

FREE IDEA WITH NO
STEREOTYPE IMAGES

ラカン

vol.271

Lacan Free Paper Manufacture

July / 2022

夏野菜
レシピ

プチラカン

2022 - 2023

は、9月末に発行します。
(月刊ラカン10月号は休刊となります)

ただいま発行に向け、
営業・取材・制作と頑張っています。
素敵なお店や企業さんを一気にご紹介！
お楽しみに！

プチラカン掲載についてのお問い合わせ

☎0739-81-3266 / lala@lacan.jp

ラカン読者割引

予約時に「ラカンを見た!」とお伝えいただくと、お顔の若返り・ボディ全身引き締め・今話題のがん予防ビタミン点滴が特別価格にてお受けいただけます!

お顔の若返り
HIFU + SonicWave + GaudiSkinイオン導入 **=通常価格35,000円**

ボディ全身引き締め
脂肪を溶解して無くすクールテック + HIFU + SonicWave +
エステディシヤンのマッサージ **=通常価格100,000円**

がん予防ビタミン点滴
アメリカの国立がん研究センターが、副作用がなくがんの発生を
防ぐと推奨しています。点滴直後に免疫力が上がって元気に。
もちろんビタミンなので美肌・美白効果も期待できます。 **=通常価格12,000円**

施術合計 147,000円 → **ラカン割引特別価格 55,000円**

パンやご飯などの炭水化物、ケーキ、お菓子など甘いものを食べても、ブドウ糖が脂肪
になって体に溜まる前に腎臓から尿中に排出して脂肪を防ぐお薬をお出ししています。
「楽に痩せられる」といったお客様の声をいただいています。副作用もありません。
=1ヶ月分 5,000円

予防医学とアンチエイジング 田辺市秋津町180-15(駐車場あり)
TNクリニック www.tn-clinic.com
完全予約制 ☎090-1893-7715



SHIRUSU ie
ame nochi kurashi



予約制

アンバサダー様宅訪問会
in 秋津町

すでに2年お住まいのオーナー様
のうちに伺い、夏の体感をしてもらいます。

7/31sun

午前の部10:00〜 / 午後の部14:00〜

完全
予約制

平屋のおうち完成見学会 in 中三栖

7/9sat~17sun ①10:00~ ②12:00~ ③14:00~ ④16:00~ ⑤18:00~

おうちのまんなか図書室のあるみんなで広々くつろげるリビングや、かわいいキッチン収納、
アイランドキッチンなどナチュラルで落ち着く平屋のおうちが完成しました。
夏の暑い気温の中、玄関に入ったら涼しい!!を体感しにきてください。何かが違うはず!

コロナの状況を見ながらの開催とさせていただきます。
やむを得ず中止とさせていただく場合もございます。
予めご了承下さいませ。

毎朝の検温 マスクの着用 手指の消毒 定期的な除菌



ご予約はこちらから
ホームページ、
TEL他でも受付中



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

ALBLANC ソフィーナコーナー

肌の明るさ体験フェア

こちらの広告をご持参 または 右のQRコードでラカンWEB画面を店頭でご提示ください 7/31(日)まで

新商品



潤白美肌を目指す、「アルブラン」シリーズ

アルブラン
イルミネイティング セラム



日本初!
センレンシエキス
(保湿)配合

深く、澄みわたる美しさへ
とろけて密着、浸透する(※1)
シミ予防(※2)美容液

※1:角層まで
※2:メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

★ 先着順で、お肌に合わせたサンプルプレゼント!
※どちらもおひとり様1回限り(数量限定) ★

TWANY カネボウコーナー

トワニー体験フェア

ビューティリフレッシュャー(ラージ)

洗うたび、うるおいを守りながらキメまで整えて澄みわたる
明るい肌へ。皮脂や角栓を溶かして落とすジェル洗顔。

ブライティングαセラム(レフィル)
限定セット

水面のようなきらめきを放つ、うるおい透明感のある肌へ。
表皮及び角層の脂質を増加させ皮膚の
バリア機能を高め、紫外線、乾燥などによる
外的ダメージから素肌を守ります。

オークワ パビリオンシティ田辺店

田辺市稲成町新江原3165 10:00~18:30 ※担当が不在の場合がございます
ソフィーナコーナー:070-8791-0001 / カネボウコーナー:070-8791-0002

次回 2022年 8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。

※撮影時のみマスクを外してもらっています。みなさんは常時マスクをつけておりますのでご安心ください。

作り方:とうもろこし3本、玉ねぎ1個



①皮付きのまま蒸し器に入れ20分蒸します。蒸し器がなければ電子レンジでもOK。その時も必ず、皮付きのままで。皮付きにすることで甘みを閉じ込め、実にシワが入らずプリプリの状態になります。



②蒸している間に、中サイズの玉ねぎを切ります。繊維を切るようにしてください。



③鍋にオリーブオイルとバターを入れ、玉ねぎを炒めます。市販のピュアオリーブオイルでOK。この時、塩をひとつまみ。全体をかき混ぜながら炒め、中火にして蓋をします。玉ねぎがシナっとなったたら弱火にし、水分がなくなるまで炒め(焦がさないように)火を消します。



④蒸しあがったとうもろこシの実を包丁でこそげ取ります。さらに芯をしごくようにして全て取ります。



⑤玉ねぎの鍋にとうもろこシの実を全て入れたらひたひたに浸かるくらいの水を入れます。この時、芯も一緒に入れます。沸騰するまで強火にし、湧いてきたら塩を2つまみ入れて弱火にして蓋をし10分そのままに。



⑥火を止めて、熱いままミキサーにかけます。



⑦冷ましたら牛乳を入れます。さらっとしたスープ、こってりとしたスープと、好みにより牛乳の量は調整してください。味見をして甘みを感じる程度の塩を加えてください。(冷蔵庫に入れて3日以内に召し上がってくださいね)



⑧器にスープを注ぎオリーブオイルをまわしかけ、小さく刻んだネギをばらり、粗挽きコショウをかければ完成！(写真には軽く炙ったとうもろこシを入れています)

【フランス食堂 CHILO】

トウモロコシの冷製スープ

今が旬のトウモロコシ。朝採れのみずみずしいトウモロコシの美味しさをぎゅっと閉じ込めたおいしいスープを作ります。シェフ直伝の味が家庭でも楽しめますよ。

田辺市上の山1-5-12 ☎0739-24-1658
☎11:30～14:00/18:00～22:00
☎月曜日



しっかりミキサーにかければ、そのままで十分ですが、なめらかなスープにしたいという方は牛乳を加える前に濾すのがポイント。おいしいスープが出来上がりました。

旬を逃さずおいしい時期に作ることがおすすめです。皮付きのまま、芯も入れることがポイントです。簡単に作れるのでぜひ、作ってみてください！



特別な道具や調味料がなくても大丈夫。ここポイント！という点を押さえておけば、おいしい夏野菜の料理がおうちでできますよ。今回、洋食のアラカルトさんとバスク料理のシロさんから「夏野菜レシピ」を教えてくださいました。

夏野菜レシピ

野菜がたっぷり食べられる上に、生姜の風味がさわやかでとってもおいしいパスタの完成です。



フライパン1つで
出来上がる
簡単レシピ

【レストラン アラカルト】

生姜風味の夏野菜オルトナーラ

オルトナーラとは「菜園風」という意味で野菜がたっぷり入ったイタリアンの事です。産直店やスーパーで手に入る旬の野菜を使いましょう。ナス・ズッキーニ・パプリカ・ヤングコーン・インゲン・小松菜・玉ねぎ...冷蔵庫にある野菜を整理するつもりで、簡単パスタを作ります。

フライパン1つでできるところがいいですよ。味付けは基本的に塩だけです。何回か作ると好みの塩加減や茹で加減が整ってきますよ。パプリカがあれば大葉でもOKだし、なくても大丈夫。生姜は冷え対策にもなるのでおすすめです！

作り方(1人前):パスタ70g、水300cc、お野菜分量好きなだけ



①玉ねぎ、ズッキーニ、インゲン、パプリカ、ヤングコーンなど野菜をザクザクッと一口サイズに合わせて切っておきます。ナスは切ったら水にさらしておいてください。



②まず、フライパンにオリーブオイル。火はつけません。ニンニクのみじん切りを入れたら、火を点けます。



③オイルにニンニクの香りがついたらベーコンをしっかりと炒めて風味を出します。



④玉ねぎ、ズッキーニ、インゲン、パプリカ、ナスを炒めていきます。(小松菜などの葉ものは最後に入れます)全体に火が通ったら塩を入れます。



⑤水を加えます(300cc/2人分なら500cc)。沸いてきたらパスタ(70g)を2つに折ってバラバラと重ならないように入れ、袋の表記時間を目安に煮込んでいきます。



⑥パスタの茹で具合を確認してOKなら小松菜、ケチャップ(大さじ1)、生姜のすりおろしたものを加えて味見。野菜の甘みや旨みがしっかりと出ていますが、味が薄いと思ったら塩を足してください。



⑦水分が減ってきたところで火を消して。お皿に盛りつけたらパプリカをちぎってトッピング、オリーブオイルをまわしかけ、ブラックペッパー、チーズをかけて完成！



田辺市神島台12-2 ☎0739-25-2091
☎11:00～14:00/17:00～20:00 ☎火曜日



スタッフ募集中!

Le Café Mail



ホットティーはポットで提供。淹れたてのすっきりとした味を楽しんで、2杯目は少し濃くなったところで味わうという風に「味の変化」が楽しめます。(ミルク、さし湯の追加は気軽にスタッフまで) / ダージリン・ディンブラ・アールグレイ・アッサム・ウバは、東京神田神保町の「TEA HOUSE TAKANO」から仕入れている上質な茶葉。



シャインマスカットとあまおうのケーキ480円 / シャインマスカットゼリーといちごムースが2層になった贅沢な美味しさ / クリームチーズのジブスト450円 / ジブストの中には甘酸っぱいスペインオレンジ入り / ショコラクラシック400円 / しっかりと濃厚なチョコの味わいがくせになります。コーヒーとの相性も抜群。 / ティースカッシュ600円 / 紅茶(ストレートティー)550円 / アイスティー550円・600円 / ケーキセット800円

おいしいケーキをいただきながら紅茶やコーヒーが楽しめるカフェコーナーが再開しました。カフェ・マイユは1997年のオープン当初から紅茶のおいしい店としても評判です。紅茶に詳しくなくても大丈夫。その日の気分で茶葉を選び、ストレートにするかミルクティーで楽しむかを迷うのもいいものです。例えば世界三大紅茶の一つとも言われるダージリンはフルーティーな香りが特徴です。その香りを存分に楽しむにはやっぱりストレートがおすすめです。また、濃い味わいが人気のアッサムはミルクティーにするとより深くと香りが楽しめます。わからない場合は、スタッフに気軽に聞いてみてください。これからの季節はティースカッシュもおすすめ。マイユのオリジナルブレンド茶葉で濃めに抽出したアイスティーは、炭酸で割ると香りごとと美味しさが断然違います! さわやかな味わいを存分に楽しめますよ。慌ただしい日常に、ほっとする時間をカフェ・マイユで過ごしてみてください。

カフェ・マイユ

田辺市下万呂577-1 サンフェスト・プラザ ☎0739-26-6012
 ☎10:00~19:00 / カフェ 10:00~17:00 (L.O.16:30)
 ☎水・木曜日 ※当店の間、水・木が定休日となります



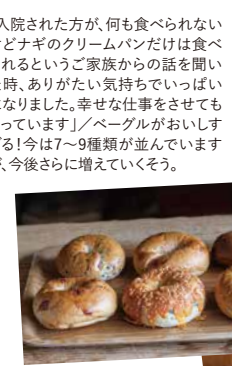
クロックムッシュセット(11:00~14:00)1,155円 / ビザ(11:00~16:00)1,100円。写真は旬の野菜などをたっぷり盛り込んだ「季節のビザ」

15年前のオープン以来、生産者がわかる国産農産物のみを使って毎日焼き上げるパンの数々。アンパン、クリームパンをはじめバゲット、カンパニュなどなどずらりと並んだ店内は香ばしい匂いにあふれていて、どれもこれも美味しそうでついいつも買ってしまいます。「目で見て、匂いを嗅いで口に入れるパンは、美しい見た目が大事。とっても大事。トータルで完成しなければ店には出さないです。これはスタッフ達も常に心がけていることですね」季節ごとにおいしい食材が揃う地域だからこそ期間限定商品も多くあります。例えば、ヤングコーンや丸ごと包み込んだパンや、ズッキーニやオクラが乗ったビザやパン。定番商品の他のラインナップがnagiの大きな魅力です。お昼前に一番たくさんのパンが並ぶので、この時間帯をチェックしてください。

喫茶yuyanoでは、平日限定のデリランチが人気です。5種類のデリから好きなものを選び、グリーンサラダ、ピクルス、パン、ドリンクのセットとなっています。デリの数で金額が変わります。(デリ1種類のセット770円 / デリ2種類のセット1,045円など) クロックムッシュ、ビザなどのメニューも楽しんで!

nagi / 喫茶yuyano

串本町大島1158 ☎0735-65-0065
 ☎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

「パン作りは、多くの要因によって焼き上がりが左右されるから充分気を配ってはいけるけれど、膨らみ方など納得のいかないパンは店頭には並べません。ベストなものだけを食べてもらいたいから妥協は絶対しません! もったいないじゃないですか...と素人は考えてしまうけど、工房内のこういう姿勢からいつものあの味が保たれているんだと、納得。」



可愛くて懐かしい昭和レトロなコップやお皿、コーヒーカップ、お弁当箱が人気で、20代~30代のお客様が全国から訪れているのだとか。 / 年代物のアラインの魔法瓶がたくさん揃っています。ファンにはたまらないはず! / 昔の喫茶店で使われていたシュガーポットやスプーンも色々。 / ポップなカラーとデザインが魅力のプラスチックの調味料入れもかわいい。SDGsの時代には逆に貴重なアイテムかも。

たぶん85年以上前の創業だと思うんだけど...と2代目店主もはっきり覚えていないくらい長年にわたって、新宮市の中心地、仲之町商店街でキッチン生活雑貨の店を営業している「美濃屋」。自宅でするものだけでなく業務用のグラス、器、鍋、調理器具などが1階、地下と2階、3階にびっしりと。店内を見回りながら、あまりにたくさんありすぎて欲しいものが定まらなくなるんだなあ、と実感した次第。気さくなお二人が説明してくれるお話も楽しいので、時間をしっかりとって行ってみてくださいね。※後継者がいないため年内いっぱいでお店を閉じるという残念なニュース。でもご安心を! 商品を選んでネット販売をしていく予定なので、来年からはSNSをチェックですよ。お楽しみに。

掘り出し物を
見つけにきてください!



リビングショップ 美濃屋

新宮市仲之町2-1 ☎0735-21-1124
 ☎10:00~17:00
 ☎火曜日
 ●駐車場あり

懐かしくて可愛いお店
 だけにおさまらない
 プロ仕様のアイテムも
 どっさりと



新作多数入荷!!

ふくふく展 開催

令和5年
令和6年
成人対象

7/1.fri~8/31.wed

STYLISH BRIDE

完全予約制

(有) 紫 光

田辺市東陽8-29 ☎0739-24-3441
9:00~18:00/年中無休



夏こそ食べたい つるっと冷たいうどん

むしむしとした暑さが続くと食欲がなくながち。そんな時には
キュッと冷したうどんならペロリといただけます。〇ふくのうどん
は注文を受けてから製麺するので、歯ごたえと喉ごしがよくつ
いつい通ってしまうおいしさ。ふわふわの出し巻き卵やサクッと
香ばしい天ぷらとセットするのがおすすめです。(冷たいうどん
は、出汁につけるタイプとぶっかけタイプがあります)

天ざるうどん950円/ざるうどん700円



〇ふく
白浜町1950
☎080-9606-1205
🕒 11:00~15:00/
17:00~20:30
(L.O 20:00)
🔥火曜日



ぶっかけうどん550円
出し巻350円

おしえて!

につたさん

今回も、アウトドアグッズのお店「STOCK OUTDOOR」の
新田さんにお聞きました!

- Q** ハイキング初心者です。長く続くかどうか分からないのであまり
お金はかけずにいよう、と思っていたのですが今では月に1~2回
はちょっとした山とか丘とか楽しむようになりました。そこ
で気になるのが「靴」です。どのメーカーのものがおすすめで
すか?今はごく普通のスニーカー(new balance)です。
- A** ハイキングいいですね!どのような場所に行くかで靴選び
違ってきます。でもハイキング程度なら「履き慣れた靴」が1番。
って言うてもビジネスシューズやヒールの高い靴ではダメですよ。今
お持ちのニューバランスのスニーカーでも大丈夫だと思います。まず
は楽しむこと。もっと色んなところに行きたいってなった時に、ストック
さんのあの店主に相談したらいいかがでしょうか?
- Q** 付き合ってから2年になる彼がキャンプブームに影響されてか、やたら
通販でキャンプグッズを購入しています。なんとかというブランドも
のを買っているのが毎月すごい金額になっている様子です。休
みの日には友人たちとキャンプ。私は虫と汗が大嫌いと一緒に
行ったことはありません。アウトドアではなくバリバリのインドア派の私。に
わかキャンパーの彼との未来が描けなく、どうしたものかと…。
- A** ボクは怒っています。怒りで握った拳が震えているほどです。「にわ
か」って言葉があんまり好きじゃなくてね。みんな最初は「にわか」
から始まるんですよ。それから本当に好きになっていたりするん
ですよ。貴女もまだ「にわか大好き」の状態かもしれません。も
っと彼を理解する事で「本当の彼好き」になってもらえたらボクも嬉しい
です。

今回は3回シリーズの3回目!「新田さんに聞きたい」という方は
ラカンにメールで質問を送ってください。☎ lala@lacan.jp

四季や木洩れ陽、空気の中の湿度、水…
ガラスで表現できることは無限にあります



吹きガラス工房frescoの白浜工房&ギャラリーとなる
「CAVO」が6月10日、オープンしました。frescoが昨年20
周年を迎え、以前から新工房をと考えていた時、ガラスの
原材料である砂が、戦前までは白良浜の砂を使っていた
という歴史を知り、土地探しがスタート。海の見えるこの
地に工房を建てることになったのだとか。「僕たちが創る
ガラスはアート作品ではないんです。使う人が求めるもの
で、暮らしの中に手づくりのガラスを取り入れてほしいと
いう想いがあります。日本の食卓で他のものと喧嘩しない
ものであること。それぞれの環境にマッチするものを創っ
ていきたいと考えています」ガラスは空気と光によって
存在を見せてくれるもの、白浜にきたことで「水」を意識
したガラスを創りたいと代表の辻野 剛さんは言います。毎
日の暮らしの中で使うものは強く主張しすぎず、つい手
に取ってしまうものであることが大事なのかも。「現在の
白良浜の白い砂は外国から運ばれていると聞いています。
いつか下のずっと下を掘ってみて昔の砂が出てきたら是非
その砂でガラスを創りたいですね。先人が創ったガラスと
僕が創るガラスと一緒に並べてみたいなあ」
CAVOは制作しながらギャラリーを整え中。7月には吹き
ガラス体験もできるようにしていくという嬉しいプランも。
詳しくはインスタをチェックしてください。



CAVO カーヴォ
白浜町2927-395 1F
☎0739-33-9897
🔥火曜日
※問い合わせは電話
またはインスタDMで



暮らしの中にいつも近くにあるガラスや器、花器など