FREE IDEA WITH NO STEREOTYPE IMAGES

ラカン

vol.280
Lacan Free Paper Manufacture
May / 2023

初夏のランチ特集

お顔の若返りとボディ全身の引き締めで、張りのある生活を！

HIFU お顔 1回…35,000円

最新の3種類のHIFUでお顔全体を引き締めます。ほうれい線を無くし、引き締まったフェイスラインで小顔に。また、シワが消えて張りのある額とパッチリとした目元に。シミ、肝斑はルメッカで薄くします。施術直後に若い頃のお顔に戻っています。2回目以降は通いやすい割引価格で受けていただけます。

クールテック ボディ全身 1回…35,000円

話題のクールテックで脂肪を冷却溶解しスリムなボディに。施術直後に引き締まった姿を鏡で確認できます。お腹周りはもちろん、二の腕、ウエスト、内もも、外もも、膝周り、ふくらはぎも引き締まり、肩や首筋のこりも楽に。ご希望される方にはご希望の部位の医療脱毛を無料で施術いたします。

お得な割引価格をご用意しています

・お顔とボディを同時に施術… 通常価格 70,000円→60,000円
・さらにお得な3回コース… 通常価格 210,000円→160,000円

美白美肌効果とがんの発生を予防する効果で大評判
●高濃度ビタミン点滴…1回 8,000円
お顔やボディを受けられた方…1回 5,000円

●慢性疾患の糖尿病、高血圧、肥満、高脂血症、慢性腎炎、緑内障、めまい、突発性難聴を速やかに改善するお薬もご用意しています。

TNクリニック
田辺市秋津町180-15（駐車場あり）
完全予約制 090-1893-7715
メール

プチラカン

今年のプチラカン は**11月15日**に発行します！！
※11月1日の月刊ラカンは休刊となります

やっと、やっと、賑わいが戻ってきた街。
気兼ねなく家族で、仕事仲間と、友人たちと、行きたいお店に行きましょう。
プチラカンでは、いろんなジャンルのお店や気になる企業をたくさん紹介します。お楽しみに！！

●掲載のお問い合わせは電話、またはメールで。 TEL：0739-81-3266／メール：lala@lacan.jp

マスクオフの生活が始まります 自信を持って笑顔になりましょう！

Esthetic Salon Aian+

セルフオーラルケアは全ての工程をお客さま自身で行い、歯をクリーニングする方法です。
歯に負担の少ないホワイトスプレー（液体歯磨き）を使用することで、
付着した汚れや色素を分解・除去していきます。

セルフオーラルケア AQUA DE WHITE 7つの効果

1. 歯を明るくする
2. 歯のやにを取る
3. 歯垢を除去する
4. 歯石の沈着を防ぐ
5. 口内を浄化する
6. 口臭を防ぐ
7. むし歯を防ぐ

1回・約30分 4,200円／4回 15,200円
10回 38,000円（1回サービス付き）

Esthetic Salon Aian+ アイアン プラス
田辺市新庄町2744-58 セレナ・ヴィータビル2F
090-9589-3875
営 10:30～18:00まで入店 休 水曜日

完全予約制
予約はこちら▶

次回 2023年 6月1日 発行

LACAN co.,ltd 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：lala@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。

初夏のランチ特集

仕事の休憩時間を利用していくランチや、お友達や家族と楽しむランチなど誰といくかで店選びも変わります。
今回は、ラカンがおすすめする「とっておきランチvol 1」をご紹介。ぜひ、参考にしてください。

手の込んだ料理が登場するカフェごはん

漆喰と木とアイアンの風合いがやさしいおしゃれなカフェ モンシュシュのランチは、旬の素材を仕入れそれを生かしたメニューを組み立てています。「お肉も人気ですが、お魚料理をオーダーされる方も多いんですよ」というのも、料理に合わせたソースやタルタルが絶品なんです。柑橘を搾ったり、スパイスをちょっと効かせたりというさじ加減が、それぞれのメニューの美味しさをより際立たせているポイント。何度も通いたくなるランチです。

香料や着色料を一切使わないフレッシュなフルーツソースが美味しい「かき氷」が始まりました。小さなお子さんにも安心して食べさせられます。かき氷913円～／4/26で7周年を迎えたモンシュシュ。GW中は「アニバーサリースイーツ」がメニューに登場します。お楽しみに！

この日のランチは「チキンストロガノフ」。生のマッシュルーム、玉ねぎなどのコクと旨味が凝縮されています。ドリンク付き1,408円

cafe mon chouchou
カフェ　モンシュシュ

田辺市上の山1-15-25
0739-33-7077
営 平日：11:00～17:00／土・日・祝：9:00～17:00（モーニングあり）
休 水曜日・第4木曜日

焼肉、チゲ、ピビンバ…
韓国料理ランチでパワーチャージ

特上ランチ2,750円（上塩タン・ハラミ・赤身・サラダ・ライス・スープ）「お客様に喜んでもらうため、季節によって醤油を変えてタレを作っています」こういうこだわりの一つひとつが美味しさの秘密。

A5ランクの国産和牛のみを提供している松島園。「その時々の最高のものを仕入れているから佐賀、山口、松坂など色々ですね。人気の“美熊野牛”が入れば必ずインスタでお知らせするのでチェックしてください」美味しい焼肉が食べたい！けど夜は出かけられないという人におすすめ！焼肉ランチメニューの他に、メニューブックから注文もOKなので、存分に楽しんで。またチゲ鍋やピビンバ、テールスープ、冷麺など韓国料理がランチセットとなって用意されています。（ただし、平日限定）

2日に1回キムチを漬けている松島園では白菜、大根、きゅうりの他に旬の野菜をキムチに仕上げます。これからはオクラのキムチも登場しますよ！楽しみ～

平日限定 ミニチゲ鍋とミニピビンバ990円。ピビンバ用のコチュジャンは自家製です！他にも「サムギョプサルランチ1,210円」「なかおちバランチ1,320円」「バランチ1,760円」などの焼肉ランチメニューと、平日限定の「ワンプレートプルコギ990円」「ケランチム（韓国風茶碗蒸し）セット880円」「冷麺セット1,210円」などがあります。

松島園

田辺市湊45-3
0739-24-1618
営 11:30～14:00／17:00～21:00
休 火曜日

EARLY SUMMER LUNCHES!

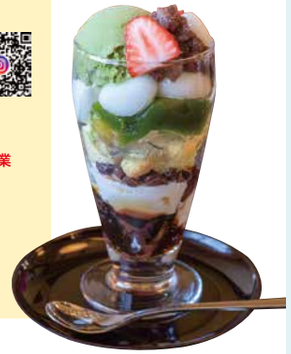
手づくりと季節感を大切にした和ランチ

もう、本当に、こんなに手間暇かけて手作りしたランチが飲み物とデザート付きで1,550円だなんて…いいんですか？と、毎回思うんです。この日は「自家製がんもどきのみぞれあんかけ」をメインに8品のおかず。さらにデザートもオール手作りなんです。出汁の沁みたやさしい味わいの和食に、ほんの少し洋のニュアンスを施した品があったりする「ひさ松」のおまかせランチは女性だけでなく男性にも人気。前日予約でデザートをリッチに変更してくれるランチ（1,750円）もありますよ。
※2日前までの予約（3名から）でおまかせコースランチも。3,500円

おまかせランチは週替わりで内容が変わります。

和カフェ　ひさ松

みなべ町埴田929-15
0739-72-1111
営 ランチ：11:00～14:00
　カフェ：14:00～18:00
休 月・火曜日　●GWは休まず営業



14時からはカフェタイム。抹茶ゼリーやコーヒーゼリー、あんこやアイスも全て手作りが詰まった「和風パフェ900円」で、ゆっくりおしゃべりも楽しいですね。

バスク料理のテイストが魅力のカジュアルフレンチ

フランスとスペインの境界、バスク地方の郷土料理を盛り込んだカジュアルフレンチの店。地元の新鮮な季節の野菜や魚、肉にいたっては独自の仕入れルートを持ちこだわりの素材を入れています。行くたびに新たな美味しさを感じられる料理の数々に魅了され、県外からも定期的に通う人が多いのです。コース仕立てのランチは2種類。2,200円のAランチ（スープ・前菜・メイン・パン）と3,300円のBランチ（スープ・前菜・魚料理・肉料理・パン）。魚、肉のメインはその日の料理の中からチョイスします。一つひとつの料理は全てシェフの手作りで、デザートにも地元の旬味がしっかりと生かされています。

合鴨のロースト
黄金柑と山椒ソース

鰆のポワレ 白ワインソース
バターライス添え

前菜の中には田辺産イワシとジャガイモ、トマトの重ね焼きも。「甘鯛のウロコ焼き」「子羊背肉のロースト」季節感を表現するためソースのアレンジが毎回すばらしい。／デザートは「フロマージュブランのソルベ ベルガモットの香り」地元 原農園から仕入れるレモンマートルで作ったゼリーがソルベの下に。おいしすぎです！

フランス食堂　CHiLO　シロ

田辺市上の山1-5-12　0739-24-1658
営 ランチ：11:30～14:30（L.O 13:30）
　ディナー：18:00～22:00（要予約）
　※アラカルトも始まりました
休 月曜日

ランチに+308円でドリンク、+363円でデザートセット、+605円でドリンクとケーキのセットをつけることができます。もうちょっとここでゆっくりしたいな、という時に。

変わりごはんと揚げ出し豆腐のセット1,540円。この日はタケノコと牛肉の炊き込みご飯。

子供を連れてのランチも安心ですよ

地元の山菜など旬の食材をふんだんに使ったヘルシーなランチが人気の「ねむの木食堂」。お味噌汁が本当においしくて、聞くと田辺市内のほしひろさんのめじか（すまガツオ）のダシをずっと使っているのだそう。「彩りプレートのごはんセット1,540円」のプレートにぎっしり乗っているのは、その日によって変わるお惣菜の数々。どれもおいしい上にほっこりとさせてくれる味わいです。富田川を眺めながらゆっくりと過ごせますよ。（ご飯は白ご飯か玄米を選べます）

ねむの木食堂

田辺市中辺路町真砂1-2
0739-64-1400
営 11:00～17:00（L.O 16:30）
ランチ：11:00～14:00
休 月・火曜日（他に臨時休業の場合インスタでお知らせ）

目でも美味しいランチをコースでどうぞ

季節感を最も大切にしたフレンチを楽しませてくれるSAKAKURAのランチは、仕入れによって内容が変わる「本日のランチ3,500円」。夜、出かけにくい人や大切な方とのランチタイムにおすすめなちょっと贅沢な内容です。季節のスープからアミューズ3種、メイン、デザートにいたるまで全て今の時期、最もおいしい食材が美しい料理になって供されます。存分に楽しんでください。

このカレーを食べるために、遠方から定期的に通う人もいるとか。口に入れるとほのかな甘みを感じると思いきやスパイスの辛さがじわっとくる大人のカレー。ステーキ用の肉がゴロゴロ入ったビーフカレー（季節のスープ・サラダ・コーヒー付き）は2,500円

restaurant SAKAKURA
サカクラ

白浜町1392-3　0739-42-1066
営 ランチ：11:30～14:00（L.O 13:00）／ディナー：17:30～21:00（L.O 20:00）
休 水曜日　●GWは休まず営業

その日によって内容が変わる「プレートランチ」この日は、石窯焼きチーズハンバーグでした。ランチは全て1,600円（前菜・スープ付き）

緑の中ゆったりと流れる時間もごちそう

山の中のカフェ時間が最高に気持ちいい季節になりました。ガーデンのバラが咲き始め、ゆったりとした時間を過ごすことができるカフェ・ド・リッカのランチと言えば、全てのメニューについている前菜プレートが人気。地元の山の恵みをたっぷり使った小さなメニューが約8種～10種並んでいます。体にやさしい手づくりのスープ、メインの料理を楽しんだ後はぜひ、単品のスイーツとコーヒーも。食べたから帰ろう、ではちょっともったいない空間ですよ。

Cafe de Ricca　カフェ・ド・リッカ

田辺市中辺路町栗栖川291-96
0739-64-0102
営 11:30～16:00（L.O）
ランチ：11:30～13:30（L.O）
休 水・木曜日　●GWは休まず営業

ホタルイカとタケノコのペペロンチーノ。掘ったばかりのタケノコをその日のうちに茹で上げています。柔らかだけどシャキシャキ感もある、今だからこそ美味しい一皿。／石窯で焼くピザもおすすめです。季節のフルーツを盛り込んだ「ドルチェピザ」は女性に大人気。

ヨーロッパテイストのランチはいかが？

毎朝仕入れる野菜の内容を見てからランチメニューを決めると話す店主の中谷さん。たっぷりの新鮮野菜とお肉、そこにペルならではのヨーロッパテイストを加えて、みんな大好きな「日替わりランチ」が出来上がるのです。「地元のお客様に喜んでもらうために毎日料理をし、パンを焼いているので、今日は何を食べてもらおうかなと考える時間も楽しいんです！」おひとり様も気軽にいけるのは店主はじめスタッフの心地いいコミュニケーションから。やさしい空間でお腹を満たしましょう。

ある日の「日替わりランチ1,450円」、自家製塩豚のトマト&ハーブ煮込み・サルシッチャ（自家製ソーセージ）のラグーソース オレキエッテで・アスパラのフリットとポテトとフランス産ブリーチーズ・プチサラダ・スープ・パンまたはライス

ランチの後は手づくりデザートがおすすめです「デザート盛り合わせ480円」。ランチドリンク200円・ランチデザート200円もありますよ。／人気メニューの「熊野牛ハンバーグランチ1,600円」。ジューシーなハンバーグと旨味がぎゅっと詰まったソースは幅広い年代にリピートされています。

キッチン　ペル

田辺市東陽24-18
0739-22-2404
営 10:00～パン・スイーツがなくなり次第閉店
ランチ：11:00～13:30（L.O）
休 水・木曜日

こんなにたくさん！食べられるかな？と言いつつ、完食

玉手箱ランチ、宝船ランチ、宝塚ランチ…いろんな名前で呼ばれるけど「宝箱ランチ」が正解！焼き物、揚げ物、酢の物、煮物など20種類以上のおかずが並んだランチは、目の前に出された時にテンションが上がる彩りと可愛さが満載でリピーターが多いのも納得。15食限定なので、できるだけ予約をしておくのがベターですよ。宝箱ランチ1,350円

宝箱弁当は600円。オードブルは3,240円、4,320円、5,400円（予算と人数に合わせてくれるので相談を）

むしやしない

田辺市秋津町183-5 秋津野ハイツ1F
0739-25-6408
営 11:30～14:00（出来るだけ予約を）
※お弁当のテイクアウト受け取りは夕方までOK
休 水曜日　●GWは休まず営業

nene

おしゃれで、かわいくて、素敵な こころ躍る雑貨のお店がオープン

値段の高い、安いではなくなんか素敵、なんかいいね、そんな気持ちで自分の部屋に迎え入れる雑貨があると日常に少しだけの変化と楽しみが加わります。
4月12日にオープンした「nene」は、雑貨好きの人が待ち望んだ可愛いお店。1階は生活雑貨を中心に暮らしを彩るステキなアイテムが揃い、2階はドライフラワーとワークショップスペースが作られています。
店主の市田さんは、約10年間大阪と東京のアパレルショップとアクセサリーの会社に勤務。その後、地元に戻って先日惜しまれつつ閉店したスタイルファクトリーに4年間勤めていました。当時からセンスの良さと気持ちのいい接客で人気だった市田さんは、いつか自分の店を持ちたいという夢を実現しました。「おしゃれでワクワクするね、とか毎日の暮らしが楽しくなる雑貨が揃っているね、という口コミが増えて欲しいなと思っています。小さなグラスひとつがその人にとって大切なモノになったり、贈られた雑貨がその家の必需品になったり…雑貨の魅力って限りないと思っています」大切な方への贈り物や、自分用の暮らしのアイテムを見つけにぜひぜひ出かけてみてください。

ドライフラワーのオーダーもOK。前もって予約または相談を。

扇ヶ浜を散歩しながらふらりと行きたくなるお店です。／香りのコーナーには、バスアイテムやお部屋の香りが充実。

nene dried flower+
田辺市末広町4-22
0739-33-2502
営10:00〜18:00
休水曜日
（別日休業の場合インスタにてお知らせ）

ざっか部　おはな部

コーヒーや紅茶の種類も豊富です。／どんな料理を盛り付けようかな、何を入れると合うかな、いろんな想像を働かせながらの買い物が楽しい。

耐熱ガラスメーカーの「HARIO」と言えば、世界のバリスタから高い評価を受けているコーヒーアイテムが有名。そのHARIOの美しすぎるアクセサリーが。ピアスやブレスレット、ネックレス…

ドライフラワーやアロマ、コーヒーなどのワークショップを開催予定。

STAFF募集!!
松島園　ホールスタッフ大募集！元気で明るい方、学生・フリーター・主婦（夫）・未経験の方も大歓迎です。
●交通費支給／時給：パート930円〜・高校生900円〜／勤務時間：9時半〜14時・17時〜22時 要相談／週2、3日OK・土日のみOK／定休日は火曜日／夜勤務はまかない付き
詳しくはお電話で　**TEL:0739-24-1618**

NiKAI Art Garden & Gallery KUMANO

花のうつわ展示会

5/12 fri - 16 wed

昨年11月25日、カフェ・ド・リッカ、登窯、ガーデン、ギャラリーを統括し「NiKAI」ブランドとして始動。第1回目のイベントとして、ガーデンのバラが見頃を迎える5月12日〜16日まで「花のうつわ展示会」が開催されます。陶芸家 二貝清一氏の美しい絵付が印象的なうつわが特別展示されます。カフェ・ド・リッカでランチやコーヒー、スイーツを楽しみがてら是非、この機会をお見逃しなく。

5/14 sun
ガーデンにて、フルーツカッティングの新谷睦子さんによる「ふるまいフルーツ」があります。

田辺市中辺路町栗栖川291-96
0739-64-0102

おしえて！

やまもとさん

山本建築工房の代表
山本さんに聞きました。

Q **結婚して5年、共働き夫婦です。マイホームを夢みていますが、私達は公務員ではなく、一般社員です。ローンの事やお金の事で不安がありますが、全てお話して結局マイホームを諦めた場合、話した内容など秘密は守ってくれるんですか?どこかの工務店は建てなかった元お客さんの情報をベラベラ喋っているとかの噂を聞きました。**

A マイホームを考えた時に先ずお金の心配不安が付き纏います。そこで、しっかりと資金計画を立てて何処で建てるかより、どんなお家を建てるのかを知る事が大切です。また、万が一マイホーム計画が先送りになっても、それまでの打合せ内容に関しては、個人情報ですので他には流出する事はありません。工務店さん選びをしっかりとして下さいね。

Q **リビングのリフォームをしたいな、と考えています。最近よく耳にする「無垢材の床」ってフローリングとは別物ですか?どう違って、どんないいところがあるんですか?**

A 床板の事をフローリングとよく言いますが、無垢板と複合フローリングに分けられます。無垢板は一本の木から引き割った一枚の板の事です。複合フローリングは建材を何層かに分けて表面の部分にシート又は突板仕上げをボンドでプレスした物を言います。無垢の床板は触れた時の感触が非常に良く、暖かく感じます。複合フローリングは無垢床板に比べて安価でカラー、デザインが豊富です。

次回は3回シリーズの2回目！「山本さんに聞きたい」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

STOCK OUTDOOR ⁂ COLUMN　大きな木の下で　#8

旅先でちょっとしたハプニングにお付き合いしてしまうのも旅の醍醐味ですね。

今回は岐阜の高山にお仕事で行った時のことです。仕事も終わりボクは良さげな雰囲気の日用雑貨店に立ち寄ったんです。

店内に入るとオーナーの女性が従業員の女性にあーだこーだと叱咤している。お客として入ってきたボクのことなんかそっちのけだ。

大抵の人はここで気分を害して早々とお店を立ち去ると思うのだがボクはあえて彼女たちのやりとりの一部始終に聞き耳を立てるのであった。

次の日の朝、朝ごはんを食べようと喫茶店に行ったときもそうだった。ここは御夫婦2人で営まれているみたいなのだが…

ご主人が持っていったモーニングのセットの種類を間違えたらしく奥さんにめっちゃ怒られている。

店内は満席に近くて、ご主人の接客が追いついていないのをわざわざ奥さんは指摘して更にご主人はアワアワしてる。

そりゃあお客さんもざわつく。

ボクの次に来たお客さんのところにお冷やを持っていったのはいいが、メニュー表をうっかり持っていくのを忘れたようで、奥さんのいるカウンターまで取りにいったら多分怒られるであろうと咄嗟にご主人は判断したのであろう、ボクのテーブルに置いていたメニュー表をシャッと持っていった。

ナイスうご主人。

ってな感じで店主の旅は毎回珍道中です。

田辺市下万呂577-1
サンフェスト・プラザ1F
0739-34-3033
営11:00〜19:00
休火曜日

STAFF募集!!
アラカルト
カフェ・ド・リッカ
●スタッフ超大募集！学生・主婦・未経験の方もOKです。定休日は火曜日。詳しくはお電話で！　**TEL:0739-25-2091**
●スタッフ募集中！週2〜3日、できれば土日も入ってくれるとうれしいなぁ。
定休日は水・木曜日（祝日の場合は営業／振替え休みあり）　お電話お待ちしています！　**TEL:0739-64-0102**