

FREE IDEA WITH NO  
STEREOTYPE IMAGES

# ラカン

vol.290

Lacan Free Paper Manufacture

April / 2024



ハンバーグの誘惑



完全  
予約制

## 構造断熱体感見学会

4/20sat - 21 sun

SHIRUSU ie  
ame nochi kurashi

日替り弁当  
毎日インスタ  
ストーリーズで  
投稿中



DELIC&ZAKKA MOM.



11:00~17:00  
TEL:0739-33-2069  
日・祝 定休日  
田辺市東山2丁目26-30  
(加藤商会様となり)

in 田辺市上秋津 (※詳細な場所をご予約時にご案内します)

建築中にしか見ることのできないお家の内部を  
ご覧いただけるチャンス! SHIRUSU ieの快適に暮らせる秘密や  
建てる前に知っておきたい耐震・断熱のことも含めてお話しします。

①10:00~ ②12:00~ ③14:00~  
④16:00~ ⑤18:00~ ※時間外もご相談ください。



詳細はInstagram、  
LINE公式アカウントにて配信します!  
ご予約もこちらからできます。

※完成予想パース(完成見学会ではありません)



ふつうに永く暮らせる家を作るための  
STUDY!

省エネ、お金のこと、設計&間取り  
土地選び、子育てからライフスタイルなど  
様々なことを学べるセミナーを  
随時開催中です

### 株式会社 山本建築工房

田辺市たきない町12-20 / Open 9:00~18:00  
☎0739-25-5775 yamamotokenchikukobo.com

スパイスカレー好きの春の悩みは ライスにするか麺にするか…んんん



本日のカレー3種から「鴨と白ネギのカレーとイカと小松菜のカレーのあいかけ」をチョイス。オーダーのあと「干しエビ入りキーマ」が気になって仕方がない。



スパイスラーメン1,100円  
トッピングはバクチャー・レア  
チャーシュー1枚追加・半熟  
味玉1個追加があり各120円

15種類のスパイスをブレンドして作るカレーは、何度も通いたくなるほどの美味しさで、季節の野菜や魚介、肉と合わせて提供される日替わりメニューは3種類。毎回どれにしようか迷ってしまうのが楽しみでもあるが、そんな時は「あいかけ」を注文。さらにプラス料金を払えば、ご飯の大盛りやルー大盛りも注文できるのでお腹と相談しながら決めてね。

時々登場する「スパイスラーメン」!レギュラーメンバー入りの声が多く、前向きに検討中と言うから、楽しみにしていて!取材日は、大きな自家製レアチャーシュー2枚と半熟味玉がオン。トッピングにバクチャーを頼むもよし、チャーシュー追加もよし、さらに追い飯なんてのもあるから「スパイスカレーを存分に楽しんで」と店主の気持ちがメニューに反映されている。



Spice Curry hanabee  
ハナビ

田辺市下万呂578-1  
☎080-5316-2507

平日 11:00~14:30(L.O 14:00) / 17:30~21:00(L.O 20:30)  
土日祝 11:00~15:00(L.O 14:30) / 17:30~21:00(L.O 20:30)

☎火・水曜日



サラダセット200円、ドリンクセット280円

次回 2024年  
5月1日 発行

LACAN 発行所: 株式会社ラカン 〒649-2211 白浜町2927-910  
TEL:0739-34-7588 FAX:0739-34-7866 E-mail:lala@lacan.jp 撮影: STUDIO CACCI 細野ユカ デザイン: design ao  
※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。

月刊ラカンの  
バックナンバーは  
こちらからどうぞ!



# ハンバーグの誘惑

「うちのお母ちゃんが作るハンバーグがイッチバンうまい！」そりゃそうだ。もちろんそうなんだけど、時にはプロの手による肉汁溢れるハンバーグが食べたくなるでしょ。ソースの風味、絶妙な焼き加減、食べ終わった時の満足感……さあ、あなたはどの店を選びますか？



## レストラン アラカルト

ハンバーグ単品950円。  
(スープ・前菜・ライス又はパンなどのセットにもできます)

ほわっとシナモンが香るジューシーなハンバーグはアラカルトの名物とも言える人気メニュー。先代から受け継いだこのレシピはアレンジを加えず大切にしているのだとか。「毎回8kgから10kgのタネを作りますがすぐなくなるほど人気ですよ」と2代目シェフ。ステーキ用のヒレ肉の脂身を入れたり、国産の牛肉と豚肉の割合を8:2にしてジューシーさを出すのもそのまま。「デミグラスソースは牛の煮汁、鶏のブイヨン、フルーツ4種類、野菜などを煮込んだものです。継ぎ足していく方法で奥深いソースに仕上げています」ホワホワ熱々ジューシーな肉の旨味が溢れる洋食屋のハンバーグを是非に。



肉がホロホロになるまで煮込んだ「牛ほほ肉のシチュー2,000円」も絶品!

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



## LOCAL

注文が入るとバンパンと両手で形を整える音が厨房から聞こえてくるLOCALの手こねハンバーグ。数ある洋食メニューの中でもダントツ人気、赤ワインソースがたまらないハンバーグなのだ。「ここにくると毎回ハンバーグを注文して、美味しさの秘密を探ってるんよ」と言う女性。しかし食べ出すと探りを忘れて完食し、お会計へ。大事なことも飛んでしまう旨さは余韻さえ残し、次回の訪問を友人と相談しながら帰っていく。まだ食べたことがないのなら、是非に。

田辺市稲成町277-1  
(南紀田辺地方卸売り市場内)  
☎0739-20-7497  
🕒11:00~13:30(L.O)  
予約なし・人数が揃ってから入店  
🗓️土・日・祝日  
(臨時休業はSNSでお知らせ)



リピートオーダー率高めめの旨すぎトンテキ。肉厚なのに、なんでこんなにジューシーに焼けるのか不思議。トンテキ ベッパー1,250円



手こねハンバーグ定食  
(スープ付き)1,050円/  
目玉焼き乗せは+120円

## 海岸通り



ありそうでなかった「ハンバーグ専門店」。知る人ぞ知る「海岸通り」はオープンから今年38周年のハンバーグ専門店。国道沿いにある小さなお店に熱々のおいしいハンバーグを食べに来るのは常連のおじさん、おばさんの他に若いカップルや女の子グループにトラックの運転手さんなど実にさまざま。「牛肉と豚肉のバランスが決め手なんよ。そりゃもうお父さんと2人で試行錯誤したわあ。ハンバーグのタネづくりと焼きはお父さん、継ぎ足して作り続けるソースは私の担当よ」2つの大鍋に香り高いソースがたっぷり作られている。目玉焼きの他、とろりととろけるチーズが乗ったハンバーグも絶品。

印南町島田1676-12  
☎0738-43-0573  
🕒9:00~14:00  
(テイクアウトは17:00まで受付)  
ランチ:11:00~14:00  
🗓️月・火曜日

日替わりランチにも小さめのハンバーグが!



ハンバーグステーキセット  
(180gのハンバーグ・ライス・サラダ・味噌汁・コーヒー又は紅茶付き)1,550円

## 山崎屋



ハンバーグ定食1,200円。ホントに美味しくて、しばらく食べないでいると体の調子が悪くなってしまうですよ。

タコウイナーやカニウイナーがハンバーグと一緒にジュワジュワと鉄板に乗っているハンバーグ定食。細く刻んだ人参、ピーマンが入っていて野菜嫌いの子どももパクパク食べてしまうおいしさが、これ!週に2~3回このハンバーグを食べに来店するお客様の多くが「ハンバーグはもちろんおいしいけど落ち着く店やからつい来てしまうよ」昔ながらの喫茶店「山崎屋」は、いつ来ても掃除が行き届いており気持ちのいいお店。居心地のいい場所でほっこり優しいハンバーグを味わって。(1人でやっているお店なので注文が重なった時には少し時間がかかる場合があります)

白浜町堅田2497-42  
☎0739-42-5157  
🕒8:00~16:00  
🗓️水曜日



初めて見た時は、なんじゃこりゃとびっくりしたミックスジュースは600円。

月刊ラカンの取材はほとんどアポなしの突撃取材です。お店の人にしてみれば「前もって連絡してよー」となるのはよくわかっています。が、一般の客としての目線を記事にしたいと思っています。以前はアポをとって取材すると、撮影だからと盛り付けを普段以上に盛ってしまうお店さんがたまにいらっしゃるから読者の方から「載ってたのと違う」と叱られた事が何度ありました。いつものお店の様子を取材させていただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。/ラカン

3/27に事務所を白浜町に引っ越し、思った以上にバタバタな年度末。そもそもなぜ、年度末に引っ越しをしたのだ、と笑えてくるくらい頭の中がわちゃわちゃになってしまった。そのせいで毎月1日発行の情報誌ラカンは8日発行となった次第。いつもラカンを置かせていただいている店舗様、本当にすみません/ラカン 朱ようこ

# Attractive shop

女性客だけでなく男性も訪れる、なんだか素敵なお店。

田辺市内に昨年オープンした2店舗は、商品の品揃えだけでなく丁寧でいて気さくな接客と情報提供、提案力がなんとも魅力。そしてこの2つのお店には姉妹で経営しているという共通点があります。今回はお店をもつきっかけやそれぞれの想いについて尋ねてみました。

**Q：人気店の閉店を惜しむ声が多かったのですが、こちらでもお客様の学びはありましたか？**  
 さや：はい、もちろんです。様々なアイテムが豊富にあったし、お客様が楽しそうに買い物をしている様子が素晴らしいですね。濃い4年間でした。この時、妹と仕事を一緒にして一緒に店をやっていたように感じました。

**Q：..neneってどんなお店ですか？**  
 さや：実用的でちょっと洒落で暮らしたい彩りを与える雑貨が豊富に揃っているお店です。疲れた時にはneneで癒されてください。

**Q：昨年4月12日のオープンでしたね**  
 さや：はい、32歳の頃には自分の店を持つという目標が実現しました！

**Q：雑貨の店を持つという夢だったのですか？**  
 さや：高校生の頃からアパレルの仕事に就きたいと思っていて、進学せずにすぐに社会に出たんです。大阪と東京で10年間、アパレルとアクセサリーの販売の仕事をしていました。大阪での経験が私にとっても大きくて、仕事とは、人との関わり方とはといった点をしっかり教えてもらった会社でした。店長を任せてもらえるようになり充実していたのですが、もつというんなことを学びたくて東京へ行ったんです。東京では自分の感性を磨くことができたし、好きなことが明確になってきました。うつわやアクセサリーなどを含めて雑貨の魅力というかカラにどんどん引き込まれていったんです。

**Q：..neneってどんなお店ですか？**  
 さや：2階のドライフラワーの需要もほとんど高まっているのもうれしいです。結婚式、発表会、送別会などいろんなシーンで、来店時に購入される方やオーダーして下さる方も増えています。先日、高校を卒業された娘さんが両親にありがとうを伝えたいからと花束を注文してくれて、なかなか胸がジンと熱くなりました。まあ、こんなシーンで使うのか、好みの色など、ていねいにヒアリングして花材を選ぶので同じものがほとんどないのが人気のようですね。



**nene** ネネ  
 田辺市末広町4-22  
 ☎0739-33-2502  
 🕒10:00~18:00  
 🗓水曜日+不定休  
 (Instagramでお知らせ)



さやさん

**1st Anniversary**  
 1周年の感謝の気持ちを込めて、  
 4/12(金)・13(土)・14(日)の3日間  
**全品10%OFF!**



まおさん

mogの中で最もお勧めしたいモノ3つ挙げるとしたらどれ?の質問に答えてくれたのが「非加熱天日塩」「ギー」「タンスクレイパー(舌磨き)」でした。それぞれの詳しい話はお店で聞いてみてください。



1.非加熱天日塩(100g)130円・(1袋2kg)2,600円:加熱しないので74種類もの海のミネラルがそのまま残っています。塩田で海水を太陽と風だけで蒸発させ、薬をかけて1年間熟成させています。/2.ギー(4サイズあり)1,100円~6,500円:アーユルヴェーダで最も優れているオイルで1,000の効能があると言われています。消化機能を高め滋養を与える万能オイル。/3.タンスクレイパー 3,300円:真鍮製で日本人に合わせたサイズになっています。これ一つで一生涯使えます。

**BULK SHOP mog**  
 量り売りモグ  
 田辺市湊24-34  
 ☎080-4239-2550  
 🕒平日 11:00~13:00  
 14:00~18:00  
 土日祝 11:00~17:00  
 🗓木曜日/第2・4水曜日



**4/8(月)~11(木)まで  
 研修のため休業**  
 新たな知識と情報をみっちり  
 手に入れてお店に反映して  
 いくようですよ。お楽しみに!



わかさん:  
 管理栄養士免許取得/栄養教諭免許取得



あみさん:  
 小学校教諭免許取得/  
 中高保健体育教諭免許取得

## 身体は食べたものでできている ソーシャルベネフィットがスタンダードな社会を目指して

**Q：これまで田辺市にはなかった量り売りの店をするきっかけは何ですか？**  
 あみ：昨年10月にオープンしました。それまで私は小学校の教諭を10年、妹は管理栄養士で学校栄養教諭として仕事をしていました。2人とも教育の現場にいたから子ども達の状況をすぐ近くで見えてきたのが健康な子どもはもちろんいるのですが、朝から体調が悪く、頭痛や眠気、なんだか集中できないという子どもたちや、アレルギーやアトピーで悩む子どもたち。なぜこんなにも不調の子も増えているんだろうと考えるようになりました。

わか：そこで、様々な視点から食について学ぶようになり、自然からかけ離れた食べ物や食べ続けること、何らかの不調や症状が現れてきます。子どもは特に影響を受けやすく、生理痛や花粉症、頭痛があることが、あたかも「普通のよう」に捉えていました。給食は、子どもたちの健康を守るために、さまざまな工夫をしていますが、自校だけ変えても、なかなか横には広がらない。と悩む日々でした。

あみ：私たちは「食べたもので身体はできている」ということを基本にしています。教育の現場で働く一職員がどんなにしても変えることができないなら、多くの人に食のあり方や食の大切さについて伝え、考えてもらえるような場の提供をしたいと思えました。安心安全な食材を手にと取ってもらえるよう、自分たちが実際に足を運んで話を聞いた、製造過程が分かり心から応援したいと思える「ホンモノ」を作り続ける生産者さんたちの商品を置かせていただいています。

わか：さらに、ゴミ(土壌や海を汚したり、人体に影響がある)とされるものを減らして、人だけでなく、土植物、動物自然に優しい社会を皆様と一緒に目指したく、量り売り「オーガニック」のお店mogをオープンしました。

**Q：店を持つことで正しい情報を伝えられるということですか？**  
 あみ：お子さんからお年寄りまで、皆様に考えてもらうきっかけの場でありたいです。「生理痛や花

粉症がましになった」「高血圧や更年期の薬を飲まなくて良くなった等のお声が届いています。わか：私達は、アーユルヴェーダという伝統医学を学び続けているので、その智慧(ちえ)を用いて、皆様にお伝えしています。

あみ：自分を大切に「二つの手段として、一番身近な食を大切にしたいです。ただ、これを食べるといい」といった話はありません。体質によってその人に合う食べ物があるので、カウンセリングもしています。

わか：お店でもたくさんの方とお話をするのですが、オープン当初からのお客様で、好活をされていた30代のご夫婦から、妊娠の報告を受けた時には、一緒に泣いて喜びました。

**Q：休日も2人で生産者の元を訪ねたり研修に行ったりと、ほとんど一緒ですが姉妹で仕事をしたいやりにくいと思うことはないですか？**  
 あみ：辛いことやしんどい事も2人で分け合えることや、2人の知識を合わせられることがmogにとって強みになっているから、やりにくく感じたいことは全くないです。

わか：いろんな気持ちをお互いにシェアできるのが、ありがたいですね。

**Q：mogにまだ行ったことのない人たちにメッセージをお願いします**  
 あみ：オーガニックは意識高い系や「自分ばかり」と勘違いされやすいですが海外ではオーガニックとは生きとし生けるもの全員の幸せにつながる。と考えられ、学校教育の一環になっている国もあります。また、自然な食べ物だけだ人の心や身体にとっても、自然にとても良いの本質を知り、それが現代の自分達だけでなく、子や孫、次世代の子どもたちにもつながる財産であることに気づくと思います。

わか：そして、今はゴミの問題も大変深刻です。ひとりひとりが自分ごとで捉え、少しでもゴミを減らす取り組みを一緒に実践できればと思っています。ですので、お店には眠っていた瓶やお弁当箱、ガラス容器など今ある資源をお持ちいただければ幸いです。

ええもん  
みつけた

## An fang

Found Something Good!

オリジナルブレンドを含めて7種類の新鮮な豆は、アンファングのために焙煎されたもの。おいしいコーヒーとともに手作りのスイーツがとってもおすすめです。旬の果物を使ったスイーツは気まぐれに登場するので「今日はあるかな」とお店に行くのも楽しみになります。



「いちごのパパロア」はまりひめを使用。コーヒーは深いコクが魅力のグアテマラ。

定番の「ベークドチーズケーキ」



アンファング

田辺市新万15-15  
☎0739-25-0876  
🕒12:00~17:00  
🗓️月・火曜日



身体にいい食材や雑貨のお店 量り売り「mog」の  
あみさんとわかさんに聞きました。

Q

一歳の子どものわりとひどいアトピーで離乳食に困っています。私は独身の頃からジャンクフードが大好きで、1人暮らしの頃はラーメン、カップ麺、コーラばかり。子どものアトピーも私のせいかな、と悩んでいます。一度カウンセリングを受けたいのですが、予約制ですか？

A

最近皆様からも多い質問です！ありがとうございます！  
近年開発されたような自然ではない食べ物や生活用品等は、やはり身体にたまりやすく、子どもひいては、孫にも影響すると言われてます。それが過去のこと。過去のことを攻める気持ちもあると思うのですが、今からでも遅くはありません。できることは、たくさんあります。そんなお手伝いをするのが私たちのお店です。  
お子様の離乳食に関しましては、もっとお伝えできることがあります。しかし、この食べ物がいいです！とは一概には言えません。人には、生まれてから死ぬまで変わらないと言われる体質があるからです。その体質を見させていただくにはカウンセリングを受けてもらうのが一番良いと思います。カウンセリングは、予約制で、LINEやお電話、店舗でお受けしております。  
是非、受けていただきたいです。



次回は3回シリーズの2回目！「あみさんとわかさんに聞きたい」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



## 路地裏から失礼しますっ #18

STOCK OUTDOOR \* COLUMN

ちょうどお昼時になりいよいよ待ってましたランチタイム。ボクは朝早くから起きて、いなり寿司や唐揚げ・卵焼きを作って持って行ってたんです。疲れた身体に栄養補給をしながらと、みんなの前でこれでもか！とたくさんのおかずをひろげてたんです。  
が、それをみた参加者の女性の方が、「すこいお弁当だね、よく作ったね」と隣の女性を褒めだしたんです。その隣の女性はボクが作ったんですよ、と最初は言ってくれてたんですが、あまりにもその女性が話を聞かずずっと褒めるもんだから、最後はワタシが作った素振り話をしたので、ボクはただただ無になっていなり寿司を頬張ってたのでした。

第6回目となる「きのくにトレッキング」のお手伝いで和歌山市の名草山に登ってきました。標高200mそこそこの低山なのですが、街から近くて行きやすい人気の山です。  
イベントに集まった参加者さんは総勢60名あまり、スタッフも含めると80名ぐらいの大グループです。4つのグループに分けられ、ボクは先頭のグループに配属されました。このグループは小学生の子供たちが中心のグループです。  
ボクは子供たちの写真を撮ろうと先回りして待ち伏せし、通り過ぎた後にまた走って追い越しカメラを持って待機すると言った具合で行動してました。  
もちろん人の倍は動いているので、案の定しんどくなりいつものまにか子供たちの後ろについて歩くようになりました。



## 魚にうるさい地元民を唸らせる「増富商店」の釜揚げしらす

はっきり言って、スーパーのしらすを食べて味がどうの、サイズがどうのと言うなかれ。釜揚げしらすのほんとの美味しさを知るにはやっぱりどこで買うかが大切。磯間の「増富商店」はしらす漁の船が着くや始まるセリが終わるとすぐに加工場へ。水洗いしたしらすを1.5%の塩水(海水の約半分)を沸騰させた釜へ。浮いてくる不純物(プランクトンやアジのこどもなど)を丁寧に取り除いたら順に網で上げていく。この一連の作業をひたすら続けていき、セイロに広げたりしらすを屋上へ運び水分を飛ばす。海から30分以内に釜揚げしらすを釜揚げ仕立てのしらすはフワッフワ、それでいて噛みごたえもしっかりで「しらすってこんなにおいしかったん?！」と驚きと感動。決して大きさに言っているわけではなく、これまでスーパーでしか買ってこなかったから知らなかった美味しさとの出会いなんである。  
この増富商店からうれしいニュース!3月22日に加工場の2階に直売所がオープンした。高品質で新鮮な釜揚げしらすのほか、自社加工の干物も購入できると言うのだから、自家用だけでなく遠方への発送も可能。紀州磯間の味を全国へ!



ブランドである「磯間産のしらす」は月に1回~2回くらいあがるとの事。一般のしらすに比べ2倍から3倍の価格であるにも関わらず即売となる。ライン登録の方だけに入荷のお知らせを送るので、左のLINE QRコードから登録を!

増富商店

田辺市磯間20-11  
☎0739-22-0572  
🕒10:00~16:00  
🗓️日・祝日



小学3年生くらいの時、文集に「大人になったらしらすの仕事をします」と書いていたという、4代目 増富文彦さん。21歳で家業につき、釜揚げを任せられたのはそこから10年後という。「誰でもできる仕事ではないのでね。今は自分の他にできるのは親父と叔父だけです。全てが手作業なんで魚の状態がよくわかります。何と言っても鮮度が一番ですから、作業の一つ一つに手がぬげません。美味しい釜揚げしらすに仕上げるために妥協は絶対しません」



2階の直売所では直接販売と通販の注文もOK。もちろん試食もできます!時間によっては釜揚げの様子を2階から見学することもできるので、ぜひ。