



煮魚定食1,000円。ふつう切り身の煮魚が出てくると思うのに、ここではまるっと一匹が皿から飛び出て目の前に。「魚は瀬戸の漁師さんが届けてくれるんよ。うちはたいがいこんな感じよ。」春から初夏の旬のゴンパチや切り干し大根、ナスの煮浸 し、山芋のとろろまである。惣菜は日によって変わるから、お楽しみに。

きれいに卵に包まれたケチャップライスの量! ご飯茶碗の軽く2杯分はあるボリュームで、昔 懐かしオムライスはやっぱり「うまい!」880円





建物は100年を軽く超えている。店主の祖母がここ で八百屋をはじめ、先代が食堂を開業。現在3代目 が地元の食材を使って毎日美味しいご飯を提供し ている。なんとなく懐かしく、落ち着くのは店構えも 大きく影響しているのかも。

街の食堂へ行けばその地の美味しいもんが何であるかわかる。地元 の人に支持され続けている白浜温泉の真ん中にある「浜食堂」。冷 凍や既製品を使わず毎日手作りしている惣菜やメインのおかずは 見たまんまの美味しさで、常連さんはもちろん、観光客や定期的に白 浜を訪れるという人も必ずここでご飯を食べるという人たちが入れ 替わり立ち代わりやってくる。気さくな接客も人気のひとつ「今日の 日替わりはささみカツよ~、煮魚はイガミやけどどうする?」「いらっ しゃい、今日は仕事は休み?ご飯は大盛りで?」初めて暖簾をくぐって もこんな調子だから気を遣わず美味しいご飯に集中できるのだ。家 族やカップル、友人と行ってもらいたい超おすすめ食堂。





お造り定食、卵丼、親子丼、天丼のほか、カレーライス、やきめ しなど定番メニューも。土曜、日曜は週末メニューも登場する。

浜食堂

白浜町湯崎1949 ****0739-42-3023

■11:00~14:00 17:00~売り切れ次第閉店

☑木曜日(たまに臨時休業が あるから行く前に確認)







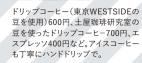
SUNDAE

和歌山市雑賀屋町東ノ丁62 9:00~19:00

夜カフェ 金・土・日 ~22:00(L.O 21:30)







コーヒーと固めプリンの関係は…





他にもパンのサイズに似つかわしくないほどのあんこが乗っ た「あんバタートースト680円」、「レモンケーキ400円」、「ブラ ウニー480円」もおすすめです。/夜カフェに登場する「ばす ちー680円」も。写真撮る前にほぼ食べてしまう美味しさ。

和歌山城西側の近くにちっちゃな コーヒースタンドができました。散 歩途中に美味しいコーヒーを飲み に。仕事に疲れた時にサクッと コーヒーと美味しいスイーツを。そ う、サンデーに来たなら是非とも食 べてほしいのが「固めのプリン550 円」。甘すぎないちょっと大人の ムードを醸し出したプリンは必食 です。これを食べに紀南から高速 に乗って来る人も。もちろん、自慢 のコーヒーも一緒に、どうぞ。



いよいよ 8Hachi のかき氷のシーズン到来



可愛くて美味しいメニューが人気 の8Hachiのメニューにかき氷が登 場。待ってた人も多いのでは?手 作りシロップの美味しさとフルー ツの組み合わせが絶妙でリピー ターが多いのも納得。旬のフルー ツを盛り込むかき氷のスタートは イチゴから。暑さが増してくると桃 やレモンも登場します。行くたびに 新しい美味しさに出会える8Hachi でゆっくり過ごしてみて。

口どけの良いほんわりと

した氷で作られる「しろく

ま1,200円」は数種類のフ

ルーツが使われています。

白あずきのあんこ、カス

タードクリームのシロップ。 他にはない美味しさです。

8Hachi 14 食パンとコーヒーとおやつ

和歌山市毛見1124-13 **C**073-446-0049 **11:00~17:00** 体目·月·火·祝日



シナモンの風味が際立つオトナのか き氷「チャイ990円」もおすすめ。きび 砂糖の練乳や新生姜のシロップを 炊いてチャイと混ぜるオリジナルの 味わい。是非に。



カフェみかんの木

有田市宮原町滝川原518 **C**080-2383-5851

11:00~17:00 FOOD 11:00~14:00



Security The state of the sta

みかんづくしのカフェが オープンしました

創業120余年の柑橘を専門に扱う「伊藤農園」の直 営カフェ「みかんの木」がオープンしました。伊藤農園 といえば、果実を半分に切り、上からお碗で優しく押 してジュースを作る「100%ピュアジュース」が有名で す。しぼっただけ、しぼったまま、糖分など添加物は一 切使用せず果汁だけをそのままジュースにするこだ わりを守り続けています。

そんな伊藤農園のカフェ「みかんの木」のメニュー は、みかんづくし!一年を通して何種類もの柑橘を育 てているから、いつ訪れても新鮮な美味しさに溢れ たメニューが楽しめるのです。カフェで手作りされる メニューの材料は和歌山産のものばかり。一番人気 の「BLMバーガー1,280円」はトマトの代わりにみか んのぶ厚い輪切りがサンドされ、これがハンバーグ とベーコンにピッタリ合うのです!見た目ボリューム 感がすごいけど、みずみずしい果肉のフレッシュな味 わいが絶妙でペロリと平らげてしまう美味しさ。ぜひ ぜひ、お試しを!他にも「みかんしぼりのスパイスカ レー」や「柑橘胡椒としらすのペペロンチーノ」もア リ。どれも旬の柑橘の美味しさが決め手です。



さて、とっておきのデザートメニュー「柑橘プレミアム パフェ1,380円」は是非に!旬の柑橘3~4種類、黒沢 牧場のミルクアイスの他、取材時にはきよみの輪切 りやあまなつのジュレなどがグラスの中に。フレッ シュな果物が持つ甘みと酸味が最高です。





「100%ピュアジュース 3種の飲み比べセット500円」はおすすめ!6種類のジュー スサーバーから気になるジュースを自分で選んでミニカップにそそいでくださ い。それぞれの味わいを飲み比べてお気に入りが見つかったら、隣の直営 ショップで購入できますよ。







月刊ラカンの取材は事前にアポをとらない突撃取材。毎回「ええ~、今ですか?」と驚かれるというより嫌がられてる?(笑)いえいえ、これまで拒否されたこともなく、みなさん困惑の表情を見せな がらもやさしい対応をしてくださいます。今月号の有田川町、和歌山市のお店の方々も本当に素敵な方々でした。取材というより雑談がほとんどで、その方がお店や店主の人柄が見えてきてます ますファンになってしまいます。これからも突撃取材のラカンをよろしくお願いいたします。(ラカン)

K型 chocolate company

チョコレート工場のカフェで過ごす ちょっといい時間



白浜町桟橋にクラフトチョコの製造・販売を一貫して行う「K型チョコレー トカンパニー」が誕生して今年で3年目。カカオ豆の焙煎から磨砕、テンパ リング、仕上げまで全ての工程を自社でするファクトリーは全国的にも珍し い。食べやすいように色々な添加物を混ぜて作られている市販のチョコを 食べ慣れている私たちにとって、カカオ豆から作られる「本物のチョコ」は あまり馴染みはないもの。K型のチョコをひとかけら口に入れるとほどけ ていくような溶け具合、鼻から抜ける香りなどをゆっくりゆっくり味わって みると「んんん、これがチョコレートなんやね」と納得の美味しさに気付か される。「チョコレートは原料であるカカオ豆の産地や品種、農家さんの発 酵、焙煎の仕方だけで味や風味に大きな違いが出ます。試食しながら好み のチョコレートを見つけてください」

製造工程が見れる店内にはカフェスペースがあり、できたてのホットチョ コレートを飲んだり、元パティシエの工場長が作る焼き菓子を楽しんでみて。

K型 chocolate company

白浜町1197-18 ****070-8474-7361

■9:00~18:00(夏は営業時間延長予定)







チョコレートの原材料はカカオとき び砂糖のみ。産地によって変わる カカオの風味を楽しんで。

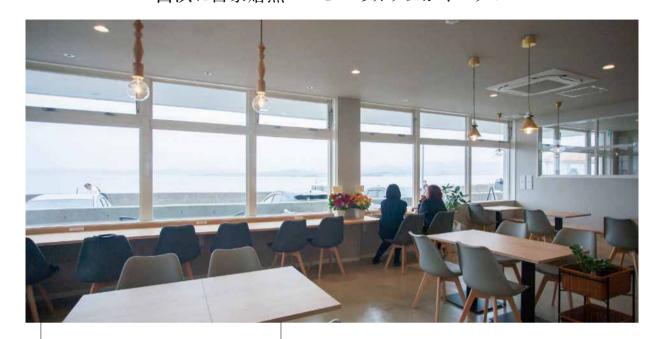
①トリニダード・トバゴ…香りのよ いスパイス感やスモーキーな風味 がチョコ好きにはたまらない。②ボ リビア…カカオの食感を残したク ランチタイプ。落ち着いた酸味とワ インのような渋みが魅力。③ハイチ …上品なナッツの香ばしさと柑橘 の淡い酸味をバランスよく味わえ る。④タンザニア…レーズンやフラ ンボワーズが本当に入っているか のようなフルーティーさが人気。発 酵感が最も感じられる味わい。 ⑤ガーナ…バニラやココナツの風 味が強く、チョコレートらしい味わ いを深く感じられる。⑥ベトナム… レモンやライムといった柑橘のよう な強い酸味が魅力。





QUAYTH

白浜に自家焙煎コーヒーのカフェがオープン



最近新たなホテルなどが建ち並び、賑わいを見せ る白浜町江津良に自家焙煎のコーヒーが自慢のカ フェがオープンした。海に面したガラス張りの店内 からは青い海が眺められる絶好のロケーション。た だそこにいるだけでも贅沢な気分になれる。「今の ところ玉子焼きサンドやプリン、ドーナツといったメ ニューですが、これからランチや軽食メニューを増 やしていく予定です こだわりのコーヒーに合うサ ンドイッチやドーナツを楽しみながらゆっくりとした 時間を過ごしたくなる、おすすめカフェ。

QUAYTH +-x

白浜町292-3 、0739-34-5358 (5/2以降 **11:00~17:00**



体月·火曜日



はそれでいいんだけど、もう2度と引っ越しはしない。はい、ここに骨を埋めます。(朱ようこ)



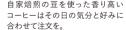


480円/おから・豆乳・全粒粉 などで作ったふわふわもっち りのドーナツはシュガー250 円、チョコ280円

仕事の休憩時間やゆっくりしたい休日



屋のお茶を使ったほうじ茶ラテ(ア イス)600円/玉子焼きサンド680円 /ハムチーズトースト620円 自家焙煎の豆を使った香り高い

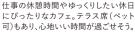


コーヒー豆の販売も。各100g ブレ ンド864円/グァテマラ864円/コス タリカ864円/エスプレッソ1.080円





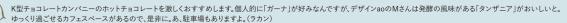












多

6

多

6

が

オ

ブ

母の目に贈りたい アイテムをご紹介!

Mother's Day



nene ** 田辺市末広町4-22 **C**0739-33-2502

■10:00~18:00

体水曜日+不定休 (インスタグラムでお知らせ) 丈夫で長持ち、泡立ち抜群!水切れすっきり な「サンサンスポンジ」。パッケージにはお 花とそれぞれの一言メッセージが添えられ ています。かわいらしい柄のかや生地ふき んと合わせると、台所に立つお母さんに ぴったりのギフトです! スポンジ 372円/ かや生地ふきん 605円



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。

スーパーの白砂糖や食塩、しょうゆ…育ち盛りの子どもには良くないのは 知っていますが、3人子どもがいるので安い業務スーパーでまとめ買いをし ています。ちゃんとしたものを食べさせたいけど家計が厳しいとなかなか 手がでません。罪悪感を抱きつつ食事を作るのがつらいです。

> 罪悪感を感じながら食事を作るのはつらいですよね。ただ…安いからと手に 取ったその食材で、心身ともに疲弊している現代人が多いように感じます。"ホ ンモノ"で作られた調味料は、「安いけれど体に良くないであろうもの」を使うよ りも、はるかに心も体も満たされます。

▶ちなみに白砂糖は、海外ではドラッグよりも依存性が高いとも言われていま す。それを食べることで、血糖値が上昇し、癇癪を起こしたり、授業に集中でき ない、座っていられない、鬱っぽくなり気持ちの浮き沈みがあるお子さんも増え ています。また、アトピーやアレルギーなどの体内の炎症で、辛い思いをしている お子さんも多いです。低体温のお子さんや、月経痛や頭痛持ちは当たり前だと 思っているお子さんが多いことも気になります。高いと言えど、数百円の違いで す。ご家庭にもよりますが、ゲームやスマホを買うお金や、高い化粧品や衣類を 買うことを思えば、将来の健康に投資する方がよっぽど子ども達のためになる ように思っています。

それもそうですが、まずは調味料だけでも変えることで、「料理が上手になった のか?!と、作るのが楽しくなった」」というお客様のお声もよく聞こえてきます。 他にも、「子どもがよく食べてくれるようになった」や、「全てを急に変えられない けれど、調味料なら変えやすい!」と言ったお声が多いです。また最近来てくれ たお客様から、「今まで安い醤油をドバドバ使わないとなかなか味が決まらな かったけど、ここのお醤油は美味しいし、少量でも味がまとまって最高。」や、「お 母さん、今日のご飯美味しい。お醤油変えた?と息子から、ピンポイントで当てら れました。」とのお声も。

人は食べたもので体が作られます。"人に良いと書いて「食」"です。まずはお塩 だけでも取り入れてほしいと切実に思います。

私達のお店は、量り売りなのでパッケージがない分、品質の良いものを少しお 安く手に取ってもらうことができます。また、容れ物持参(調味料の容れ物をその ままお持ちください)なので、ゴミも出ませんし、移し替える手間もありません。 最後になりましたが…"不調のない健康に過ごしていける体"や"薬に頼らず本 来の姿で生きていける体"への投資として、ぜひ食べ物のあり方を考えるきっか けにしてもらえれば嬉しいです。

次回は3回シリーズの3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。図lala@lacan.jp

路地裏から失礼しますっ STOCK OUTDOOR & COLUMN

親は 人の

話

店主コロナ

た話



「歯医者さんに行きたいけれど、小さな子どもを一緒に連れていけない」「県 外から引っ越してきたので、実家に預けられない」「日々の育児と家事でいっ ぱいいっぱい、気持ちに全く余裕がない」「子どもは可愛いし一番大切。でも 私だけの時間が1時間でいいからほしい」「結婚記念日は夫婦でランチでい いから行きたい」「出産以来、2年も美容室に行っていない。行きたいですー」 子育て中のお母さんの声に耳を傾けると、日常生活の中の"当たり前"が実現 できていないのがよくわかります。美容院? 1人で買い物? 贅沢かしら、なん て思わないで!どんどん出かけてリフレッシュしましょう。家族にとってお母さ んの笑顔と元気が一番大切なんだから。

預けるにしても、「事前の手続きや面談があったりとけっこう複雑と聞いてるし …」「当日預けたいって割とあるよね。そういう託児所はないでしょ?」いいえ、 あります!3月にオープンした「もいもい」は、預ける理由はなんでもOK。ちょっ とゆっくりしたくて、とか友達とランチに行きたい、という子育て中のお母さん が「できたらいいな」を叶えてくれる場所なんです。人見知りがあるから預ける のは不安で、他の子どもに意地悪されたりしないか心配、などの声にもしっか り対応。保育士の他に子育て経験豊富な明るいスタッフに安心して任せるこ とができます。「初めての時はママと離れる時泣く子どもさんもいます。でも安 心してください。預かり中ずっと泣いている子はいません。スタッフがきちんと 向き合って遊ぶのですぐにご機嫌になって、お迎えの時には帰りたがらない お子さんがほとんどです」もいもい代表の小山さんは、共働き家庭や核家族 が増える中、子育て世代の育児負担はお母さんがほとんどを担っており(もち ろんお父さんもしかり)、近くに頼れる人がいない、ほんの少しの時間だけで も預かってほしい、そんな生の声に応えて一時預かり専門託児所を開設した といいます。気になる方、見学もOKですから問い合わせてみてください。 私も一度お願いしてみようかな、どうぞ気軽に利用してみてください。気持ち

が軽くなってリフレッシュしたら家族と楽しい毎日が過ごせるはずです。









子供を預けることに罪悪感があったのです が、今回体験という機会をいただき初めて 利用しました。「手ぶらプラン」に感動でし た。預けるにもオムツやミルク、着替えなど 準備に時間がかかりそうなので、何も持たず に預けられるというのがとても気がラクでし た。アットホームで柔らかな雰囲気も素敵で した。久しぶりに1人の時間ができ、ゆっくり ご飯を食べられて趣味もできて充実した時 間をありがとうございました。これからも少し の息抜きの時に利用します。

息子にとって初託児所。私と離 れる時は大号泣で辛かったで すが、泣き止んだ後は朝寝まで できたらしくスタッフさんの対応 はさすがだなと思いました。迎 えに行った時、他の子どもとお もちゃで遊んでいて息子がたく ましく成長できた気がしました。 預かり中は娘と2人時間を過ご すことができ娘の喜ぶ顔が見 れたことも嬉しかったです。本当 にありがとうございました。

利用されたお母さんの声

基本料金:1時間…900円(延長は30分ごとに450円) ★0歳(前日17時までに予約)…トータル料金+500円

★土曜日(完全予約制)…トータル料金+500円 ※お得なパック料金や前払いチケット料金もあります。

希望に合わせたオプション

★お弁当…+400円(お昼をまたぐ場合/アレルギー対応不可)

★手ぶらプラン…オムツ・ミルク・着替え・寝具・おやつ不要…+600円



一時預かり専門託児所 もいもい

田辺市下万呂577-1 サンフェストプラザ1F **C**0739-34-7064

■平日 9:00~17:00 土曜日 9:00~12:00 体日·祝日





お問い合わせ・予約は

LINE公式アカウント

電話で





