に戻って来  
ました。私は静岡県清水市(当  
時)で生まれましたが、3歳の時  
に家族で三崎に移住しました。  
父が水産加工業を営んでおり、  
三崎の中心地からはずいぶん外れ  
の方に工場を建て、働いてくれ  
ていた人達も全員静岡から呼び寄  
せていたし、小学校での6年間も下

校後は、町外れの家に帰れば静岡  
県人に囲まれ静岡弁の中での生活  
中高も他市の学校に通っていたり  
で、三崎に住んでいながら、あま  
り地元意識が育たなかったのが、  
何となくよそ者気分でしたような  
気がします。  
それでも、三崎の冬暖かくて、  
夏涼しい気候や、岩場だらけの磯  
が大好きだったことは憶えています。  
三崎に帰ってからはしばらくこ



こに住もうと決めてからは、毎日  
三崎中を歩き回りました。

子供の頃、暑い日に長い道を歩  
いて泳ぎに行った白石の浜、泊まり  
に行った友達の家があった海外  
町の海、息子達が小さかった頃の  
夏休みにテントを張った小網代の  
浜、油壺湾のヨットを見下ろせる  
遊歩道、昔は水仙の群生地だった  
城ヶ島公園の裏側のウミネコのい  
る崖の下の海。そしてなつかしい  
磯の香りと畑道の土と草の香り。  
自分が思っていた以上に、三崎は  
私の中にありました。

その年の個展では『三崎の海』  
の30点余りの絵を展示しました。  
昨年、縁あって羽根木にあるミ  
サキドーナツさんの新ブランド  
「Pear DONUTS」にて『三崎ブ  
ル』というタイトルで展示をし  
ていただきました。

## Profile

おぶち もも / 1980年よりフリーランスのイラストレーター。広告、雑誌のイラストの仕事の傍ら個展でオリジナル作品を発表。2001年よりロンドン、サンフランシスコ、ニューヨーク、ドイツ、タイなど、居場所を移しながら創作。2008年より三浦市三崎在住。

三浦半島の海に魅せられた人々の  
素敵な暮らしを紹介する「Live MIURA」。  
今回は、国内最年少の14歳で  
JWAプロ登録選手となった  
杉匠真さんにご登場いただきました。

三浦半島で暮らす、ということ。

@逗子海岸

*Sugi Masahito*  
杉匠真



フィールドが広がる。

海の上にも日常生活の

セイルがあれば陸だけでなく、

海とともに生活がある杉さんの強みは、体幹。ゴールデンエイジと呼ばれる幼少期から競技を続けていることがアドバンテージに。



### 杉匠真

2002年生まれ、逗子市在住。6歳からウインドサーフィンをはじめ、14歳でプロに転向。U17でワールドチャンピオンとなり、2019年にはアロハクワシックU20優勝。2021年には国内年間チャンピオンに輝く。

Instagram@takumasugi

風の力を使って海の上でジャンプし、回転や技を繰り出すウインドサーフィンのフリースタイル。スケートボードのように、ボードを水面に踏み込んだ反発でジャンプし、高さや技の難易度、完成度を競います。

逗子在住の杉匠真さんは、インストラクターである父の影響で6歳から本格的にウインドサーフィンをスタート。中学生でプロになり、国内だけでなく、海外の大会でも活躍を続けています。

フリースタイルの魅力は、なんといってもジャンプ。トップレベルの選手であれば10〜20mまで飛び上がるのだとか。蝶の羽のようなセイルを利用して2回転、3回転と空中を舞うフリースタイルは、サーフィンで波に乗る感覚とはまったく別の魅力があるといいます。

「僕の場合は最高で15mくらいですが、その高さになると滞空時間が長く、恐怖を感じることもあります。でも、そこには見たことがない景色

が広がっています。風と道具を操ってその景色を見に行く感覚が楽しくて」  
逗子海岸から歩いてすぐの距離に自宅があり、「お風呂に入りに行くように海に入る」という杉さん。記憶にある限り、海に入らずに過ごした最長期間は10日間ほどで、そのときは禁断症状が出て体調を崩したのだとか(笑)。もはや、海に入ることです。

「朝6時に海に入り、途中あがってウェットスーツのままご飯を食べ、夕方6時まで海にいらるなんてこともざら。いい風が吹きそうだとわかると、車で千葉や茨城、さらに静岡の浜名湖まで行くこともありませう」

逗子では風が不定期に吹くため、海に入る時間やルーティーンが決めづらく、風が吹いたらすぐに海に入れるように常に準備をしているのだとか。ウインドサーフィン界ではそれを「風貧乏」と表現するそう。

高いジャンプを飛ぶには日本では台風級の風が必要なため、杉さんは

海外遠征にも出かけて経験値を重ねています。ウインドサーフィンの盛んなスペインには幼少期から足を運び、中学生の頃からはひたすら渡航するように。この海外遠征の機会は、競技だけでなく人生の経験値を高めることにもつながったと話します。

「中2で初めてスペインに行ったときは、言葉もわからないし飛行機の乗り換えひとつにもガチガチに緊張していました。でも海に入ってしまったら、すごく楽しい。海外の選手たちはみんなリラックスしていて、技が決まればみんな盛り上がりませう。何度か遠征するうちに少しずつ余裕もできて、メンタルも強くなりませう。プレッシャーを感じることもありますが、マイナスイメージャーはうまく流せるくらいには成長したと思います」

今年、史上最年少の18歳で日本一に輝いた杉さん。19歳になった今、「次の目標は世界一」と力強く語ってくれました。



# 三浦半島の 海の 旬レシピ。

## 今月の 食材 伊勢海老

黒潮と親潮が流れ込む相模湾に面した、三浦半島の豊かな海で育ち、夏の禁漁期が明けた、秋から冬にかけてが旬。



三浦半島で買うなら…



三浦半島の漁港で水揚げされた魚介類や三浦野菜を購入できます。

うらりマルシェ

住 神奈川県三浦市三崎5丁目3-1 営 さ  
かな館9:00(日7:00)～17:00 やさい館  
10:00(土・休日9:00)～17:00 休 なし(店  
舗による) ☎ 046-881-6721 京急線三崎  
口駅より京浜急行バス三崎港行きで約  
15分、「三崎港」下車徒歩3分 🌐 [https://  
www.umigyo.co.jp/marche/](https://www.umigyo.co.jp/marche/)

三浦半島産の食材を  
年末年始のご馳走にこそ

「三浦半島に越して魚屋さんに通ううちに、地元産の伊勢海老があることを知りました。季節のものとして、年に一回は伊勢海老料理を作ります」と飛田さん。伊勢海老のような高級食材も、シーズンになれば三浦半島では鮮魚店やスーパーに並びます。生はもちろん、茹でたり、殻からは出汁を取ったりするなど食べ方は様々ですが、今回は年末年始の食卓を華やかに彩る「伊勢海老のグリル焼き」を作りました。さつと白ワイン蒸しにし、ソースと和えて殻に戻したら、10分ほどグリル。美味しそうな香りと焦げ目が完成の合図です。ぶりぶりの身を、ソースが引き立て、さらに海老ミンが後を引きまます。

今月のお料理

## 伊勢海老のグリル焼き



教えてくれた人  
ひだかすを  
飛田和緒さん

横須賀市在住の料理家。旬の素材を使った家庭の味を基本に独自のアイデアを盛り込んだレシピが人気。



### 〈材料 (2~3人分)〉

伊勢海老……………4尾  
(今回は1尾が約250g)  
白ワイン……………大さじ1  
チーズ……………お好みで  
(今回はグリュイエールチーズを使用)  
ベシャメルソース  
バター (無塩)……………30g  
玉ねぎ……………1/2個  
小麦粉……………大さじ2  
牛乳……………1カップ半  
〜2カップ  
塩……………2つまみ

### 〈伊勢海老の下処理〉

- ① 半分に割って身を取り出す。ミソは殻に残したままに。
- ② 身は背ワタをとり、冷水でさっと洗って水気を切る。
- ③ 一口大に切る。

### 〈ベシャメルソースのレシピ〉

- ① 玉ねぎを薄くスライスし、深めのフライパンで中火で透き通るまでバターで炒める。
- ② 小麦粉をふり、玉ねぎとからめてしっとりさせる。
- ③ 冷たい状態の牛乳を少しずつ加える。とろみがついたら塩で味付け。

### 〈作り方〉

- ① オープンは200度で予熱しておく。
- ② 伊勢海老は色が変わらないくらいを目安にさっと白ワインで蒸す。
- ③ ②にベシャメルソースをからませ、ソースごと殻に戻す。ソースはたっぷりこぼれる寸前くらいまで入れると美味しく焼けます。
- ④ お好みでチーズをのせる。
- ⑤ オープンで10分ほど焼く。

Point



殻は尾の方からハサミを入れると、うまく切れます。軍手も必須です。

# 海をあいする人。

東京オリンピックセーリング  
RS:X級日本代表／須長由季さん

## Profile

1980年生まれ。ウインドサーフィン選手。ミキハウス所属。明治大学在学中にウインドサーフィンを始める。2012年ロンドンオリンピック出場。2019-2020年国内ランキング1位。2020年東京オリンピック女子RS:X級12位。



セーリング会場は江ノ島。当日は風のコンディションもよく、平常心で挑めたそう。

©フォート・キシモト

7

月に行われた東京オリンピックに出場し、セーリングRS:X級女子で日本人歴代最高位となる12位の記録を残した、須長由季さん。今回は、激闘を終えて1ヶ月が経った8月末、大会の感想と今後について伺いました。

「トップ10入りで決勝進出し、8位入賞するのが目標だったので、それには届きませんでした。ロンドンの21位から順位を上げ、世界のトップと戦えたレースもあったのでやりきった気持ちはあります。終わってからは、映画を観たり、ゆっくり買い物に行ったり。オリンピック代表が決まってから2年以上そうだったことができていなかったのが、リラックスできました。競技を考えずにウインドサーフィ



子ども向けウインドサーフィンスクールのコーチも務める、須長さん。

津久井浜が練習拠点の須長さんは横須賀市在住。おすすめは軍港が望めるヴェルニー公園で、愛犬との散歩コースなんだとか。

ンに乗れる生活は楽しいなと思ったことも。でも、これがずっと続く物足りない。11月には全日本の大会があり、それはアジア大会の予選にもなっているので、のんびりしてられません。パリオリンピックでは、種目がfoil（水中翼）付きに変更になります。この種目では、私のような大きな体格がメリットになることもあって、ここ数年から本腰を入れ始めました。東京オリンピックを終えても、純粹に競技として続けていきたい気持ちがあるので、今はパリを目指して動き出していこうと考えています」



# MIURA Peninsula MAP

今号のスポットをまるっとおさらい!



観音崎  
京急ホテル



ホテル京急油壺 観潮荘



京急バス時刻表・経路・  
運賃検索情報

バスの時刻表や行き先、  
およその所要時間、到着  
時刻、運賃を知りたいと  
きはこちら

## PRESENT INFORMATION

1,000円分の  
QUOカードを  
10名様にプレゼント

右の二次元コードを読み込んでアンケートに回答してくださった方の中から、抽選で10名様に1,000円分のQUOカードをプレゼント!



11月25日(木)  
23:59 締切



京急電鉄HPでも  
MIULIKE公開中!

こちらから  
CHECK!





# ヨコスカ満喫

ヨコスカでしか味わえない! ヨコスカだからオモシロイ!



よこすかの新しい楽しみ方

「よこすかルートミュージアム」をめぐると京急のおトクなきっぷで!

主要駅からの発売額 (大人の場合)

品川・京急蒲田・京急川崎から	横浜から	汐入・横須賀中央・ 横浜国立大学・横ノ内・京急大津・ 馬場海岸・浦賀から
3,110円	3,010円	2,730円

電車&バス乗車券 + 食べる券 + 遊ぶ券

よこすか満喫きっぷは京急線各駅で発売中!

- 発売駅 ▶ 京急線各駅 (泉岳寺駅を除く)
- 有効期間 ▶ 発売当日限り

詳しくはこちら ▶



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、きっぷの発売制限や各店舗・施設の営業時間・休業日の変更等が生じる場合がございます。ご利用の際は、あらかじめご了承くださいませようお願い申し上げます。



京急線の時刻や運賃など京急に関するお問い合わせは京急ご案内センター (平日9:00~19:00 土日祝日9:00~17:00)  
※営業時間は変更になる場合がございます。  
03-5789-8686 / 045-225-9696  
京急ホームページ www.keikyu.co.jp

**KEIKYU**  
京急電鉄