FREE IDEA WITH NO
STEREOTYPE IMAGES

ラカン

vol.291
Lacan Free Paper Manufacture
May / 2024

スイーツが美味しいカフェ

食堂の魅力は
地元の食材で作られるほっこりご飯を
お腹いっぱい食べれること

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
営11:00～14:00
　17:00～売り切れ次第閉店
休木曜日（たまに臨時休業があるから行く前に確認）

次回 2024年 6月1日 発行

LACAN co.,ltd 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・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！

3 cafés where you can enjoy delicious sweets

スイーツが美味しいカフェ

カフェ巡りの大きな目的がスイーツ。果物が一年中栽培されている和歌山ならではのスイーツや店主が試行錯誤して完成させたスイーツなど、わざわざ行きたくなるお店をご紹介します。休日にちょっとドライブがてら出かけてみてください！

カフェ みかんの木

有田市宮原町滝川原518
080-2383-5851
営11:00～17:00
FOOD 11:00～14:00
休火曜日

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「柑橘胡椒とシ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。

SUNDAE
サンデー

和歌山市雑賀屋町東ノ丁62
営9:00～19:00
夜カフェ 金・土・日
～22:00（L.O 21:30）
休木曜日

ドリップコーヒー（東京WESTSIDEの豆を使用）600円、土屋珈琲研究室の豆を使ったドリップコーヒー700円、エスプレッソ400円など。アイスコーヒーも丁寧にハンドドリップで。

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。

8Hachi ハチ
食パンとコーヒーとおやつ

和歌山市毛見1124-13
073-446-0049
営11:00～17:00
休日・月・火・祝日

いよいよ 8Hachi のかき氷のシーズン到来

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。

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。

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。

ひとこと
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

進化を続ける「ホットチョコレート」は、是非に！ガーナまたはタンザニアのどちらかを選んで。650円／他に女性に人気の「チョコバナナジュース680円」もおすすめ。／カカオフルーツ（カカオの果肉）ソーダやカカオフルーツミルク、カカオスパイスミルク、自家製カカオコーラなど、ここでしか味わえないドリンク。これらの美味しさにハマる人、日々増加中。まだ飲んだことがないというアナタ、もったいない！K型へ急いで！

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
営9:00～18:00（夏は営業時間延長予定）
休水曜日

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。

ひとこと　K型チョコレートカンパニーのホットチョコレートを激しくおすすめします。個人的に「ガーナ」が好みなんですが、デザインaoのMさんは発酵の風味がある「タンザニア」がおいしいと。ゆっくり過ごせるカフェスペースがあるので、是非に。あ、駐車場もありますよ。（ラカン）

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　キース

白浜町292-3
☎0739-34-5358（5/2以降）
営11:00～17:00
休月・火曜日

カフェラテ600円／京都の老舗お茶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

なめらかな口あたりのプリン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

自家焙煎の豆を使った香り高いコーヒーはその日の気分と好みに合わせて注文を。
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

仕事の休憩時間やゆっくりしたい休日にぴったりなカフェ。テラス席（ペット可）もあり、心地いい時間が過ごせそう。

ひとこと　引っ越しって本当に大変。今回、会社と自宅の引っ越しを2週間違いでやったもんだから、何が何だかわからないくらい頭の中がわちゃわちゃに。仕事はもちろん最優先で、その合間に引っ越し準備。処分するもの、持っていくものを仕分けしながら、たくさんの手続き（まだ終わっていない）。お風呂場は自分たちで仕上げようとしたもんだから引っ越しに間に合わず、毎日外湯へ。それ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）

いつでも、預けたい時に、好きなだけ利用できる ママの味方「一時預かり専門託児所 もいもい」がオープン!!

「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

代表の小山さん

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
0739-34-7064
営 平日 9:00〜17:00
土曜日 9:00〜12:00
休 日・祝日

お問い合わせ・予約は
LINE公式アカウント
またはホームページ、
電話で

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

ひとこと
4月って色々な変化があって大変です。夫は職場の部署が変わりちょいストレス、子どもの進級とともに新たな塾探し、私もパートをスタート。家族で一番元気なのが75歳の母で、いつものサークルに新しい仲間が増えたと喜んでます。思えば年を重ねるとストレスよりも変化を楽しいととらえているようで、見てるとなんだか元気をもらえます。田辺市/A・Tさん

母の日に贈りたいアイテムをご紹介!
Mother's Day

エコバッグ

お買い物に行く際、必要不可欠となったエコバッグ。リサイクル素材とは思えないしっかりとした作りで耐荷重15kgと頼もしいです!サイズは2サイズ、柄もたくさんあり選びがいがありますよ。 大 2,640円・小 2,310円

スポンジとふきん

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

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

おしえて!

あみさん・わかさん

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 **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。**

A 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。✉lala@lacan.jp

STOCK OUTDOOR ⁂ COLUMN

路地裏から失礼しますっ #19

①店主コロナウィルスに感染した話

最近やっとコロナウィルスにかかりました。
高熱は2日ぐらいで収まりましたが、頭痛が酷くてしんどかったです。
コロナウィルスの代表的症状、「味覚障害」になったときは「これこれ、みんな言うてるやつや」ってちょっとテンションが上がって、味の濃い料理を作ってみたり、Mックのハンバーガーを食べに行って(ドライブスルーね)味覚がおかしいってのを再確認しに行ったり、コロナでフラフラやのに急に思い立って家のお風呂場のカビ取り作業をしだして更にフラフラになったり。
と店主コロナウィルス感染中の謎行動でした。

②店主パーマネントウェーブをかけた話

店主久々にパーマをかけました。自分的にはかなり気に入っていて、ボクをみた瞬間のみんなの反応を見るのをすごく楽しみにしてたんです。
が、しかし…
反応がまず無い。びっくりするぐらい無いんです。
「無」なんです。まるで何も無かったかのよう。
はるか昔からパーマをかけていた人のよう。
パーマが馴染みすぎて気づかんのやろか?
うちの母親は、朝パーマをかける前に会って、その日の晩にパーマをかけた後に会ったんですが、
「今日は1日何しやったんな」
って言われたぐらい。
まぁ気に入ってるからいいっか!

ひとこと
スマホ時間をできるだけ減らしていくことに決めました。仕事で必要なことが結構あるからそれは減らせないにしても、私用のスマホ時間は減らせるはず。ちょっと色々考え中。田辺市/H・Yさん