

FREE IDEA WITH NO  
STEREOTYPE IMAGES

# ラカン

vol.265

Lacan Free Paper Manufacture

January / 2022

パ  
ン  
。



SHIRUSUI  
ame nochi kurashi



完成見学会  
in 田辺市下万呂

「かっこいい&北欧モダンのおうち」

2/11(金)~20(日)

完全  
予約制

1回  
2組様



見学会、STUDY!  
のご予約は  
インスタDM、LINE@、  
ホームページ、  
TEL他受付中

謹賀新年 2022

NEXTイベント予約制

1/9(日) ①10:00~/②14:00~

アンバサダー様体感訪問会 in 秋津町

すでに1年半お住まいのアンバサダー様  
のおうちに訪問できます。寒い冬なのに  
なぜ玄関に入った瞬間こんなに暖かいの  
か?HEAT20G2のおうちを体感してくだ  
さい。場所はご予約時にご案内します。



株式会社 山本建築工房

田辺市あけぼの15-10 2F/Open 9:00~18:00

☎0739-25-5775

yamamotokenchikukobo.com

他メーカー車でもOKです!  
お気軽にお越しください!



毎月第2金曜日はレディースフェスタ! 女性限定でお得な日

# Lady's Festa!

今回は  
1/14  
(金)

試乗車あります  
カロークロス  
誕生!

オイル交換  
(軽自動車限定) ¥500

撥水洗車  
(全車種OK) ¥500

オイル交換、洗車中は、お菓子とお飲物をどうぞ!  
ハズレなしのくじ引きも楽しみいただけます!



COROLLA  
CROSS

365日  
24時間  
対応!

和歌山トヨタ「緊急サポートセンター」

夜間や早朝、定休日でも安心!

☎0120-099-188

万一の事故・故障でお困りの際は (和歌山トヨタのお客様のみ対象)

和歌山トヨタ 田辺店

田辺市上の山1-24-8 9:30~18:00

定休日:火曜日・祝日の月曜日

☎0739-22-5333 wakayama-toyota.jp



## 新年

明けましておめでとうございます。

今年も和歌山県内のおいしい店、素敵なモノ、  
魅力的な人を紹介していきます。  
どうぞお楽しみに!

大変ありがたいことに情報誌ラカンが手に入らない、  
どこにあるの? という連絡をたくさんいただきます。  
スマホでも見ることができますので「プチラカン」で検索し、  
トップページ右側の「月刊ラカン」をポチッとしてください。  
どうかみなさん、ラカンの話になったら教えてあげてください。  
よろしく願いいたします。

株式会社ラカン lacan.jp



## 無料 事前相談 終活相談

葬儀の相談は身内や友人、  
職場の上司など様々ですが  
葬儀のプロである「なかた」にお任せください。  
費用・葬儀の流れ・手続きなど

あらゆる心配事を解決します。

樹木葬・海洋散骨・家族葬から社葬まで お葬式/お供養のなかた

セレモニーホールなかた

☎0739-25-4444 田辺市上の山1-10-5

・文里 一刻館 ・下万呂 一刻館

・みなべ 一刻館 ・中田公益社(白浜) <https://cere.jp>



次回 2022年 2月1日 発行

LACAN 発行所:株式会社ラカン 〒646-0004 田辺市下万呂577-1 サンフェスト・プラザ205  
TEL:0739-81-3266 FAX:0739-81-3267 E-mail:info@lacan.jp 撮影:STUDIO CACCI 細野ユカ  
※本誌掲載の記事・イラスト・写真の無断転載、コピーを禁じます。 ※広告掲載についてのお問い合わせはメールまたはお電話です。



いちごサンド @280

## キッチン ペル

田辺市東陽24-18  
☎0739-22-2404  
🕒10:00~17:00  
(パン販売は10時~無くなりしだい終了)  
📅水曜日/月に2回ほど不定休



くるみパンショコラ @260

自家製酵母の風味をしっかり醸したハード系生地で、ビターな大人のチョコはヴェローナ社のチョコレートを使っています。コーヒーや紅茶にもよく合うのでちょっとした土産にもおすすめです。少しずつかじって楽しんでくださいね!



九州産石臼挽きの全粒粉と塩のみで焼き上げるパンのほのかな甘みは粉本来の味わいです。作業は丸3日かかるという手間のかかるパンですが「うまい!」の音が嬉しくて。パンは粉選びと粉の扱い方で味が変わります。これは、ぜひ味わっていただきたいパンです。



全粒粉100%のパン @190

白浜町堅田2500-127  
☎0739-42-2887  
🕒10:00~17:00  
📅火曜・水曜日



## Cafe de Bale

カフェドバレー

パンの修行で1年間ドイツにいた時の思い出のプレッツェルを再現しました。「これがプレッツェルか!」って知ってほしいな。おやつやおつまみにもぴったりな美味しさですよ!



プレッツェル @200

# 絶対パン!

人気のベーカリー&カフェの店主・スタッフが「これ、食べて!」の、おすすめパンを選んでくれました。粉、塩、バター、発酵時間...それぞれにある材料や製法のこだわりとともにご紹介いたします。



nagi earth ゆめちから60 @1,080 / ハーフサイズ@540



## nagiと喫茶yuyano

ナギ/ユヤノ

※「nagi earth」は山本キャップが1人で作っているソロプロジェクトブランド。粉・小麦・製法にこだわり抜いたパンが並びます。

北海道産農産物ゆめちからを自家製粉(2度挽き)し、それを約60%使用。自家製サワー種で焼き上げました。ロストブロードを入れることでしっとり感が増しモチモチとした食感の香り高いパンです。サンドイッチはもちろん肉料理、スープにも合いますよ。



北海道産ハルユタカを使用し、和田製糖さんの沖縄産原料のみを使用した本和香糖の優しい甘さが特徴です。そのままトーストしてもおいしいですし、料理の邪魔をしないシンプルな味わいです。



串本町大島1158  
☎0735-65-0065  
🕒nagi(パン)9:30~18:00  
yuyano(カフェ)10:00~17:30  
Faro(ビザテイクアウト)11:00~17:00  
📅月・火曜日(祝日の場合は営業)



nagi earth プリオッシュナンテール @540 / ハーフサイズ@270



## THE BROT

ザ・ブrot

田辺市稲成町532  
☎0739-20-7503  
🕒10:00~16:00  
📅月・火曜日  
年末年始:12/27~1/4まで休業。  
1/5より通常営業



イチゴの美味しさをしっかり表現したイチゴジャムとピーナッツバターを発酵生地の揚げドーナツでサンドしました。ジャムとピーナッツバターの組み合わせが最高に美味しいんですよ。朝食やおやつに、ぜひ!

プファンクーヘン @162 (イートイン@165)



ハンバーガー @421(イートイン@429)

人気の田舎パンと同じ生地で焼いたパンズに、手作りハンバーグとオリジナルソースを合わせました。お客様から「過去イチおいしいハンバーガー」と褒めていただきました。店内で召し上がっていただける煮込みハンバーグプレート(土・日・祝日のみ)も大人気です。



ブリッと噛みごたえ抜群の「大海老のアヘージョ」は980円(バケット100円) / こちらは是非に! 重くないけど深いコクと風味が抜群の「牛スネ肉の赤ワイン煮込み」1,500円 / VALLEY特製「フォアグラチャーハン温泉卵のせ」はバルサミコと醤油を使いちょっと甘みがありつつ酸味が効いた絶品メニュー! 1,000円 / ジンやクラフトジンはシンプルにソーダなどで割って、どうぞ。



# 美味しさと楽しさが 存分に味わえるビストロがオープン

2021年11月30日にオープンした「VALLEY」は、フレンチ出身のシェフ聡美さんが腕ふるい、オーナー和也さんがカクテルをはじめワインやウイスキーなど様々なドリンクを提供してくれる、ちっちゃなビストロ。「フレンチにこだわらずいろんな料理を楽しんでもらえる店です。料理をつまみながらお酒を楽しんでもらえたら嬉しいな」早めの時間は食事をメインとしたお客様。9時頃からは、ワインやウイスキーを飲みながら料理もちょいと、というお客様が来店。もちろん深夜チャーハンもおすすめですから、黒板書きのメニューをじっくり見てくださいね。  
カウンターだけの小さな店ならではの居心地の良さと、ていねいに作られるオリジナル料理の数々。ぜひぜひ! 行ってみてください!

## Bistro VALLEY ビストロバレー

田辺市湊34-9 ☎0739-68-0655  
 ☒17:00~ / お昼のお弁当テイクアウト 11:00~14:00  
 ●日替りVALLEY弁当 700円 / ローストビーフ重 1,000円



席数が限られているので、出来るだけ予約をした方がベター。



「前菜盛り合わせ」を見てください。もうね、ワクワクするでしょ! 分厚いサーモンの燻製は最高の美味しさで、カルパッチョもお代わりしたくなるほど。あれもこれも一皿に、で1,800円!



shirahama\_hop\_project

## 白浜ホッププロジェクト 白浜空港産ビール Nanki Shirahama Airport craft beer

自分が育てたホップが「まちのビール」になる素敵なプロジェクトに参加してみませんか?

ただいま、ラベルデザインを募集中!(ネーミングは今号のラカン発行時には決まってる予定)ラベルデザイン採用の方にプランター付きホップ苗と出来上がったビールをプレゼント。詳しくは、インスタグラムをフォローしてみてくださいね。

- 2022/1月上旬 ビールのネーミング決定
- 1/10~1/31 ラベルデザイン募集
- 2月 ナギサビールにて醸造
- 3月 できあがったビールで乾杯! お披露目会

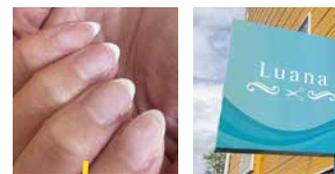
デザインの送り先 (メールか郵送)

✉ shirahama.hop.pj@gmail.com

〒649-2334 白浜町才野1622-125  
南紀白浜エアポート「白浜ホッププロジェクト」まで



## オンもオフも爪を一切削らない『シェラックネイル』で、健康で美しい指先を手に入れて!



2回目以降は定額メニューがおすすめ!  
 2回チケット▶1ヶ月に2回シェラック塗り替え+美容液1本プレゼント(シェラックオフ・自爪ケア・シェラックカラーリング・マッサージ 全て2回ずつ込み)



爪のトラブルや状態は人それぞれなのでお気軽に電話またはラインで連絡を!

【料金】クリア/カラー...4,500円

先着22名様「ラカンを見た」で、初回3,500円(ハンドマッサージ付き)の特別価格に!ぜひお試しを。

もともと爪が薄くてネイルができない、ネイルオフの時に削ると痛みを感じる、爪自体が傷んでしまっていてネイルを諦めている...そんな、指先のおしゃれをしたいのにできないという方にうれしいニュースです! 白浜町のサロン「Luana」内のネイル&フェイシャルサロン「l nail」では、『シェラックネイル』が大好評なんです。簡単にいうとマニキュアとジェルネイルのいいとこ取りをしたのが『シェラックネイル』で、爪への負担が少ない上に、爪の美容液ケラチントリートメントをセットにすることで爪を強く健康にすることができます。2枚爪、乾燥爪、割れ爪に悩んでいたお客様も今では気軽にネイルを楽しんでいるのです。「指先が美しくなるだけで気分が明るくなりました!」「仕事で手元を見られることがあり、これまでは隠すようにしていたのですが今は堂々とできてます。」事務職の他に、保育や介護のお仕事の方は「ネイルが爪先の角をカバーしてくれるからひっかくこともなく安心です」と好評です。また、年齢とともに爪の色が黄色くなっていくことを気にしている方にもおすすめ! 透明なクリアやほんのり薄いピンク色が人気ですよ。

l nail エルネイル(Luana内)  
 白浜町聖田2399-849 ☎0739-33-9362  
 完全予約制(予約はラインまたはTELにて)  
 ※電話に出られない時は折返します  
 ☒9:00~17:00 ☒日・祝日(祝日のない週は日・月曜日)



series 2 「保湿ケア」

お顔のケアはするのにデリケートゾーンはほったらかし?実はデリケートゾーンは顔以上に乾燥しやすい箇所です。お顔と同じように優しくケアし、潤いを与えてあげることが大切です。fm Divine oil(エフエム ディヴァインオイル)で潤いを与えることで、ニオイ・かゆみ・黒ずみ・乾燥・冷え・生理痛・腫の縮まり具合・性交痛などの悩みが軽減されます。女性ホルモンに効果的な成分が経皮吸収42倍の膣から吸収されるのでPMSや更年期にも効果的。腫の状態が良くなる。自律神経も整います。100%天然由来、安心の9つのフリー(界面活性剤・パラベン・合成着色料・鉱物油・合成香料・アルコール・シリコン・合成ポリマー・合成酸化防止剤全て不使用)だから安心。配合されているアロマ全てが女性ホルモンを整えます。

※経皮吸収…皮膚から成分が吸収され直接、皮下組織や血液に浸透していき全身に流れることをいいます。特に粘膜は吸収率が高く、膣の内側を1とした場合、膣はなんと42倍の吸収力を持っています。

おまたふっくらオイル  
fm Divine oil(日本製)  
30ml 7,700円

お問い合わせ: melia  
田辺市高雄2-20-1 ビル横山1F  
☎080-1527-1219



監修プランナー:平 しおり(melia)

年齢に関係なく全ての女性に知ってほしい デリケートゾーンのこと



今回も、醗酵ドリンクのお店「cuore」のえいみさんにお聞きしました!

Q

最近、ミネラルが大切とかミネラル不足という話を聞きますが、「ミネラル」をわかりやすく教えてください?醗酵ドリンクにミネラルは含まれていますか?

A

わかりやすくてとても難しいんです(笑)。ミネラルは約100種類、中でも必須ミネラルといわれるのが16種類あり、人間の臓器や細胞の活動をサポートしたり歯や骨のもとになったりとても重要な働きをするものです。体内で作れないので食べ物などで摂取するしかありません。ミネラルが不足すると体内の酵素もうまく働きません。イメージでいうと酵素にはカギ穴があって、ミネラル(カギ)を適切にとることで正常に動き出す感じです。醗酵ドリンクは、旬の果物になるべくこだわって、甜菜糖とミネラルで醗酵させているので果物がもつ旬の栄養素とミネラルがシロップに溶け出しています。

Q

ちゃんとした醗酵ドリンクを毎日飲みたいと思っていますが、自分で作るの大変そう。cuoreさんの醗酵ドリンクはどのくらいの期間で出来上がりますか?

A

cuoreの醗酵ドリンクは、果物や醗酵具合で前後しますが基本的には3ヶ月でお出ししています。だいたい3カ月でボトルの中のお砂糖を微生物が食べ尽くしているというデータがあるので、参考にしています。

次回も醗酵ドリンクの「cuore」さんがイロイロ教えてくださいます。  
あなたの質問事項をラカンにメールで送ってください。✉info@lacan.jp

## 大西の餃子食べた? もし、まだなら是非に!

20年前からJR芳養駅近くで餃子を製造販売している「大西」。ネギ油を作ることから始まる餃子の仕込みは、紀州の梅ブタのミンチ、にら、ネギ、キャベツ、ニンニクが原材料で、それぞれのバランスが大西餃子の美味しさの秘密。フライパンで蒸し焼きにすればジュワッとジュシーな餃子の美味しさが口いっぱいに広がります!家で作る餃子もいけれど、やっぱりプロの味はすごい!南高梅入りの餃子も人気です。



お年賀用やギフトにもおすすめ!  
(25個入り×2)2,200円~  
(のしも用意されているので気軽に申し付け)



よってって・魚屋AMADA・もとや(週末のみ)・Dishでも販売しています。/生餃子が欲しい場合は前日までに電話を。



餃子…10個 400円/25個 1,000円  
梅餃子…10個 500円/25個 1,250円

### 餃子の大西

田辺市芳養松原1-14-8  
☎0739-20-1713/090-1138-9642

☎9:00~17:00(時間外でも電話すれば購入可)

☎日曜日

年末年始…12/30~1/4まで休み  
1/5~通常営業



成人式の記念撮影、という振袖や袴を着てヘアメイクをして写真館や神社に行き、なぜか和傘を肩にして撮影…。これって不思議だなあとずっと思っていたのです。着物のカタログじゃないんだから後ろ姿の帯にピント合わせたりせず、二十歳という瞬間、その人らしさや表情を撮ることはできないのだろうか。

弊社が月刊ラカンやプチラカン、その他デザイン物の撮影をしてもらっているSTUDIO CACCI 細野ユカさんの「ハタチ撮る」は、その人らしさを一番大切にしています。振袖を着るなら事前に振袖や帯の色柄を確認し、ヘアメイク・着付けの方に着崩れないように話をしたり、ロケハンも入念に。



一日かけて何気ない仕草や表情を撮影していきます。「振袖やスーツ姿でなくていいんです。お気に入りの洋服や仕事の服。大切な友達と一緒に大好きな場所で。おしゃべりしているところ、アイスを食べてるところ、仕事中の姿…、『今』『その瞬間』『ハタチの今のあなた』を撮るのが大切だと思っています」本人もその家族も何回もアルバムをめくって眺めていたくなる、そんな大切な写真こそ「記念写真」と言えるのではないのでしょうか。親にお金をかけてもらうのは申し訳ない、振袖は着たいけど高くて無理だから二十歳の写真は撮っていない…、いろんな理由で二十歳の写真をあきらめかけてる方、気軽にSTUDIO CACCI 細野さんに連絡を!



スタジオ カッチ 細野 ユカ  
☎090-1153-5955



## ハタチ、撮る

STUDIO CACCI



すぐ役立つ算数力と、一生ものの暗算力を身につけます。暗算脳をGETするのは小学生の今だけ!!一緒に育てましょう。



## 昭和33年創業。3世代にわたって通う子供たち 現代のそろばん塾はすごい!

「そろばん」が今、見直され注目されています。いかに早く計算できるかだけでなく、数を理解し国語力も身に付くのが「叶 計算実務学校」です。年中さんからの幼児対象の「キッズコース」では、幼児用に開発されたテキストと専用そろばんで「数の観念」を身につけます。このコースのほとんどの子が算数が得意になるといいます。さらに小学生を対象にした「アバカスコース」は、数学的にアレンジした珠算テキストと、学校の進度に合わせた算数テキストを導入し、成績アップと珠算・暗算級の取得を目指します。家にいるときも友達と遊んでいるときもずっとゲームかスマホをいじっている…、子供に合う塾が見つからない…、塾に行きだして勉強嫌いになった…、そんな悩みを持っているなら一度体験に行ってみては?随時、生徒受付をしています。

### 叶 計算実務学校

☎0739-42-3844/090-7358-8072

- ・西とんだ教室 白浜町堅田716-4
- ・さんばし教室 白浜町1055-9
- ・北とんだ教室 白浜町内ノ川605



ホームページ

