

日常の中にある、宝物



OPEN HOUSE

完成見学会と!
JAさんとぶっちゃけトーク!



完全
予約制

9.15 sun 23 mon

F様邸 in 田辺市下三栖

- ※詳細な場所をご予約時にご案内します
- ①10:00~ ②12:00~ ③14:00~
 - ④16:00~ ⑤18:00~ ※時間外もご相談ください。

約35坪/3LDK + FCL×2
C値:0.28cm/m²/UA値:0.37W/m²・K/Q値:1.19W/m²・K

モスグリーンのガルバにレッドシダー(板張り)・真っ白な漆喰を組み合わせた外観。はっきり言って...「おしゃれです!」「カッコいいです!」
室内は自然素材の温もりを感じる優しい肌触りの無垢床をメインに、可愛くてナチュラルな明るい空間。「そうそう、こういうお家に憧れてたの!」そんな声が聞こえてきそうな、素敵なお家です。ぜひ、実際に見て、感じてください!



F様邸はこんな家!

4人家族が住まう3LDK
回遊×家事ラク動線で
心地よさを育てていくお家



9.22 sun JAさんとぶっちゃけトーク!

お金の不安解消&ここだけのぶっちゃけ話が聞ける特別企画!!
そのついでに完成したお家も見てね!という1年に数回しかない人気の企画です。あんな事こんな事、あなたが持っているさまざまな不安を解消してマイホームを手に入れましょう!

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

QR codes for HP, Instagram, and LINE. Text: 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。



DELICA&ZAKKA MOM.
11:00~17:00 日・祝 定休日
田辺市東山2-26-30
TEL:0739-33-2069

日替り弁当
毎日インスタ
ストーリーズで
投稿中

次回 2024年
10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・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!



日常の

中にある、

宝物

SUSAMI & MINABE

私たちの日常には、海や山や川、大きな空、
美味しい食べ物、美味しい空気が当たり前にあります。
そんな日常が当たり前ではないということを教えてくれた2人を
今回の編集者 中村有沙が紹介します！



話を聞いた人：中村有沙(株式会社YeeY)

田辺市出身、在住。短期大学に進学後、京都で2年間過ごす。
約8年間、地元企業数社に勤めた後、今の会社と出会う。
リモートワーク中心のため、いつでもどこでも仕事ができ、日々ワークーションをして過ごしている。
県外の人と出会うことが多く、その人たちからの言葉で「和歌山の魅力」に気付かされる日々。
地元和歌山の魅力を、地元の人に伝えられるよう、自身も勉強中。



フロントイチャイチャ
すさみ町 観光案内所
SUSAMI TRAVEL COUNTER
FRONT110

すさみ町周参見4581-14
☎0739-34-3200
🕒9:00~18:00(4月~9月)
9:00~17:15(10月~3月)
🗓️火曜日



合同会社シェアローカル
共同代表/水の人
プロジェクトディレクター・編集
✉ minaguchi@sharelocal.jp
https://sharelocal.jp

interview

—すさみに来たきっかけは？
コロナを機に退職し、フリーランスになつて。コロナ前から外出も出来なし、このままだと疲弊してしまつて思つて...どっかの地域で地に足をつけて暮らしたいな...と思つた。そのタイミングで、奈良時代の後継者がすさみ町に移住するの聞いて、遊びに行つたのが、きっかけだったかな。そこで、地元の人たちの交流が生まれて、ごく自然に私も移住することになりました。

—初めてすさみに来た時の印象は？
いくつもあるんやけど、出会った人たちがキラキラしてて、人生が豊かに見えたし、血の通った人間関係があるなと思つたし、出会う人がこのまち(すさみ)のことを「ええとこやで〜」って言つたのが印象的やったな。

—すさみに来て、何か変化はあった？
移住してしばらくしてから奈良に行った時に、「顔が柔らかくなった」って言われてびっくりした。でも言われてみて、「取り繕つたかも、背伸びしてたかも」って気付いた。今はめちゃくちゃ自然体で、鎧を脱いだって感じかな。もしかしたら、すさみって自分らしさを取り戻せる場所なんかも。

—すさみってどんなまち？
「それぞれの個性が生きてくま〜」かな。すさみってみんな濃くて個性が爆発してて(笑)やっぱり何人も来たくなる理由って「人」にあると思つて、個のファンになつてもらつて、すさみらしさに引き込まれてほしいなと。私の役割は、約3,600人のすさみ町民みんなにファンを作ること！

—今はすさみでどんなことをしてる？
ひとつは、すさみの漁師さんと協力してすさみの市場には出回つてない「シイラ」「オキザワラ」っていうお魚に価値をつけて販売すること。魚種や漁獲量が安定しないため、網にかかるとも海に返されたり捨てられたりするんやけど、食べたら普通に美味しくて、この活動の目的は決して「魚を売る」ことではなく、「漁師が1日でも長く漁師であり続けられるように」という思いと、その漁師の「生き様」を伝える手段としてやっています。このお魚たちを、1円でも高く買ってこの取り組みの価値に賛同してくれるパートナー企業さんに買つてもらっています。

—めっちゃくちゃ素敵ですね！この活動始めてから嬉しかったことって何ですか？
この活動を始めてから、オキザワラ漁が復活したことかな！あとは、今年すさみの市場で、シイラがカツオの値を初めて上回つて、一時シイラが一番高くなったこと！これはめっちゃ嬉しかった！全く価値がつかなかったものに値がついて...感動したなあ。

—他の活動はどんなものがありますか？
他には、教育旅行の受け入れもやっています。今は親子地方留学っていう都会からの受け入れが基本なんやけど、これからは地元や近隣の地域の子どもたちも対象にやしていきたいと思つてます！「いただきますの裏側」には何かあるのか、リアルを体験してもらいたいです。このまちで生き

るということはどういうことなのか、そこで生きるおもしろい大人たちの背中を見ていろいろ感じてほしい。こどもから大人までいろんなプログラムがあるので、興味のある方はぜひご連絡ください!!この事業と一緒にやってくれるパートナーも募集中!!高校生インターンもウェルカムです!



お申し込みはこちらから!

—最後に、すさみに来たからこそ行ってみたいなお店を教えてください!
まずは、FRONT110に行つてもいいな、「こんなことしたい!」を伝えてみてくださーい!すさみを知り尽くしたスタッフがいるので、いろいろ教えてくださいませよ。



Profile

大阪出身。兵庫県の大学を卒業後は奈良の地域企業に10年間勤め、本・雑誌・ウェブ・動画の制作やイベントの企画運営、移住定住の交流拠点づくりに関わる。2016年には奈良で「食べる通信」を創刊。農家たちの生き方に惚れ込み、自分も地に足つけて生きていくと決め、コロナ禍で会社を退職。現在はすさみ町に移住し、新たな観光拠点「FRONT110」の立ち上げをサポート、アウトドアツーリズムの商品設計や地域ブランディングなど伴走支援を行うほか、地元漁師さんらとともに未利用魚の商品開発や新たな教育旅行の形として「生き方を耕す」生業体験などに取り組んでいる。

私たちが兵庫から移住してきました!

カレータナカ

源口さんの移住のきっかけになった、前職の後輩なっちゃん(写真手前)がお姉さんとやっているカレー屋さん! おすすめは「あいがけカレー」に「スパイス卵」のトッピング!スパイスが苦手な人にも食べやすいと人気です!



チキンカレー 750円/エビのココナッツカレー 850円/あいがけカレー 1,000円/スパイス卵 100円/大盛 100円
撮影で食べたのは、あいがけの卵トッピング。

すさみ町周参見4314-1
🕒11:30~14:00(売り切れ次第終了)
🗓️不定休(インスタをチェック)
●予約はLINEから
●駐車場は「すさみ交通」の駐車場内に入つてすぐ左に2台。満車の場合はすさみ町駅前駐車場を利用。



cafe cocon

2023年8月オープン。京都から移住してきたご夫婦が営むカフェ。海を眺めながらゆったりとした時間を過ごせます。おすすめはハンバーガー!パンズやパテも自家製。土日にはモーニングもやっていて、近所の方や近隣のホテルに宿泊している方にも人気!



すさみ町江住481-2
☎090-1243-7275
🕒月・金 10:00~17:00/
土 8:00~20:00/日 8:00~17:00
🗓️火~木曜日

自家製ハンバーガー 700円/
バナナジュース 500円



すさみ鮭霧

2021年7月オープン。出身は大阪、ニューヨークから移住。お寿司はもちろん、一品ものもとても美味しい!大切な人と特別な時間を過ごすのにはピッタリな空間。大将のお人柄にもぜひ触れてみてほしいです。



メニューはコースのみ。
香 kaoru 6,600円/花 hana 8,800円/霧 kiri 11,000円(すべて税込)



すさみ町周参見4043-1
☎070-4121-4209
🕒17:00~21:00
🗓️不定休
●完全予約制(予約はHPのお問い合わせフォームから)





Profile

慶應義塾大学卒業後、パソナを経て、米国コロンビア大学大学院にて組織心理学修士号取得。日本GEにて人事マネジャーを経験し、2008年ユニリーバ・ジャパン入社。2014年より取締役人事総務本部長に就任。2017年に株式会社YeeYを共同創業し代表取締役役に就任。企業の経営支援や人事コンサルティング、組織文化の構築支援などを通じて、日本企業のウェルビーイング経営実現に取り組んでいる。自身も1年の半分近くをワーケーション先で過ごすなど地域活性に情熱を燃やし、地方自治体の組織コンサルティングやワーケーションなどのコンテンツ開発支援、地域住民のウェルビーイングを高める仕組みづくりを行う。また、内閣官房 行政改革推進会議有識者議員をはじめ、内閣府、総務省、林野庁、観光庁、その他 地方自治体などにも有識者として招聘される。

島田 由香

株式会社 YeeY 共同創業者 / 代表取締役
一般社団法人 日本ウェルビーイング推進協議会 代表理事
✉ info@yeey.co
https://yeey.co

interview

日常の 中にある、 宝物

—みなべに来たとき、何か変化はあった？
2019年12月に知人に誘われ、まずは白浜に来ました。東京から飛行機が飛んでも知らないし、まさか日帰りでできるなんて思ってもなくてビックリしたことをよく覚えてる。そこから2年間ぐらひは白浜で色々してたんだけども、ある日「和歌山って白浜だけじゃないよ、もっとおもしろいところあるよ」と言われ、みなべと勝浦での飲み会に参加したことがきっかけだったね。

—初めてみなべに来た時の印象は？
「この土地の人は、人を受け入れてくれるな」と感じた。イヤシロチ(弥盛地)っていうのかな、なんか人が集まるし、奥深いところだなと思ったのを覚えている。

—みなべに来て、何か変化はあった？
自分が住所を東京からどこかに移すなんて思ってもなかったから、これが1番の大きな変化だね！笑。あと、これはやっぱり、虫に慣れたとか、畑やってみたいな〜とか、山と海の繋がりをもっと感じたいな〜と思うようになったり。周りからは、「表情がやわらかくなった」って言われたかな。自分では全然気づかないけど。あと、変化という気がするの、いわゆる田舎にあるのかも、それはないけど、「近所付き合い」が、ちょっと息苦しく感じたり。私にとってはとてつもないこと、心の良いということ、近所のお母さんたちと話したり、一緒に料理したり、いつも本音でお世話になってます！

—みなべってどんなまち？
「つぼみのまち」かな。もうすでに芽吹いていて、これから花が咲かんとしているって感じ。持っているものがすごいから、それをもっと発信したり、繋いでいくことが私の役割だと思っています。

—今はみなべでどんなことをしている？
一番長くやっているのは「梅収穫ワーケーション(以下梅ワー)」ですね。みなべに初めて来たその日に、梅の収穫時期の人手不足が深刻だと聞き、だったら東京から人連れて来ればいいじゃない！と思いついたのが始めたきっかけでした。今年の6月で3年目を迎えた梅ワーは、約9500人を迎える参加者がみなべを訪れ、梅収穫を手伝いに来てくれました。この梅ワーは、今や三重県御浜町(みかん・尾鷲市(甘夏)・伊勢市(蓮台寺柿)に広がり、産物を変えて広がっています。一次産業に触れる、自然に触れる体験をしてほしいです。体を使って貢献するということが大切。「あなたは今日、何に貢献しましたか？」と言われて、すぐに答えられる人は、そう多くないんじゃないかな？

—確かに。仕事としてこなしただけのもの、あっても、それが貢献かと言われると...ですね。
貢献はしたとして、それ以外に何かいいことがあるんですか？
もちろん！ただただ梅をひらう、無我夢中でひらう、没頭没入する感覚。終わった後の頭のスッキリさ！これが最高なんです！

—みなべでまた「ジュニア屋さん」を？
そもそもは、商店街に人を呼びたい、盛り上げたいという想いがずっとあって、そこに御浜のみかんと尾鷲の甘夏使った、生搾りジュース屋さんをやりたい！という思いつきでやりましたね。

—やってみてどうでしたか？
やって本音によかったです。通学路というところもあり、南部小学校の子達がたくさん来てくれたり、近所のお店の方が来てくれたり、おかしり〜また明日ね〜と言えることが、とっても幸せでした。期間限定のお店だったんですが、来年もまたやりたいたいと思ってます！来年まで待てないかも！笑

—最後に、みなべに来たらここに行ってみて！なお店を教えてください！
いっぱいありすぎるけど...
力作：料理はもちろんのこと、大将が最高！
春兵衛「チャプチェが美味しい！サムギョブサルも絶対！
ちぐすや：お味噌はいつもこのを買ってます！

ARISA NAKAMURA

地元の人ほど、育ててきた環境が当たり前になりすぎていて、それが当たり前じゃないんだと、なかなか気付けないものです。お魚は海で泳いでいるところから、どうやってスーパーに並んでいるのか、梅干しはどんな風に収穫されて、どうやってあんなに酸っぱくなるのか、知っていますか？まちの商店も、飲食店も、どんなお店だった、ただあるわけじゃないんです。どんな思いでお店を開き、日々営まれているか、知っていますか？その裏側を知ると、きっと世界は違って見えるはず。ぜひ、地元の人にこそ、改めてその価値や魅力に気づいてほしい。そして、ぜひご自身の地元のことを誇りに思ってください。



編集後記

例えばウツボの揚げ煮。ウツボが食卓に並ぶまで、どんな工程があるか知っていますか？これ、すきみで知れます！体験できます！

居酒屋 万作

おすすめはお造りとごぼうの唐揚げ。大将のキャラも最高で、美味しい海鮮が食べたいならここ！



お造り盛り合わせ(上)一人前 2,530円 / ごぼうの唐揚げ 550円



春兵衛

おすすめはチャプチェ。春雨が太めで、モチモチで美味しい！サムギョブサルも絶対食べてほしいです。



みなべ町北道311-5
☎0739-72-3105
🕒17:00~22:00(L.O 21:00)
📅月・火曜日

ちぐすや商店

創業明治43年。おすすめは金山寺味噌！家の冷蔵庫には常備しています。ちぐすやさんは国産のものだけを使うなどこだわっていて、そこも嬉しいポイントです！



金山寺味噌(310g) 500円 / 甘酒 1本450円 / 醤油 1本520円

みなべ町南道53
☎0739-72-2073
🕒9:00~19:30
📅不定休

みなべ町埴田1574-22
☎0739-72-4998
🕒17:30~22:30(L.O 22:00)
📅水曜日 / 第3火曜日

neneのお勧め商品や新商品をご紹介します!

nene's select

今月は「心と体に気持ちいい習慣」をお届けします!

鉄の健康鯛



鉄製でできたユニークな鯛は不足しがちな鉄分の補給にひと役買ってくれるアイテム!鉄分が不足すると、息切れ、めまい、動悸や食欲・筋力低下などなど...さまざまな影響を及ぼします。やかんに入れてお湯を沸かすと鉄分が溶け出すので簡単に取り入れることができます◎/1個935円

私の30日茶



「私の30日茶」は日々の生活の中で無理なく、美味しく、楽しみながら飲み続けられるよう、とにかく美味しさにこだわったハーブティー。こちらは1週間分なので気軽にお試しください!心身の不調に合わせてみては?/各648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)



おしえて!

たまきさん

田辺市本町「ほしかや陶器」の店主
玉置さんに聞きました。

Q お金のない若い時に結婚したので食器は全部100均で買いました。5回目の結婚記念日に旦那がいいお茶碗をプレゼントしてくれて、やっぱりちゃんとした食器はいいなあ、と思ってきて、食器をちゃんと揃えようと思った。まず何から買えばいいですか?毎月一万円の予算です。子どもはまだいません。(田辺市/26歳)

A 毎日よく使う食器から揃えていったらどうでしょうか。お茶碗をプレゼントしていただいたのであれば、次はお湯呑、お箸、マグカップ...お皿やお鉢は大きさを覚えて何種類か。これが意外とテーブルの雰囲気を思った以上に覚えてくれます。大きなお皿やお鉢が一つ二つあれば、お料理をひとつの器に盛って取り分けたりするのも気が利いています。お酒が好きであれば、日本酒、焼酎、ビール、ウイスキーなどお酒に応じて陶器やガラスの器を揃えてみると、よりお酒が楽しくなります。揃える順というよりは、必要なものを気に入った品物があるときに揃えていけばいいと思います。器・食器とは言え、出会いが大切です。

Q 夫の転勤で10月に引っ越します。お世話になった友達にマグカップを贈りたいのですが、ラッピングはしてくださるのですか?

A マグカップは今人気の贈り物で、当店でも出来るだけたくさん取り揃えるように心がけています。ラッピングですが、無料でしています。そんなに大したことは出来ませんが、和紙で包装して、のし紙をつけるか、リボンをつけるか。それを入れる紙袋もお付けしています。ご希望に応じてしますので、遠慮なく言って下さい。



店主の身体メンテナンスの巻

STOCK OUTDOOR * COLUMN 路地裏から失礼します #22

店主の身体は知らず知らずのうちにボロボロになって気がつけば50代を目前。少しこら辺で身体メンテナンスをしてみようかなと思っていったタイミングで「タイ古式マッサージが良いよ」と紹介してもらって行ってきました。店主はあまり知らない人に触られることを得意としないし、ましてや痛いのは嫌なものでしたが、タイ古式マッサージはマッサージというよりかストレッチに近い感じなので身体メンテナンス初心者の方にはちょうどいいかもです。午前中に施術を受けたのですが午後から仕事が入っていて、せっかく作り上げたリラックスモードをお仕事モードに切り替えないとイケなかったのが勿体なかったです。え?そんなお仕事モードな時があるん?って言われないでみんな。何も予定を入れない休養日に行くことをオススメします。またもや知り合いの方に鍼灸がいいよと教えてもらい早速行ってみることに!1番ボクが敬遠していた治療、それが鍼灸。だって自分の身体に異物が入るのですもん。しかし意外と自分には合ってるかも、と思いました。というのも1時間程度の施術で痛くて上がらなかつた右肩が上がるようになったんです。鍼を刺すときの痛みもあまり感じなかつたので安心したのもその理由です。右肩が上がるようになってルンルンな、とある日。仕事中に床へ消しゴムを落とし取ろうとした瞬間、右肩に激痛が...また変なタイミングで痛めてしまいました。また行かなきゃ!引き続きタイ古式マッサージや鍼灸に通いますが、皆さんこれが良いんじゃないか?というオススメの施術などあれば店主にこそ教えてください。



田辺市
下屋敷町18-3
☎0739-34-3033
🕒11:00~19:00
📅水曜日

お詫びと訂正

フリーマガジン「LiSM」9月号 16ページ
の田辺市立美術館 展覧会のご案内に
おきまして、作者と作品名が「佐久間美
智子(Breathing-VI)2024年 個人蔵」と
なっていました。正しくは、「潮隆雄(天
空へのいざない)2006年 田辺市立美術
館蔵」です。お詫びして訂正いたします。



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



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完売となる。ライン登録の方だけ入荷のお知らせを送るので、右下のLINE QRコードから登録を!

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。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。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。決して大げ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。2階の直売所では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!

小学3年生くらいの時、文集に「大人になつたらしらすの仕事をします」と書いていたという、4代目 増田文彦さん。21歳で家業につき、釜揚げを任せてもらえたのはそこから10年後という。「誰でもできる仕事ではないんでね。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す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けません。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。

増富商店

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



しらす入荷の情報は
公式LINEから!

