

FREE IDEA WITH NO
STEREOTYPE IMAGES

ラカン

vol.284

Lacan Free Paper Manufacture

September / 2023

今、気になる
あの店



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@laca.jp



1袋 200円
よってって田辺店または
梅見月で購入できます。

べたんこ ちよび梅

今年の夏は暑すぎる。9月に入って少しはマシになってほしいと願うばかりですが…。
熱中症対策として水分補給はよく言われていますが、同じくらい大事なのが塩分です。
そこでおすすなのが「べたんこ ちよび梅」。塩分とともに疲労回復に効果的なクエン酸と一緒に摂れます。今年の猛暑で全国から注文が殺到した「ちよび梅」。
残暑きびしい9月も要注意です。クラブ活動や仕事に、ミネラルウォーターとともに、
どうぞ！はげしく勧めます！



スポーツドリンク飲んでるから大丈夫なんて言ったらあかんよ。

車の運転中や
仕事中にバクッと
シャキッと集中できます

クラブに行く子どもに
必ず持たせて
食べるように言ってます

夫は宅配ドライバーです
仕事中ちよび梅を
5~6枚食べていますよ

紀州南高梅のクネを取り除き、
梅肉をそのまま薄くのぼして天日乾燥しています。
材料は「梅」と「塩」だけ。
すっぱしよっぱさが何ともいいんです。

梅見月
マルヤマ食品株式会社
みなべ町西本庄1282
☎0739-74-2068



HP

美味しいコーヒーは

たくさんの人をシェアにします

flor FLOWER&COFFEE

世界的な最高級ランクの豆を決めるQグレーダー 澤野井 泰成氏が焙煎する豆を使って、薫り高いコーヒーを淹れるコーヒースタンド「フロール」。コーヒー好きはもちろん、詳しくなくても「深いコクのもの」とか「スッキリした風味のコーヒーを」と今日飲みたいコーヒーを注文すれば、ぴったりの豆とっておきの1杯を淹れてくれます。お花を買い物がてらテイクアウトするお客さんの他に、通りがかりの外国人観光客も増えてきたのだとか。秋の気配を感じる頃には手作りスイーツも楽しめます。

フロール

田辺市湊19-37(海蔵寺通り)
☎0739-22-8792
🕒10:00~19:00(日・祝日は18:00まで)
カフェは18:30 L.O
📌不定休(インスタでお知らせ)



濃厚バナニアイスに熱々の
エスプレッソをかけて。
「アフォガート」500円



年中人気の「大人のクリーム
メロンソーダ」600円



おすすめは、深煎りの
「フロールオリジナル
ブレンド」500円

次回 2023年 10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:lala@laca.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。

今日のランチはちょっとだけスペシャルにしたい
海の幸山の幸をバスク料理で堪能



合鴨のローストいちじくのソース



国産牛100%ステーキアッシュは、粗挽き牛肉をつなぎを使わずハンバーグ風に仕上げた料理で肉そのものの旨みが堪能できます。

フランス食堂 CHILO

シロ

大西洋沿いのフランス南部とスペイン北部にまたがるバスク地方の郷土料理が楽しめる「CHILO」。ゆっくりとディナーを堪能したいところだけど、夜はなかなか出かけられないという人には、ランチでおいしい時間を楽しんで!地元の旬の野菜や果物を使ったひと皿やそれぞれのソースがたまらなく美味しくて、心がふっくらとやわらかくような気分になります。自分へのご褒美としての一人ランチや誕生日やお祝いに友人達と集まるランチタイムも素敵です。

田辺市上の山1-5-12 1F
☎0739-24-1658
🕒11:30~13:30(L.O)
18:00~22:00(CLOSE)
📅月曜日



Aセット2,200円…スープ・前菜・メイン料理(本日のリストからチョイス)・パン/Bセット3,300円…スープ・前菜・魚料理・肉料理(それぞれ本日のリストからチョイス)パン/デザートセット600円…コーヒーまたは紅茶と、その日のデザート



「梅と鶏そぼろの発酵チーズコロッケ」紀州南高梅を具とソースにも使用しているコロッケです。



「紀州梅豚の蜂蜜焼焼き」
柔らかくて旨みがぎゅっと!



「旬野菜のピンクピクルス」旬野菜とピーツを合わせたピンク色のピクルス。ピーツは冷え症予防やむくみ改善などの効果があり、可愛い色合いで女性に人気のメニュー。/「梅とオリーブの発酵ポテトサラダ」マヨネーズは使わずクリームチーズで風味を出したポテサラ。これ、おいしいです!他に「和歌山野菜の冷やし鉢」や「根菜とドライフルーツのスライスラベ」など。

美味しく健康的な発酵メニュー
気軽にランチからどうぞ

NEIGHBORHOOD

ネイバーフッド

味噌、醤油、オイスターソース、なたね油など無添加調味料を使い、和歌山産の食材を塩麹、酒粕、納豆やチーズなどの発酵食品を取り入れ、和と洋を融合させた発酵料理を提供するカフェがオープン!美味しくて体にいいものを食べたいと、早くも女性を中心に注目されています。腸内環境を整えるのに最適なのが「発酵食品」。わかっていてもなかなか摂りにくいという方にこそおすすめです。釜で炊き上げたご飯が美味しいランチは発酵焼き魚・サラダ・ライス・お味噌汁・お漬物のセットで1,200円。発酵海鮮丼・お味噌汁・お漬物のセット1,250円。一番人気メイン1品・タパス2品が選べるプレート1,300円です。どれも発酵の力で素材の旨みを引き出したメニューで心地いい満腹感が!ディナータイムはお酒とともに楽しめる料理が揃いますよ。こちらもおおすすめです。今後、準備ができ次第カフェタイムも予定しているそう。お楽しみに。

田辺市湊14-1(JR紀伊田辺駅前)
☎0739-20-0001
🕒ランチ 11:00~14:00(L.O)
ディナー 17:00~22:00(L.O 21:00)
金・土は~23:00(L.O 22:00)
📅火曜日



醤油や味噌など和歌山(和歌山)発酵食品の宝庫地です。地元の特産品を料理を通じて発信していきたいです!



LACAN's interested.

悠卯庵

美味しい手打ち蕎麦といえば「悠卯庵」。そば粉は時期によって北海道や福井、茨城産の蕎麦粉を使っています。「季節が変わり寒くなると温かい汁が増えるので、麺を若干太く打ちます」お客様に美味しく食べてもらうために、注文を受けてから焼くふわふわのだし巻き卵がまた絶品。蕎麦の美味しさはもちろんですが、店の都合ではなくお客様想いの提供の仕方に多くの常連さんが付いています。お昼の時間には家族連れや女性客、地元のおじさま達で賑わっています。残暑のこの時期、美味しい蕎麦をぜひ、どうぞ。

白浜町保呂238-1
☎0739-45-4833
🕒11:30~14:00(13:30 L.O)
17:00~20:00(L.O)
📅火曜日



カウンターと小上がりがあって、1人でもグループでもOK。



「天ざる1,100円」カラリと揚げたサクサクの天ぷらとちから強く喉越しのよい蕎麦。



鴨つけ麺1,400円

ランチメニューの4種のセットが人気です。「悠卯庵弁当」おかず7品、蕎麦、ご飯、香の物で1,400円/「いろいろ定食」フライ盛り合わせ、野菜サラダ、グラタン、小鉢2つ、蕎麦、ご飯、味噌汁、香の物で1,700円/「天ざる定食」天ぷら、ざる、小鉢、ご飯、味噌汁、香の物で1,200円/「天丼セット」天丼、蕎麦、香の物で1,200円。いずれも食後にコーヒーとデザートがつきます。

丁寧に仕込んだ具材のおいしさが
握りたてのおにぎりのおいしさに

おにぎり と 豚汁 にぎりや

紀伊田辺駅前店

「ある米農家さんが丹精込めて作っているお米のおいしさに出会ったのがきっかけで、この店を開店しました。米ひと粒ひと粒に味があって本当に美味しいんです」8月10日に田辺駅前にオープンした、おにぎり専門店「にぎりや」は、注文を受けてから握るスタイル。出来たてのふわふわおにぎりの美味しさといったら、もう…。小さな子供から年配の方まで喜んでもらうと具材の豊富さと組み合わせができるというのも魅力です。さらに、ぜひとも食べてもらいたいののが豚汁!大きめ具材で、とにかく美味しい!米だけでなく塩、味噌、醤油、漬物、七味と和歌山産にこだわった「にぎりや」のおにぎりをぜひ、食べてみてください!

イトインでは4つのセットメニューがあり、営業時間中なら何時でも食事がOK。写真は「レディースセット」1900円。



観光や出張で田辺に宿泊した人たちが朝食を食べるところがない、という問題も「にぎりや」でクリア。1つのおにぎりと和歌山の美味しいがぎゅっと詰まっています。

田辺市湊(JR紀伊田辺駅前)
☎0739-33-2670
🕒9:00~16:00
📅(金・土のみ19:00~24:00も営業)
月曜日



日本の食文化の源(和歌山)の味です。外国人観光客にも好評です!

今、気になるあの店

フルーツのおいしさをもっと
しあわせの贈り物は Mucha で

Fruits Mucha

フルーツ ムッチャ

新鮮な旬のフルーツのおいしさを知ってもらいたい、楽しんでもらいたい、という想いからフルーツカッティングを始めた「むっちゃん」の愛称で多くのファンを持つ新谷睦子さんのお店がオープンしました。テイクアウトで「甘酒バナナジュース」と「みかん100%ジュース」が楽しめる他、「カットフルーツアレンジ」がオーダーできます。お誕生日のプレゼントやいつもお世話になっている方への贈り物、パーティー用などに、用途と好みと予算に合わせて素敵にアレンジしてくれますよ。こんなに素敵で爽やかで美味しいプレゼントは、贈る方も贈られる方もきっと幸せな気分になるはず。フルーツの美味しさを華やかに盛り込んでくれます。くれぐれも要予約です。ぜひぜひ!

●フルーツカッティングの教室もやっています。
興味のある方はインスタをチェック。



甘酒バナナジュース500円/
みかん100%ジュース300円

田辺市秋津町166-14(リビング建築工房内)
☎080-1413-8976
🕒11:00~16:00
📅火・水曜日



(講座やイベントで臨時休業あり、インスタでお知らせ)

華やかなプレゼントは
美味しい愛と笑顔とともに
美味しい思い出づくりに
なります!



ギフトにおすすめなカットフルーツアレンジは
5,000円~(手間代・箱代含む)要予約です。/
ドライフルーツがふわと柔らかくなったなら食
べてください。炭酸フルーツジュース500円



「シャインマスカット」皮ごと食べることができ、糖度は20度を超えることもあるほど甘い。黄色く熟したものは特に濃厚な甘さを持っています。山梨や岡山の産地農家さんと情報交換をしながら、より美味しいぶどう作りをする鈴木さん。

風とお日さまと鈴木さんの手が育てる おいしいぶどう



直売所は信号の近く
なので、車の出入りにほ
くなくも気をつけてくださ
い。お待ちしています!

●直売所の営業時間は火・木・土の9:30~17:00(臨時休業あり)、紀菜館、きてら、よって、とれとれ市場、フルーツ ムッチャでは常に販売しています。また作業中は電話が取れない場合がございますので、お問い合わせ、注文はファックスかメールでどうぞ!



田辺市上秋津1986-1
TEL&FAX 0739-33-9316
✉suzukibudo.2015@gmail.com



「ピオーネ」巨峰を品種改良した大粒の黒色ぶどう。たっぷりの果汁とともに濃厚な甘みの中に爽やかな酸味も味わえます。冷凍して食べるのもおすすめ。/「クインシーナ」美しい宝石のような色特徴的。今年はこの美味しさに出会うかも!



鈴木ぶどう園

京都から脱サラ後、上秋津で新規就農して9年目の鈴木さん。今ではシャインマスカットとピオーネの美味しさが評判となり、大粒で糖度の高いぶどうの販売を心待ちにしているファンが多いです。ぶどう園は秋津川の山の上にあり、日照時間が長く山間部の昼夜の寒暖差がぶどうの甘さに大きく作用しているのだとか。鈴木さんのぶどう園は除草剤を一切使わないのに園内は驚くほど美しく、手間暇かけてぶどうを育てているのがわかります。6月1日ごろに花が咲き、ぶっくりとした粒になるまで約3ヶ月。(この間、1日の休みもなしでぶどうにかかりきりになります)摘粒をして1房45粒くらいを目安にすることで1粒が大きくなるようにし、さらに一房一房、糖度を確認しながら収穫しています。現在、ピオーネは販売スタートとなっていますが、シャインマスカットは9月10日~15日頃の予定。薄皮で弾けんばかりの果実がみずみずしいシャインマスカットが味わえるまで、あと少しです。むっちゃんのお店「フルーツ ムッチャ」他でも購入できますが、鈴木さんの直売所は秋津町なので、ぜひ行ってみてください。(発送も受け付け)

野菜たっぷり、免疫力アップ 韓国飯にハマる!

県外からの観光客さんやツーリングのバイカーさん達、田辺、白浜、すさみのお客さんが多いよ。田辺で店をしてくれ、白浜に来てくれ、すさみに来てくれと色々言ってくれるけどねえ。感謝感謝です(笑)



牛骨や内臓を10時間以上煮込んで作るソルロンタンですが、ここでは25時間煮込むのだとか。牛の旨みが溶け出したスープは白濁色で、自分で塩やコショウ、キムチなど入れて好みの味にして食べてね。クーラーで冷えた体が内側からじんわりと温まってきます。ソルロンタン定食1,000円

韓国食堂 プサン



鶏とジャガイモをコチュジャンなどで辛く煮込んだ「タットリタン」。ご飯がすすみます。口の中が辛くなりすぎたら「ケランチュム」を食べてくださいね。タットリタン定食1,200円



お腹すかせちゃダメ。
ご飯をいっぱい
食べたい!



ケランチュム(小)200円・(大)400円/韓国かき氷「パッピンス」はいきなり混ぜずに、きな粉やあずき、練乳、フルーツなどそれぞれの味を楽しんでから混ぜてくださいね、と店主から。

店構えから、営業してるのかな…と少しばかりの不安を感じつつ入ってみると、なんか…かわいい!韓国ドラマで観たことある店っばい!とネットリファンならきっとテンション上がるはず。「こんにちは~いらっや~い」韓国訛りの店主がにっこにこの笑顔で出迎えてくれ、「はい、メニュー。好きな選んでね、なんでも作るから」メニューには定番の韓国料理から韓国ラーメンまで色々。これ、どんな料理かな?と悩んでも1つずついいに説明してくれるから安心して!今回、食べたいものだけの中から「ソルロンタン定食」と「タットリタン定食」、卵をふわふわに蒸した「ケランチュム」を注文。しばらくすると厨房からいいにおいが漂ってきた!店主のアン ヨン Chol さんが大阪から、白浜町日置の志原海岸近く今年のGWにオープン。バイクやパラグライダー、釣り、カメラと多趣味な店主が奥さんとツーリングで何回か紀南を訪れ、この場所を気に入ったのだとか。料理に使う調味料などはすべて韓国から。特に「塩」にはかなりのこだわりがあり、精製された塩には旨みを感じられないからと、海水を天日干して作られる韓国の高級天然塩を使用している。各テーブルに置かれているのがその塩で、口に入れてみるとしょっぱいというよりおいしい。「料理は塩が決めてだからね。めっちゃ高いけどいい塩はミネラルがいっぱいで体にもいいから」と店主。田辺からだ約30分まで到着できるから週イチは通えそう!気軽においしい韓国食堂「プサン」へぜひぜひ!!



●チゲ定食(ライス・キムチ・たくあん・韓国のり付き):キムチチゲ定食800円/スンドゥブ定食1,000円/ソルロンタン定食1,000円/ブルコギ定食1,000円/タットリタン定食1,200円/カルビチム定食1,300円/チュクミブルコギ定食1,300円/豚コチュジャン定食1,200円●麺類:韓国冷麺700円/韓国ククス600円●軽食:トッポギ400円/パッピンス(小)300円・(大)500円/ホットク300円/ヤンニョンチキン800円/のり巻き天ぷら600円/キムチぎょうざ600円●2名より 要予約:サムゲタン2,000円/タットリタン2,400円~/ブデチゲ2,400円~/タッカンマリ2,400円/その他、予算に合わせてコースもOK●他、人気の韓国ラーメン各種500円。トッピングはチーズ卵、キムチなど

白浜町日置川1210-1
☎080-7087-0051
🕒10:00~21:00
📅月曜日(祝日はOPEN)





香味野菜とハーブの香りを効かせたパロネーゼ420円/スプーン、フォーク各990円・お皿4,290円
れもん塩ラーメン286円/汁なし担々麺286円



アレルギーや添加物を使用していないキッズカレーは1歳~280円、3歳~350円・ハンバーグ丼420円/お皿4,730円



nene ネネ
田辺市末広町4-22
0739-33-2502
10:00~18:00
水曜日+不定休
(インスタグラムでお知らせ)



STOCK OUTDOOR 森 COLUMN 大きな木の下で #12



あつ：ピッチャピチャのテントを乾かすの忘れてた。

帰りの道は通ったことない道を通って帰ったりして、とある店主の今夏の大冒険でした。この夏まだやり残していることはありませんか？

休日もそこそこ夢中で歩いたり泳いだりした1日でした。帰りの道は通ったことない道を通って帰ったりして、とある店主の今夏の大冒険でした。この夏まだやり残していることはありませんか？

前日の晩、待ち合わせ場所の山奥まで車を走らせる。時間にして約2時間ほど。大阪市内まで行けるぐらいの時間。道中は野生動物の宝庫。シカや野うさぎ、イタチなんかがたくさん現れ、ずいぶん観察してしまいましたが、それでもなんと待ち合わせの場所に到着。すかさず持ってきたテントを広げ設置し就寝。寝る前までは綺麗に見えてた星空がなくなり、かわりに雨音が目覚める。雨がテントに当たる音が心地よい。子守唄の間に、また眠りにつく。

休みの日は大体いつもそう。目覚ましのアラームより早く起きる。ピッチャピチャのテントを片付け、降りるを開始。川の水温は冷たくて時折折り返ってくる雨はほんのり身体を温めてくれる。川に入って身体が冷えると水から上がりひたすら川岸を歩く。身体が熱くなると川に飛び込み身体を冷やす。ゆつくりと川を流れながら耳を澄ませます。水面に雨が跳ね返る音、鳥のさえずり、風が木を撫でる音、ボクが自然と一体化した瞬間。気持ちいい。そらっと降りて川に入ろうと思ったところは足を滑らせドボンと流されたり、思いっきり飛び込もうと思つて勢いをつけて割には浅くて足がつかない。手ぐさかかないのが楽しい。

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



眼の使い方見え方を変えるメガネを。
「視覚ラボ」で「新しい常識」を体感してみよう

視覚ラボ

みなべ町北道195-7
0739-72-2335
9:30~18:30 不定休

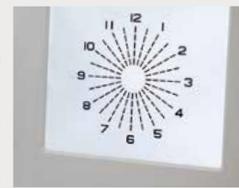


HP



眼と心と体の統合検査

・予約優先
・検査料金:5,000円
※プロテクションメガネ購入の場合は検査料金は不要



視力が悪くなったからメガネを作る。眼科医で視力検査をして処方箋を受け取り、それをメガネ店へ持っていくメガネを作ってもらおう。またはメガネ店で視力表を使って視力を計り、よく見える数値が出たらそれに合わせたレンズを作りメガネを仕上げてもらおう。今まで、これが普通だし当たり前と思っていたが「眼科医よりすごいメガネ店がある」と聞き、訪ねてみた。



「視力がいい人にこそメガネをおすすめしたいんです」代表の松原さんの言葉に、え?となったが、その理由、理論を聞くと「なるほど!」とわかった。視覚ラボでは、目を酷使することで眼球を動かす筋肉のバランスの乱れに注目。そこから起こる眼精疲労、視力低下、ドライアイ、頭痛、肩こり、めまい、耳鳴りなどの眼と心身の不調の軽減を目的としている。「視力表検査だけでなくそれぞれの人の見方や眼の使い方を検査し、さらにライフスタイルなどもしっかりヒアリングすることも大事なんです」視覚ラボでは「田村和則先生」が考案した田村式両眼視機能検査「眼・心・体・統合検査」を主軸にしている。田村先生はイチローの眼の指導を長年されている先生で、今もプロ野球選手の視覚機能検査をしていて松原さんも同行している。

一般的な視力矯正のメガネではなく、視覚ラボで作るメガネを「プロテクションメガネ」といい、眼の筋肉の緊張をゆるめつつ見えやすくすることで集中力が上がり、学習や運動能力の向上を実現させている。近視、乱視、老眼...気軽に問合わせてみて。

「子育て中の方に注意してほしいことがあります。生まれてきたときは誰もがよい視力を持っているんです。でも時代の変化とともに遠くを見ることよりもパソコンやスマホ、タブレットなど手元の文字や映像を見るようになり、視力低下が進んでいます。まず、幼児の頃からスマホやタブレットを見せないこと。また、視力がいい時に近くを見る用の眼鏡をかける習慣をもたせることがポイントです。勉強やパソコンを使う時にかける眼鏡を使っていると、視力は維持できます。私の息子は高校生です。パソコンでプログラミングをする時や本を読む時にメガネを使いますが普段は使っていません。視力は2.0です。おまけに成績も上がっていますよ」

