

FREE IDEA WITH NO  
STEREOTYPE IMAGES

# ラカン

vol.306  
Lacan Free Paper Manufacture  
Winter / 2025

行きつけにしたい  
おいしいお店



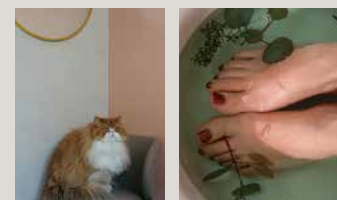
腸が第二の脳と言われていることをご存知の方も多いと思いますが、そこに着目したサロンはありませんでした。美と健康のために誕生したデトックスサロンです。

これまでなかった  
ワンランク上のセラピー!!

# HoO



デトックスとは体内の毒素(老廃物や有害ミネラル)を体外に排出することです。体内に毒素がたまると免疫力の低下や体調不良、アレルギー、美容など全身に悪影響を及ぼします。これらを改善することができるのは正しいデトックスです。オーナーのゆうかさんは紀南唯一の「デトックスセラピスト」。腸もみとドライヘッドスパによってこれまで経験したことのない結果と満足感を得られるはずです。



サロン内のインテリア、内装は大人女性が通いたくなり、満足できる落ち着いた雰囲気にあふれています。

## お客様の声

どんなに疲れた日が多かったけど、気持ちも体も快調です。

いろんなエステサロンへ行ったけど、こんなに心地よくスッキリしたのは初めて!定期的に通いたくなりました。

脳と腸が互いに影響を及ぼし合う関係を脳腸相関(のうちょうそうかん)と言います。脳と腸は、自律神経系やホルモン、サイトカインなどを介して情報を伝達し合います。例えば、ストレスを感じるとお腹が痛くなったり、便意を催したりするのは、脳から腸への影響です。逆に、腸の不調が不安や抑うつなどの気分の変化を引き起こすこともあります。「あ、私も時々それあるわ」「仕事で大切な事を任されるたびに経験する」といった話をよく聞きますか? これらは体調不良だけでなく美容にも大きく関係しているのです。精神的・身体的健康に重要な役割を果たしている「脳と腸」。自然治癒力を支えている自律神経を整え、回復させることができるのが「脳腸相関」です。そして、そこに着目したサロンが「Detox salon HOO」です。

**お肌は腸と自律神経の鏡。  
内側が整うと、外側は自然と輝きだします。**

エステやスキンケアでお肌を整えることって、本当に大事です。でも、お肌を作っている材料や回復力を司っているのは「内側=腸と自律神経」。だから外側のケアに投資するなら、内側の土台作りも同じくらい、もしかしたらそれ以上に大切です。脳腸ケアは「見えるところを整えるケア」をしっかり「結果が出る土台」にしてくれます。外側のケアは「見える美しさ」、脳腸ケアは「育てる美しさ」として美意識の高い女性達から高く評価されています。年齢を重ねても老け込まず、みずみずしく美しくありたいと願う人や毎日頑張っている人にこそ、おすすめしたいサロンです。

New  
Open

上富田町南紀の台に、紀南初のデトックスサロンがオープンしました。  
外側だけでなく、内側をしっかりとケアすることでこんなにも効果が!!



「ラカンを見た」と  
予約の際に伝えると

ご新規様のみ

# 10% OFF

2026/1/31まで

Detox salon Hoo  
デトックスサロン フー

上富田町南紀の台14-50

9:00~

●予約はインスタグラム、  
または公式LINEから





素材の味わいと香りを存分に楽しみたいという方にこそ、おすすめしたいレストラン。ランチもディナーも大満足の内容です。写真はある日のランチメニュー。



フランスとスペインをまたぐ美食の地「バスク地方」のレストランで様々な経験を重ねたシェフが提供する料理は、訪れるたびに美味しさと感動と満足を与えてくれます。地元産の新鮮な野菜や魚介のほか肉料理が絶品で、提供されるお皿から季節の移り変わりを感じられるレストランです。気負わない仲良しグループで、仕事の取引先と、家族の誕生日会、いつも頑張ってる自分にご褒美ランチ、など様々なシーンに気軽に通いたくなくておきのお店。今年のクリスマスも大切な人と楽しい時間を過ごしてください。



## CHiLO's Christmas Dinner

クリスマス特別メニュー お一人様 11,000円  
12月23日(火)・24(水)・25日(木)

アミューズ 前菜2皿 / スープ / 魚料理  
メイン:牛フィレとフォアグラのパイ包み / デザート・コーヒー

お正月、みんなでおいしいものを囲んで  
新年を祝いましょう。

グルメボックス (16.5×16.5cm・2段) 38,000円

お受け渡し:12月31日 12:00~16:00

毎年大好評のシュトーレンも販売しています。



おせち料理は数量限定  
早めの予約を!

フランス食堂 CHiLO  
シロ



田辺市上の山1-5-12  
☎0739-24-1658  
☎11:30~14:00 / 18:00~22:00 (要予約)  
☎月曜日  
●ランチは12/25まで、ディナーは12/28まで  
●12/29~2026/1/2休み

# 行きつけにしたい おいしいお店

Restaurants worth becoming a regular for.

2

海の幸と山の幸をバスク地方の料理で表現  
ふだん使いにも、大切な記念日にも



5 SPOTS



1

おいしくって個性豊かなピッツアがラインナップ!  
きつとあなたの行きつけになるはず

イチジク、さんま、レモンなど旬の素材をふんだんに使った季節限定ピッツアが街の噂になる程。お家クリスマスを楽しむ方にはお持ち帰りもいいですね。

リンゴのピッツア(季節限定)1,900円/リンゴの優しい風味が広がるピッツア。香ばしい生地にゴルゴンゾーラのコクとハチミツのまろやかな甘さがくせになる美味しさ。期間中、何回でも食べたいくなる味わいです。(焼き立てのピッツアにバニラアイスがオン。溶けていくアイスとリンゴの相性も抜群です。(こちらはテイクアウトできません。店内でどうぞ)

旬の素材が楽しめて、何回でも行きたくなるおいしいピッツアのお店「ピッツェリア ナップ」が6月末にオープンしました! トマトベースが10種類、チーズベースが5種類、さらに季節限定のピザなど豊富なメニューがうれしいポイントでもあるこの店は、本場ナポリで製粉された小麦粉を使用。ひとりで一枚楽しめるよう約22センチサイズにしています。もちっとしていても軽やかな生地は本当に香ばしく、焼き立てのおいしさと言ったらもう...、行きつけにしたくなるほどです! 燻製チーズのマルゲリータや地元である増富商店のシラスがたっぷりトッピングされたもの、週に一度イタリアから届く水牛モッツアレラチーズなどほんっとに魅力的。家族と、恋人と、友人と、あなたは誰とこのおいしさを楽しみますか?



ブラータ 1,650円 / モッツアレラチーズの中に生クリームが...生ハムといっしょに口に入れて! んん、おいしい~



赤海老のトマトクリームパスタ 1,700円 ※ディナータイム(17:00~)限定メニュー / 赤海老の出し汁をじっくり取った濃厚なトマトクリームソース。まろやかなコクの中に海老の香りと甘みが口いっぱいに広がります。



Pizzeria Nap  
ピッツェリア ナップ



白浜町堅田2500-12 ☎080-4483-3584  
☎11:00~20:00 (L.O 19:00)  
予約はディナータイム(17:00~)のみ  
☎木曜日 ●12/25は営業

●今年のクリスマスはピッツアを囲んで楽しんでみては? テイクアウトもぜひ!



ボルケッタ 1,900円 / 熊野ポークの旨味と脂の甘みを引き出すために、ハーブをたっぷり巻き込み低温でじっくりと焼き上げたボルケッタを贅沢に乗せた一皿。口に広がるジューシーな肉の味わいとハーブの香りがたまりません。





畳のお座敷が2部屋、板張りの床が2部屋あります。各種イベントやワークショップなどの開催・利用も可能なので、気軽に問い合わせを。(広々とした庭も、マルシェなど各種イベントに利用OK)



仏坂アロマブレンドコーヒー400円は和歌山市の名店「もくれん」さんのオリジナルブレンドです。／ケーキはランチにプラスで400円、単品500円。



店主が手に持っているのは釜だしならではの見事なおこげ！これがまた香ばしくておいしいんです！



## 仏坂 和二郎茶屋

すさみ町周参見1051  
できるだけ予約は前日まで  
●土・日・祝日 11:30～完売次第終了  
●予算に応じて貸し切りも可



予約はこちら



※価格は12月までのもの

# 行きたい おいしいお店

Restaurants worth becoming a regular for.

趣きのある古民家でいただく  
滋味深いお昼ご飯とスイーツ

# 4



好きなおむすびを2種類選んで楽しめる「和二郎ランチ」は1,380円。おむすびの具材もすべて手作りです。ある日の内容は、おむすび2種・ほっこり豚汁・生姜たっぷり豚肉の生姜焼き・小松菜の胡麻和え・蓮根のきんぴら・秋の温奴きのこのソースがけ・赤大根の酢漬。400円をプラスすると今週のケーキの中から好きなものをチョイスできます。

# 5

SPOTS

ランドリー併設の街中のカフェで  
自分時間をゆつたりと過ごして

# 3



## コーヒーとランドリーと乾燥機 Oyakon Cafe&Laundry

田辺市湊22-6  
☎0739-20-0006  
☑平日ランチ11:00～14:00  
カフェ11:00～17:00  
週末夜カフェ(金・土)21:00～24:00  
☑月曜日／ランドリーと乾燥機は  
24時間年中無休



洗濯物をコインランドリーに入れて仕上がるまでの時間の使い方で、これまで「あったらいいのに」と願いつつなかった店がオープンしましたよ。すでに知っている、利用しているよ、という方も多いかと思いますが、ラカンが初めて行ってみました！なんと、週替わりランチが美味すぎる！それもドリンク付きで1,500円というリーズナブルな価格。ワンプレートにバランスのいいメニューが盛り込まれた「ランチプレート」をはじめ、「ホットサンド・サラダ・スープセット」が950円～。パソコンを開いたり、ちょっとしたミーティングに、ベビーカーでもそのままOKだからママ友ランチに…使い方はそれぞれの広々スペースがうれしい。そうです、あなたの行きつけにしたいお店なんです。なにはともあれ、今度の週末は是非に！

●カフェをレンタルスペースとしてもオープンしているので、気軽に相談を。



ある日のランチプレート。既製品を使わず手作りのおかずがぐるとひと皿に盛られていますよ！



明るく元気な笑顔が素敵なスタッフ達。



テイクアウトをした「オヤコンサンド」「ホットサンド」も絶品！ランチはもちろん、子供が塾に行く前の軽めの食事にもおすすめです。



## クリスマスのプレゼント交換会や 家族や大切な方への贈り物におすすめ!

可愛くておしゃれな雑貨が揃うneneでクリスマスプレゼントやグッズを見つけて! 例えば、ツリーに飾るオーナメントやかわいいスノードームやオブジェなど、お部屋にちょこんと置くだけで一気にクリスマスモードがアップ。また、日頃忙しい友人などのパソコン横に置いてあげるのもステキですよ。他にも、フェアトレードチョコレート&コーヒーも人気です。オーガニックの板チョコはオレンジビター・ミルク・ソルト&キャラメル3種。ドリップコーヒーはグアテマラ産のドリップコーヒーがおすすめ。ステキかわいいが溢れている宝箱のような店内でゆっくりじっくり選んでね。



職場やお友達とのクリスマスパーティーのプチギフトにおすすめ! 精油を使ったミニサイズのハンドクリームや季節のディフューザーなどたくさんの中から選んでください。

KPエッセシャルデュオ  
パック 3,520円/KPハンド  
&ネイルクリーム 3,960円



nene's  
christmas gift



HARIOのカップ&ソー  
サー 5,170円・4,950円



ほうじ茶ミルクティ 162円/チョコ  
コレート 600円/オーナメント  
(キーチャームとしても)880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)

●12月24日は営業

2日・18日・30日・31日は休み



STOCK OUTDOOR \*\* COLUMN

## 路地裏から失礼しますっ #31



鍾乳洞を出た頃には、もうお腹が空いたのと足が痛いのとで限界。とにかく座りたい。近くのお目当てじゃないご飯屋さんで食事をし、名物のお豆腐も買わず。そうこうしてるうちに日が沈んで来て、今日のメインだった紅葉も薄暗い感じでいまち紅葉つばさを感じられず。つて感じて帰路に着きました。何しに行ったんや?!

皆さんお久しぶりです。いかがお過ごしでしょうか? ボクは、と言うとダイエットをしまして約9kgの減量に成功しました。日々健康に気をつけて過ごしています。なんです、先日のお話です。奈良県のみたらに渓谷に紅葉を見に行つてきました。が、当日の朝に持病の痛風が発症して歩くのがとても辛かったです。渓谷に着くと、駐車場は案の定混雑。歩くのが辛いので先にお昼ご飯を食べようとお目当てのご飯屋さんへ。こちらでも大変混雑しており、ご飯は後回しにしてトロツコに乗って鍾乳洞へ。ここで大きな勘違い。トロツコに乗りながら鍾乳洞を周れると思ひ込んでいましたが、実際はトロツコに乗って鍾乳洞近くまで行けるだけでした。痛い足を引きずりながら鍾乳洞へ入り、後ろの人に煽られながらとにかく必死で脇目も振らずただただ歩きました。

鍾乳洞を出た頃には、もうお腹が空いたのと足が痛いのとで限界。とにかく座りたい。近くのお目当てじゃないご飯屋さんで食事をし、名物のお豆腐も買わず。そうこうしてるうちに日が沈んで来て、今日のメインだった紅葉も薄暗い感じでいまち紅葉つばさを感じられず。つて感じて帰路に着きました。何しに行ったんや?!

田辺市下屋敷町18-3

☎0739-34-3033

🕒11:00~19:00

🗓水曜日



5

寒い日にこそ食べたくなる韓国料理  
本場の味を楽しみたいなら「プサン」へ!



豚カルビチム定食 1,500円。骨付きの豚カルビとジャガイモを煮込んだ辛いスープ料理です。



韓国料理が食べたい! コクのあるスープとご飯が食べたい! おいしさへの欲求は突然やってきます。そんな時行きたくなるのが、手頃な価格で本物の韓国料理を提供している、日置の「プサン」。プサン出身の店主による韓国料理はやっぱり違います。風味、コク、旨み、とにかく定期的に通いたくなるお店なんです。とことん本場の韓国家庭料理の味いに仕上げるため調味料は全て韓国から取り寄せ、丁寧に作られているから小さな子供連れや年配の方まで幅広く愛されているのも納得。忘新年会をおいしい韓国料理で楽しみたい、という方は早めに予約の電話を! 予算に応じて、メニュー外の料理や鍋料理を頼むことも可能です。

牛の肉・骨を長時間煮込み、あっさりしてるけど深いコクがたまらない絶品ソルロンタン。じんわり汗ばむほど体を温めてくれます。1,300円



ケランチム 小500円・大700円。小サイズを3人で分けて食べても充分な量です。

ヤンニョムチキン 1,000円



韓国料理 プサン

白浜町日置1210-1

☎080-7087-0051

🕒11:00~14:00/17:00~20:00

🗓月曜日(祝日はオープン)

●臨時休業もあるので、インスタをチェック!

