



Squid Pasta

別に世界中で大ヒットしたイカゲームに触発された訳ではないんだ。ヤナギに行ったらイカがお手ごろで買えたんだもん。一人暮らししてる若者のみんな、せっかく海が近くにあるんだから海の幸を美味しく食べようよ！ってことで美味しいイカパスタの作り方を教えるよ。



カンタン! 美味しい!
イカパスタ

材料 (2人分)

- 〈パスタソース〉
- ・イカ …250g
 - ・トマトソース …1/2ビン
 - ・ニンニク …1片
 - ・オリーブオイル …大さじ1

- 〈パスタ〉
- ・パスタ …200g
 - ・水 …鍋いっぱい
 - ・オリーブオイル …少々
 - ・塩胡椒 …お好み
 - ・パルメザンチーズ …お好み

主に使うのはこれ!



作り方

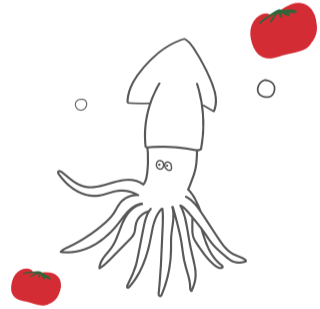
- ① イカの胴部からヒレにかけてハサミで切り込みを入れ、外とう膜から内臓を取り除く。さらに目の下の足の部分も切り離す。(外とう膜と足の部分を使うよ)

さばき方の3 steps



- ② ①のイカは墨の色がなくなるまで水で流す。
- ③ 鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを入れ全体に油が馴染んだら②でゆすいだイカを入れ蓋をして中火で3分ほど待つ。
- ④ もう一つの鍋でお湯を沸騰させ、オリーブオイルを少々入れる。そこにお好みのパスタを入れ、茹で上がるまで待つ。(アルデンテも忘れずに!)
- ⑤ ③のイカの色が白っぽく変化してきたらトマトソースを入れる。もう一度蓋をしてトマトソースによく火が通ったら完成。茹で上がったパスタにイカソースをかけてお好みで塩胡椒やパルメザンチーズをかけてね。

イカパスタが出来上がるまでの動画もあるよ!



若者たちの
みほまデイズ



#僕らのみほまデイズ



#みほまが青春

自分らしく過ごせるイモイ町。



若者たちのみほまデイズ 編集後記



編集長: 佐藤 亜美佳



エルガダ・ワード・アルバ



日本福祉大学 インターン生

「知らないだけで暮らしを彩る楽しみ方は無限大なはず!」今回のLifestyle 特集のキャッチコピーであるこの一言。実は編集長である私自身にも言えることでした。本誌の制作の中で、たくさん美浜町での楽しみ方を見つけた。若者らしい美浜町での暮らしを皆様にぜひ探してみてくださいね。

美浜町の取材を通して、地図に載っていないような実際に行かないとわからない町の良さを沢山見つけることができ、より美浜を知りたいと感じました。皆様にぜひ、みほまワールドをガイドにし、ご自身にとっての美浜町の魅力を探してみてください。地元愛と自然に溢れるこの町だからこそ素敵な経験ができると思いますよ!

この度は大好きな美浜町の魅力を伝えることができる「みほまデイズ」に参加でき大変光栄でした。今まで知らなかった美浜町の魅力について知ることができ、私たち自身も美浜町を冒険しているようで楽しかったです。皆様にもこの魅力が伝われば幸いです。



若者たちの
みほまデイズ
若者編集スタッフ
募集!!

「若者たちのみほまデイズ」の制作に興味のある若者を募集しています!!
気になった方はこちらのお問い合わせへ



みほまデイズ vol.9

今号は美浜町の豊かな自然と共に暮らし、楽しむ方法を伝える特集号です。大人も子どもも、五感を使って遊び、学び、成長するためのフィールドがここにあります。



mihomadays.com



掲載情報については、2022年3月時点のものです。
本号の記事及び写真などの無断複製・転載を禁じます。
制作: 若者たちのみほまデイズ編集部
協力: 株式会社エヌ・エフ・ユーノ 愛知県美浜町



#みほまが創る自分だけの世界



INFORMATION

- ・Lifestyle
- ・みほまワールド
- ・カンタンレシピ



Lifestyle

特集

美しい自然と海に囲まれながら、何も気にせず余裕を持ちながらもイケてる生活がここにはある。知らないだけで暮らしを彩る楽しみ方は無限大なはず。



インタビュー中、剃りたての坊主頭の心地が気に入ったのかずっと頭を触っていたのは、美浜町で育ち現在は美浜から名古屋芸術大学に通い、プロダクトデザインを学ぶオキタ成博さん。音楽も好きで自身の部屋でDJをしまっくほどクリエイティブな彼にここ美浜での暮らしについて尋ねた。



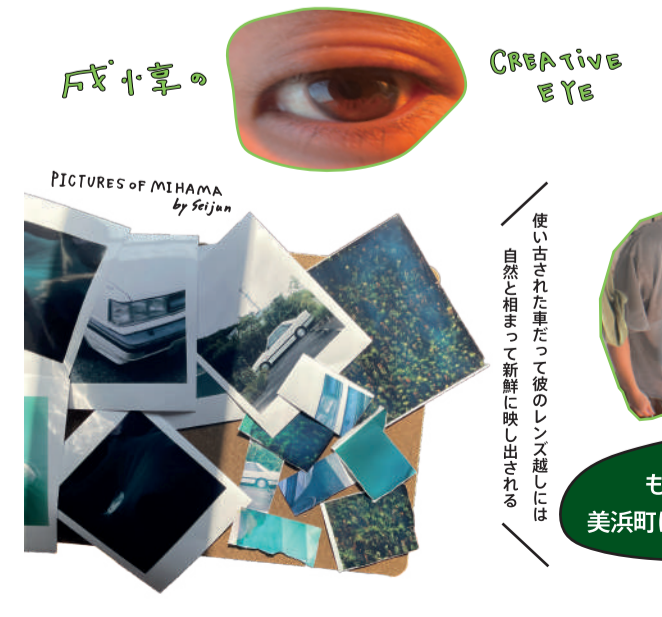
OKITA 息抜きできる場所で“オフ”を充実させる。 日中、都会で学校や仕事で忙しく過ごすことを自分のスイッチをオンにするなら、美浜の自然の中で息を抜きながら過ごすことは**オフ**の時間になると思わない？ 彼はインタビューの中で何度も美浜を息抜きができる場所だと言った。「大学ではブルーライトばかり見ている、いろんなことに追われながら過ごしているけど帰ってきて**知多奥田の駅を出ると畑ばかりで一気に忙しさから解き放たれてスイッチの切替ができる。**だからこそパフォーマンスも上がる気がするんだ。」 若者たちは時々、華やかな都会の雰囲気になれることがあるんだ。実際、都会に出れば欲しいものはなんだって揃えられるもんね。だけど、華やかな都会ではみんなが忙しく動いて、競争して、ずっと自分のスイッチをオンにしたままじゃいけない。時にはそういうことに疲れてしまう事もある。そんな時には、美浜のたくさんの自然を感じてみて欲しい。美浜の人達はどこか**余裕を持った暮らし**をしていて、流れる時間もゆっくりなんだ。そんなゆっくりと“オフ”を充実させることができるのは自然豊かな美浜だからこそできること。



今につながる幼い頃の思い出。 「自然の中で育って、小さい頃はゲームなんかより外で虫とったり秘密基地を作って遊んだり、何かを作って遊んでいたから、それがベースとなって今のクリエイティブな自分があると思う。」彼は美術の教科書に掲載されていたユニバーサルデザインを見たときに自分も作りたいと思ったことがきっかけで、現在やっているプロダクトデザインに興味を持ったという。彼の今があるのはこの自然が創り上げたのかと思うと、この自然の豊かさだって捨てたもんじゃないよな。



美浜の生活は彼にとって最大のインスピレーション。 「一見、都会の方がいろんな発見がありそうだけど、自然は奥深くで四季で変化するからどんな時でもインスピレーションを得ることができるんだ。それを写真に撮ったりするのが好き。」そう言って見せてくれた写真は世界観あふれる作品だった。 美浜では、とにかく自由にわがままに自分のしたい生活ができちゃうと思うんだ。自分だけの世界の中でDJしたり、海でウクレレ弾いたり、友達と焚き火しながら語り合ったり、それこそみんな海の偉大さ知ってる？ 「夏なんかは海で**一晩越せるくらい心地がいい。寝転がって星空を見るとその時は世界に自分たちだけしかないんじゃないかなって思える。**」何も気にせず色々できるって、どこでもできることじゃないんだ。



使ったカメラは、自然と相まって新鮮に映し出される。 PICTURES OF MIHAMA by Seijun



I Love music and my UKULELE

もし美浜に芸術大学があったら美浜町に何が生まれていたのか気になる！

オキタ成博
名古屋芸術大学デザイン学部 インダストリアルデザインコース 4年。 22歳。美浜町出身。学校の課題以外でも毎日自分のスキルを磨くためにスケッチを行っている。

No Stress LIFE

余裕のある生活の中で好きなことを

2021年6月上旬、「私来週仕事辞めるんだ」という割とヘビーな言葉を夕日に沈むのを眺め、あまのカレーを食べる時にさらりとされたことを今でも覚えている。「これからは自由人だ！」その言葉の通りそれから彼女は心の赴くまま自然とともに暮らしている。そんな彼女の枠にとられない生活を覗いてみよう。

自然とともに暮らす、自由な生活。

仕事をやめてからの彼女はゲストハウスでのお手伝いや時々旅に出ながら、ここ美浜では自然の色を楽しむことを生活の中心に置いているみたい。海の前でおにぎりを食べたり、夕日を見ながら作ったチャイを飲んだり、「シンプルでスローペースな生活がここ美浜ではできる。だから若者ならではの悩みだって忙しすぎて忘れられるの。」そんな彼女の言葉を聞くと自然と海の夕日を眺めたくてしてしまう、自由でありたいと思ってしまった。



I love going on walks!!

Star anise 3.8g ¥2.7

あまのカレー

美味しい食材とスパイスが効いた絶品カレー!!



天野歩乃 Profile

旅人。24歳。長野県出身。気に向くままこれまで国内外多くの場所を旅してきた。現在、美浜町をアートとみかんの溢れる町にすべく奮闘中。



I love adventures!!

I love you!



ご近所付き合いはお得!?

ごはんを多めに作ってしまった時はご近所さんにあげたり、逆にもらったり。シェアすることで食費も浮くし、楽しい食事ができます!

美浜町、なんとかなるもんだ

ほんとお金がない月は食費を8000円に抑えたことがあります。美味しいもの我慢するのは辛かったけど案外いけるもんだなって思いました。

美浜町暮らし、お金の話。

生活をする上で切っても切り離せないのがお金。若い時の今しかない時間を少しでも自分の好きなことに費やしたいから生活にかかるお金は上手に使いたい! 「美浜町では全国平均と比べてだいぶ安く生活できる」と聞いたことがあるけど実際にはどうなんだろう。そこで美浜町で一人暮らしをしている若者16人に、1ヶ月の生活にいくら使っているのか聞いてみた。

家賃 n=16
平均 **3.8万円**
最低: 2.4万円

光熱費 n=16
平均 **8600円**
最低: 6000円

食費 n=16
平均 **1.9万円**
最低: 1万円

仕送り n=6
平均 **6.2万円**
貰っていない人は10人

Fさん

Sさん



picture by Fumino

彼女が伝えたい美浜の美しさとは。

自由なライフスタイルの中で絵を描くことや写真を撮ることも好きな彼女は、絵も美浜の美しさを表現している。ただやっているとわかんないんだ。「夕日を通して誰かが美浜に来るきっかけになればいいし、美浜に住んでいる人にもこの美しさを伝えたい」そんな思いを持ってると。彼女は「こうして自然とともに自由な暮らしができていくのは周りの繋がりがあって」と。この大自然の中、おらかな人がいて、一人の達成感で、美浜にはそんな楽しみを共有できる人がたくさんいるんだと思うんだ。だけど、美浜の海や夕日のどこにそんなに惚れてるのだろうか、その疑問を投げかけると答えはすぐに返ってきた。「海の前空たちが見せてくれるやさしい色が好き。美浜の海には夕日を邪魔するものは何もなくて視界が開けているから時間の移り変わりを最後まで楽しむことができるし、砂浜が遠浅で晴れの日が多いの。」そうやって彼女はみんなが忘れかけてる美浜の良さを教えてくれるんだ。

楽しみ方は自分次第。

「私は、楽しめるかどうかは自分次第だと思う。視点を変えれば海での遊び方はたくさんあるし美味しい野菜や果物もたくさんあって、一緒に過ごしてくれる仲間もいる。そんな幸せがここにはあって、そういった暮らしが選択肢にあるってなかなかないと思う。」他人が見たときに憧れを持ってしまおう、彼女の自由で余裕のある生活も、彼女自身がこれまで選んできた結果の積み重ねなんだ。そう考えると、この街の中で自分が思い描く生活って作れてしまうのさ。



Sunset picture by Fumino



Sports LIFE

サッカーボーイの日常



「くさい事言うならサッカーは今ではもう人生の一部です。」なんてくさくさカッコいい言葉が似合ってしまう彼は、東京から来た西塚佳太さん。そんなサッカーボーイはここ美浜でどんな生活をしているのだろうか。



Training Keita!

Keita's Soccer shoes

澄んだ空気の中でサッカーは最高に楽しい。

「めっちゃめっちゃ田舎だし、東京の方が暮らしやすいじゃん」これは彼が初めて美浜に来た時の感想。たしかに東京って日本の首都だし、なんでも揃ってる。だけど、今は美浜での暮らしについてどう思っているのか尋ねるとサッカーボーイらしい答えが返ってきた。「都会の中より美浜でやるサッカーの方が気持ちがいいから楽しいんです。」部活の練習中、懸命にゴールを死守していた彼の姿から、美浜に来てから2年間ですっかり美浜の暮らしに馴染み、サッカーを楽しんでいることが伝わってきた。「コロナが流行る前はサッカー部が主催して地域の子も一緒にサッカーを教えるイベントがあったらしいんですけど、僕たちが入学してからなくなってしまったので美浜の子どもたちにサッカーを教えてみたいです。」彼が美浜に来たのはちょうどコロナの感染が拡大し始めた頃。色んな制限がかかる中でも学生と町民が交流できる場が増えればいいな。

Keita running at Mihama Beach



お腹と心を満たす食事。

世の中の大人たちは大学生のうちは時間がいっぱいあるんだからって言うけど部活に学校の勉強にバイトと彼らの毎日は大忙し。「料理したり、たまに学校終わりに友達とご飯行ったりするのが楽しいです。自炊するときは、鶏肉の野菜炒めが栄養バランスもいのでよく作りますね。」忙しい毎日の中でも食べることで、心と体にとっても重要なんだ。美浜町の中でも学生に人気でスタミナたっぷりな料理を提供してくれる「モンキー」ではご飯がおかわり自由だからお腹も心もいっぱいになれる。



僕らのお腹を満たしたのはモンキーのスタミナ焼肉定食(¥990)!!

モンキー 〒470-3233 美浜町奥田三ヶ村69-1

Yo!



Friends for ever?



Profile

日本福祉大学スポーツ科学部1部サッカー部 2022年度キャプテン。20歳。東京都出身。両親がラグビーをさせる前段階としてサッカーを始めさせるもサッカーにハマリ。

美浜の海って、EMOII。

海辺で話している時に美浜の好きなところとは聞くと彼は両手を大きく広げて一言「これです。」と言ったんだ。その先に広がるのはオレンジ色に染まる空と海。「部活が終わって疲れた時とか癒されたい時とかによく海に来ます。少し黄昏たり歩いたりするとなんだか頑張ろうって思えるんです。」初めて美浜の海を見た時はとても感動したらしい。都会では見れないその感動に彼も癒されているんだな。「海辺では大きな声を出してもあまり周りの迷惑にならないから友達とはしゃいだりもします。たまに海にも入っちゃったり(笑)」この日も彼らは大好きな古着を着こなし、夕日の前で無邪気に楽しんでた。EMOIIってつまりこういうことだよな。



SOCCER BOY



若者編集部が
オススメする！

みはまワールド

美浜での楽しみ方はどのぐらいあるのだろうか。その答えを探しに若者編集部は、「みはまワールド」を実際に探検してきた。すると、この「みはまワールド」で、「美味しい」を届けてくれるお店や、そのお店を営むユニークな人々に出会ったんだ。彼らにはそれぞれの熱い愛やこだわりがあるらしい。みんな違ってみんないいから「みはまワールド」は地元愛で溢れているんだな。取材をまとめた動画もあるからぜひ参考にしてみよう！

yohaku 星空と海のシフトーカフェ

とても気さくなパパとママが出迎えてくれるこのお店では、海の前でシフトーや美浜の食材を使ったアジア料理が食べられるんだ。パパとママがユニークだからかな、ここに集まるお客さんも十人十色で色んな人が集まるからここにはたくさんの出会いが溢れている。そしてここから見る夕日が最高なんだ。愛の告白だって成功しちゃうかもね！

できるかできないかはやってみないと分からないからこそ若者たちといろんなことをやって一緒に楽しみたい！若者ならではの悩みやアドバイスをするつもりはないけどみんな笑顔になって帰ってくよ。

〒470-3233 美浜町奥田天野56-2 1010 広場内
☎ 080-3654-0489
@yohaku1010

畑カフェ Rainbow Art

まずは見てよこのプレート料理！品数が多いのは言うまでもないけど、一品一品拘って作られていて、母親がくれる無償の愛のような優しさを感じられるんだ。古民家を手作り改装した店内では時間を忘れるぐらいくつろげるし、ジブリ作品に出てきそうな裏路地を抜ければ海に行けるよ。

夢に向かって頑張ることはもちろんいい事だけど、社会に出ると、しなければいけない事が増えていくものだから若いうちは頑張るすぎないでいいと思います！人生は1日の積み重ねでしかないから、一瞬一瞬を楽しんで欲しい。旅行ではなく旅に行く感じで。

〒470-3235 美浜町野間須賀95
☎ 0569-47-6746
@cafe.rainbow.art

NOA NOA

アルバイトで働く日福生のお兄さんのおすすめNOANOALランチメニュー。コースのメイン料理は時期によって変わるみたい。頑張った自分へのご褒美に海を見ながらのランチはどう？

〒470-3236 美浜町小野浦岩成24
☎ 0569-87-1704

食と健康の館

薄っすらコバルトブルーのこのソフトクリームには美浜町で作られた塩が使われているんだ。塩味と甘味の絶妙なバランスが最高の組み合わせ！

〒470-3236 美浜町小野浦西川1
☎ 0569-83-3600
@shokutokenko2020

Cafe Eliot

とってもcuteな猫ちゃんと植物に囲まれた空間はヨーロッパに旅行に来ているんじゃないかって錯覚してしまうほど居心地がいい。若者に人気なベニスのゴンドラは温かい焼きバナナと冷たいバニラアイスが相性がバッチリなのはもちろん、写真映えだって最高なんだ。

〒470-3236 美浜町小野浦福島6-1
☎ 0569-87-3380

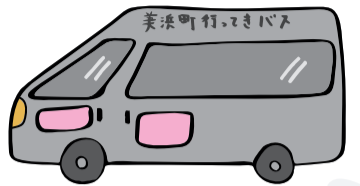
みはまワールドの探検を西部編、東部編に分けて動画にまとめてるよ！



行ってきバスの乗り方

この探検では、毎日美浜町内を巡回している「行ってきバス」を利用した。このバス、事前の予約も必要ないし、なんと乗車無料！！西部コース、東部コース、巡回コースがあって、町内にはたくさんのバス停があるから目的地にも行きやすいんだ。詳しい時刻表とコースは「行ってきバス」でググると一発で出てくるよ。

多くのスポットが
バス停から徒歩10分以内！！
(一部を除く)



布土精肉店

唐揚げやコロッケなどみんなが大好きなお惣菜が10円で買えちゃう!? そんなこと聞いたら食べずにはいられて、食べたらとっててもジューシーで美味しいの！この破格は子どもたちのお腹を膨らませてあげたいという優しさから。お手頃価格で買える焼肉セットは学生にも大人気だから友達と焼肉パーティーする時はここで決まり！

〒470-2401 美浜町布土大池124
☎ 0569-82-2912
@futto_seiniku

フレベールラデュ

食材それぞれに調理法を変えていたり、塩がなくなったときは海にまで行って塩を作ってしまうほどこだわっているんだもの、美味しいに決まっているよ！ほっぺただっただって落ちちゃう。更には海を見渡せる絶景と一緒に本格的なスイーツの写真を撮れば映えること間違いなし！

海を一望できるこの景色をぜひ見に来てね。若い時は怖がらずに色々なことに挑戦するのが特長なので色々やってみよう！思いっきり遊ぼう！

〒470-2403 美浜町北方立戸14-1
☎ 0569-82-3568
@fraisver

どらやき 海のドラゴン

ここではどら焼きの生地を自分で焼いてくれて、焼きたてのどら焼きを食べることができるんだ。これでもかかっていうぐらいの甘すぎないクリームと餡子がモチモチな生地と相性バッチリ！

〒470-2414 美浜町豊丘中平井93
☎ 0569-82-6188
@sea.dragon_blue.ocean.coffee

魚魚魚

脂が乗って口に入れたらとろけちゃうほど新鮮な海鮮が食べられるのはやっぱり海に近い美浜町の特権！こんなに美味しいものを食べてること都会のみんなが知ったら妬かれちゃうね。

〒470-2414 美浜町豊丘原18
☎ 0569-82-5558

Cafe e-room

え、ちょっと待ってよ、この前東京で2時間並んで2000円で食べたパンがラタンが、ここでは、スープやドリンクがセットになって800円で食べられるちゃうの!!パフェもケチらずボリューム満点で提供してくれる。5年半かけてDIYされた店内には一点もののアンティークが勢揃い！

〒470-2414 美浜町豊丘中平井129
☎ 0569-82-2932
@eroommihama