

MIULIKE

BEACH LIFE FREE MAGAZINE

特集

おいしい、三浦。



VOL.

10

2020
JUNE



待ちに待った夏の始まり!

三浦半島へお出かけして食べるもよし、

おうちで楽しむもよし。

三浦のおいしいをまるごとご紹介します。

おいしい、三浦。

GO! MIURA

三浦半島に
お出かけするなら!

「三浦半島1DAY・
2DAYきっぷ」がおすすめ!



おトクな優待特典もたくさん!

※状況により発売を休止する場合がございます。あらかじめご了承ください。



発売駅など
詳しくは
こちらから!



お取り寄せしたくなる！ 三浦グルメのススメ。

三浦半島は豊かな自然に恵まれた
グルメの宝庫！海風を感じながら食べるのも
おいしいですが、実はお取り寄せも豊富。
まだ知らない三浦の味をおうちで楽しみませんか？



【 PICK UP 01 】

漁場の多い三浦半島は海の幸が充実！

SEAFOOD



(左) 三崎港の対岸にある城ヶ島に位置する、三崎恵水産の工場。



(右) 食べ応えのある大きさにこだわってまぐろをカット。

手間を惜しまない
のがこだわり！

三崎港で水揚げされたピンチョウまぐろを特注オリーブ
油で低温加熱。ハーブを効かせ、しっとりとした食感に。
※写真は加熱前の「まぐろコンフィ」です。

ま ぐろ卸問屋の三崎恵水産が営むオンラ
インショップ。長年培った目利き力で選
別した天然まぐろを、水揚げしたての鮮度のまま
食卓へ。加工品も添加物を一切使わずに一つ
ひとつ手作りされ、家庭で気軽においしい魚を食
べて欲しいという思いがたっぷり詰まっています。

FISHSTAND

☎0120-391-096 www.fishstand.jp

お取り寄せリスト

①天然メバチまぐろを家庭用サイズに冊取り。良質できめ細やかな
赤身と中トロの混合。業務用天然メバチまぐろの1kgブロックセット
4,860円 ②三浦の人気ベーカリー「弁麦」のプチパンとまぐろコンフィ
の詰め合わせ。ハーブとオリーブの風味たっぷりのコンフィはパンとよ
く合います。弁麦プチパケットとまぐろコンフィ3冊セット3,240円



1



2

人気ベーカリーとの
オリジナルセット!!

しらすとあかもくの
セットは栄養豊富！



他にも
たくさん！

{ PICK UP 01 }

SEAFOOD

豊富な海の幸をおうちで堪能！

三浦半島には新鮮でおいしい魚介がたくさん！食卓のメインからおつまみにぴったりな商品まで、さまざまなお取り寄せ商品をご紹介します。



堪能の
ハウス
タコ

1 「三浦半島 食彩ネットワーク」の湘南釜揚げしらす・あかもくセット

三浦で唯一の湘南しらす漁師・君栄丸が釜揚げしたしらすと、美容と健康に良いと言われているあかもくのセット。4,990円
🕒10:00～18:00 ☎050-3706-8669 miura-shokusai.net

2 「大畑鮮魚」の朝どり鮮魚お任せセット

ご希望の魚の種類、ボリューム、予算に合わせて、その日に獲れた活魚を最大限の内容で詰め合わせてくれます。3,300円
📍三浦市三崎5-255-3 🕒9:00～18:00 📢火曜・日曜休 ☎04-6-882-1109 misaki-gyo.com

3 「羽床総本店」の白皮かじき味噌漬・粕漬詰合せ6切入

南洋の宝石とも呼ばれる、希少な白皮かじきを使用。味噌漬・粕漬は、創業当時から愛され続ける伝統の味わい。3,240円
📍三浦市海外町5-18 🕒8:00～18:30 📢無休 ☎046-882-2337 hayuka.co.jp

4 「燻製香房スモークハウス葉山」のスモークタコ

厳選した柔らかいタコの身を手作りの燻製葉で桜のチップを燻し、低温でじっくり時間をかけて仕上げています。1,500円
📍三浦郡葉山町下山口1757 🕒10:00～18:00 📢月曜・火曜休(祝日の場合は営業) ☎046-875-6715 smokehouse.cart.fc2.com

📦 三浦半島1DAY・2DAY たっぷり対象エリア

📦 三浦半島1DAY・2DAY たっぷり対象エリア

📦 三浦半島1DAY・2DAY たっぷり対象エリア

【 PICK UP 02 】 三浦半島は果物と野菜も自然の恵みたっぷり！

OTHER FOODS

| DRINK | SWEETS |

天 気のいい週末だけオープン。相模湾を臨む景色が見事な隠れ家カフェ。看板商品のジャムは地元を中心に、全国の生産者の元に店主が足を運んで厳選した旬の素材を使用。砂糖は最小限に抑え、果物の甘みや酸味を活かしています。世界大会で受賞経験のあるマーメイドジャムも評判。

南町テラス

📍逗子市小坪4-12-15 🕒12:00～17:00 📅月曜～金曜休 📞0467-84-7162 www.minamicho-terrace.com
※6月12日(金)現在は、テイクアウトのみ営業。
※長期の夏休み、冬休みがあります。

📌 三浦半島1DAY・2DAYきっぷ対象エリア



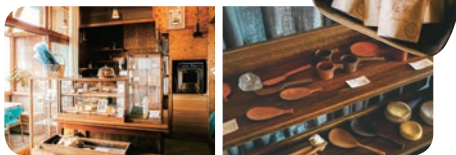
秘密にしておきたい
静かな空間

漁師が暮らしていた古民家を店主自ら改装。小坪漁港から坂を登った高台にあり、吹き抜ける風が心地いい。テラスは全5席。



卵や乳製品は不使用。苺&ルバーブジャムとバナナ入りのマフィン410円。だいたいスカッシュ540円。
※テイクアウトのみ

(左) 自家製酵母パンやタルトなどのおやつが並び、他、自家焙煎コーヒーも人気。(右) 店内で使用している作家ものの器や食材も販売。



お取り寄せリスト

① 素材本来の甘みを活かした苺&ブルーベリー、苺&ルバーブ、島レモン・マーメイドの3種のジャムから2種を選べます。季節のおすすめ2本セット2,000円 ② 無農薬の辺塚だいたいを丁寧に搾った、フレッシュな風味が楽しめるストレート果汁。ドリンクや料理にも。辺塚だいたいストレート果汁850円



1

※写真はイメージです。



2



「Nicolas&Herbs」の
葉山ローズマリーのシフォンケーキ17cm

自家製ローズマリーを使用し、しっとりと仕上げた一品。
ハーブの香りが口いっぱいに広がります。1,600円

☎三浦郡葉山町一色1723-1 ☎水曜～金曜・日曜10:00～18:00、土曜・祝日10:00～19:00 ☎月曜・火曜休 ☎080-3000-9796 nicoherbs.theshop.jp

☎三浦半島1DAY・2DAYきっぷ対象エリア

「パティスリー ラ・マーレ・ド・
チャヤ 葉山本店」の三層ゼリー 4個入

果実ゼリー、ピューレ、杏仁風味の3つの味わいが楽しめる。
ピーチ、オレンジ、ラフランス、マンゴーの4種セット。1,728円

☎三浦郡葉山町堀内20-1 ☎10:00～20:00 ☎年末年始休 ☎046-875-5346 shop.chaya.co.jp

☎三浦半島1DAY・2DAYきっぷ対象エリア



食感がしゅるるな
〜！

{ PICK UP 02 }

OTHER FOODS

| SWEETS | VEGETABLES |

他にも
たくさん!

素材のやさしさを味わえるスイーツ&野菜。

緑豊かな三浦半島は、果物と野菜がもつ素材本来のおいしさも楽しめます。

自家製ハーブスイーツや新鮮な朝採り野菜などをお取り寄せてみませんか？



「朝採り!三浦野菜市場」の
新鮮野菜のバーニャカウダ特選野菜&
かにみそバーニャカウダソースセット

三浦で採れた新鮮野菜と、紅ズワイガニのかにみそバーニャカウダソースはベストマッチ! 3,970円

☎10:00～18:00 ☎土曜・日曜・祝日休 ☎03-6661-6643 miurayasai.com

「SHO Farm」のVegetable box

横須賀で育った農薬・化学肥料不使用のオーガニック野菜を当日収穫したものを届けてくれます。2,160円

☎横須賀市長沢6-47-30 ☎11:00～16:00 ☎月曜・日曜休 ☎090-5552-4962 sho-farm.sunnyday.jp



みずみずしい
採れたて野菜!

海の幸の楽しみ方はさまざま。

三浦半島在住ならではの

一品について綴っていただきました。

しらす沖漬けで食べる、 卵かけご飯。

文=猪俣博史

最近鎌倉界限などで「しらす井」がすっかり名物となり、今や「湘南しらす」の名で知られるようになった相模湾沿岸のしらす。三浦半島では、逗子、葉山から三崎にかけての西海岸沿いに直売所も多いので、お土産で買ったことがある方も多いのではないだろうか。

私にとってしらすは、友人にしろす漁師がいることもあり、以前からかなり身近な食材。生しらす、釜揚げなどをそのまま食べてもおいしいですが、私のお気に入りはい「しらす沖漬け」。これは、沖で獲れたしらすを、船上で生きたまま醤油ベースの秘伝のタレに漬け込んだもの。ご飯との相性はもちろん、酒の肴としても抜群ですが、この沖漬けと食べる「卵かけご飯」が絶品なのです。これは、前に述べたしらす漁師の友人が営む葉山・真名瀬港「ゆうしげ」で聞いて以

来、大のお気に入りとなっ
ています。

食べ方はシンプル。まず、茶碗や丼に温かいご飯を盛り、真ん中にくぼみをつくりまします。ここで卵の登場ですが、このとき卵はかき混ぜず黄身だけをすくってくぼみにそっと乗せます。ここが王道の卵かけご飯と少しちがうところ。味がぼやけるため白身を使わないのがポイントです。そして、お好みの量の沖漬けを黄身の

上に乗せ、鯉節と刻んだ小ねぎを彩りとして少々。これで完成です。ちなみに醤油は使わなくて大丈夫。沖漬けはそれ自体が濃厚な味付けなので、沖漬けの量で味の濃さを調節します。

あとは黄身を崩しながら、あつたかご飯と一緒に沖漬けの濃厚さが織りなすハーモニーに、ひと味ちがう卵かけご飯の魅力を発見するはず。ぜひ一度お試しを。



Profile

いのまた・ひろし/横須賀市生まれ。写真家として、葉山・鎌倉を拠点にして、ライフスタイルから釣りなどさまざまな媒体で活躍している。三浦半島の海辺に暮らす。

三浦の魚介で作る 簡単シーフードレシピ。

お刺身だけでなく、アレンジして食べてもおいしい三浦の海鮮。
人気フードインスタグラマーが考案した、15分で作れるシーフードレシピをご紹介します！
おいしく見せる撮り方のポイントも教えていただきました。

教えてくれたのは



ウエキ トシヒロさん
料理家としても活躍。発案したハッシュタグ「#ややはつレシピ」が人気。Instagram: @utosh



[recipe]

01

まぐろカツ

玉ねぎわさび醤油

PHOTO POINT

カットした断面を見せるようにすると食欲をそそります！

MIURA FOOD

「天然まぐろ 赤身サク」

脂が少なくタンパク質も豊富なバチまぐろ。
1,750円



お取り寄せしたのは…

や印

☎046-882-3431 yajirushi.theshop.jp

材料 (2人分)

まぐろ (赤身)	玉ねぎ …… 1/4
…………… 150g	しょう油
小麦粉	A …… 大さじ2
…………… 大さじ3	わさび
水 …… 大さじ4	…… 小さじ1/4程度
パン粉 …… 適量	

作り方

①小麦粉と水を合わせ、液を作る。まぐろはキッチンペーパーでよく水分を取る。玉ねぎはすりおろし、しょう油とわさびを合わせてAのタレを作っておく。②液にまぐろをくぐらせ、パン粉をつける。③鍋に油を入れて高めの温度 (180℃) で30～50秒くらいサッと揚げる。食べやすい大きさにカットして器に盛り付け、Aのタレをかける。



[recipe]

02

タコとジャガイモのジャーマンポテト

MIURA FOOD

お取り寄せ
したのは…

湊魚問屋



「たこ足」

身の締りが良く、
噛むと甘みが広が
ります。2,700円

〒三浦市三崎5-2-12 ☎9:00~18:00 水曜
休 ☎046-882-3515 www.gootuna.com

☑ 三浦半島1DAY・2DAYきっぷ対象エリア

材料 (2人分)

タコ(ザク切り) …………… 200g 赤唐辛子 …………… 1個
ジャガイモ(ザク切り) …………… 3つ 塩 …………… ひとつまみ
ニンニク(みじん切り) …………… 1片 しょう油 …………… 小さじ1

作り方

①ボウルにジャガイモと水を入れ、レンジで600W、3分加熱する。②フライパンに油を引き、①のジャガイモに塩をひとつまみ入れ、全体に焼き目がついたら一度取り出す。③オリーブオイルとニンニク、赤唐辛子を入れ、香りがたったらタコを入れて中火で軽く焼く。ジャガイモを入れ戻してしょう油を加え、混ぜ合わせる。④器に盛り付け、パセリを散らして、赤唐辛子を添える。

PHOTO POINT

食材のゴロツと感が
分かるように
少し寄って撮ります

[recipe]

03

さざえとマッシュルームのアヒージョ

MIURA FOOD

お取り寄せ
したのは…

魚音



「三浦産さざえ」

獲れたてを急速
冷凍した、鮮度抜
群の地物さざえ。
800円

〒三浦市三崎5-1-8 ☎9:00~18:00 休元日休 ☎
046-881-3223 www.uooto.com

☑ 三浦半島1DAY・2DAYきっぷ対象エリア

材料 (2人分)

さざえ …………… 3個
マッシュルーム …………… 5個
オリーブオイル …………… 150ml
塩 …………… 少々
ニンニク …………… 1片
赤唐辛子 …………… 1本
イタリアンパセリ …………… 適量

作り方

①下処理をしたさざえの身を取り出し、蓋を切る。奥にある黒いはらわたを切りとり、塩でよく揉んで洗って、食べやすい大きさに切る。②マッシュルームは芯の部分を取り除く。③小さいフライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクと赤唐辛子と塩を入れ、さざえとマッシュルームを入れたら中火で加熱(約3分)。④イタリアンパセリを散らす。

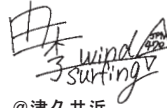


PHOTO POINT

グツグツ感が大事!
何枚も撮って
よい一枚を選びます

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、プロウインドサーファーであり
東京五輪日本代表に内定している
須長由季さんの三浦半島の暮らしをご紹介します。

三浦半島で暮らす、ということ。

wind
surfing

@津久井浜



世界中の海で戦い続ける。

三浦を拠点に

海は職場であり、戦場。

津久井浜で海に向かう須長さん。その後ろ姿は戦いに向かうアスリートそのもの。練習できる時間はフルタイムの選手より貴重なので、集中力をもって臨む。



トップアスリートが 選んだ三浦半島の暮らし

2021年開催の東京五輪。競技のひとつであるセーリング・ウインドサーフィン種目で、日本代表に選ばれた須長由季さんは、大学でウインドサーフィンを始め、優秀な成績をおさめたのち、ミキハウスに就職。競技活動と仕事を両立させています。「学生時代から体を動かすことが好きで、大学の入学時にウインドサーフィン部の勧誘で競技を知りました。経験者が少なく、大学から始めて全国を目指せると聞き、おもしろそうだなと思いました。陸のスポーツとは違い、最初は立つことさえ難しいのですが、いうことを聞かない感じも闘争心を掻き立てられて楽しくて(笑)。当時は埼玉から東京の大学に通い、そこから練習で逗子の海に入って2時間半かけて埼玉に帰るという生活をしていました」

エンジンなし、風の力だけで海の

上を滑走するウインドサーフィンは、時速60km/h以上も出るスピードスポーツ。その爽快感が醍醐味といえます。自然相手のためいつでも練習できる訳ではなく、限られた時間に集中する力が必要。オンとオフをうまく切り替えることも大切だといえます。須長さんは、鵜沼で選手生活をスタートしましたが、葉山や横須賀で海に入ることが多くなり、拠点を三浦半島へ。横須賀市の静かな住宅街にある一軒家で暮らしています。

「練習がある日は海に入り、条件が悪ければ三浦アルプスを2時間ほど走ってトレーニングします。練習が終わったら、コーヒーを飲みながら犬の散歩をしたり、温泉に行けるのも魅力。海も山も身近な三浦半島は、品川へのアクセスも良く、物価も安いので、暮らしやすい所が気に入っています。でも実は、海を見ると『あ、風があるからもっと練習できたな』などと気になってしまうので、

本当にリラククスしたいときは海を見ないほうがいい。私にとって海は、戦場であり戦場なんです」

ウインドサーフィンは体力はもちろん、波に乘る技術や風を読む力も要する競技。須長さんは、非常に優れた有酸素能力と、トップアスリートとして活躍し続ける経験を武器に、2度目の五輪に挑みます。毎年行われる体力テストでは、39歳にしてなんと自己ベストを更新したのだとか。それでも海外遠征が続くと疲れも出て、モチベーションを保つことが難しくなってきたといいます。

「昔は海外に行くとき、空いた時間に現地で見学もしていましたが、今はなるべく早く家に帰るようにしています。会社のサポートやコーチ、チームの協力によって国内でも高いレベルで練習できる環境が整っていることもありですが、家に帰るとホッとします。今の三浦半島の暮らしが心地よく、コンディショニングの維持に役立っている証拠でしょうね」

須長由季

1980年生まれ。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、新入戦で優勝。2012年ロンドンオリンピック出場。2019-2020年の国内ランキング1位。2021年の東京五輪代表内定。

がんばるほうが得意。

我慢をするより

目標のある生活が好き。



1_津久井浜での練習風景。練習、遠征、出動をこなしながらコンディションを整える。2_プロ種目と五輪種目ではレギュレーションが異なり、使用するギアも変わるといいます。この写真は、五輪種目用のスタイルでセーリングしている様子。3_自宅の離れ。お気に入りのハンモックに座ってゆったりとひと息入れている様子。「後輩が合宿で泊まりにきたときは、この離れを自由に使ってもらっています」。4_ミキハウス横須賀さいか屋店に勤務する須長さん。店内には須長さんの活躍の様子がわかる掲示があったり、お客様からも応援の声が届いたり。「須長さんはフロアのアイドルなんです」という同僚の声からも、愛されている様子がわかります。5_横須賀港を一望するヴェルニー公園は、普段の散歩コース。

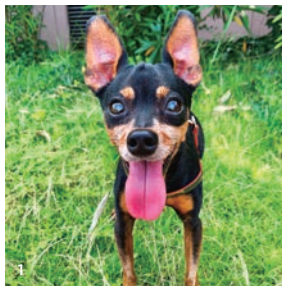


私を選ぶベスト8

PHOTO BY *Yuki Sunaga*



2



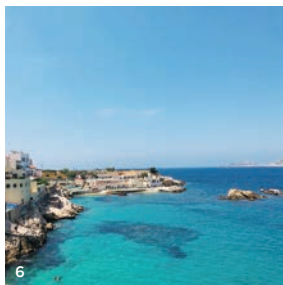
1



4



3



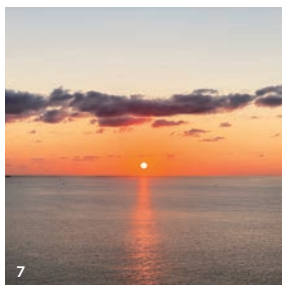
6



5



8



7

1_

愛犬のビーちゃん。海が見えるスターバック
スでコーヒーを購入し、ヴェルニー公園など
周辺を一緒に散歩するのが日課。遠征時
は美家に預けているのだとか。

2_

オーストラリアのセーリング大会会場。美しい
海の上にヨットがずらりと浮かぶ様子は圧巻。
観光客の訪れるビーチとは別の浜で行われる
ため、知る人ぞ知る光景に。

3_

海外遠征では、一棟貸しのコテージにチー
ムで滞在することが多いそう。「オーストラリ
アで何度か泊まったオーシャンビューの部屋
は広く、開放感もあってお気に入りの軒」

4_

コーギーが大好きな須長さんは、遠征各地で
立ち寄ったスターバックスでご当地マグを購
入してコレクション。「数えたことはありませ
んが、30~40個くらいはありそう」

5_

「ごはんよりも甘いものが好き」という大の甘
党。写真はオーストラリアで食べたパンケ
ーキ。「コーチに叱られるので、チームメイトと
抜け出して内緒で食べました(笑)」

6_

ワールドカップが開催されるフランス・マルセ
イユの海。ヨーロッパ発祥のスポーツセーリ
ングは、歴史も古く、アテネで開催された第
一回の五輪でも行われていた。

7_

大会で宮古島を訪れた際に、伊良部大橋をラ
ンニング中に出会った美しい夕日。「世界中の
海を見ましたが、その中でも宮古島の海
は本当にきれい。この夕日も感動しました」

8_

普段の生活はほぼ自炊。低温調理器を手に入
れ、上質なたんぱく源である肉料理が格段
にレベルアップ。「ローストビーフや鶏ハムも
簡単でびっくりするほどおいしくできます」

海をあいするひと。

Vol. 5

長井漁港・仲買人



この日は、年に1本くらいしか揚がらない巨大なヒラスズキが。最近では南の魚であるハタ系が増え、全体の漁獲量は減少しているそう。

「未利用魚」を知っていますか？水揚げされる魚の中には、数が少ない、形が揃わないといった理由で廃棄されるものがあります。価値がないとされて、適切な処理が行われないのも未利用魚になる原因。そういった魚を活魚(生き)た状態で手に入れて神経締めを行い、新鮮なまま飲食店に届けているのが仲買人の長谷川大樹さんです。

「鹿児島で漁師をしていたとき、モリで一気に仕留めた魚はおいしいのに、スーパーなどで売られている魚はおいしくない。同じ魚種でも味が違うのはどうしてだろうと思ったのが、神経締めの大切さに気がついたきっかけです」



ホウボウを一瞬で締める長谷川さん。締める時間が鮮度に大きく影響するため、正しい方法を伝えることも、海を守るための任務。

さかな人代表 長谷川大樹さん

小さい頃からの魚好きが高じて学生時代、鹿児島で漁師に弟子入り。その後都内で広告代理店に勤務するも、2011年から三浦で仲買人。取引先には、ミシュラン三つ星レストランも。神経締めの技術を伝える講習会なども全国で積極的に行う。



魚は返子の「風ら坊」で食べられます

長谷川さんが高い技術で締めた魚は格段においしく、違いのわかる飲食店に高値で買い取られます。そのため漁師さんも魚を生きたまま市場に持ち込んでくれるようになったそう。

「本来、売れない魚なんてありません。適切な処理をすれば適切な価値がつくということがわかれば、未利用魚はこの世からなくなると思えます」

INFORMATION おトクなきっぷ発売中!

「三浦半島1DAY・2DAYきっぷ」

京急線各駅から金沢文庫駅までの往復乗車券と、三浦半島の指定エリア内の京急線と京急バスフリー乗車券がセットになった、おトクなきっぷ。きっぷの呈示でエリア内をさらに楽しめる優待特典付き!

※状況により発売を休止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※「よこすか満喫きっぷ」は、新型コロナウイルスの影響により発売時間等を変更しております。

※「みさきまぐろきっぷ」、「葉山女子旅きっぷ」は、現在発売を休止しております。詳しくは、HPをご覧ください。www.keikyuu.co.jp

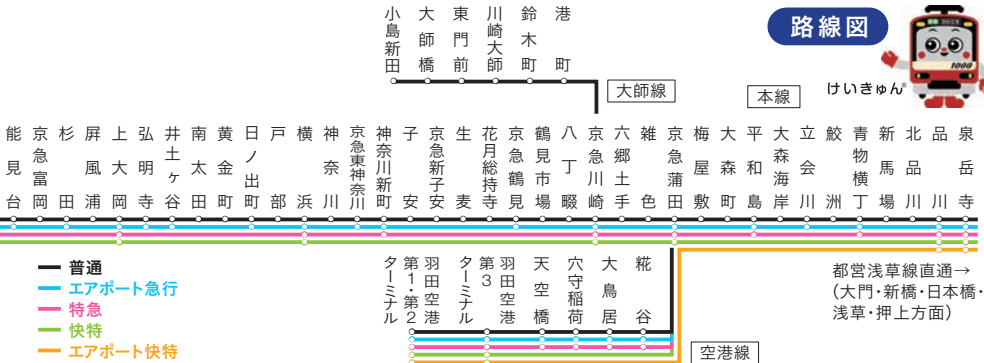
「よこすか満喫きっぷ」

平日のみ10時まで限定で販売中。京急線各駅から汐入駅や浦賀駅までの往復乗車券(汐入駅~浦賀駅間は乗り降り自由)および横須賀地区指定エリアのバス乗車券と「食べる券」「遊ぶ券」がセットになったヨコスカを満喫できるおトクなきっぷ。



※写真はイメージです。

路線図



tv asahi

みうらはんと

黒島結菜ののんびり週末旅

テレビ朝日にて毎週土曜日
あさ9時55分放送中



この休日、どこへいく？
自分へ、ちょっと、この褒美旅。
三浦半島のいいところ発見



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