

MIULIKE

BEACH LIFE FREE MAGAZINE



VOL.

15

2021
JULY

特集

夏の三浦半島で、
スノーケリングデビュー！



海の中はドラマチック。それを体感できるのがスノーケリングです。
コツをつかめば誰でも簡単に、海中散歩が楽しめます。
三浦半島の海には沖まで行かなくとも個性豊かな自然が広がっています。
今年は三浦半島の海の中に、夏を探しに行きませんか？

今年は
スノーケリングに
トライ！



New
Memories
of the Sea

夏の三浦半島で、 スノーケリング デビュー！



photo:yuta shigeno

三浦半島は華やかな珊瑚や生き物が多く生息しているスポットがたくさん！写真は逗子の海。

スノーケリングにぴったり 遠浅の海岸で初心者も楽しめる

三浦半島は遠浅でエントリーしやすい海岸が多く、スノーケリングを始めるのに適したエリアです。浅瀬でも生き物が観察でき、三浦半島ならではの個性的な水中の景色に出会えます。今回体験したのは三浦にある「三浦 海の学校」のスノーケル2時間レッスン。インストラクターによるレクチャーの後、海でスノーケリングにチャレンジします。道具をレンタルすれば、必要なのは水着とタオルだけ。あとはプロに正しい知識を教えてもらい、海中を楽しみましょう！

Information



今回行ったのは… 三浦 海の学校

📍 神奈川県三浦市三崎町諸磯1621
🕒 8:00～17:30 📄 スノーケル 2時間
レッスン1人5,500円 スノーケリング
セットレンタル(マスク・スノーケル・フィン・
2,200円) ※ウエットスーツが必要な
方は別途レンタル2,200円 ☎ 046-880-
0835 🌐 [https://ocean-academy.net/
miura/](https://ocean-academy.net/miura/)

都会からのアクセスが良好でありながら、豊かな生き物が暮らす美しい海が待っています。

泳いでみよう！ 三浦半島の海を

海ビギナーにこそおすすめ

ACCESS

京急線三崎口駅より京
浜急行バス「三崎港」
行きで約11分、「天神
町」下車徒歩約15分。





STEP

01

まずはプールサイドで基本をレクチャー!

プールに入る前に、道具の着け方を学びます。正しく着けて、水中で外れたり、水が入ったりするのを防ぎます。



フィンがあれば早く泳げそう!



コツが分かれば楽に泳げる～



まずは練習してみよう!

最初は施設併設のプールで、道具の使い方からトラブル時の対応までを学びます!



教えてくれた人

三浦海の学校 インストラクター きよた あきら 清田 輝さん

インストラクター歴は約14年。石垣島の海から、三浦半島に来て約4年。水中で感じる海の四季に魅かれています。

CHECK! スノーケリングの道具

マスク

スノーケル

ウエットスーツ

水温に合わせて着用。岩場が多い時は着用した方が安全。

フィン

初心者にも扱いやすい短めタイプ。



STEP

02

実際に泳いでみよう!

「マスクやスノーケルに水が入ったら?」「足が浮いたら?」という時の対処法も習い、海に出る準備はばっちり!





海に行って 泳いでみよう！

いざ、施設の目の前の海にエントリー。
どんな水中世界に出会えるでしょうか！

CHECK! 海で泳ぐ時のポイント



スノーケリングの楽しみは、海中の観察。体をじっとしていると、魚もいつも通りの姿を見せてくれますよ！

レッスンでは海でもインストラクターが付いてくれるので安心。レクチャーを思い出しながら、浅瀬から慣れていきます。

浅瀬でも
水の透明度が
高い！

STEP

01

海に出てみよう

潮が引いて潮だまりになっている岩場から、海にエントリー。干潟に生息するアカテガニも発見できるかも。



STEP

02



浅瀬で泳いでみよう！

まずは海底に足が届くくらいの浅瀬からスノーケリングスタート。海でのスノーケルやフィンの使い方に慣れましょう。





STEP 03

少し沖に 出てみよう!

自信がいたら、沖までチャレンジ! 沖はいつでも湾内なので、外海と比べると波が小さく穏やかです。



目の前を
小魚が通った!



STEP

04 海の中を 観察しよう!

キュウセンなど三浦半島らしい生き物を発見できれば、楽しさもひとしお! じっくり海中を観察しましょう。



キュウセン

三浦半島は海藻類が多いのが特徴で、夏にかけて魚や貝が集まります。



AFTER
TALK

体験してみても…

丁寧に教えてもらって、コツをつかんだら楽に泳げました。すぐに水中観察に夢中に! 可愛いウミウシやタカラガイがいて感動です♪



Beautiful sea in MIURA

自然のままの美しい海が広がる三島半島。
こんな海にも出会えるかも！



1 南国のような景色が広がる！ 豆子海岸

天然の魚礁があり、夏にはそこに小さな魚の群れが入り、それを追う回遊魚も増えます。まるで南国にいるかのような、カラフルな光景を見られます。

photo:yuta shigeno



2 縁起のよいあの生物にも会えるかも 諸磯湾

水の透明度が高く、岩の上からでも魚やタコの生息が確認できます。少し潜ればタツノオトシゴやネコザメなどが生息する、潮の流れが穏やかな海です。

photo:三浦 海の学校



3 小さな生き物たちの憩いの場 城ヶ島

ハイシーズンでは1日で20種も見られるほどウミウシの種類が豊富な城ヶ島。波が穏やかな浅瀬ではいろいろな種類の幼魚なども観察できます。

photo:yuta shigeno



4 幻想的な海藻の森 宮川湾

海藻量が減る中、マメダワラ、アラメ、ワカメなど、さまざまな種類が生息する貴重なスポット。城ヶ島が南西の風を遮るので、静かで自然豊かな海です。

photo:yasuaki kagii

アメリカ映画のような、 海までの道行き

文=古関千恵子

黒崎の鼻の存在を覚えてもらったのは、学生時代の友人から。当時封切られたアメリカ映画『フィールド・オブ・ドリームス』のような場所なのだ、と。黒崎の鼻は、国道134号の三崎口駅近くを海に向かって曲がります。そこで目にするのは、どこまでも広がる畑。冬は大根やキャベツ、夏はスイカなど、三浦野菜が育つ畑の真ん中に、一本道がスーッと1km近くのびています。初めて訪れた時は、都心から1時間圏内にこんな



なに視界が大きく開ける風景があることに、驚かされました。一本道の終点からは、背丈ほどの高さがある笹やスキの藪に目隠しされた、急こう配の小道が続きます。その先に海があると知らなければ、踏み入ることのない道でしょう。未舗装の道をつんのめりつつ降りていくと、やがてバツと視界が開けます。ビーチロックが張り出した小さな入り江が視界に飛び込んできます。「わあ！」

この黒崎の鼻のドラマチックなアプローチは、何度訪れても歓声をあげてしまいます。初めて連れていく友達のもの、この瞬間の表情を見るのも、ひそかな楽しみです。

入り江に降りると、背後に小高い丘が迫り、ほとんど人工物が見えません。そのため映画やドラマのロケ地として使われることが多く、ルネサンス期のイタリヤや幕末など、いろいろなシーンで黒崎の鼻を目にします。もちろん『フィールド・オブ・ドリームス』に、黒崎の鼻は出てきません。けれど海までの道行きのスケール感とワクワク感、これをアメリカ映画にたとえた、当時の友人の感性に青春を感じるのです。

Profile

こせき ちえこ / ダイビング誌を経て、フリーライターに。リゾートやダイビング、エコなどを国内外の海にまつわることを寄稿するうちに、いつしか“ビーチライター”という肩書に。<https://www.chieko-koseki.com/>

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」。
今回はスイムランという、持久力を競う
エンデュランススポーツにとりつかれた、
堅田忍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。

堅田 忍

@逗子海岸



スポーツライフを堪能

三浦半島の大自然を相手に

海で泳ぎ、山を走る。



特注のウエットスーツにスイムランの装備で走る堅田さん。ウインドサーフィンやSUPをする人から見やすいよう、黄色いブイをつけることも大切。



堅田忍

かたたとしのぶ

逗子市在住。神奈川県出身、高校教員。スイムライナー。三浦半島を拠点に運動の機会を多くの人に提供する『リージョナルスポーツ』で三浦半島のトレイルを紹介するアテンドも務める。https://regionalssports.jp/

スイムランという競技をご存知ですか？ スイムランとは、2人1組のペアで海や湖、川で泳ぐオープンウォータースイミングと、林道や登山道など未舗装路を走るトレイルランニングで繰り返す、北欧生まれのスポーツです。ウエットスーツを着て靴をはき、補給食や装備を持った「水陸両用」の状態です。群馬県の丸沼でトータル30kmまたは10kmを競うレースが、2018年から開催されています。

この過酷なスポーツの魅力にどっぷりハマってしまったのが堅田忍さん。実家の戸塚から逗子に移り住んだからは、もともと体を動かすことが好きだったこともあり、海で泳いだり山を歩いたりすることをよくしていたといえます。「15kmくらいなら徒歩圏内（1）」で、逗子から上大岡まで歩いて映画に行くこともあるのだとか。

「私がオープンウォータースイミングをしていることを知る友人から、スイムランという新しい競技があるから

やってみないかと声をかけられたことが、スイムランを知ったきっかけです。

最初は「（一度に水陸両方なんて）絶対にムリ」と断っていたんですが、どうしても懇願され湖でのスイム2.5km山でのラン7.5kmのトータル10kmを3時間で走るレースに出場しました。湖で泳ぐのは思いのほか寒くてすぐに『もう無理！』となったのですが、泳ぎが得意なバディが『大丈夫、大丈夫』と声をかけてくれる。その言葉に助けられながら一度目の泳ぎを終えました。その時点で最下位だったので、どうやら私は山を走るのが速かったようで、ランでは前のペアをどんどん抜かしていきました。気づいたら総合3位でフィニッシュ。その充実感が忘れられず、次の年には30kmのカテゴリーにエントリーしてしまいました（笑）

スイムランを始めたことで逗子海岸で偶然知りあった仲間と通勤前に海で泳ぐことが日課に。毎日入ることで海水温の上昇や海藻の種類の減少を肌で感じるといいます。最近では、ビー

チクリンや素潜りで海中のゴミを拾うことも習慣になったそう。

「三浦半島は海も山もあって自然が豊か。住民の環境保全への意識が高く、移住者もこの環境を好んで来るのですね。地域に馴染んで、コミュニティを広げていきます。私も息子と一緒に近所の子どもたちを連れて山登りに出かけたりしますが、『情けは人のためならず』の精神で行動する人が多くいので、人との関わりの中で心地よく暮らせます」

もちろん三浦半島はスポーツを楽しむのにも最適な土地。ジム通いせずとも、自然相手に体を動かす楽しさを堪能できます。堅田さんは、いつか三浦半島をまるごと使ったスイムランレースが開催されることを夢見ています。「スイムランは大自然の中を、体ひとつで進む競技。自己責任の部分も多く、大人の遊びだと思えます。一度やってみるとこの感覚の虜になってリピーター率が高いのも特徴。ぜひ多くの人にこの魅力を知ってほしいですね」



三浦半島の 海の 旬レシピ。

今月の 食材 佐島の地ダコ

相模湾に面する佐島は「西の明石、東の佐島」と言われるタコの名産地。甲殻類などを食べて育つ地ダコは5〜8月頃が旬です。



三浦半島で買うなら…



相模湾で漁獲したタコを茹でて販売。その日に購入可能か電話で問い合わせるのがおすすめ。

武丸

住 神奈川県横須賀市秋谷4295

営 朝から夕方頃まで 休 不定休 電

046-856-8119 京急線逗子・葉山駅から京浜急行バス「長井」行で約19分、「久留和海岸」下車、徒歩約1分

「佐島の地ダコ」があれば夏を味わう贅沢セビーチエに三浦半島の初夏の風物詩といえ「佐島の地ダコ」。黒潮により栄養豊富な海流がぶつかる佐島には、サザエやアワビなどの貝類や、イセエビなどの甲殻類が多く生息し、それらを食べた上質な環境で育ったタコの身は、歯ごたえがありつつもやわらか。「タコは茹でたてが一番やわらかく、そのまま薄切りにして醤油をつけたり、レモンなどの柑橘類を搾って食べるのも美味しいです」と飛田さん。茹で上がりのタコは入手が難しいですが、機会があればぜひ召し上がれ！タコの絶妙なバランスを活かした旬のレシピは、夏野菜と香草で和えた、南米ペルー生まれのマリネ料理「セビーチエ」。さっぱりとした味わいは暑い日にもぴったりです。

今月のお料理

地ダコのセビーチェ



教えてくれた人
ひだかずを
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人分)〉

- 茹でタコ……………80g
- セロリ……………1/4本
- ピーマン(緑、オレンジ、黄)
A ……………各1/3個
- トマト(中)……………1個
- パクチー……………適量
- にんにく……………すりおろし少々
- ライム……………1個
- 塩(タコの塩加減を見ながら調整)
……………小さじ1/4

〈作り方〉

- ① 茹でタコは一口大に、Aを細かく切って合わせる。
- ② ①に、にんにくをすりおろして加えて混ぜる。
- ③ 搾ったライムと塩で味を調える。
- ④ すべて混ぜたら20分ほどおいて味をなじませる。

※パクチーは①で入れず、食べる前にお好みで足してもよい。パクチーの代用でパセリでも。辛味が好きなら、青唐辛子(なければタバスコ)を加えるのもアクセントになりオススメ。

Point



タコは足の中央から、黒いクチバシを取り除きます。足は食べやすい大きさにカットします。

海をあいする人。

vol.10 KOAJIRO SUP Tours/
山崎博史さん

Profile

合同会社チャートテーブル代表。海の家「油壺アウトドアセンター」を拠点にKOAJIRO SUP Toursを展開している。小網代油壺周辺の航路や危険ポイントをもとめた海マップを制作。より良い海の環境づくりを目指す。



2 015年ごろから急激に愛用者が増えたSUP（スタンドアップパドルボード）。ヨットやカヤックに比べて手軽で、老若男女問わず楽しめるマリナーアクティビティとして人気を博しています。油壺や小網代湾を周遊するSUPツアーを開催する山崎博史さんは、SUPをはじめレジャー利用者と動力船利用者が共存するには海の

ルールの認知が必要と感じ、マップづくりを進めたといいます。「地上と同じように海にも交通ルールがあり、進入禁止エリアや船舶航路などが定められています。小網代湾周辺には航行ルールの生じる漁港エリアの明確な区画もあります。とはいえ標識があるわけではないので、船舶免許を持つている人しかルールを認識していません。漁協関係者が

ら小網代湾でもレジャー利用者が増えて危険という声も上がったので、ルールを視覚化したマップをつくらうと考えました」定められた船舶航路上にSUPが進入するのは、自動車道路に自転車で行き違えるようなもの。古くから漁港やヨットハーバーが点在する小網代エリアでレジャーを楽しむなら、最低限のルールを知っておきたいものです。「小網代周辺は入り江が多く、地形が入り組んでいて首都圏とは思えないほど独特の美しい景色が楽しめます。この地形が風と波をさえぎるのでSUPの初体験者にも適しています。この環境を生かし、楽しんでいくためには、SUPを介したリピーターの育成やコミュニティづくりも必要です。リピーターにとってこの海が『第二の故郷』となり、主体的に関わる場になれば、地元の仕事者とも良好な関係を築いていけると思います。まちづくりと同じように、みんなであつくり、ができるといいですね」



海マップは油壺エリアの海の家や観光案内所などで配布中。右のQRコードから読み取るほか、KOAJIRO SUP Toursのサイト内、小網代湾ブログのお知らせからダウンロードが可能。
<https://www.koajirosup.com>

詳しくはこちらを
CHECK! ▶



自然豊かな小網代・油壺で
楽しめるSUPツアー。



ら小網代湾でもレジャー利用者が増えて危険という声も上がったので、ルールを視覚化したマップをつくらうと考えました」

定められた船舶航路上にSUPが進入するのは、自動車道路に自転車で行き違えるようなもの。古くから漁港やヨットハーバーが点在する小網代エリアでレジャーを楽しむなら、最低限のルールを知っておきたいものです。

小網代湾を巡る2時間程度のSUPツアーは初心者大歓迎。小学校高学年くらいから一人漕ぎもできるそうなのでファミリー参加も◎。



MIURA Peninsula MAP

今号のスポットをまるっとおさらい！



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QR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！



7月25日(日)
締切

京急電鉄HPでも
MIULIKE公開中！



こちらから
CHECK!



NEXT ISSUE

次号は2021年

8/25

(WED)

発行予定です

京急百貨店 オンラインショッピング

夏の贈り物 お中元ギフト

■ 承り期間: 7月31日(土) 午後5時まで



お得 承り期間中いつでも一般配送商品が
全国配送料無料!

例: 北海道・九州への配送料
1,430円が無料に!

配送料が無料に!

※送無 送無 または一般 一般 マークのついた商品が対象です。
※クール便・送料込みギフト・豊島屋等は対象外です。

特典 新規会員登録&ご利用で、
京急プレミアポイントを
1,000ポイントプレゼント!

7月31日(土)までの期間、
新規会員登録のうえ、オンラインショッピングサイトにて
期間中合計2万円(税込)以上お買上げで

京急プレミアポイント **もれなく**
1,000ポイント

※京急プレミアポイントカードの登録が必要です。
※ポイント付与は2021年8月末頃を予定しています。
※送料はお買上げ金額には含まれません。

24時間パソコン・
スマホでお買物

KEIKYU
ONLINE SHOPPING
京急百貨店オンライン 検索
<https://kichijitsuya.jp>

お中元特設ページ
はこちら▶



■ お中元ギフトセンター / 京急百貨店 7階=催事場
■ 7月27日(火) 午後5時まで



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