

山里のおひるごはん



おいしくカラダがよさしいギフト Sampark

お祝いや新しい出会い、引越しやお別れ…春はさまざまなシーンがあちこちに。相手に気を遣わず、体にやさしいおいしいギフトを探しているなら、白浜「サンパルコ」のグラノーラと有機コーヒーのギフトがおおすすめです。コーヒーは、インドネシア アチェ地方で20年前から有機栽培でコーヒー豆を栽培しているルクマン農園さんの豆。グラノーラは有機や無添加の材料を使った甘さ控えめのおいしさです。

ギフトセット 2,000円

- ・グラノーラ(プレーン・カカオ)
 - ・有機栽培コーヒー
 - ・ドリップバッグ2つ
- ※ギフトセットは要予約

サンパルコ

白浜町湯崎1976
 ☎090-8936-3974
 🕒10:00～17:00(L.O.)
 🔥火・水曜日



- ・グラノーラプレーン 650円
- ・グラノーラ カカオ 700円
- ・ドリップバッグ 300円



週1のラーメンが美味しすぎて!



人気No.1の「台湾まぜそば800円」麺を食べ終わったら残った具材にごはん(プラス60円)を入れて、これがまた最高です。



みなべ町の製麺会社 高砂食品の店内に、週1だけ開店するラーメン屋さんがあります。高砂食品の4代目がいりんなラーメンを食べ歩き、試行錯誤を重ねて出来上がったスープがほんとに美味しいのです!深いコクと豊かな風味、細い麺にスープがよく絡まって、一気に食べてしまえる美味しさ。「台湾まぜそば」は極太麺にトッピングされた具材をしっかり混ぜ込んで食べる汁なし麺。ニンニクが効いたピリ辛さが癖になる味。家業の製麺所が休みの水曜日だけの営業。それも3時間と時間も限られています。是非食べてみてください!※各テーブルにある紙に注文を書いて渡すというスタイル。水もセルフです。



鶏豚・魚介・背脂・海苔の「背脂だしそば800円」

煮干しとまぜそばのお店。

みなべ町気佐藤408-16
 (高砂食品店内)
 ☎080-2405-5617
 🕒水曜日のみ営業 18:00～21:00



創業100年越えの高砂食品4代目 森下航大さん「僕が作ったラーメン、食べにきてください!」店主の友人が手伝いにくる日がありますが、基本1人でやっているのでも少々時間がかかっても待ってください。その価値アリです。

鶏・豚・煮干し・鰹の4種のだし「だしそば700円」器が空っぽになるくらい飲み干してしまいます。

次回 2024年 4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@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。



ねむの木食堂

滋味深い地元の素材を使った
やさしい里のランチ

ランチとカフェのお店「ねむの木食堂」は、小さな子どもを連れたママたちにも人気のお店。広い座敷と子どもにも安心して食べさせられるメニューが揃っているから、日頃忙しいママにとって一息つける貴重な場所になっています。お米も味噌も地元の生産者さんから、体にいいもののできる限り使うようにしているのだとか。どのお惣菜もごはんも味噌汁もしみる美味しさなんです。男性1人客も何人か来店するし、親子でランチとスイーツをゆっくり楽しむ人たちも。「ドライブがてらに」「これから本宮方面へ行って温泉へ」いろんな休日の楽しみ方の真ん中に「ねむの木食堂」があります。

「彩プレートのごはんセット1,540円」地元の素材を使った彩り豊かなお惣菜がたっぷり乗った人気のメニュー。取材時のメインはエビとキノコのクリームコロッケでした！ごはんは白米か玄米が選べます。

こちらもリピーターさんが多い人気のランチセット「肉吸いと季節の炊き込みご飯1,760円」大きな国産牛肉と豆腐が入った肉吸いはお代わりしたくなる美味しさです。この日の炊き込みご飯はツナと菊芋。※冬季限定メニューで、暑くなってきたら終了となります。／人気No1のクリームチーズケーキ550円(テイクアウト520円)、ガトーショコラ500円(テイクアウト480円)。他にもいちごのチーズタルトも食べてみたい！食後のデザートにするとお得なセット割引もあり。毎日お店で焼き上げる酵母パンも人気。



田辺市中辺路町真砂1-2
☎0739-64-1400
🕒11:00~17:00
🗓月・火曜日



そばと農園 和わく

龍神そばのクチコミがじわじわと京阪神に
地元なら行くべき美味しさですよ

龍神そばののぼりが目印の「和わく」では、自社で栽培している蕎麦を蕎麦粉にし、蕎麦を打っています。蕎麦の美味しさは喉ごしの良さや風味に尽きると言われますが、人それぞれの好みも重なってくるので難しいことは考えず、美味しく食べるのが一番大切なのは、で、ここ「和わく」は甲斐ノ川保育園が閉園になりリノベーションしてできたお店。店前には保育園の名残がありほっこり気分が増します。テラス席の前に蕎麦畑が広がり、日頃の疲れがほわほわと消えそうなほど気持ちのいい場所。「龍神そばとミニ天丼のセット1,300円」、「おまかせプレート&龍神そばセット1,300円」は9種類のおかずと龍神そばの半分がセットに。地元の野菜や椎茸がふんだんに使われているメニューが揃っていますよ。

毎年お盆明けに種まきをして90日で収穫。11月には新蕎麦が店に出ますよ。毎年10月に蕎麦の花祭りがあるから、忘れやんと来てよー



「龍神そば天ざる1,500円」は肉厚で大きな龍神しいたけ天ぷらが入った人気のランチ。温かいそばに変更もOK。



自家製めはり寿司付きの「紀州龍神セット1,200円」もおすすです



田辺市龍神村甲斐ノ川443
☎0739-77-0677
🕒11:00~15:00
🗓金曜日



Paradisecafe 温川

食べるもので季節の移り変わりに気づいたり
今日はダイエットは忘れようと思わせるケーキに釘付けになったり
パラダイスカフェの魅力は深いのです

「あるものがない、ないものがある。温川で深呼吸。」このコンセプト通り、駐車場からカフェに入るまでに深呼吸、席に着く前にテラス席からの眺めを見ながら深呼吸してしまいます。心地いい広い空間の中、ゆったりできるソファ席に。お目当ては週替わりのランチメニュー。前菜、スープ、メインのミニコースが魅力的で、毎週訪れるファンも多いのだとか。その時々旬の野菜や果物をもとに献立を組み立てるといふシェフの手づくり料理がほんと美味しい！他にもかまど焼きピザ、かまど焼きカレー、ガバオライス、ホットサンドなどもあります。田辺市内から約30分~40分、せっかく来たのだからゆっくりとした時間を楽しみたくなるカフェです。



食後のケーキとコーヒーもおすすです。旬のイチゴをたっぷり使ったショートケーキや濃厚トーストショコラ、チーズケーキ、タルトなどもシェフの手づくり。ほんとすごいなあ…。／ギャラリーでは様々な展示会が開催されるのでこちらも楽しみ。／週替わりのメニューやイベントはインスタをチェック！



春の気配を感じる気持ちのいい気候になると、ちょっとお出かけが楽しくなります。ドライブがてらおいしいを目指して、山里へ。

山里のおひるごはん

取材時はかぶのスープ(おかわりしたいくらいのやさしい美味しさ)、ジャガイモのグラタン、クレープ包み焼きの前菜、合挽き肉と根菜のハンバーグ、フレッシュトマトソース・無農薬のルッコラサラダ添え、パンまたはライスのセットで1,880円。



田辺市中辺路町温川170
☎0739-64-0888
🕒11:00~17:00
🗓月・火曜日



スープと前菜は同じく、淡路島製麺所のもちもち生パスタを使用したパスタセットもあります。この日は、新玉ねぎのブタネスコ(アンチョビフレッシュトマトソース)でこちらもセットで1,880円。

hoshikaya



奈良ガラス工場の福田有見子さん、武次聡子さんのおひなさん。派手な輝きではなく上品な美しさが魅力です。

自分のためにひな人形を女性みんなの桃の節句です

お子さんの初節句やお祝いに雛人形を、と購入される方他にここ数年多いのが、季節のしつらえとして毎年楽しみにしている方が増えてきたのだとか。中には陶器やガラスのおひなさんをコレクションしている人も。「年々、人気が高まってきているのが奈良ガラス工房のおひなさんです。玄関やリビングに春を感じるインテリアの一つとして毎年買って行かれる方がいらっしゃいます」伝統的な段飾りを置けない住宅や、アパートやマンション暮らしにぴったりなコンパクトサイズのもがおススメ。紀南では4月3日がひな祭り。お家に春を呼び込んでみませんか？



ほしかや陶器
田辺市本町38
☎0739-22-0113
🕒9:00~20:00
📌不定休



壁にタペストリーをかけるだけでお部屋の印象は変わります。インテリアから春の到来を喜びたいですね。

hinamatsuri

美しい雛人形を飾り、桃の花や菜の花を飾ったり、雛あられやひし餅といったお菓子を食べたりすることで女兒の健やかな成長のお祝いをする桃の節句。ひな祭りはいつから始まったの？ひし餅って何？諸説あるひな祭りのことをちょこっと紹介します。

ひな祭り

ひな祭りは中国の上巳節を起源とし、月と日が同じ奇数が重なる日を忌み嫌い、人の代わりに厄災を人形に移して祓ってもらうなどその日は邪気を祓う様々な行事がありました。その影響を受けた日本では、平安時代に3月3日に厄除けの儀式を行うだけでなく、宮中の女の子が遊んでいた人形遊び「ひな」が結びついていったと言われてます。紙で作られた「人形(ひとがた)」に自分の生年月日を書いて身に降りかかる災難を移らせて川に流しました。この厄払いの様子は今でも下鴨神社で「流しひな」として再現されています。現在の豪華な雛人形やひな壇は江戸時代中期からだそうです。

「3月3日」と「4月3日」

旧暦と新暦の違いにより、1ヶ月のズレがあります。旧暦の3月3日は明治の改暦以後の新暦の4月3日となります。

ひし餅

ひな祭りの「ひし餅」が菱型になったのは江戸時代に入ってからと言われています。菱の実には子孫繁栄や長寿の力があるとされており、仙人が食べ不老長寿を得たという菱の実をモデルにしたという説や、四角に伸ばすことで長寿を祈願した、また大地を表現したなどいくつかの説があります。ピンクの色は生命、白は雪の大地、緑は木々の芽吹きを意味するとも言われています。

maruzen



ひな祭りにちなんだ上生菓子といえば「まるぜん」。京都で長年修行を積んだ店主が作る上生菓子は、見た目の可愛らしさはもちろん、それぞれのしっとり感やなめらかさといった食感、小豆の風味と程よい甘さなど魅力がいっぱい。移り変わる季節を表現する上生菓子にしばらくハマりそう。

ひし餅220円:下のみどり色部分は、白餡と小麦粉を蒸した生地「こなし」、真ん中の白のは白餡、上の桃色は白餡と山芋を揉み混ぜたもの。蒸す工程が入る手間のかかる京菓子です。/**桃の花200円**:白餡をうしろで包んだかわいい生菓子。蒸して作られるうしろのモチモチとした食感も美味しい。

ふつとくつろぐひと時のお供に



桜餅200円:蒸したもち米で餡を包む道明寺桜餅が多い紀南地方ですが、まるぜんの桜餅は長命寺桜餅。しっとりした焼き皮でこし餡を巻き込み、塩漬けた桜葉を上下2枚で挟んでいます。



京菓子司 まるぜん菓舗
田辺市湊19-45(海蔵寺通り)
☎0739-24-8047 🕒9:00~19:00 📌日曜日

ginchiro



掃除の行き届いた気持ちのいい店内。昭和レトロな個室がなんともいい感じですよ。

三寒四温の季節となりよいよ春本番という暖かさがやってきました。桜の花と桃の花が咲くこの季節といえば「おひな様」。女兒の健やかな成長を願い祝う節句ですが、女性にとっては幾つになっても心がウキウキする行事なのです。創業65年の和食の店「銀ちろ 本店」では、3月3日から4月3日までの1ヶ月間限定の特別企画メニューがスタートします。かわいい手まり寿司をメインに、銀ちろの看板である天ぷらは、プリプリの海老団子、ふっくらとろろの茶碗蒸し、そのほか料理人たちが腕を振るうとびきりの料理がそれぞれ美しく盛り込まれた内容です。銀ちろだからこそその美味しさと雰囲気を感じ、この機会に味わってください。お友達同士で、家族で、また受験終わりのお疲れさま会にママ友たちと、春の美味しいを満喫してください。ランチのみ、期間限定、数量限定の特別企画です。予約はくれぐれもお早め！



もちろん他のメニューも！サクサク揚げたての天ぷら、新鮮なお造りが美味しい「銀ちろ定食(1,980円)」や、しらすがたっぷりの「さざなみ弁当(2,090円)」などもあります。



銀ちろ 本店
田辺市湊12-39
☎0739-22-3960
🕒11:00~14:00
17:00~20:00(要問合せ)
📌不定休



「春の手まり寿司 おひな様セット」 2,200円(税込)

3/3~4/3までの期間限定
1日20食限定/前日まで要予約
ランチのみのメニューです



イクラの手まり寿司は海老に変更することもできます。予約の際、伝えてね。

春の特別メニューがはじまります！
かわいい美味しい手まり寿司の「おひな様セット」

一時預かり専門託児所

もいもい



子どもが好きな方

保育士免許をお持ちの方

- 土日スタッフ
- 9時～17時
(午前のみ、午後のみ可)
- 時給1,200円～

お問合せ・ご応募は
InstagramのDM、
またはお電話で!



田辺市下万呂577-1 サンフェストプラザ1F
TEL:090-5465-3343(小山)

パートスタッフ募集

3月中旬OPEN予定

おしえて!



小山さん

おうちと暮らしのお金 相談オフィスの
小山さんに聞きました。

- Q** 家を建てる資金を考えています。家計の全部を見直しをしなければいけないのはわかっているのですが、小山さんに相談する内容として、保険の見直しも一緒に考えてくれますか?
- A** 家を建てる時に家計全体の見直しをする事はとても重要です。保険も家計の一部なので一緒にご相談下さい。特に保険は内容が変わったとしても生活に影響が出にくく、住宅ローンを組む際に新しく保険に入ったりもするので家を買う時は見直しのタイミングとしておすすめです。
- Q** 家計簿をつけていこうと毎年思いながら、いつも続けられません。家づくりマネー相談の時、どこまでの資料を用意しておけばいいですか?
- A** 家計簿がない場合でも1ヶ月何にいくらお金を使っているのかざっくり書き出してもらっただけで全然大丈夫です。その他にも積立てやローンの資料などがあればより家づくりのお話がしやすいです。まずはお手元にある資料でご相談頂いて大丈夫ですよ。

mail: koyama@oobf.co.jp



次回から、身体にいい食材や雑貨のお店 量り売りのmogさんです。
mogさんに聞いてみたいことをラカンにメールしてください!
✉ lala@lacan.jp



路地裏から失礼しますっ #17

けたたましい電話の音で目が覚める。

そう、今日は梅の里トレイルラン2024の開催の日だ。なにに目覚ましのアラームにも気づかず、一緒に行動こうと誘ってくれた「マコトくん」の電話で目が覚めた。とくに待ち合わせの時間だった。

慌てて着替え車に飛び乗る。大会の3、4日前から持病の痛風が発症すると言ってお決まりのパターン。相変わらず本番に弱いタイプ。しかも寝坊すると言っておまけ付きだ。

無事「マコトくん」と合流し会場に出発。今日の痛みなら走りには出ないがショートコースの10kmぐらいなら歩いて完走を目指せる。なんてたっただけお祭りみたいなもんだから参加して楽しむことに意義がある。

レースはと言うと梅干しを干している民家の合間を走つると甘酸っぱい香りにテンションが上がったり、山の合間から見える梅の花が綺麗だったり、梅の里を満喫。

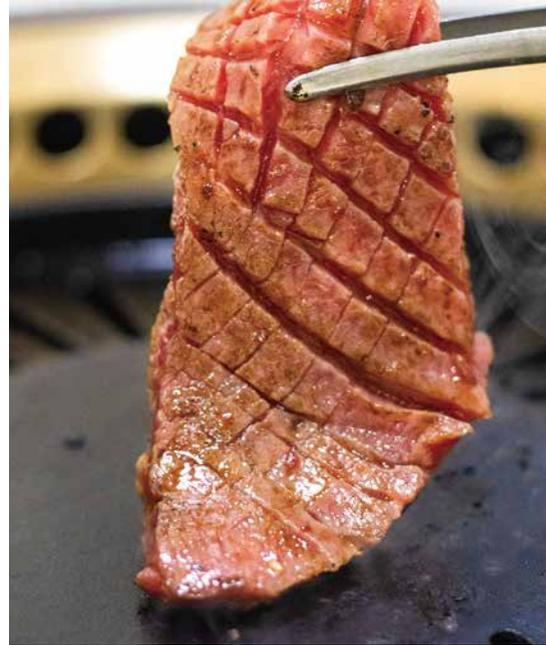
スタッフさんのホスピタリティが高く、足は痛かったけどなんの不安も感じなかった。TAKOくんには「ボクの仕事は気にせず先に行ってよ」と言っただけ嬉しいことにボクのペースでゴールまで付き合ってくれて感謝しかない。

ゴール後は記念撮影や色々な人とお喋りしたりしながら喜びを噛み締めていると、スタート地点までの送迎バスが発車の時間になったようだったのでそれに乗らないと慌ててバスまでダッシュで走ったのがボクの今大会イチ本気で走った瞬間。

トレイルランって、坂を登ったり降りたり大変そうに思うかもしれませんが、木々の間から差し込む光だったり、面白い岩があったり、山の上から見える絶景だったり。

タイムや自分との戦いも大事だけど、自然を楽しめるところから始めるのも良いのかなと思います。来年みんなで行きませんか?梅の里トレイルラン」きつと笑顔で溢れる1日になりますよ。

STOCK OUTDOOR * COLUMN



NEWたけさん

田辺市湊9-2
☎0739-22-0922
🕒17:00~22:00(L.O 21:30)
🗓木曜日(不定休あり)



春はなんだか心ウキウキ。新しい仕事、新しい出会い...胸はずむ期待があふれる季節です。就職や進学のお祝い事も増え「家族で美味しいもんでも」となったら、やっぱり焼肉!「ニューたけさん」。A5ランクを中心に黒毛和牛のええ肉を楽しみましょう!ラカンが特におすすめするのが「厚切りタン」。もうね、一度この美味しさを知ってしまったら絶対外せないメニューになったんですよ。もちろんバラやミノ、イチボといった部位もしっかり堪能。オーダーに迷ったら「店主にお任せ」と声をかけてね。



数あるサイドメニューの中から、今日は「豆腐チゲ」。やさしい味でビールやチャミスルにも合います!

質にこだわる
店内手切りの黒毛和牛の
旨さをご堪能あれ



すさみ町 線香水車のカフェ 仏坂 和三郎茶屋 (仮称)

一緒にお店づくりをしてくれるスタッフ大募集

OPEN予定日
7月中旬
~下旬
※プレオープン
期間あり

熊野古道「安居の渡し」から歩いて1時間ほどの地に、築80年以上の古民家をリノベーションしたカフェがオープンします。現在修復途中の線香水車に隣接したカフェでは、土間やかまどなど昔の古民家の造りを再現し、五感で感じる田舎の原風景とおいしいごはんをおもてなし。そこで、熊野古道を歩く観光客や地元の方の憩いの場となるようなカフェと一緒に作っていくスタッフを募集します!未経験者や遠方にお住まいの方でもスキルに応じてお仕事を任せますので、思いや熱意があれば大丈夫。私たちと一緒に新しいことに挑戦しませんか?

- こんな方を歓迎します! /
- 明るく、元気にお仕事ができる方
 - 思いやりがある方
 - 積極的・主体的に考え、動ける方
 - カフェ業態未経験者
 - 地方創生・地域活性化に取り組みたい方
 - 独立希望者

勤務地:和歌山県西牟婁郡すさみ町
勤務時間:週3日勤務~
9:00~18:00の間でシフト制
運営:合同会社ロックフィールドわかやま
時給:929円
※残業代は別途支給
手当:職務手当(能力に応じて支給)
交通費:賞与あり
その他:社会保険(加入条件あり)・車通勤OK
資格取得補助・社員割引制度
店舗視察手当・店舗交流会



応募フォームはこちら



合同会社ロックフィールドわかやま
〒649-2102 和歌山県西牟婁郡上富田町岩田31 代表社員:井潤 洸介 TEL:090-4282-3542
問い合わせ先:grfw.saiyou@gmail.com

