

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
39th

f こおりやま情報 Facebook i こおりやま情報 Instagram THANKS

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #郡山鯉料理 #日本三大まんじゅう

ご自由にお持ちください 雑誌
2020
3月号
vol.472
毎月25日発行

街ネタタウン情報
プレイガイド
ライフピックス
みな伝
郡山住まい情報
レシピ情報
ぽるたーた

衛星授業では物足りないキミに。

完全
1対1

大学入試対策

✓ 医学部/数・英・理対策

✓ 東北大二次対策

✓ 科目別センター試験対策

KATEKYO学院

お問い合わせは なせばなる 合格のゴール 教育相談のご予約は左記へ
0120-77-5555 024-935-4488へ
携帯番号から
お問い合わせ
お願いします。

ふくしまFM FHMP
FUKUSHIMA HEAVY METAL PROJECT

福島HEAVY METAL計画

土曜 25:00~26:00

古賀 徹(ふくしまFMアナウンサー)



こおりやま情報
特集

おかげさまで、こおりやま情報は39周年を迎えました

最新版

2020ら〜めんカタログ

vol.2



愛されてもうすぐ30年

れもだよー

チーズタルト
檸檬も檬
LEMO
CHEESE TART LEMO



みんな大好き



れも 檸檬はレモン風味のチーズタルト

1個 180円(税別)194円(税込)〜

お求めはお近くの柏屋のお店・オンラインショップでどうぞ。



kashiwaya

仲介手数料が無料!

お家賃・初期費用は、ご相談ください。



ホームページはこちら

ガスコンロ付

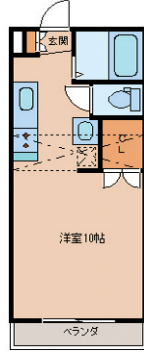
★ 八山田6丁目

1K(洋10、K2.8、ロフト)

- 共益費/なし ●駐車場/3,300円
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●入居日応相談
- 給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・1F

南東北医療クリニックまで徒歩5分

家賃月額 **40,000円** ロフト付



1F角部屋

★ 八山田5丁目

1K(洋10、K3.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・ガスコンロ・BS・洗浄便座・モニター付インターホン

家賃月額 **46,000円** ガスコンロ付



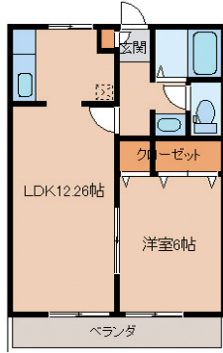
追焚・ガスファンヒーター付・2F

★ 富久山町久保田

1LDK(洋6、LDK12.26)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスファンヒーター・BS・モニター付インターホン

家賃月額 **50,000円** ベランダ広め



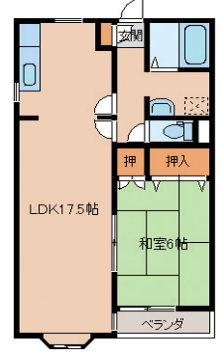
LDK広々17.5帖・アクセントクロス

★ 八山田3丁目

1LDK(和6、LDK17.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・トランクルーム・BS・カードキー

家賃月額 **53,000円** 角部屋 追焚付



ペット可・アクセントクロス

★ 八山田3丁目

2DK(洋6×2、DK5.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・モニター付インターホン・BS・カードキー・2F角部屋

家賃月額 **55,000円** 洋室のみ



追焚・ガスコンロ付

★ 八山田2丁目

2DK(洋6、和6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・ガスコンロ・モニター付インターホン・BS・1F

家賃月額 **45,000円** TVホン付



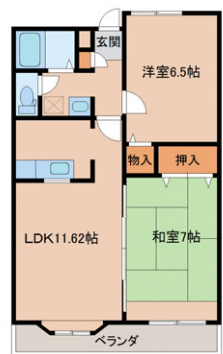
最上階・追焚付

★ 八山田3丁目

2LDK(和7、洋6.5、LDK11.6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・トランクルーム・BS

家賃月額 **57,000円** トランクルーム付



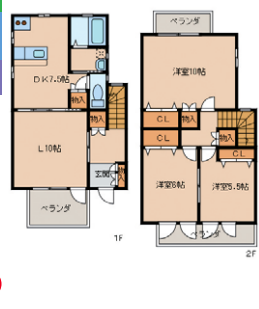
人気のメゾネット

★ 富久山町久保田

3LDK(洋10・6・5.5、LDK17.5)

- 共益費/なし ●駐車場/2台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・IHクッキングヒーター・モニター付インターホン・P2台付・BS

家賃月額 **93,000円** スーパー隣で便利



- ★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料0円です。
- 防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
- 当社の管理アパートは全て入居される方が変わることにより、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



当社で直接ご契約の方には
ミニストップファストフード無料券と
おそうじスリッパをプレゼント!

☆ 富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

営業時間 9:00~18:00 日祝、2月3月は休まず営業 http://kubota-f.com

日本賃貸管理協会会員・全国宅建物取引業協会会員
福島県知事(7)第20508号



プレゼント
Present

ケータイからの応募はコチラ




1 笹の川 福島一辛口 いち (720ml) 1本 <1名>



「笹の川 福島一辛口 いち」は、復興庁の「ハンズオン支援事業」でデザイン化。福島県内で一番辛口の日本酒。ロック推奨、燗ツケ厳禁。旨味のある大辛口の日本酒。
提供/笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 「ストラスブール美術館展」招待券 <ペア10組(20名)>



4月11日(土)～5月24日(日)まで開催される「ストラスブール美術館展—印象派からモダンアートへの眺望—」招待券。印象派から20世紀のモダン・アートまで近代美術の流れを展観。
提供/いわき市立美術館
TEL0246-25-1111

3 3,000円分の飲食券 <2名>



郡山市大町第一増子ビル4階「旬膳くしぜん」は、郡山産うなめ牛や鯉料理などが味わえる。さらに、酒の品揃えが2,000種類以上と豊富。※クーポン券との併用はできません
提供/旬膳 くしぜん
TEL024-935-5007

4 欧風バルde PETIT GREEN「金券1,000円」※ディナータイムのみ利用可 <ペア3組>



欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。
提供/欧風バルde PETIT GREEN (プチグリーン)
TEL024-934-8899

5 カーコーティング「アークバリア21」1万円優待 <3名>



ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機を使って拭き取るだけで、車はピカピカに。通常価格より1万円優待。
提供/タキタ自工
TEL024-958-2316

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってご使用ください。

あて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F ケイシイシイ(株) こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和2年 3月4日(水) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。

発行/ケイシイシイ株式会社
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

車検・整備/钣金・塗装
カーコーティング「アークバリア21」(10年保証)
お任せください



最新工場で、あなたの大切なお車を整備いたします。

TEL 024-958-2316 タキタ自工 検査
郡山市日和田町字北俣30番地5 定休日/第1・3水曜、祝日

笹の川 味のある店
WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

しよく しよく ふくしま
SHOKU SHOKU FUKUSHIMA



▲お店は、大町横丁の一角にあります

郡山市堂前町から「大町横丁」に、1月に移転オープンしました。店内は、木製のカウンターがあってノスタルジックな雰囲気。県内地酒がセルフで飲み放題の料金は、60分 2,000円、90分 2,500円。福島県内の食材を使った料理を提供。笹の川酒造の日本酒とウイスキーの「山桜」が味わえます。

郡山市大町1-2-15 大町横丁
☎024-983-3222
🕒 18:00～L023:00 📅 月曜・火曜 📍 無

お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。

私がお薦めします。

笹の川 特別純米酒 山桜



マネージャー 野坂さん

県内の地酒がセルフで各種飲み放題です。中でも「特別純米酒 山桜」は、おすすめの郡山の地酒です。



今月のおすすめの酒

ロック推奨
燗ツケ厳禁
福島一辛口「いち」



福島県内で一番辛口の日本酒です。復興庁「ハンズオン支援事業」でデザイン化したスタイリッシュなボトル。アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)
●お近くの酒販店でお求めください。

酒 笹の川 酒造株式会社
郡山市笹川一丁目178 <http://www.sasanokawa.co.jp>
●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

ラジオ福島「笹の川 味のある店」
毎週第2・4水曜 14:45～14:49 好評放送中
※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

街ネタ タウン情報

Machi Neta

旬の味覚「さくら餅」が 美味しい季節

季節の美味しい和菓子は、柏屋から。旬の味覚「さくら餅」(1個108円)は、この春のおすすめの和菓子。さくらの香りがふんわり。うす紅色の道明寺で、こしあんをやさしく包んだ「さくら餅」。お求めは、開成柏屋、柏屋本店、または、最寄りの柏屋各店まで。



▲この春おすすめの和菓子「さくら餅」(108円)

開成柏屋

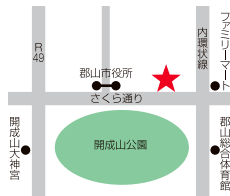
TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5

【営業】9:00~19:00

【休】無 【P】有(43台)

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



春の宴会、法事、 歓送迎会予約受付中

富久山町にある「玉藻」では、四季の味(税別2,600円)、うなぎ、そば、各種定食などが味わえる。大小個室もあり、各種宴会や歓送迎会、法事にも利用できる。「会席コース」は、3,000円(税別)から予約受付中。さらに、10名以上の宴会予約は、送迎バスがサービス。キャッシュレスOK。



▲四季の味 2,600円(税別)

和風レストラン玉藻

TEL024-925-5455

【住所】郡山市富久山町八山田経堂65-1

【営業】11:00~15:00 17:00~LO20:45

土日祝11:00~LO20:45

【休】水(祝日の場合は翌日) 【P】有(30台)

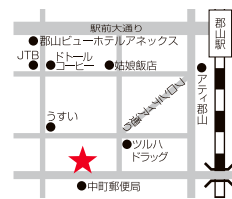
【URL】<http://www.kknet.com/tamamo/>



『激戦区 郡山 らーめん』は、 2月25日発売

郡山は、全国有数のラーメン激戦区といわれている。こおりやま情報グルメBOOK『激戦区 郡山 らーめん』は、郡山市を中心に54店を掲載。巻頭特集は、「激戦区 郡山 ラーメン」「こだわりの『麺』を知る」。巻末にはクーポン券が付く。定価800円(税別)。主要書店、コンビニ、アマゾンなどで発売。

◀『激戦区 郡山 らーめん』は、2月25日発売



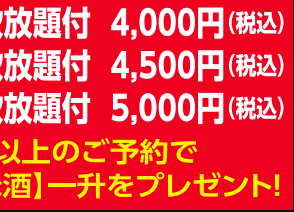
こおりやま情報編集室

TEL024-922-3131

【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F

【URL】<http://www.koriyama.co.jp/>

春の歓送迎会ご予約受付中です!



宴会プラン

料理+120分飲放題付 4,000円(税込)

料理+120分飲放題付 4,500円(税込)

料理+120分飲放題付 5,000円(税込)

10名様以上のご予約で
【天のつぶ純米酒】一升をプレゼント!

グランドメニューが一新しました!

市場直送!! 新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小粋な酒肴の数々も揃う炉端焼き・野菜串巻きのお店です。福島県の地酒や銘酒も揃えています。



炉端

ばばん

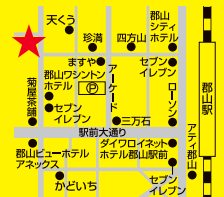
TEL.024-983-9755

【住所】郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F

【営業】17:30~24:00 ※LOは30分前

金土祝前日17:30~25:00

個室も完備/最大宴会は50名まで



歓送迎会♪

女子会にもおすすめ!

2時間飲み放題付き

3,500円(税込)

《内容例》

① 本日の自家製サラダ

② チーズフォンデュ

(こだわりのパンで召し上がり)

③ シェフこだわりのパン

④ 小海老のアヒージョ or

ムール貝の白ワイン蒸し

⑤ 本日のパスタ

⑥ 自家製ジェラートなど

※仕入れ状況などにより内容が変更になる場合がございます

【チーズフォンデュプラン】



欧風バルde PETIT GREEN

予約TEL 024-934-8899 ご予約時に「こおりやま情報を見た」と教えてください。

郡山市駅前2-6-4 富士館ビル1F

◎11:30~LO14:00 18:00~LO22:00

金土11:30~LO14:00 18:00~LO23:00

春の香りで楽しむ、春の酒。



「ふきのとうの豚巻きフライ」780円

ふきのとう味噌と山芋を豚肉で巻いてサクッと揚げています。

ほろりとした苦みは、春の香りを感じさせます。

おすすめ日本酒



陣屋 特別純米酒

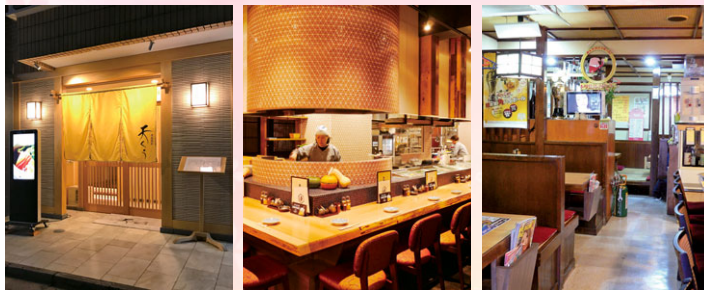
一合 840円



春グルメ

～歓送迎会・パーティー・食事会～

出会いと別れの季節「春」。そんな季節には、
おいしいグルメが粋に演出。
歓送迎会、ひな祭り、お花見などにも
おすすめな春のグルメ情報。



炉端 ばんざい



↑毎日手作りで串打ちする定番野菜串から創作アレンジ串焼きまで揃う

懐かしいのに新しい 新感覚の炉端焼き店

新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小粋な酒肴の数々が揃う「炉端ばんざい」。旬の食材を、カウンター越しに焼き上げる「炉端焼き」をはじめ、新鮮野菜に肉の旨味が乗った「野菜巻き串」にも定評あり。福島県の上質な地酒との相性も格別。

おすすめメニュー

- 歓送迎会プラン
料理+120分飲み放題付き 4,000円
料理+120分飲み放題付き 4,500円
料理+120分飲み放題付き 5,000円

- 野菜巻き串(焼き・蒸し)各種280円(税別)～

TEL 024-983-9755

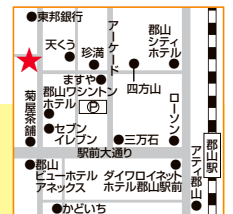
〒 郡山市大町 1-2-14 初瀬ビル 1F

営業 17:30～24:00 金土祝前日 17:30～25:00 ※LOは30分前

休 無 曜 無



↑個室も完備。宴会、接待にも最適。最大宴会は50名まで対応



酒楽菜彩 天くう



↑写真は「料理長おすすめ会席コース・飲み物別」7,000円(税別)

厳選した地酒や銘酒 季節彩る味わいに舌鼓

ベテラン板長が、美しい盛り付けと最高の調理で提供する和食と、目の前で揚げる天ぷらを楽しむ。歓送迎会プランは、ひと品ひと品丹念に調理された季節を彩る「会席コース」と自慢の天ぷらを主体とした「天くうコース」、料理のみプランもあり。

おすすめメニュー

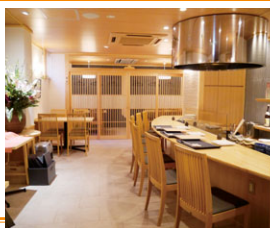
- 歓送迎会プラン
・会席コース 飲み放題込 6,000円(税込)
(季節を彩る味わいの会席料理コース)
・天くうコース 飲み放題込 5,000円(税込)
(店自慢の天ぷら料理主体のコース)
・料理長おすすめ会席コース・飲み物別 5,000円(税別)
・料理長おすすめ会席コース・飲み物別 7,000円(税別)
<昼会食・接待に最適> 天くう膳 2,700円(税別)

TEL 024-973-5558

〒 郡山市大町 1-4-3 ワタナベビル 1 階

営業 11:30～LO13:30 17:00～LO22:00

休 日(祝日の場合翌日) 曜 無 http://www.foodsworks.co.jp/



↑純和風な雰囲気店内。宴会に最適な個室、半個室あり



居酒屋 花月



↑「野菜炒め」430円税別、「モツみそ炒め」500円税別、「ピリ辛もやし」380円税別、「豚キムチ炒め」500円税別

創業時から愛される ロングセラーおつまみ

創業時から愛される炒め物系おつまみ。「野菜炒め」430円税別、「モツみそ炒め」500円税別、「ピリ辛もやし炒め」380円税別、「豚キムチ炒め」500円税別。ボリュームたっぷりだから、グループでシェアしても、1人でもお酒が進む定番品。

おすすめメニュー

- 歓送迎会コース4,000円(税別)
刺身盛り合わせ他、全6品+2時間飲み放題付き
- 歓送迎会コース5,000円(税別)
刺身盛り合わせ他、全6品+2時間飲み放題付き
※+1,000円(税別)でオリジナルカクテルも飲み放題

TEL 024-932-9060

〒 郡山市駅前 2-8-20

営業 月・水・木 17:00～翌1:00 火 17:00～24:00 金土 17:00～翌4:00

休 日 曜 無



↑金・土曜は翌4時まで営業中



2020 最新版 ら〜めん カタログ vol.2

NOODLE CAFE SAMURAI

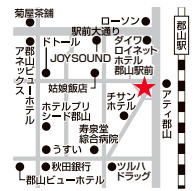


シャモロック塩そば(並・大) 850円

洒落たヌードルカフェ。
シャモロック塩そばが評判

低温調理したハンガリー産豚ロースのレアチャーシューと鶏チャーシューがのっており、すっきりとした味わいの淡麗スープ。

住所 郡山市駅前1-7-9 安齊ビル1F
TEL 024-953-4447
営業 11:00~15:00 17:00~20:30
定価 第2・4火
P 無



麵屋 信成



ワンタン鶏そば 930円、味玉 150円

会津地鶏の旨味たっぷり
ワンタン鶏塩そば

会津地鶏を中心とした、鶏の旨味たっぷりのあっさりとしたスープに、自家製のとろとしたワンタンと細麺がベストマッチ。

住所 郡山市堤2-233-1
TEL 024-951-2876
営業 月火11:30~14:30 木~日11:30~14:30 17:30~20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は営業) P 有(6台)



路地ダイニング わさび

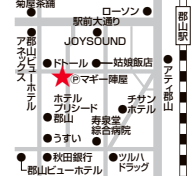


味噌ラーメン 780円(税別)

合わせ味噌と酒粕のコク
和テイスト味噌ラーメン

特製合わせ味噌と酒粕のコクに、白胡麻の風味香るクリーミーな一杯。栄養価抜群の豆腐や仙台釜も個性的。別皿ラー油で味変も◎。

住所 郡山市中町12-9 2F
TEL 024-923-9188
営業 11:30~14:00(LO13:30) 17:00~翌1:00
(祝日のみ24:00閉店) ※LO30分前
定休日 P 無 ※ランチはマギー陣屋駐
車券提示で30分無料サービス券あり



あたま食堂



もやしらーめん 720円

丼一杯のボリューム
「もやしらーめん」

人気の「もやしらーめん」は、おいしいと評判の深沢の名水を使用。もやし、ニンジン、ニラなどが豊富なあんかけが美味。

住所 郡山市熱海町熱海2-74
TEL 024-984-3635
営業 10:30~14:30 17:30~LO20:00
定休 木
P 有(10台)
URL <http://www.5t.tiki.ne.jp/~arichan/>



白河手打中華そば いずみや



中華そば 730円

本格手打ち麺と
極上の醤油スープ

早朝より竹で打つ手打ち麺に、丸鶏などで旨味を凝縮して仕込んだ無化調スープが評判の味。オリジナルブレンドの醤油を使用。

住所 郡山市七ッ池町17-22
TEL 024-933-1239
営業 11:00~
※材料がなくなり次第終了
定休 木(祝日の場合は翌日)
P 有(20台)



西ノ内から 大槻へ移転 3月5日 オープン!

客席37、駐車場7台完備

煮玉子入り
会津地鶏らーめん 850円(税込み)

郡山市大槻町字小金林24-1
Tel.024-900-3138
【営業時間】 11:00~15:00 17:00~21:00
土日祝11:00~21:00
※材料がなくなり次第終了
【定休日】 無 【駐車場】 有(7台)

<http://www.ra-menokamura.com/>

お食事処 おかめ



ワンタンメン 750円

ベテランの店主が作る
味わい深い一杯

とろりとしたワンタン、自家製のチャーシュー、メンマ、ワカメ、ネギがのっている。昔ながらの醤油ラーメンで、味わい深い一杯。

住所 郡山市富田町大徳南3-6
TEL 024-951-0326
営業 11:30~LO14:30 17:30~LO22:30
月金11:30~LO14:30 18:00~LO22:30
定休 水
P 有(2台)



麺処さとう 郡山鳴神店



豊魚鶏だし特製醤油ラーメン 970円

鶏ダシのうまみ広がる 豊魚鶏だし特製醤油

あべ鶏のガラをベースにダシを取った淡麗スープに、3種類の醤油をブレンドし、魚介類を煮込んで仕込んだ醤油スープが自慢。

住所 郡山市鳴神2-103
TEL 024-926-0505
営業 11:00~15:00 17:30~21:00
土日祝11:00~21:00
※材料がなくなり次第終了
定休 無 **P** 有(11台)



手打ち中華 麺匠 ぜん



ワンタン麺(普通) 900円

地鶏のコク深いスープ 渾身の手打ち麺を堪能

卵、保存料不使用の自家製麺。地鶏ガラ、丸鶏、ゲンコツから、コクと深みを引き出したスープ、スモーキーなチャーシューも絶品。

住所 郡山市富久山町久保田大原104-11
TEL 090-1068-2523
営業 11:00~15:00
※材料がなくなり次第終了

定休 月 **P** 有(8台)



中国料理 呂望 岱山亭



牛肉入りあんかけラーメン 1,000円

やわらかジューシーな 厚切り国産牛たっぷり

やわらかくジューシーな厚切り国産牛肉がたっぷり入った一杯。食べ応え満点で、コク深いまろやかさと後味の良さが上品。

住所 郡山市御前南1-81-1
TEL 024-961-5518
営業 11:30~14:45 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:45
定休 水(祝日の場合は営業)
P 有(10台)



竹打ち麺工房 たかまる

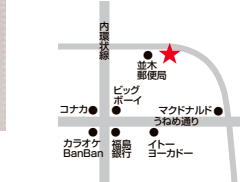


ワンタンメン 750円(税別)

手延バワンタン入り 自家製麺のラーメン

あっさりとしたスープに、自家製の竹打ち麺と、とろけるような食感のワンタン。チャーシューは、炭火焼きの香り良いのも肉だ。

住所 郡山市並木1-7-2
TEL 024-924-5604
営業 11:00~20:30
※材料がなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(9台)



屋ふろや



とりの黒支那「ブラックバード」 800円

深いコクに旨味と甘み 鶏感あふれる漆黒スープ

濃厚な鶏感あふれるスープと、4種類の醤油で仕込む「かえし」が決め手の漆黒スープ。鶏と豚系Wスープの「元祖」黒支那もあり。

住所 郡山市安積町荒井林の越1-7
TEL 024-946-2122
営業 11:30~13:50
※スープがなくなり次第終了
定休 土日祝 ※土日祝も営業できるよう現在調整中
P 有(12台)



ラーメンハウス ブレーンバスター



S.S.E(SoySauceEmotion/清湯醤油ラーメン) 800円

手作り醤油の滋味深さ 気高く上品な深いコク

もろみの香りと滋味あふれる「生揚げ醤油」に、国産小麦100%ストレート細麺、低温調理豚コースチャーシューも話題の一杯。

住所 郡山市富久山町八山田字土布池11-125武田ハイワ101
TEL 無
営業 10:00~16:00 ※材料がなくなり次第終了。
14:00~16:00はドリンクのみ可
定休 水
P 有(9台) ※店裏26・33・34・35番ほか、サブ駐車場有



らーめん酒房 平八郎



手打ちラーメン 720円

ラーメン作り40年の 本格手打ち手切り麺

毎朝太い竹で打ち、延ばし、4種類の太さに手切りする本格自家製麺が自慢。幅広い世代に支持される体にやさしいラーメンだ。

住所 郡山市大町1-3-4
TEL 024-933-9161
営業 17:00~翌3:00
定休 月 **P** 無



まる虎

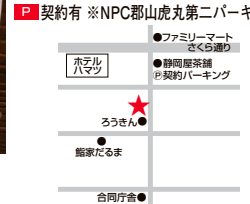


らーめん 600円

あっさりした醤油味 昔ながらの中華そば

「らーめん」は、昔ながらのあっさりとした醤油味。スープは、鶏ガラと香味野菜でダシを取り、醤油は2種類をブレンドした。

住所 郡山市虎丸町1-26
TEL 070-5471-9329
営業 11:30~13:30 18:00~LO21:30
火祝11:30~13:30
定休 不定
P 契約有 ※NPC郡山虎丸第二パーキング



白河ラーメン やまだ

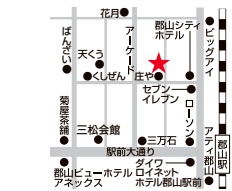


焼豚ワンタン麺 1,110円

地鶏・鶏油の旨味濃厚
独学開業白河ラーメン店

会津地鶏、名古屋コーチン、阿波尾鶏、博多地鶏、4種の地鶏ガラのスープに、名古屋コーチンの良質な鶏油もたっぷりな一杯。

住所 郡山市駅南2-6-16
TEL 024-953-6119
営業 11:00~15:00
定休 日祝
P 無



喜多方ラーメン 来夢 郡山横塚店



喜多方チャーシュー麺 煮玉子乗せ 910円(税別)

とろけるチャーシュー
本場喜多方の一杯

「とろけるチャーシュー」の豪華盛り。やさしいスープと中太縮れ麺の相性も良く、喜多方で人気の老舗の味わいが満喫できる。

住所 郡山市横塚2-5-5
TEL 024-943-7800
営業 11:00~24:00 (LO23:45)
定休 無
P 共同有 (30台)



須賀川 中華そば 香伏



チャーシュー麺(並) 950円

国産小麦 100%特注麺
節香る純和風中華そば

秋刀魚節、真昆布、県産銘柄鶏と飯豊山の伏流水で炊き上げた、旨味と優しい甘みのある純和風中華そば。麺は国産小麦100%。

住所 須賀川市中町61
TEL 0248-94-4600
営業 11:00~15:00、金土11:00~15:00
17:00~22:00、日11:00~15:00
※材料がなくなり次第終了
定休 木、隔週水 P 有 (4台)



船引 麵処さとう 船引店



鶏だし醤油ラーメン 780円

船引出身のオーナーが
生まれ故郷に出店

4種類の醤油をブレンドして醤油だれを仕込み、スープは、鶏ガラ、丸鶏をメインにダシを取った、淡麗な味わいのスープが自慢。

住所 田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL 0247-61-4202
営業 11:00~21:00
※材料がなくなり次第終了
定休 無
P 有 (30台)



石川 白河手打中華 マルコーラーメン



名物 マルコーラーメン 880円

白河名店「やたべ」で修業
鶏ガラサービスも評判!

餅、味玉、ワンタン、豚もも・鶏チャーシュー入り「名物マルコーラーメン」は、コク深いスープに手打中太麺も印象的。

住所 石川町赤羽字新宿65-2
TEL 0247-57-8380
営業 11:00~15:00
※材料無くなり次第終了
定休 水、第3木 ※水曜が祝日の場合変則あり
P 有 (20台)



二本松 正月屋分店 支那そば やまさ



支那そば 半熟煮玉子入り 850円

正月屋本店の味を伝承。
懐かしい味の支那そば

定番人気メニュー。旨味豊かな澄んだスープに、もちもちのちぢれ麺が相性抜群。プリプリのチャーシューは店主渾身の味。

住所 二本松市若宮1-334-6
TEL 0243-23-9588
営業 11:00~14:30 17:00~20:00
定休 水 (祝日の場合は翌日)
P 有 (8台)



らあめん Kitchen けんけん



味噌らあめん 800円

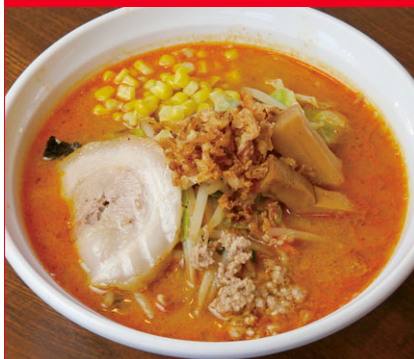
焦がしにんにくの風味
香ばしい黒マー油入り

香ばしい焦がしにんにくの風味が際立つ黒マー油入り「味噌らあめん」。マイルドなコクあるスープに、平打ちちぢれ中太麺が絡む。

住所 郡山市安積町長久保三丁目18-7
TEL 024-954-4489
営業 11:00~15:00 17:30~20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 木
P 有 (7台)



玉川 角田製麺



辛子味噌らーめん(普通・大辛・激辛) 880円

辛さ選べる人気の一杯。
激辛はジョロキア入り

自慢の自家ブレンド味噌の豊かな味わいに、自家製辛味を加えた辛さ選べる人気の一杯。激辛は「ブート・ジョロキア」入り。

住所 石川郡玉川村大字竜崎字原作田26-7
TEL 0247-57-3688
営業 11:00~14:30 17:00~20:00
※材料がなくなり次第終了
定休 月
P 有 (11台)



担々麺ショップ シコシコ



担々麺 830円

4種類の辛さが選べ
8割注文がある人気麺

「担々麺」は、辛子豚挽肉、八丁味噌、豆板醤、玉ねぎ、練りゴマ、黒酢、ショウガなど絶妙のバランスで、まろやかな辛さ。

住所 郡山市安積荒井3-147
TEL 024-945-8116
営業 11:00~15:00 17:30~20:00
土日祝11:00~20:00
定休 水
P 有(12台)



まぜそば 凜々亭 郡山本店



痺れる坦坦まぜそば(並・大) 1,090円

ジャパニーズパスタ
進化する“まぜそば”

新しいまぜそばを目指し試行錯誤して2017年に誕生。山椒がピリリと辛いやみつくなる味。人気上昇中の親方太鼓判の一杯。

住所 郡山市駅前2-7-16
TEL 024-991-6570
営業 11:10~14:00 17:30~翌2:00
金土11:10~14:00 17:30~翌3:00
定休 日 P 無
URL http://rinrintei.com/



こうえんしめが 紅焔酒家 光華



元祖 紅焔そば(スープ付き) 780円

甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば

赤黒いビジュアルを持つ名物まぜそば。特製麻婆豆腐ともちもち中太麺を豪快に混ぜて堪能する。甘辛濃厚スパイシーな味わい。

住所 郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL 024-939-0380
営業 11:30~14:30 18:00~22:00、
金土11:30~14:30、18:00~翌1:00
定休 日祝
P 共同有(8台)



東池袋 郡山大勝軒



つけ麺(並盛) 750円+味玉110円

元祖・東池袋大勝軒の
山岸一雄直伝のつけ麺

「東池袋大勝軒」の山岸一雄直伝の「つけ麺」は、スープに辛み、甘み、酸味がある。麺の量が大盛の場合は40円増になる。

住所 郡山市八山田西1-109
TEL 024-935-4262
営業 11:00~21:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(20台)



元祖名古屋台湾ラーメン 味世

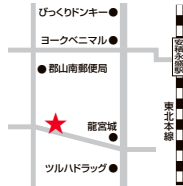


元祖台湾ラーメンの台湾まぜそば ※夜限定 870円

「味仙」直伝の新名物
夜限定「台湾まぜそば」

モチモチの特製太麺をしっかりと混ぜて具材・タレと絡め、麺が食べ終わったら、残ったタレでシメのおい飯を味わう。夜限定提供。

住所 郡山市安積3丁目301
TEL 024-937-0077
営業 11:00~14:00
17:00~21:00(LO20:30)
※スープがなくなり次第終了
定休 月(祝日の場合翌日)、第2次 P 有(20台)



豚肉とハイボールの美味しい関係



豚キムチ炒め 500円(税別) 豚バラニラ炒め 500円(税別)



激戦区を生き抜くラーメンを知る!!

多彩な味わいにラーメンファンが集まる
激戦区「郡山ラーメン」
こだわりの「麺」を知る

54店掲載
クーポン券
112枚付

A5判・本文128ページ・定価 本体800円+税
県内主要書店・コンビニ・アマゾンで 2月25日発売!!

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 風 ホームページ

「らぁ麺 おかむら」が西ノ内から大槻町へ 3月5日に移転オープン



一杯。無休で営業。

問 らぁ麺 おかむら
TEL 024-900-3138

「らぁ麺 おかむら」が、西ノ内から大槻町字小金林へ3月5日に移転オープン。新店舗は客席が37席、駐車場は7台、さらにメニューも進化した。会津地鶏をメインに、3種の鶏、鶏節、ボルチーニ茸を使用した、圧倒的な鶏感の清湯スープを使用。「煮玉子入り会津地鶏らーめん」(850円)は、低温調理した鶏胸肉と豚肩ロースの2種類のチャーシューがのり、会津地鶏のチー油を贅沢にあしらった

老舗醤油蔵の「生揚げ醤油」との出会いが生んだ 「S.S.E(SoySauceEmotion/清湯醤油ラーメン)」



フルトッピングの「フルアーマー-S.S.E」950円。定休は水曜。

問 ラーメンハウス プレーンバスター
TEL 無

富久山町「ラーメンハウスプレーンバスター」は、昨年末頃より天栄村老舗醤油蔵の「生揚げ醤油」との出会いが生んだ「S.S.E (Soy SauceEmotion/清湯醤油ラーメン)」800円で、新境地を開拓。手作り醤油の滋味あふれる気高く上品な深いコクで評判を呼んでいる。「富多屋生麺」の国産小麦100%ストレート細麺や、しっとりやわらかい低温調理豚ロースチャーシューも感動必至。写真は、

鶏+魚介+野菜による旨味が間違いない 昼10食限定「特製鶏白湯ちゃんぽん風」発売中。



が「昼ふろや」流で「ちゃんぽん風」としている。

問 昼ふろや
TEL 024-946-2122

安積町「昼ふろや」では、平日昼10食限定「特製鶏白湯ちゃんぽん風」(1,000円税別)を期間限定発売中。鶏肉、豚肉、はまぐり、タコ、イカ、えび、県内産野菜、日和田町「八丁目農園」産生きくらげなどの、具材を鶏スープで煮込むことで、魚介の旨味、野菜の甘みも加わり、マイルドなコクとクリーミーさのあるスープに仕上げた。麺はちゃんぽん麺ではなく、平打ちちれ中太麺というところ

辛味と酸味とパクチーの清涼感が魅力 わさびの「トムヤムクンラーメン」



郡山市中町「路地ダイニングわさび」では、月曜から土曜のランチ限定ラーメンを提供中。写真の「トムヤムクンラーメン」780円(税別)は、鶏・豚・魚介・節からじっくり取った旨味豊かなスープに、唐辛子の辛味、レモングラスの酸味、パクチーの清涼感あふれるエスニックな味わいで人気。なお、ランチタイムは、ラーメンスープに用いたトロ口で旨味が染みた玉ねぎや人参を調理した食前サービスポタージュや、食後コーヒースervice、マギー陣屋駐車券提示で30分無料サービス券あり。

問 路地ダイニング わさび
TEL 024-923-9188
URL <http://wasabi-dining.com/>

郡山産新鮮地ネギがたっぷり入った 「地ねぎそば」、「地ねぎ味噌」好評発売中



リウム満点のセット「日の出家セット」がおすすめ。

問 中華そば 日の出家
TEL 024-956-9030

基本の「中華そば」が480円税別という手頃な価格設定や、利用者に嬉しい通し営業も喜ばれている。昔懐かしい中華そばの店「日の出家」では、生産者の想いが詰まった郡山産地ねぎをたっぷり使用した「地ねぎそば」(730円税別)、「地ねぎ味噌」(780円税別)が好評。新鮮なネギの食感と甘み、特製ネギ油で風味の良さも食欲そそる。成人男性には、パラっと仕上げの半炒飯とのボ

「第116回郡山ワインを楽しむ会」 参加者募集

今回はイタリアワイン。南北に長いイタリア、様々な品種のワインをセレクトしました。スパークリング1種、白ワイン1種、赤ワイン3種、デザート1種と合計6種類のワインを、お料理と共に楽しみいただきます。ワインのお好きな方なら、どなたでも参加できます!

日時/令和2年3月11日(水)午後7時〜
会場/ホテルハマツ1F トレール
会費/10,000円(お料理・ワイン代・消費税込)
定員/35名
お申込み・お問合せ/清水台平野屋

担当:野内 電話024-932-0373



(株)清水台 平野屋

郡山市清水台2-5-9 電話024(932)0373 FAX024(923)7325
定休日/日曜 営業時間/9:00~19:30

郡山特産のうねめ牛やおいしい料理が味わえます ~大町増子ビル4階「くしぜん」で今宵も~



うねめ牛石焼



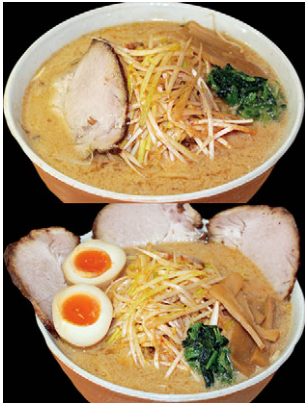
いもち豚の赤鍋

P13の「ご飲食1,000円サービス券」をご利用ください。



旬膳 くしぜん
024-935-5007
郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
営業時間/17:00~24:30 金土17:00~翌2:00
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席
<http://kushizen.favy.jp/>

ネギ×味噌×唐辛子で免疫力アップ！ 「辛ネギみそラーメン」 期間限定発売中



創業以来こだわり続ける熟成味噌を用いた風味豊かでまろやかな味噌ラーメンに定評がある「みそ伝八山田店」では、秘伝の辛ネギを用いた「辛ネギみそラーメン」800円、「得辛ネギみそラーメン」940円を3月末まで期間限定発売。同店自慢の味噌ラーメンをベースに、ごま油やラー油、唐辛子で和えた国産ネギをたっぷりトッピングした一杯。いずれも免疫力を高める、味噌、ネギ、唐辛子のコンビネーションで季節の風邪も吹き飛ばそう。

問 ラーメン みそ伝 八山田店
TEL 024-933-3363

黒龍江省家庭料理や、辛党人気「麻辣麺」 皮から手作りの肉まん・水餃子が自慢の店



昨年8月オープン「茉莉花 (ジャスミン)」は、郡山育ちのオーナー迎さんが独自配合の粉で皮から手作りの肉まんや水餃子、黒龍江省家庭料理「酸菜煮込み」を主力にする店。写真は「麻辣麺」780円、「黒酢酢豚」950円、「自家製チャーシューの冷製」530円、「水餃子」490円、「肉まん」280円、「玉葱まん」200円、「あんまん」200円、「麻婆豆腐」650円、全て税別価格。営業は

11時30分から14時30分、18時から21時30分ラストオーダー。定休火曜・祝日。

問 手づくり肉まん・餃子・創作料理 茉莉花(ジャスミン)
TEL 024-983-9779

福島県南酒販の女子社員が企画をした 第2弾の純米吟醸酒「福がある」新発売



「福島県南酒販」と「末廣酒造」のコラボ企画で、第2弾の純米吟醸酒「福がある」が新発売。飲みやすいように昨年より度数を下げ、ボトルの色合いもブルーに変更。福島県南酒販の若手女性社員が企画し、女性の目線で商品を開発した。原料米は、会津産夢の香。精米歩合55%、アルコール分13.5度、「うつくしま酵母」使用。参考小売価格は、500ml入1,300円(税別)、200ml入650円(税別)。県内の百貨店、スーパー、酒販店で発売中。

問 福島県南酒販
TEL 024-932-3251
URL <http://www.kennan-syuhan.co.jp>

「ウクレレないと！事務局」十字屋楽器店では、 「ウクレレないと！プレミアムワークショップ」開催



郡山市清水台「ウクレレないと！事務局」の十字屋楽器店では、3月21日(土)13時30分開場、14時開演、柏屋本店2階アトリエ善にて、「ウクレレないと！プレミアムワークショップ 2020」を開催。高知県在住のウクレレ&ギタープレイヤーKYASさんのレクチャー&コンサートを行う。従来のウクレレのイメージを覆すサウンドで、様々なオリジナル奏法で演奏する。参加費は、税込3,500円。十字屋楽

器店でチケット発売中。

問 「ウクレレないと！事務局」十字屋楽器店 TEL 024-932-2624
URL <http://jujiyagakki.jp>

郡山の美味しいものを食べつくそう！ 「郡山美味しい街フェスティバル」開催中



掲載。応募はがきの受付は3月9日消印有効。

問 郡山美味しい街づくり推進協議会 TEL 024-921-2610
URL <http://www.ko-cci.or.jp/oishii/>

「郡山美味しい街づくり推進協議会」(大野勝久会長)では、「郡山美味しい街フェスティバル」を3月8日(日)まで開催中。期間中、参加店96店のスタンプラリー対象メニューを食べて、スタンプを3つ集めて応募すると、磐梯熱海温泉旅館協同組合の商品券(1万円分・20本)やうすい百貨店商品券(5,000円分・20本)などが当たる。参加店が紹介された小冊子には、各店自慢のメニューを

3月7日(土)に郡山地方広域消防組合では 古くなった家庭用消火器の回収を実施



郡山消防本部と郡山地方消防防炎協会では、3月7日(土)の9時から12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。古い消火器は一般ゴミとして処理できないので、家庭に老朽化した消火器があればこの機会にぜひ。会場は郡山市内の各分署(郡山消防署、大槻基幹分署、富久山分署、湖南分署を除く)及び中央公民館、富久山行政センター、大槻ふれあいセンター、久留米地域公民館。処分料は1本につき1,000円。廃棄後は新しい消火器を備えよう。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防炎協会
TEL 024-923-8172
URL <http://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/>

近代美術の流れを展覧「ストラスブール美術館展」 4月11日(土)～5月24日(日)いわき市立美術館で開催



クロード・モネ「ひなげしの咲く麦畑」1890年頃
Musée d'Art Moderne et Contemporain de Strasbourg, Photo Musées de Strasbourg.

館し、5月7日(木)振替休館。

問 いわき市立美術館 TEL 0246-25-1111
URL <http://www.city.iwaki.lg.jp/artmuseum.html>

19世紀の印象派を代表するモネやシスレー、20世紀の巨匠ピカソや抽象絵画の先駆者であるカンディンスキー、さらにはストラスブールゆかりの作家たちなど、厳選された約90点の名品を一堂に紹介する「ストラスブール美術館展—印象派からモダンアートへの眺望—」を開催。観覧料は一般1,200円、高校・大学生600円、小・中学生300円。休館日は、毎週月曜日、ただし、5月4日(祝)は開

ふくしまFMの土曜深夜25時から、 「福島HEAVY METAL計画」放送中！



福島のHEAVY METAL化を少しずつ進めるふくしまFMの「福島HEAVY METAL計画」は、毎週土曜深夜25時から26時まで、どっぷり深夜HEAVYなサウンドで首を鍛えることができる地元音楽番組。60分間、重金属チューンで埋め尽くされる。パーソナリティは、古賀徹(ふくしまFMアナウンサー)。土曜深夜25時、リクエストも「メタルネーム」と一緒にメッセージを受付中。番組メールアドレス

metal@fmf.co.jpまで。

問 ふくしまFM TEL 024-991-9000
URL <http://www.fmf.co.jp/>

日 日時(表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Lコード/ローンチケットコード
Pコード/ひびきチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048

うすい … うすい百貨店 TEL024-932-0001

ノア … ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 TEL024-932-2624

風雅 … 富津風雅堂 TEL0242-27-0900

喜ブラ … 喜多方ブラザ文化センター TEL0241-24-4611

中合 … 中合会津店 TEL0242-26-5151

県文セ … 福島県文化センター TEL024-534-9191

※この情報は2月10日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
第492回朝茶会	<p>日 3月1日(日)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階 アトリエ善Zen</p> <p>料 無料</p> <p>朝6時から8時まで「朝茶会」を開催。「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</p>
山形交響楽団 郡山公演	<p>日 3月1日(日)15:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 一般3,500円、学生(高校生以下)1,750円、車椅子席1,750円 ※未就学児童入場不可 ※学生席及び車椅子席は、けんしん郡山文化センターのみの取扱い。</p>	<p>チ 発売中(びあ、ローチケ、うすい、文化セ、みゅーあい郡山)</p> <p>Lコード: 22276</p> <p>Pコード: 168-581</p> <p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
第2回こおりやまWの会	<p>日 3月6日(金)18:30~</p> <p>会 郡山ビューホテル 本館11Fステラート</p> <p>料 7,000円</p> <p>福島県南酒販、笹の川酒造、ふくしま逢瀬ワイナリーの共同企画。郡山の笹の川酒造で造られた地ウイスキー「山桜」や福島県南酒販が企画した「963」、逢瀬ワイナリーのワインと、郡山ビューホテルの料理が楽しめる。</p>	<p>チ 発売中(福島県南酒販ほか)</p> <p>問 福島県南酒販</p> <p>TEL 024-932-3250</p>
BIGMAMA	<p>日 3月8日(日)18:00~</p> <p>会 Hip Shot Japan</p> <p>料 スタンディング4,400円1ドリンク別※小学生以上チケット必要/未就学児入場不可</p>	<p>チ 発売中(びあ、ローチケ、e+、LINE TICKET)※申込枚数制限:4枚まで</p> <p>Lコード: 21347</p> <p>Pコード: 156-212</p> <p>問 GIP</p> <p>TEL 0570-01-9999</p>
第116回郡山ワインを楽しむ会	<p>日 3月11日(水)19:00~</p> <p>会 ホテルハマツ 1F トレール</p> <p>料 10,000円</p> <p>今回はイタリアワイン。南北に長いイタリア、様々な品種のワインをセレクト。スパークリング1種、白ワイン1種、赤ワイン3種、デザート1種と合計6種類のワインが、料理と共に楽しめる。定員35名。</p>	<p>問 清水台平野屋</p> <p>TEL 024-932-0373</p>
SA	<p>日 3月15日(日)18:00~</p> <p>会 PEAK ACTION</p> <p>料 オールスタンディング4,100円(整理番号付)当日1ドリンク別※保護者1名につき3歳以下1名まで無料2名以上及び4歳以上チケット必要</p>	<p>チ 発売中(びあ、ローチケ、e+、PEAK ACTION)</p> <p>Lコード: 21869</p> <p>Pコード: 171-427</p> <p>問 ノースロードミュージック</p> <p>TEL 022-256-1000</p>
THE BAWDIES	<p>日 3月19日(木)19:00~</p> <p>会 Hip Shot Japan</p> <p>料 オールスタンディング4,200円(整理番号付)当日1ドリンク別※未就学児入場可/小学生以上チケット必要</p>	<p>チ 発売中(びあ、ローチケ、e+)※1人4枚まで</p> <p>Lコード: 22122</p> <p>Pコード: 163-461</p> <p>問 ノースロードミュージック</p> <p>TEL 022-256-1000</p>

ウクレレないと!

プレミアムワークショップ 2020

【日時】2020年3月21日(土)

13時30分開場、14時開演

【場所】 柏屋本店2階 アトリエ善 **【内容】** レクチャー&コンサート

【参加費】 ¥3,500(税込) 35名限定(予約制)

【チケットご予約、お問合わせ】 ウクレレないと事務局 十字屋 TEL024-932-2624

ゲスト

KYAS



高知県在住のウクレレ&ギタープレイヤー。従来のウクレレのイメージを覆すサウンドで、様々なオリジナル楽曲を使い、2007年日本唯一のウクレレコンテスト「第4回ウクレレコンテスト」にてテクニク賞を受賞。2016年、2作目となるソロアルバム「夕暮れカーニバル」がハワイのグラミー賞と称される「ナホクハノハノアワード」にてノミネートされるなど国内外と活動を広げ、近年はアジアを中心にウクレレソロ演奏による海外ツアーを成功させている。

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

<http://jujiyagakki.jp/>

⑩ 10:00~22:00 ④ 火曜 ⑤ 契約有



贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント

おまかせ下さい

毎週土曜日は2割引です(お持ち帰りのお客様)

3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送

+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、箱代込)

FLOWER

HANAFUJI

花ふじ

郡山市駅前2-1-2

☎024-932-6029

🕒 9:00~20:00

🌸 日曜(配達は年中無休です) 🌸 契約有(エリア外も可)

FUJI xerox



富士ゼロックス福島株式会社

〒963-8004

郡山市中町5番1号 日本生命郡山中町ビル3F

<http://www.fujixerox.co.jp/fkx/>

TEL.024-927-1011(代)

名称	日時・会場・料金	チケット・問い合わせ
浜崎あゆみ	日 3月19日(木)19:00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定9,800円	チ 2月22日(土)発売(ぴあ、ローチケ、e+、LINE TICKET、Yahoo!チケット) Lコード: 22445 Pコード: 161-822 問 GIP TEL 0570-01-9999
ウクレレないと!プレミアムワークショップ 2020	日 3月21日(土)14:00～ 会 柏屋本店2階 アトリエ善Zen 料 3,500円 ゲストに高知県在住のウクレレ&ギタープレイヤー・KYASさんを迎え、レクチャー&コンサートを開催。定員35名(予約制)になる。	チ 十字屋楽器店で発売中 問 ウクレレないと!事務局(十字屋楽器店内) TEL 024-932-2624
健康ストレッチ!	日 3月22日(日)11:00～16:00 会 ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店 料 参加無料 講師は、体幹トレーナーの橋本みなみ先生。1回20分程度で、健康的なストレッチを指導してもらえる。予約優先に付き、申し込みは、電話、ネット、来店で受付中。当日受付可。	問 ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店 TEL 024-953-8321
水谷千重子	日 3月22日(日)16:00～ 会 白河文化交流館コミネス 料 全席指定5,800円※4歳以上チケット必要。※3歳以下膝上観覧可能	チ 発売中(ぴあ、ローチケ、e+、LINE TICKET、楽天チケット) Lコード: 21515 Pコード: 169-427 問 GIP TEL 0570-01-9999
立川談春	日 3月27日(金)18:30～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定4,000円※未就学児入場不可※開演後、座席への案内を一部制限します。ネタ入り後の入場不可。※チケットは紛失/当日忘れなどの再発行不可。	チ 発売中(ぴあ、ローチケ、e+、文化セ、うすい) Lコード: 23176 Pコード: 496-810 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
ザ・クロマニヨンズ	日 3月28日(土)18:30～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定5,200円 ※未就学児は大人1名につき1名まで入場可	チ 発売中(ぴあ、ローチケ、ノースロードオンラインチケット、e+) ※1人4枚まで Lコード: 23080 Pコード: 159-906 問 ノースロードミュージック TEL 022-256-1000
第493回朝茶会	日 4月1日(水)6:00～8:00 会 柏屋本店2階 アトリエ善Zen 料 無料 朝6時から8時まで「朝茶会」を開催。「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
GARNiDELiA	日 4月12日(日)17:00～ 会 Hip Shot Japan 料 立見6,800円1ドリンク別※未就学児入場不可※整理番号順入場※車いすで来場の方はチケット購入時に問い合わせを。	チ 発売中(ぴあ、ローチケ、e+、LINE TICKET) Lコード: 21753 Pコード: 169-968 問 GIP TEL 0570-01-9999

Life Topics

清水台平野屋主催「郡山ワインを楽しむ会」は3月11日(水)ホテルハマツで開催



「第116回郡山ワインを楽しむ会」は、3月11日(水)ホテルハマツ1Fトールで19時から開催。会費は1万円、定員35名。今回はイタリアワイン。南北に長いイタリア、様々な品種のワインをセレクト。スパークリング1種、白ワイン1種、赤ワイン3種、デザート1種と合計6種類のワインが、料理と共に楽しめる。ワインの好きな方なら誰でも参加できる。申込は、清水台平野屋の野内さんまで。

問 清水台平野屋 **TEL** 024-932-0373 **URL** <http://www.hiranoya-web.com/>

Life Topics

「ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店」では、3月22日「健康ストレッチ!」予約受付中!参加無料



「ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店」では、3月22日(日)11時から16時まで「健康ストレッチ!」を開催。講師は、体幹トレーナーの橋本みなみ先生。1回20分程度で、健康的なストレッチが体感できる。肩こりや不眠症などに悩んでいる人は、この機会に気軽に参加してみよう。参加は無料、当日受付でも可。なお、予約優先に付き、申し込みは、電話、ネット、来店にて受付中。

問 ほけんの110番 ヨークタウン郡山金屋店 **TEL** 024-953-8321 **URL** <https://www.e-hoken110.com/>

名称	日時・会場・料金	チケット・問い合わせ
岡村靖幸	日 4月18日(土)18:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定8,700円※未就学児童入場不可 (全入場者チケット必要)	チ 2月1日(土)発売 Lコード: 21935 Pコード: 169-582 問 ニュース・プロモーション TEL 022-266-7555
Gacharic Spin	日 4月18日(土)17:00～ 会 Hip Shot Japan 料 オールスタンディング4,400円/U20割チケット2,000円1ドリンク別※整理番号入場 ※U20割チケットは、当日身分証明書の提示が必要。(20才以下/20才含む)	チ 3月14日(土)発売 (びあ、ローチケ、e+, LINE TICKET) Lコード: 21699 Pコード: 175-765 問 GIP TEL 0570-01-9999
ボルカドットスティングレイ	日 4月19日(日)18:00～ 会 Hip Shot Japan 料 オールスタンディング3,800円/当日券4,300円1ドリンク別※整理番号付き※チケットは1人2枚まで※未就学児童は入場不可、小学生以上はチケットが必要。※転売チケット入場不可	チ 3月7日(土)発売 (びあ、ローチケ、e+, LINE TICKET) Lコード: 22290 Pコード: 172-706 問 GIP TEL 0570-01-9999
第494回朝茶会	日 5月1日(金)6:00～8:00 会 柏屋本店2階 アトリエ善Zen 料 無料 朝6時から8時まで「朝茶会」を開催。「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
美波	日 5月1日(金)19:00～ 会 CLUB#9 料 オールスタンディング4,300円1ドリンク別※5歳以上からチケットが必要。※1人2枚まで	チ 2月29日(土)発売 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
NakamuraEmi	日 5月2日(土)18:00～ 会 Hip Shot Japan 料 全自由(整理番号付)4,500円1ドリンク別※未就学児童入場可能※小学生以上は、チケット必要	チ 2月22日(土)発売 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
東京ゲゲゲイ	日 5月22日(金)18:30～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定7,500円※大人1名につき3歳未満1名まで膝上無料/座席が必要な場合はチケット必要	チ 発売中 (びあ、ローチケ、e+) ※1人4枚まで Lコード: 22306 Pコード: 172-896 問 ノースロードミュージック TEL 022-256-1000
コロッケ	日 5月23日(土)①14:30～、②18:00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定6,000円※3歳以下は1名まで膝上無料 (座席必要時は チケット必要) /4歳以上チケット必要	チ 発売中 (びあ、ローチケ、うすい、文化セ、ノースロードオンラインチケット) ※一人6枚まで Lコード: 22414 Pコード: 170-661 問 ノースロードミュージック TEL 022-256-1000



BARビギナーからBAR愛好家まで楽しめる 福島県のBARガイド新発売!








県内主要書店・コンビニ・Amazonで
好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー128頁・定価本体800円+税 発行/ケイシイシイ株式会社

こおりやま情報 FREE クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

※入店または注文時に本券をお店の担当者にお渡しください。 ※他サービス券との併用不可。

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2020年3月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
TEL024-935-1388

こおりやま情報 3月号クーポン券

海老のチリソース定食セット (えびのチリソース・ライス・みそ汁・お新香・生野菜・コーヒー付) 1,290円(税別)100円引き

※1枚につき1グループ全員有効
有効期限2020年3月31日

チャイニーズレストラン みかど

郡山市方八町2-19-10
TEL024-944-8338 定休日/木

こおりやま情報 3月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2020年3月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
TEL024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 3月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2020年3月31日

京都らーめん 絆家

郡山市西田町三町目仁王ヶ作37-1
TEL024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 3月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2020年3月31日

こうえんしゅか こうか

紅焔酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 3月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2020年3月31日

らあめんKitchen けんけん

郡山市安積町長久保三丁目18-7
TEL024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 3月号クーポン券

だし玉(那須御用卵) 通常+100円トッピングサービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2020年3月31日

中華そば 香伏

須賀川市中町61
TEL0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 3月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2020年3月31日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 3月号クーポン券

(お店指定の)ドリンク 1杯サービス

※ドリンク2杯以上、料理2品以上注文の方に限り
1枚につき1名まで有効
有効期限2020年3月31日

居酒屋 花月

郡山市駅前2-8-20
TEL024-932-9060 定休日/日

こおりやま情報 3月号クーポン券

ご飲食1,000円 サービス券

※1グループ2名以上の利用で有効。
宴会には使用不可。日曜定休
有効期限2020年3月31日

旬膳くしぜん

郡山市大町1-4-16第一増子ビル4F
TEL024-935-5007 定休日/日

こおりやま情報 3月号クーポン券

エビス黒生ビール(小) 1杯サービス

※料理ご注文の方
※1枚につき1名まで有効
有効期限2020年3月31日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15
TEL024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 3月号クーポン券

よそでは食べられない希少部位 ネクタイ(食道)一皿プレゼント

※ドリンク2品以上、料理2品以上注文の方
1枚につき1名まで有効
有効期限2020年3月31日

和牛ホルモン 文吾商店

郡山市開成6-47-1
TEL024-973-7075 定休日/無

こおりやま情報 3月号クーポン券

昼(ランチ)限定ラーメン注文の方 大盛りまたは半熟味玉サービス

※1枚につき1名まで有効
11時30分~13時30分まで有効
有効期限2020年3月31日

路地ダイニング わさび

郡山市中町12-9 2F
TEL024-923-9188 定休日/日

こおりやま情報 3月号クーポン券

宴会プラングループ全員500円OFF 4,500円→4,000円

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2020年3月31日

食菜酒楽 Fu-Ro-Ya

郡山市安積町荒井字林の越1-7
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 3月号クーポン券

本誌から切り取らずに、
フリーペーパーをそのままお店に渡すことは、
お店にご迷惑がかかります。
必ず切り取ってお渡しください。



【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- 本券は他の優待券などと併用することはできません。
- 本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。



Minna no Dengonban

次回締切 3月4日 必着

赤ちゃん&ペット写真募集!
写真は、ホームページか
QRコードからのみの
募集となります。
郵送での写真投稿は
受け付けておりません。



かっこの
コウちゃん

うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

最 近ランドセルカラフルな物がとても多いな
と思います。昔は女の子は赤、男の子は黒
でした。今は黒でも女の子用に刺繍がされて
時代を感じます。(にゃん)
そうですね!今はカラフルでビックリ!そ
それぞれの個性が活かして良いですね♪

3 月6日の自衛隊郡山音楽祭に行きたい!去
年抽選にハズれて見に行けなかったので、
今年は行きたい。当たりますように…。
(きょんきょん)

か っこいい制服姿が見れて高度な演奏が聴
けるのが魅力的ですね!当たるといいです
ね!

昨 シーズンから雪が降らないので、スタッド
レスタイヤで走るのがもったいな〜!!
…と、思っているのは自分だけじゃないはず。
(ミラーストン)

雪 が降っても積もらないですからね。ただ
朝気温が低いと路面が凍っていることもあ
るので無駄にはなってないと思いますよ♪

暖 冬は良いけど、夏の水不足、農作物の生育、
災害等々心配です。地球全体がおかしいで
す。(さっちゃん)

地 球温暖化が問題になっていますよね。こ
のまま進むとどうなってしまうんでしょう
か(汗)

し ばらく入院します。西ノ内病院から郡山を
眺めますね。見かけた人は応援よろし
く!!(ななぶ)
少しでも早く全快して御退院できるようお
祈りします!

こ のメッセージが載る頃には、花粉が飛び始
まって、いや〜な季節が始まるのかと
思うと、いや〜な気分…(涙)(キャンパス)

涙〜!鼻水〜!痒い痒い!!!イヤー!!!!!!

オ リンピックを生でみたい…と思うのです
が、チケット当たった人って本当にいるん
ですかね?(サンサン)

周 りにはいないですね〜。みんな観戦した
いの倍率高くなってるんですね。

子 供の頃は好きではなかった「あんぱん」が
今は大好きで、ちょっと高いですが買って
食べています。(はる)

福 島県の特産「あんぱん」美味しいですよ
ね!自分へのご褒美品ですね♪

私 は厄年が怖い。何か酷い事が起きるのでは
とってしまう。お払いをしてもらうと防
げるのだろうか。(山陰リスナー)

あ れこれ考えて不安にならないう、自分
自身を安心させるために有効ではないで
しょうか。

豆 苗がぐんぐんのびます。あと何日で食べ
ろかなー。(まりちゅう)
豆苗炒めて食べると美味しいですよ〜
残った根を水に浸けて栽培、もう1度食べ
られるようになるのでお得です!

今 まで1番、手荒れがひどいです。(さくら)
乾燥すると酷くなりますよね。クリームな
どで保湿には気をつけたいですね。

息 子家族が埼玉へ転勤になります。孫も転校
してしまいます。今までずーとそばにいて
くれたのに、とても淋しいです。体に気をつけて
早く埼玉に慣れてほしいです。(YB)
近くではないので、すぐには会えないです
ね。お盆と正月が待ち遠しいですね。

ラ グビーも人気になってますが、福島のス
ポーツもあついです。大相撲の大波3兄弟
や陸上の相澤選手です。パラ陸上選手もいます。
東京オリンピックもあります。福島のスポーツ選
手がんばれ!応援しています。(ハム太郎)
福島県出身の選手が活躍するのはうれしい
です。オリンピック・パラリンピックでも
活躍を期待!

雪 が無いと寂しいけど、通勤が楽でいいです
ね。(mellow)
同感です。雪が積もると交通機関が大変に
なりますからね。

某 テレビ番組で美女が「おはぎ」を食べまく
っているのを見て、無性に「おはぎ」が食
べたくなった。今までお彼岸の時でさえ食べたい
と思った事なのに、TVの影響ですごいな〜!!
(おはぎ)

私 は蟹味噌やウニが苦手ですが、TVですご
く美味しそうに見えて食べたくります…
あら不思議(笑)

4 歳の孫の迷言です。『じいじ。本当は、女
の人好きな?』。ちなみにじいじは60才
です。(うっかりみー)

ま いったね!こりゃっ(爆笑)

も う沢山のことを頑張って生きてきたので、
そろそろマイペースでゆったりしたいの
に、この世の中、頑張ってる人から税金や保険料、
入院費など公的に沢山搾り取る。子育て時代には
メリット何もなかったのに、今は手当ての多いこ
と…。年寄りの世話してきたけれど、今は自分の
年齢がさんだら生きていけない。苦しい世代にい
きて残念でしかたない。(ちび)

確 かに厳しい世の中かもしれません。その
中を頑張って生きてきたちびさんは偉い!

3 月20日は旦那の誕生日です。新年早々色々
ありましたが、やりたい事をやらせてあげ
てなく…いまだにこれでよかったのか?と思う毎
日です。誕生日おめでとう!!楽しいと思う毎日
を過ごしてほしいです。(レン)

旦那 様を愛してらっしゃるのが伝わりま
す!ごちそうさます(笑)

ネ ットオークションでマスクの値段を見てみ
たら1,000円スタートしていたマスクセッ
トが501,000円で入札しているのを発見しまし
た。マスク不足恐るべし…。(トモ)

う わ〜高すぎ!!!転売で金儲け…悲し
いです(泣)

F ukushima50を見ました。とっても感動し
ました。佐藤浩市さんと渡辺謙さんの思い
も知れて良かったです。(のりにゃん)

い や〜ん♡お二方とも大好き♡見なければ
(笑)

マ スクの品切れが続いていますね。残り2つ
の時、1人の女性が2つ買うのではなく、
1つは次の方のために…と言っていたのを見て、

なんて素敵なんなんだろう…と思いました。あんな
女性になりたい…!(たまちゃん)

私 なら買い占めてました!

だ ろうね…。えらい違いだ。

郡 山に結構来てますが、ラーメンを食べる事
が多いので、2月号はとても参考になりました。
全店完食目指します。(ヒデ)

3 月号もらーめん特集です!!完全制覇お
願いします♪

介 護で頑張っている皆様へ。心が折れそうに
なる時もあるけど、何をしてあげたいかが
大切だと最近わかりました。お互いのんびりや
りましょう!(デメ)

毎 日のことなので大変ですね。「何をして
あげたいかが大切」心に響きます。

今 年はネズミ年!!始めたい事たくさん。運
動、美容、お勉強!!(りゅうママ)
忙しい年になりそうですね♪実現できるよ
う頑張ってください!

新 型コロナウイルスにより、店舗にマスクが
無い!?福島県内でまさかと思っていた
が、普段あるものがないとパニックになりますよ
ね。いつになったら解消するの?(ミライ)
自宅近くのドラッグストアにもなかった
(泣)ウイルス感染、早く終息してほしいで
すね。

教えてください

夕 ピオカを家でも作れると聞いたのですが、
作り方を知っている方、教えて欲しいです。
(みんみん)

糖 が気になりますが、甘いものが大好きです。
罪悪感なく沢山食べられる、ケーキや和菓
子のお店を知りたいです。(コーちゃん)

子 供のゲーム機は皆さん、何歳から買ってま
すか?やっぱり買ってあげないと、クラス
で話が出来ずに浮いちゃうのかなあ?
(はっぴっぴ)

親 切で上手な歯医者さんを教えて欲しいで
す。(コロちゃん)

郡 山で、お刺身の盛り合わせが美味しい魚屋
さん、スーパーを教えてください。(さとさと)

「 老親の運転免許返納」を説得するポイント
を教えてください!!(こまったちゃん)

コ ーヒーが好きです。おすすめのコーヒー豆
が買える所が知りたいです。(かず)

老 人ホームなど施設を教えてください。(さち)

歳 と共に歯が弱くなり、どこの歯科がおすす
めですか、教えてください。(あきばあ)

須 賀川の駅近く、有料駐車場のとなりの焼肉
屋さんの情報がほしいです。(Y.N)

郡 山で子どもと遊べる公園を知りたいです
(へへ)(初かつお)

ペ ップキッズやイオンなどいつも遊びに行く
ところが決まってしまうので、こども
が楽しく過ごせる遊び場が知りたいです。
(なりママ)

い ちご大福と言えば!田村市にある三浦屋さ
んだったのですが…残念ながら閉店してし
まいました(TT)おいしいいちご大福のお店が
あったら教えてください。(ユニフィルム)

教えます

2月号のハッピーノッピースァンシャインさん。ヨークタウン金屋そばのまつもと内科クリニックをおすすめします。消化器内科ですが、先生がとても優しく、診察も丁寧です。ただしかなり混みますので待ち時間が長いです。(花子)

「郡山美味しい街フェスティバル」3月8日までやってま〜す！3店舗のスタンプを専用ハガキに押して応募。当たりますように！！(175)

ラブメッセージ

誕生日3月24日おめでとうございます。桜が咲く頃にお誕生日会を開きましょう。西新井大師も行きましょう。のり子お姉さんハッピーバースデーおめでとうネ。(みーちゃんの尾っぽ)

3月3日、もーちゃん誕生日おめでと！！(あんこちゃん)

おいしい味情報

味工房さんのジャンボチキンカツは、やわらかくておいしいです。値段もリーズナブル。(ゆず)

郡山南インター近くの「しょうふく」さん。ちぢれ麺のラーメンがおいしいです。いつも昼時は混んでいます。(ペコちゃん)

まだまだ寒〜い冬！！玉川村の角田製麺さんの“ニンニクみそラーメン”がオススメです！！パンチがありつつコクもあり、ペロっと食べれてしまいます！(イルカ)

中地手打そば MARU 壱 (湖南町)。1月下旬お蕎麦がいただけるお店へ行きました。当日雪が降ったのですが、この日と決めていたので頑張って行ってきました。店主さんが「YAZAWA 永ちゃん」ファンでお店にビーチタオルなどのグッズがいっぱいでした。楽しい一時でした。(よっぴー)

私の最後の晚餐はコレだっ！

ケーキ(サバラン)。一番好きなものなので、最後はこれを食べたい。(はーちゃん)

目本酒を飲みながら、おでんやニシンのサンショウ漬、馬刺し。サイコーです。(のん兵衛)

生まれた土地で作った、白いごはんとお漬物です。水が合うのかも…。最後はお米です。(こーちゃん)

絶対、お寿司。まわらないお寿司屋さんがいい。(きょんきょん)

コーヒーとケーキです。死を直前にしているという現実から逃げて、ほっこりした気分になりたいから…。(はっぴび)

きゅうり。きゅうり農家で生きてきたので、最後は自分で作ったきゅうりを食べたい。(M.M)

チョコレートがたらふく食べたいです。いつもは食べすぎると良くないのでセーブしているけれど、気持ち悪くなるくらい食べすぎて満足したいです。(きらきら)

居酒屋へ行って、「焼魚」と「刺身」をつまみに「ビール」を飲み放題で飲みまくりま〜す。口直しに「コーヒー」を飲みます。「コーヒー」

と「ビール」は自分にとってはガソリンです(笑)(ミラストン)

白いご飯に、わかめと豆腐のみそ汁に豚肉のしょうが焼。私の好物なので。(あき)

ブリの刺身。あの匂いと歯応えが大好き。(コロちゃん)

①新鮮で②美味しい「うに井」絶対！普段①、②をクリアする「うに井」になかなかめぐり合いません。旦那は、チャーシューとたけのこの細切れが沢山入ったチャーハンが良いと。「迷宮グルメ」のヒロシさんみたい(笑)(たんたん)

寿司が大好きなので。(さっちゃん)

幸楽苑のざるらーめん食べたい。とてもおいしい。でも、今はメニューにない…個性的な味が忘れられない…死ぬない。(ななぶ)

パフェをたくさん食べたい。(あんこちゃん)

カロリーと胃もたれを気にせず、チョコレートケーキをワンホール食べたいです。(さとと)

団子汁。亡くなった母がよく作ってくれてたので。(キャンパス)

うな重。(ヒロ)

とんかつが好きなので、とんかつを食べるだけ食べたい。(かず)

お寿司です。今まで色々なものを食してきて、やはり1番好きだと思います。(さち)

うどん。丸亀製麺のとう玉うどん(‘U‘)(サンサン)

「びすとり風露」さんのオムライス。デザートアイスは、きなこ味で…。理由はとてもおいしいから！(175)

私の最後は、飲むのは赤ワインに、白いごはんに梅干しをのせてお茶漬けにして食べたいなあ。(あきばあ)

やはりお母さんのご飯です！私のお母さんは料理がとても上手で毎日1人分のご飯を作ってくれます！実は嫁に行ってからずっと実家でご飯をよばれてます(´ー´)。(さおりん)

コーヒー。朝起きた時と、夜寝る前に必ず飲むから。(Y.N)

ヤクルトに味が似ている「ビックル」を飲みながら、ビザラの「カニビザ」でディナーを楽しみたいです。想像以上に、私には贅沢でリッチな組み合わせで気に入ります。(ビザはカニマヨ！)

私は「野菜たっぷりみそラーメン」である。理由は思い浮かばないが、派手な食べ物でなくても私はかまわない。(山陰リスナー)

今は食べられないから『母さんのカレー』かな…。(リンシャン)

フルーツの盛り合わせ。幸せな気持ちになるから。最後まで…フルーツ♡(さくら)

海鮮丼(大トロがたくさん入った海鮮丼)。(YB)

からあげ、ラーメン、日本酒、いっぱいありすぎて選べませんが、これくらいです。(ハム太郎)

栗御飯。大好きだからです。(mellow)

トマトとチーズ。一年中こればかり食べてます。死んだら棺桶にも入れて欲しいです(^□^;) (トマチー)

パフェが食べたいです。おいしい果物の一杯入ったパフェ生クリームが大好きです。(ペコちゃん)

最後の晚餐は〜愛妻のカレーライスですね！週1で娘のリクエストで食べます！マジで最高です！美味しいカレーうどんにしたり餅をいれて2日くらい食べます！！娘も美味しそうに食べます。ありがとう！！(おっさんパパ)

ドトールのジャーマンドッグ☆亡き友達がレシピを教えてくれた鰯のなめろう☆どちらも必ず月に一度食べるから。忘れたくはない味。(べじりんく)

日本人と言ったら、お米ですよ〜。白米に焼肉(A5ランクのお肉)、ねぎ塩のスープ。デザートは、ゆずシャーベットで。(ユニフィル)

最高級ステーキです。普段食べられない高級食品を最後に食べたいです。(トモ)

エビチリとタコ飯が食べたいです。おいしくて飽きない。(のりにゃん)

実母の作る豚汁。めっちゃくちゃおいしくて、何歳になっても好きな味。マネしても中々でないのは、やっぱり母の味だからかな。(たまちゃん)

ビールです。毎日、500ml缶3〜4本は飲むので！(ヒデ)

A5ランクのすき焼とハイボールがいいですね。(デメ)

炊きたてのごはんに漬け物。おかずはいりません。ごはんが一番！！(りゅうママ)

「ボタン海老のお寿司♡です。エビ大好きなんです、特に甘くて好きなので最後にゼイタクしていききたい！！！！(イルカ)

甘いスイーツが良いと思います。人間疲れたら男子も甘い物が体に良いです！！(ミライ)

私の最後の晚餐、きっとそれは茶碗蒸しでしょう。おだしと合わさってふるふるの卵。食べ進めるうちに中の具が次々登場。鶏肉、エビ、あぁしいたげがじゅわっとおいしい。銀杏だ！と言葉通り最後の最後までゆっくりいただけそうです。もし、ほんとに「最後の晚餐」でショックを受けていたとしても茶碗蒸しの優しさはなんだから安らぎも得られそうです。(える)

赤ちゃん&ペット

しろみちゃん。リラックスしてます！いつも可愛い！



(あいり)

郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(4)第2281号 (有)アースライフ



郡山市神明町7-5
TEL024-925-6400
FAX024-925-6401

【営業時間】9:00~18:00
【土日祝】9:00~17:00
【定休日】無

<http://www.earth-life.jp>

e-life@viola.ocn.ne.jp

福島県知事免許(5)第2095号 (有)天野中央不動産



郡山市咲田1-2-1
TEL024-938-8503
FAX024-938-8519

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www5.et.tiki.ne.jp/~amano/>

amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(2)第3040号 オルセープラン(株)



郡山市虎丸町16-2
TEL024-991-9101
FAX024-991-9102

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】日

<https://www.athome.co.jp/ahsd/orsayplan.html>

orsay@snow.ocn.ne.jp

福島県知事免許(11)第20259号 (有)開成土地建物



郡山市駅前1-15-5
TEL024-933-0202
FAX024-933-0776

【営業時間】9:00~18:00
【日祝】10:00~17:00
【定休日】祝日の月曜

<http://kaiseitochi.es-ws.jp/>

kaisei-masateru@if-n.ne.jp

福島県知事免許(9)第20345号 キシモトコーポレーション



郡山市富田東1-28
TEL024-922-5560
FAX024-924-1177

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】土日祝

arigato@moche.ocn.ne.jp

福島県知事免許(7)第20508号 (株)久保田不動産



郡山市八山田5-12
メインビル八山田
TEL024-932-8787
FAX024-939-7520

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝(2・3月は無休)

<http://www.kubota-f.com/>

福島県知事免許(8)第20473号 (有)郡山企画開発



郡山市香久池2-6-1
第一マル宗ビル1F
TEL024-932-8088
FAX024-932-8071

【営業時間】9:00~17:30
【定休日】日祝、第2・3土

<http://kikaku5050.co.jp/>

info@kikaku5050.co.jp

福島県知事免許(6)第1803号 (有)郡山住宅情報



郡山市大町1-3-16
TEL024-935-5055
FAX024-935-0155

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】日

<http://www.kjj.co.jp>

info@kjj.co.jp

福島県知事免許(4)第2372号 (有)コナンリアルエステート



郡山市鶴見坦1-9-25
クレールアヴェニューC号
TEL024-922-6500
FAX024-922-5058

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

<http://www.konan-f.com>

info@konan-f.com

福島県知事免許(1)第3278号 サークルワン(株)



郡山市谷地本町6
TEL024-961-5758
FAX024-961-5759

【営業時間】9:00~19:00
【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp

福島県知事免許(4)第2307号 さくら信宅



郡山市虎丸町9-17
TEL024-923-3050
FAX024-923-3050

【営業時間】10:00~18:00
【定休日】火・第2・4土・祝日

<http://sakurashintaku.hp.infoseek.co.jp>

sakushin@yahoo.co.jp



福島県知事免許(10)第20087号 **西武エースシステム(株)**



郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190

【営業時間】9:00~18:00
【日~17:00】
【定休日】祝日

<http://www.koriyamachintai.com/> info@55seibu.com

福島県知事免許(3)第2533号 **(株)誠和住建**



郡山市横塚3-13-1
TEL024-983-1291
FAX024-944-8833

【営業時間】9:30~19:00
【定休日】日

<http://www.zennichi.net/m/seiwazyuiken/>

福島県知事免許(13)第20083号 **(株)第一地所**



郡山市桑野1-25-9
アートビルパートII 1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.e-daiichijisyo.co.jp/> info@e-daiichijisyo.co.jp

福島県知事免許(6)第1768号 **(有)タイメックス都市開発**



郡山市富田東1-16
TEL024-991-1600
FAX024-991-1600

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】無

<http://timexweb.com/> timexweb@timexweb.com

福島県知事免許(2)第3111号 **(株)タカムラ アルマエステート**



郡山市富田町字双又19-3
TEL024-963-2633
FAX024-963-2560

【営業時間】8:30~18:00
【定休日】日

<http://kktakamura.jp/>

福島県知事免許(5)第2161号 **TDホーム郡山((有)ウッドライフ)**



郡山市安積町日出山2-162
TEL024-956-9811
FAX024-956-9800

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】第2・4火、隔水

<http://www.wood-life.co.jp> info@wood-life.co.jp

福島県知事免許(9)第20363号 **(有)にっこうこうさん**



郡山市豊田町1-88
TEL024-939-3911
FAX024-938-0011

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】水

<http://www.nikkokosan.co.jp/> info@nikkokosan.co.jp

福島県知事免許(5)第2156号 **(有)フクト企画**



郡山市島1-14-12
TEL024-936-7160
FAX024-923-8551

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

福島県知事免許(10)第20175号 **(株)マイルドホーム**



郡山市駅前2-5-10-2F
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】第1・3日

<http://www.mildhome.net> info@mildhome.net

福島県知事免許(4)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



郡山市富久山町久保田字久保田118
TEL024-995-3855
FAX024-935-1077

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://minimini.jp/> chuou@iwill-net.co.jp

福島県知事免許(4)第2505号 **(有)ゆいコーポレーション**



郡山市島1-21-1
伊藤ビル1F
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】不定

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

国土交通大臣免許(5)第5854号 **(株)リビングギャラリー 郡山店**



郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338

【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/> koriyama@living-gallery.com

福島県知事免許(2)第2927号 **(株)リフレクシダ**



田村郡小野町大字小野新町中通1
TEL0247-72-3141
FAX0247-72-3145

【営業時間】8:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.r-kushida.com> info@r-kushida.com

手軽に簡単! 物件探し!

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

◆ 郡山市内エリア

※各エリアに含まれる町名は、[こちら](#)をご覧ください。

☐ 郡山市中心部 ☐ 郡山市北部 ☐ 郡山市東部 ☐ 郡山市西部

◆ 郡山市外エリア

☐ 郡山地区 ☐ 郡南地区 ☐ 会津地区 ☐ 両国地区

◆ 家賃

下限定: 上限定:

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ→ 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

表示順:

※家賃順は家賃の安い順に表示されます
※部屋タイプ順は、K→DK→LDK→Rの順に表示されます

住まい情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいの相談 不動産会社を探す 不動産情報を見る

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3.00万円
タイプ	1K	広さ	17.00㎡
築年	1971年	築年	1971年
バス	バス	バス	バス
バス	バス	バス	バス

詳細情報

間取り 2LDK・2S 入居済 新築済

特徴 新築物件(10年以内) 100%新築物件

備考 ペット可(猫は不可) 24時間管理

設備 冷蔵庫、ガス、トイレ

間取り図

お問合せ

担当者	はるみ	TEL	024-937-4001
担当部署	お小	営業ID	4820156382

郡山住まい情報 新規会員登録集中!

《お問合せ》

郡山住まい情報編集室 TEL024-922-3131



月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井	5,250円	1カ月	—	1カ月	10台	ヨークベニマル荒井店東側	マイルドホーム	024-924-0050
安積4丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	7台		レントライフ郡山店	024-946-6040
池ノ台	6,600円	—	—	1カ月	10台	文化通り沿い	リビングギャラリー	024-921-2333
池ノ台	8,902円	—	—	1カ月	5台	舗装駐車場	リビングギャラリー	024-921-2333
大町1丁目	17,000円	1カ月	—	1カ月	4台	東邦銀行郡山大町支店北側	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	9台	縦列区画は2台8,100円	レントライフ郡山店	024-946-6040
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	3台	国道49号線近く、須賀川信用金庫東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,320円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田3丁目	3,000円	1カ月	—	1カ月	5台	小原田中南側	マイルドホーム	024-924-0050
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田1丁目	5,000円	—	—	1カ月	2台	川名衣料店	天野中央不動産	024-938-8503
菜根3丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	8台		レントライフ郡山店	024-946-6040
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
静町	5,400円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
昭和1丁目	5,400円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	—	—	1カ月	3台	ライオンズガーデン郡山230m	コナンリアルエステート	024-922-6500
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
神明町	6,000円	—	—	1カ月	1台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
図景1丁目	4,500円	—	—	1カ月	2台	石焼らーめん火山	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,000円	—	—	1カ月	8台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	51台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,500円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビッグつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田田池	6,000円	1カ月	—	1カ月	3台	東北電力久保田変電所近く	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田樹形	3,500円	1カ月	—	1カ月	3台	行徳公民館から南へ約100m	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町久保田水口	3,500円	—	—	1カ月	1台	旧道から西側へ250m。住宅地	コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	—	—	1カ月	3台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
八山田3丁目	3,000円	—	—	1カ月	1台	郡山北工業高校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
若葉町	7,000円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202

この他にも、月極Parking情報は、郡山住まい情報ホームページでチェック。

<http://www.koriyama.net/>

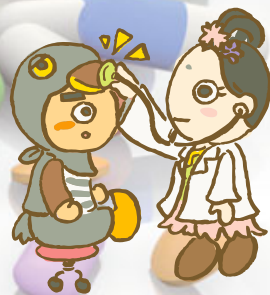
郡山住まい情報

検索



医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
手術日	☆		☆			
午後2:30~5:00	●	●	●	●	●	●

(休診日) 日曜、祝日、木曜・土曜午後 (手術日) 月曜、水曜(昼)
 ※受付は終了の30分前までにお願いいたします。



郡山市富久山町久保田字伊賀河原5(西部自動車学校北側)
 TEL.024-990-2528 http://www.ito-eye.com/

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

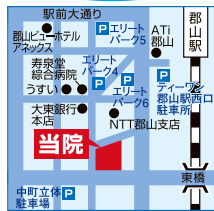
院長 山田 祐爾

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜 祝日 火曜午後

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーンズ郡山駅西口駐車場・エリートパーク

郡山市駅前1丁目11-12
 ☎024-922-1648

郡山駅から
徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

3/1	さいかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
1	ひわだ太田診療所(内科・小児科・皮膚科)	日和田町字原12-41	024-968-2311
8	眼科君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
3	チルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
8	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202
15	喜久田クリニック(内科・外科・消化器科)	喜久田町堀之内字南門内8-10	024-963-1601
3	かわなこどもクリニック(小児科)	安横3丁目298	024-947-5377
15	大野医院(内科)	香久池2丁目11-8	024-933-9628
8	あまら整形外科(整形外科・リハビリテーション科)	富久山町久保田字伊賀河原9-1	024-953-7257
3	桑野協立病院(小児科)	島2丁目9-18	024-933-5422
20	折笠医院(内科・胃腸内科)	横塚6丁目10-18	024-944-1199
20	小玉耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	中野1丁目23	024-952-3638
3	いもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
22	山下内科胃腸科医院(内科)	方八町2丁目16-11	024-944-3126
22	さとう眼科クリニック(眼科)	長者1丁目2-10	024-925-3820
3	おおがクリニック(小児科・内科)	片平町字出巻東5-5	024-962-0600
29	古川内科眼科医院(内科・消化器科・眼科)	小原田4丁目12-26	024-956-6500
29	あさかストレスクリニック(心療内科)	安横3丁目341	024-937-6101

※2月10日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医で確認ください。(郡山市ホームページhttp://www.city.koriyama.fukushima.jp/)
 ※上記のほか、休日・夜間急病センターは、休日・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00まで、毎夜間(内科・小児科)が19:00~22:00まで診療しています(1月1日を除く)。◇郡山市休日・夜間急病センター(上亀田1-1) ☎024-934-5656

休日救急歯科診療

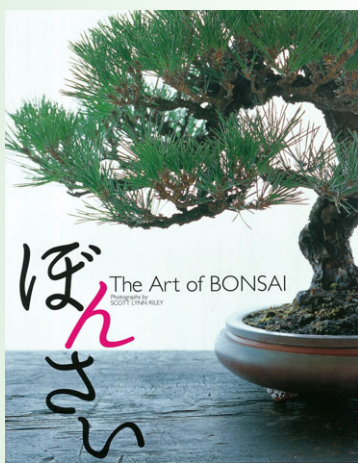
診療場所	郡山ビッグハート
郡山市休日・夜間急病センター	
住所	〒963-8031 郡山市字上亀田1-1
お問い合わせ	TEL024-934-5656 (直通)
診療日	日曜祝日および年末年始(12月31日~1月3日)
診療時間	午前9:00~午後5:00

郡山市内休日当番薬局

3/1	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	富田東3-22	024-991-8826
	みずき調剤薬局日和田店	日和田町字大山田15	024-968-2066
	クオール薬局郡山店	八山田7-107	024-991-0789
3/8	ウイン調剤みなみ通り薬局	駅前1-9-1	024-932-3332
	ひかり薬局桑野四丁目	桑野4-10-12	024-973-5121
	コスモ調剤薬局喜久田店	喜久田町堀之内南門内4-17	024-963-0077
3/15	クオール薬局郡山店	八山田7-107	024-991-0789
	ひかり薬局香久池	香久池2-11-7	024-935-9010
	さくら薬局みなみ通り薬局	富久山町久保田字伊賀河原4	024-925-4193
3/20	あさい調剤薬局桑野店	島2-22-1	024-931-2134
	コスモ調剤薬局横塚店	横塚6-65-3	024-941-0321
	ひかり薬局中町	駅前1丁目1-20	024-927-1510
3/22	さくら薬局みなみ通り薬局	富久山町久保田字伊賀河原4	024-925-4193
	ウイン調剤みなみ通り薬局	駅前1-9-1	024-932-3332
	クオール薬局郡山店	八山田7-107	024-991-0789
3/29	コスモ調剤薬局片平店	片平町字出巻東5-7	024-954-5701
	さくら調剤薬局	小原田4-12-25	024-941-4128
	メルシー薬局南店	安横3-31-21	024-947-3117

※2月10日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/)
 ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。◇店舗名と再度ご確認ください。薬局へおかけください。

ぼんさい
 The Art of BONSAI



怪物。魔法。造形。歴史。未来。地球。
 小さな宇宙にも形容される鉢上の逸品。
 人類の美意識を凝縮した総合芸術「ぼんさい」。
 かつてない写真集です。

本書は、2004年に発行され、写真家スコット・リン・ライリー精選の至高の盆栽写真集です。企画・制作をしたズアンの協力により、うすい百貨店9階の「ジュンク堂書店 郡山店」にて販売しております。
 盆栽は、近年外国から訪れる観光客にも注目をされており、日本ならではの芸術でもあります。盆栽ファンには見逃せない写真集です。

[企画・制作] 有限会社ズアン

[定価] ソフトカバー 本体価格 3,900円+税 ハードカバー 本体価格 8,000円+税

販売：ジュンク堂書店郡山店(うすい百貨店9F)
 問合せ：こおりやま情報編集室 TEL024-922-3131

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

キリトリ線

【こおりやま情報FREE3月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切3月4日必着)

Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「感謝したい人へのメッセージ」(名前・ペンネームも書いてね)

こおりやま情報は、39周年を迎えました。39・サンキュー・ありがとう!「感謝したい人」へのメッセージをお寄せください。

Q2.ランチ後に食べたい飲みたい「おやつ」は?(スイーツまたはドリンク)

(ペンネーム/)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男・女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望

(ペンネーム/)

キリトリ線

【こおりやま情報FREE3月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. ランチ後に食べたい飲みたい「おやつ」は?(スイーツまたはドリンク)

●みな伝スペシャル「感謝したい人へのメッセージ」(名前・ペンネームも書いてね)
こおりやま情報は、39周年を迎えました。39・サンキュー・ありがとう!「感謝したい人」へのメッセージをお寄せください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム/)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男・女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望

キリトリ線

【こおりやま情報FREE3月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. ランチ後に食べたい飲みたい「おやつ」は?(スイーツまたはドリンク)

●みな伝スペシャル「感謝したい人へのメッセージ」(名前・ペンネームも書いてね)
こおりやま情報は、39周年を迎えました。39・サンキュー・ありがとう!「感謝したい人」へのメッセージをお寄せください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム/)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男・女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望

キリトリ線

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

27(金) 温たま de チーポタリゾット

「たべてこ 朝マグ」☆マグひとつで、ちゃんと朝ごはん。

材料(1人前)

ご飯…………… 1/2杯(茶碗)(60g)
「クノール カップスープ」ポタージュ…………… 1袋
熱湯…………… 150ml
スライスチーズ(溶けるタイプ)…………… 1枚
温泉卵…………… 1個

- ①マグカップに「クノール カップスープ」を入れる。
 - ②①のマグカップに熱湯を注ぎ、すぐに15秒ほどかき混ぜる。
 - ③ご飯、チーズ加えて軽くかき混ぜ、温泉卵をのせる。
- * 150mlの目安はマグカップ6分目、コーヒークップ8分目です。
* 調理時、飲用時の熱湯でのやけどには、充分ご注意ください。

メニュー提供: 味の素株式会社



5分 315kcal 塩分1.9g

28(土) お肉不使用の甘酒入りカレー

カレーはお手軽料理でもあります。煮込むにも結構時間がかかりますか?このレシピはすりおろした野菜、隠味の甘酒効果で、煮込み時間はたったの10分!それなのに、1日寝かせたようなコクのある美味しい味に仕上がっています。冷凍保存も可能です。

材料(2〜3人前)

玉ねぎ…………… 1/2個(約100g)
にんじん…………… 1/3本(約50g)
りんご…………… 1/4個(約80g)
水…………… 400ml
甘酒(塩、砂糖不使用のもの)…………… 100ml
固形カレールー…………… 3かけ
おろしにんにく…………… 小さじ1
おろししょうが…………… 小さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ1
お好みの野菜など…………… 適量
ごはん…………… 人数分

- ①玉ねぎはみじん切りにする。にんじん、りんごは良く洗い、皮ごとすり下ろす。
- ②鍋又は少し深めのフライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎを入れ、うすすら透き通る程度まで炒める。そこへすりおろしたにんじん、りんご、おろしにんにく、おろししょうがを加え、さっと炒め合わせたら水を加え、沸騰後約5分煮る。
- ③一旦火を止め、カレールーを加える。ルーが溶けたら再び火にかけ、約5分煮る。そこへ甘酒を加え、沸騰したら火を止める。
- ④皿にごはんを盛り、ルーをかけ、お好みの野菜など、トッピングを添える。



15分

29(日) たらのコロッケ

たらを使った手作りコロッケです。魚料理は肉料理に比べ、バリエーションが少なかったり、ワンパターンになりがちです。そんな時にすすめる一品です!魚が苦手な方にも、お弁当のおかずにもおすすめです。

材料(8個分)

たら…………… 2切れ
じゃがいも(男爵)…………… 2個(約260g位)
マヨネーズ…………… 大さじ1
青のり…………… 小さじ1
塩、こしょう…………… 少々
小麦粉・パン粉・揚げ油…………… 各適量
卵…………… 1個

- ①耐熱皿にたらを入れ、酒大さじ1(分量外)を振りかけ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱し、冷ましておく。じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ②じゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、ゆでる。柔らかくなった後、ざるに取り、鍋に戻して火にかけ、粉を吹かせたら火を止めて、マッシュ状に潰す。
- ③たらは皮や骨などを取り除き、ボウルなどに入れ、粗く身をほぐす。その中に②を入れ、マヨネーズ、青のり、塩、こしょうを加え混ぜる。8等分に分け、俵型(又は小判型)に成形し、小麦粉、溶いた卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④鍋に揚げ油を入れ熱し(少なめの油でもOK)両面こんがり焼き色がつくまで揚げる。



30分

31(火) イチゴミルクスムージー

甘酸っぱいイチゴのスムージー。シャリシャリとした砕いた氷で美味しさも増します。

- ①イチゴは洗ってヘタをとり、大きいものは半分に切る。
- ②ブレンダーに氷とイチゴを入れ、牛乳を注ぎ、滑らかになるまで攪拌する。お好みでコンデンスミルクやはちみつで甘さを加えても。

材料(1人前)

イチゴ…………… 50g
牛乳…………… 100cc
氷…………… 50g



5分

30(月) 体にもおいしい! 野菜生活プリン

メニュー提供:  KAGOME

野菜生活100オリジナルの代わりに野菜生活100ベリーサラダ・アップルサラダ・マンゴーサラダを入れてもおいしくお召し上がりいただけます。

- ①粉ゼラチンは大さじ2の水でふやかしておく。
- ②鍋に野菜生活と砂糖を入れて火にかけ、①のゼラチンを加えて沸騰させないように煮溶かし、粗熱をとる。
- ③ボウルに牛乳を入れ、②を徐々に加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④泡立てた生クリームをゼリーのにのせる。

材料(4人前)

カゴメ野菜生活100オリジナル…………… 250ml
牛乳…………… 250ml
砂糖…………… 大さじ2
粉ゼラチン…………… 2袋(10g)
生クリーム…………… 50ml
砂糖…………… 大さじ1/2



約120分 146kcal 塩分0.2g

22(日) 豆乳ココナッツクッキー

バターや卵不使用! 普通のクッキーと違って工程もラクで簡単に作れます。サクサク感とココナッツの風味が美味しいクッキーです。

材料(約25枚〜30枚分)

小麦粉	100g
(A)サラダ油(菜種油など)	40g
(A)きび砂糖(てんさい糖でも可)	35g
(A)豆乳(無調整)	大さじ1.5
ココナッツパウダー	10g
塩	ひとつまみ

- ①小麦粉はふるっておく。ボウル等に(A)を入れ、泡だて器で混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに振った小麦粉、ココナッツパウダー、塩を入れ、軽く混ぜ合わせたら、その中に①を加える。ヘラで切るよう(こねない)に混ぜ、ひとかたまりにする。
- ③大きめに切ったラップの上に生地を置き、その上に同じくらいの大きさに切ったラップを重ね、麺棒などで薄く四角く伸ばす。5mm程度の厚みになったら生地全体にフォークで穴をあけ、包丁で適当な大きさに切り分ける。
- ④170℃に予熱したオーブンに入れ、約15分焼く。オーブンから取り出し、網の上で冷ます。



20分

24(火) 鯖の照り焼き



春の食材「鯖(さわら)」を使った簡単おかずです。甘辛いたれで煮詰めているので、照り照り仕上げがりに。お弁当のおかずにもおすすめです。

- ①鯖の切り身の両面に塩をふって10分置く。その後、キッチンペーパーで水気をふき取る(魚の臭みが取れます)。
- ②①に片栗粉をまぶす。その後、フライパンにサラダ油を入れ熱し、鯖を並べ、両面焼き色がつく程度まで焼く。
- ③②に(A)を入れ、途中裏返しながたれが1/2程度になるまで煮詰める。皿に盛り、残ったたれ(お好みの量)を上からかける。

材料(2人前)

鯖(切り身)	4切れ
塩	少々
(A)酒	20ml
(A)水	20ml
(A)しょうゆ	大さじ2
(A)本みりん	大さじ2
(A)砂糖	大さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ1

20分

23(月) 切干大根deナポリタン



メニュー提供:  ① 熱を、おいしく、楽しく。

ケチャップだけで味付け簡単。切干大根が簡単洋風副菜になります。お弁当にも使えます。

- ①切干大根は水洗いし10分水分で戻す。
- ②ピーマン、玉ねぎは細切りにし、ベーコンは1.5cm幅にカットする。
- ③フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ベーコン、ピーマンを炒め戻した切干大根の水気を絞って加える。
- ④トマトケチャップを加え、お好みで塩・こしょうで味を整えて出来上がり。

材料(2〜4人前)

切干大根	30g
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	1枚
バター	10g
カゴメトマトケチャップ	大さじ3
塩	適宜
こしょう	適宜

約15分 110kcal 塩分1g

25(水) サニーレタスのチョレギサラダ

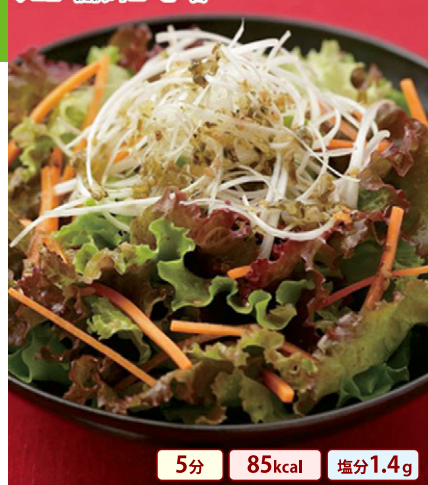
春休みの家族の団らんに焼肉はいかがでしょう?そこで、簡単に作れて焼肉にぴったりのさっぱりサラダをご紹介します。

材料(2人前)

サニーレタス	3枚
にんじん	1/3本
長ねぎ	5cm
キュービー チョレギサラダドレッシング	適量

- ①サニーレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
- ②長ねぎは白髪ねぎにする。
- ③器に①、②の順に盛りつけ、ドレッシングをかける。

メニュー提供: キュービー(株)



5分 85kcal 塩分1.4g

メニュー提供:



26(木) ソースかつ丼



35分 569kcal

かつが熱いうちにソースにくぐらせれば、衣がしんなりしない。お好みで上から特製ソースをかけると、さらにおいしいいただけます。

材料(4人前)

【特製ソース】

ブルドック ウスターソース	150ml
ブルドック とんかつソース	300ml
砂糖・みりん	各大さじ1

【かつ】

豚肉(とんかつ用)	4枚
塩・こしょう	各少々
卵、薄力粉、パン粉、サラダ油	各適量
キャベツ	千切り(量はお好みで)

- ①特製ソースは、ブルドック ウスターソース1に対して、ブルドック とんかつソース2の割合でミックスし、砂糖・みりんを大さじ各1ずつ加え、味を調整する。
- ②豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、衣は薄力粉、溶き卵、パン粉の順にしっかりとつける。
- ③サラダ油を180℃前後に熱し、かつがキツネ色になり火が通ったら、油をきる。
- ④特製ソースの中に、かつ全体をくぐらせる。
- ⑤千切りキャベツをしいた丼の上に、食べやすい大きさに切ったかつを並べる。

16(月) トマトケチャップで減塩「しょうが焼き」

女子栄養大学出版部 家庭のおかずのカロリーガイド「豚ロースのしょうが焼き」レシピに対して、36%減塩!

材料(4人前)

豚肉(しょうが焼き用) 360g
 サラダ油 大さじ1
 【合わせ調味料】
 しょうが(絞り汁) 小さじ2
 砂糖 大さじ1/2
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1・1/2
 カゴメトマトケチャップ 大さじ1・1/2

- ①合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を両面焼き、火を通す。
- ③合わせ調味料を加え、煮絡める。



約10分 286kcal 塩分1.3g

17(火) ひじきとしらすの炊き込みごはん

カルシウム豊富なひじきやしらすを使った炊き込みごはんです。冷めても美味しいので、おにぎりやお弁当におすすめです。

材料(4人前)

米 2合
 昆布 10cmぐらい
 にんじん 50g
 油揚げ(薄揚げ) 1枚
 ひじき(乾物) 13g(生110g)
 しらす干し 25g
 (A)だし汁 2カップ
 (A)しょうゆ・本みりん 各大さじ2
 (A)酒 大さじ1
 絹さや 適量

- ①米は洗ってざるに切っておく。昆布は濡れ布巾などで拭き、さっと表面の汚れを取っておく。にんじんは千切りに、油揚げ(薄揚げ)は油抜きし、短冊切りにする。ひじきはたっぷりの水で戻しておく。絹さやは筋を取って刻み、ラップにくるんで電子レンジ600Wで10秒程度加熱しておく。
- ②お釜に米、にんじん、油揚げ、ざるで水気を切ったひじき、しらす干し、(A)を入れ、最後に昆布を入れる。
- ③炊飯器にセットし、通常モードで炊く。炊けたらしゃもじで全体をほぐし、茶碗に盛り付け、絹さやをのせる。

20(金) 秒速 うま辛豚にらスタミナ丼

メニュー提供:味の素株式会社



10分 632kcal 塩分3.1g

☆レンジだけで出来る!人気のスタミナ丼☆

- ①にらはキッチンばさみで4cm幅に切る。
- ②耐熱容器にひき肉、(A)を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。サッと混ぜ、①のにらを加えて、さらに電子レンジで30秒加熱する。
- ③丼にご飯をよそい、②のをせ、真ん中に卵を割り落とす。

材料(1人前)

豚ひき肉 100g
 にら 1/4束
 (A)「丸鶏からスープ」 小さじ2
 (A)「Cook Do」熱成豆板醤チューブ 4cm(2.5g)
 (A)こしょう 少々
 卵 1個
 ご飯 180g
 *「Cook Do」熱成豆板醤 小さじ1は、チューブで8cm(約5g)です。

18(水) 菜の花のカルボナーラスパゲッティ

メニュー提供:キュービー(株)



10分 551kcal 塩分1.9g

そろそろ春休みが始まります。そこで春休みのランチにぴったりの、春野菜でババッとできる春バスタはいかがでしょうか。

- ①菜の花は根元を切り落とし、長さ半分に切る。
- ②スパゲッティは塩を加えた熱湯で袋の表示通りゆでる。ゆであがる1分前に①を加え、一緒にゆでる。
- ③器に②を入れ、パスタソースでよく和える。

材料(1人前)

スパゲッティ 100g
 菜の花 1/4束
 塩 少々
 キュービー あえるパスタソース カルボナーラ濃厚チーズ仕立て 1袋(70g)

21(土) 豆もやしの塩こうじ入りカレーナムル



10分

豆もやしはひげ根を取った方が癖なく食べやすいです。ほんのリカレー味で味付けしました。

- ①豆もやしはひげ根を取っておく。にんじんは千切りにする。
- ②鍋に豆もやし、にんじんを入れかぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰後、蓋をして約2分ゆでる。ゆであがったらざるに取り、冷水をかけて冷まし、水気を切る。その後、手で水気をしっかり絞る。
- ③ボウルに②とごま油を入れ和える。(A)を加えてさらに和える(和えてすぐ食べるより、少し置いて味を馴染ませた方がおすすめ)。
- ④器に盛り、いりごまを振る。お好みで糸唐辛子をトッピングする。

材料(2人前)

豆もやし 1袋(正味150g程度)
 にんじん 40g
 ごま油 大さじ1
 (A)鶏からスープの素 小さじ1
 (A)塩こうじ 小さじ1
 (A)カレー粉 小さじ1/2
 いりごま 適量
 糸唐辛子 お好みで

19(木) カツのやみつきコッペパン



15分 653kcal

メニュー提供: Bull-Dog

とんかつの他にもチキンカツや白身魚のフライでもおいしく食べられます。

- ①とんかつにとんかつソースを塗る。
- ②キャベツは塩をまぶして10分間おき、水気を絞り、カレー粉と和える。
- ③パンに①、②を挟む。

材料(2人前)

コッペパン(切り込みを入れる) 2個
 とんかつ(横半分に切る) 1枚
 キャベツ(太めの千切り) 50g
 ブルドックとんかつソース 大さじ2
 カレー粉 少々
 塩 小さじ1/3

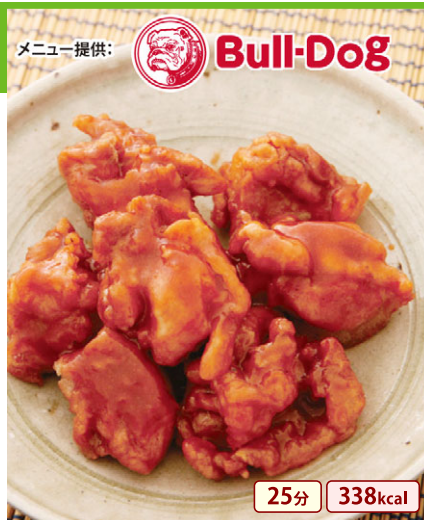
12(木) フライドチキンのパインソースからめ

下味に漬け込む代わりに、揚げたてをソースからめるだけの簡単メニュー。子供が喜ぶ一品です。
＜簡単クッキングのコツ！＞
◎鶏肉に粉をまぶす時は、ビニール袋を使うと便利。

材料(2人前)

鶏もも肉(から揚げ用)	250g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉・片栗粉	各大さじ1.5
揚げ油	適量
(A)ブルドック とんかつソース	大さじ2
(A)ケチャップ	大さじ1
(A)パインジュース	大さじ2

- ①鶏肉は塩、こしょうをし、小麦粉と片栗粉を一緒にまぶす。
- ②ボールに(A)を入れ、混ぜ合わせる。
- ③揚げ油を170℃に熱し、①を入れてこんがりときつね色に揚げて火を通す。
- ④③を②に入れてソースをからめ、器に盛る。



メニュー提供: 味の素株式会社

13(金) 春キャベツのクラムチャウダー

春らしい一品!牛乳の優しい味わいに、旬のあさりのダシがきいています♪

材料(4人前)

あさり・殻つき	250g
キャベツ	4枚
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
水	2・1/2カップ
「味の素KKコンソメ」	固形タイプ2個
牛乳	2カップ
(A)薄力粉	大さじ2
(A)サラダ油	小さじ2
「瀬戸のほんじお」	少々
こしょう	少々

*「味の素KKコンソメ」固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。

- ①あさは殻をこすり合わせてよく洗う。キャベツはザク切りにし、じゃがいも、にんじんは1.5cm角に切る。(A)は混ぜ合わせておく。
- ②鍋に①のキャベツ・じゃがいも・にんじん、水、「コンソメ」を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮たら、牛乳、(A)を加え混ぜる。
- ③沸騰したら、①のあさを加え、口が開いたら塩・こしょうで味を調える。



14(土) スパイシージャンバラヤ

子どもたちも喜ぶ大人気メニューです。炊飯器一つで作れて、調理も簡単です。冷めても美味しいので、お弁当にも!家族みんなで楽しめます。

材料(4人前)

米	2合
ウインナー	5本
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/3本(50g)
ピーマン・レモン	各1個
スイートコーン	50g
(A)オリーブオイル	大さじ1
(A)トマトケチャップ	大さじ1
(A)顆粒コンソメ	小さじ2(5g)
(A)チリパウダー	小さじ1~2
(A)中濃ソース・しょうゆ	各小さじ1
パセリ(生)	適量

- ①米は洗ってざるに取る。ウインナーは輪切りにする。玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。パセリはみじん切りに、レモンはくし形に切る。
- ②お釜に洗った米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。そこへウインナー、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、スイートコーンを入れる。
- ③(A)の調味料をすべて合わせておく。②に(A)を入れ混ぜ合わせたら、炊飯器にお釜をセットし炊く。
- ④炊けたら全体を混ぜ合わせる。皿に盛り、パセリを散らし、レモンを添える。



15(日) 豆苗のチャプチェ風炒め

春雨の代わりに栄養豊富な豆苗を使った、野菜がたっぷり食べられるチャプチェ風の炒め物です。甘辛い味でご飯も進みますよ♪

材料(2~3人前)

牛こま切れ肉	100g
豆苗	1袋
玉ねぎ	1/2個(約100g)
にんじん	40g
赤パプリカ	1/4個
(A)オイスターソース	大さじ1
(A)砂糖・しょうゆ	各大さじ1/2
(A)すりおろしにんにく	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
いりごま	適量

- ①牛肉は細切りにする。豆苗は根元を切り落とし、サッと洗ってから半分長さの長さに切り、水気をしっかりきっておく。玉ねぎはスライスに、にんじん、赤パプリカは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、牛肉を入れ炒める。次に玉ねぎ、にんじん、赤パプリカを入れ炒めたら(A)を加える。さらに豆苗を加えさっと炒め合わせる。
- ③皿に盛り、いりごまをふる。



8(日) スナッペンどうのごまマヨ和え

材料をすべて一緒にゆでて和えるだけで簡単に出来ます。春野菜のスナッペンどうを使って彩り良く仕上げました。あと一品欲しい時など、お弁当のおかずにもおすすめです。

材料(2人前)

スナッペンどう……………10本
にんじん……………20g
油揚げ(薄揚げ)……………1/2枚
(A)すりごま……………大さじ3
(A)めんつゆ(三倍濃縮)……………大さじ1
(A)マヨネーズ……………大さじ1
(A)砂糖……………小さじ1

- ①スナッペンどうは筋をとる。にんじんと油揚げ(薄揚げ)を千切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を少々と①をすべて加え2分ゆでる。ゆであがったらざるに取り、水気をきり冷ましておく。
- ③ボウルに②と(A)を入れ和える。

ポイント

熱いうちに混ぜるとマヨネーズが分離しやすくなるので、ゆであがったら少し冷ましてから和えてください。ゆであげ、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取ってから和えると、水っぽくなく、にくいです。



10分

メニュー提供:



約15分 352kcal 塩分1.3g

9(月) フタして10分!鯖のトマトパツツア

お好みで、仕上げに塩(少々)を加えてください。

材料(2人前)

カゴメ基本のトマトソース(295g)……………1缶
さば(3枚おろし)……………1枚
ブロッコリー……………1/2株
エリンギ……………1パック
ミニトマト……………6個
黒こしょう……………少々
イタリアンパセリ……………少々

- ①ブロッコリーは小房に分け、エリンギ、さばは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにトマトソースを入れる。
- ③材料を並べる。
- ④ふたをして蒸し煮にする。
※沸騰したら中火にして10分。
※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。
- ⑤黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。

10(火) さば水煮缶で作る!簡単美味しいあら汁

お寿司屋さんなどであると必ず頼みたくなるあら汁。今回は骨ごとそのまま頂けるさばの水煮缶を使って手軽に作りました。

材料(4人前)

さばの水煮缶……………1缶(約190g)
大根……………100g
にんじん……………50g
長ねぎ……………1本
木綿豆腐……………1/2丁(約180g)
だし汁……………3カップ
みそ……………大さじ2.5
小ねぎ(万能ねぎ)……………適量

- ①大根はいちょう切りに、にんじんは太いものはいちょう切りに、細いものは半月切りにする。長ねぎは縦半分に分けてから斜め切りにし、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁、大根、にんじんを入れ火にかける。沸騰したら中火にし、野菜に火が通るまで煮る。
- ③②に長ねぎ、さばの水煮缶を汁ごと加え、みそを溶かし入れる。そこへ木綿豆腐を加え、沸騰させないよう5分程煮たら火を止める。
- ④器に盛り、小ねぎを散らす(お好みで七味唐辛子をかける)。



15分

メニュー提供:キューピー(株)



10分 305kcal 塩分1.8g

11(水) ボリューム満点!たまごとチキンのサンドイッチ

3月は行楽の機会が増える時期。そこで、卵、チキン、野菜を使ったボリュームたっぷりで見栄えも良いサンドイッチをご紹介します。

材料(2人前)

食パン……………2枚(8枚切)
トマト……………1/4個
リーフレタス……………1枚
サラダチキン……………50g
キューピーのたまご つぶしてつくる たまごサラダ ……1袋

- ①食パンの耳は切り落としておく。
- ②サラダチキンは食べやすい大きさにさく。
- ③リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。トマトは輪切りにする。
- ④たまごサラダは袋のまま、ゆで卵をよく手でつぶす。
- ⑤①にリーフレタス、トマト、④、②の順にのせてはさみ、半分に切る。

4(水) いちごとカッテージチーズとアーモンドのパワーサラダ

旬の食材が出回る時期です。そこで、春のフルーツいちごと、野菜・たんぱく質・トッピングを組み合わせた、春らしいパワーサラダをご紹介します。

材料(2人前)

クレソン……………1束
いちご……………8粒
カッテージチーズ……………50g
アーモンド……………30g
キュービーレモンドレッシング……………適量

- ①クレソンは食べやすい長さに切る。
- ②いちごはヘタを切り落とし、縦半分に切る。
- ③器に①と②を盛りつけ、カッテージチーズと砕いたアーモンドを散らし、ドレッシングをかける。

メニュー提供: キュービー(株)



5分 165kcal 塩分1.1g

メニュー提供:



Bull-Dog

5(木) ビーフシチュー

とんかつソースとトマトケチャップを使い、デミ缶いらずでビーフシチューが作れます。

材料(2人前)

牛すね肉(一口大に切る)……………250g
塩・こしょう……………少量
小麦粉……………大さじ1.5
玉ねぎ(一口大に切る)……………1/2個
にんじん(大きめな乱切り)……………1/2本
トマトケチャップ……………大さじ3
ブルドックとんかつソース……………大さじ3
赤ワイン……………1カップ
(A)水……………1カップ
(A)ローリエ……………1枚
(A)コンソメ顆粒……………小さじ1
(A)バター……………10g
サラダ油……………大さじ1

- ①牛肉に塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②圧力鍋に油を熱し、中火で①を焼く。
- ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④トマトケチャップ、ソースを加えて炒める。
- ⑤赤ワインを加えてアルコールを飛ばす。
- ⑥(A)を加えてふたをして20分加圧する。
- ⑦圧力が抜けたらふたを開け5分程度煮込んでバターを加える。



40分 753kcal

6(金) 春キャベツのみそ汁

春キャベツは柔らかいので、さっと火を通すだけで出来上がり!

材料(4人前)

春キャベツ……………3枚
(A)水……………3カップ
(A)「ほんだし」……………小さじ山盛り1
みそ……………大さじ2

- ①鍋に(A)を入れて火にかけ、煮立ったら、キャベツをひと口大にちぎりながら加えてサッと煮る。
- ②みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

メニュー提供: 味の素株式会社



5分 28kcal 塩分1.9g

7(土) 桜餅風豆乳プリン

まるで桜餅のような味が楽しめる簡単豆乳プリンです。調理時間5分で出来るのも嬉しいポイントです。

材料(4人前)

豆乳(無調整)……………400ml
砂糖……………大さじ4
粉ゼラチン……………5g
桜の葉……………4枚
食紅……………0.2g(付属スプーン2杯分)
いちご……………4個
ゆで小豆……………適量

- ①いちごはヘタを取り、大きさに合わせ、それぞれ3〜4等分に切る。
- ②鍋に豆乳(無調整)、砂糖、桜の葉を入れ弱火で火にかける。砂糖が溶けたら粉ゼラチンを加え煮溶かす。溶けたらすぐ火を止め、桜の葉を取り出し、食紅を加える。器に4個分流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ③固まったらゆで小豆のをせ、カットしたいちごをのせる。



5分

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

復興庁「ハンズオン支援事業」でデザイン化したスタイリッシュなボトルで「いち」がデビュー!



大辛口の日本酒に仕上げた笹の川 福島一辛口「いち」
720ml 参考小売価格2,200円(税込)

大辛口の日本酒「いち」 開発から誕生まで

復興庁「ハンズオン支援事業」は、郡山商工会議所を通じて、令和元年7月に販路開拓セミナーの実施、8月にはワークショップの開催、9月からは各社ごとに個別の課題に取り組み、笹の川酒造では、ボトルやカードのデザインが提案された。その結果、スタイリッシュなボトルデザインに仕上がった。ラベルデザインは、日本酒の発酵工程を、月の満ち欠けで表現している。

「笹の川酒造」では、「大辛口」の日本酒の新商品の課題とし、福島県内で一番辛い新しい日本酒を目指した。従来の日本酒には無い、ロックで飲む日本酒の開発であり、さらに、ただ辛いだけではなく、味わい深さも楽しめる日本酒に仕上げた。アルコール分は19度、精米歩合は65%、日本酒度は+22.7。この新商品のキャッチは、「ロック推奨 燗ツケ厳禁」。原料米は、福島県産ひとめぼれを使用している。

この超辛口の日本酒を造ったのは、女性杜氏、笹の川酒造常務取締役、10代目当主の妻でもある山口敏子さんだ。「大辛口にするためには、日本酒度をプラス20以上にしなければなりません。酵母を生かしながら、高度の技術を要する酒造りの工程を経て、ようやくこの日本酒が完成しました。お米の糖分を極限まで純粋に発酵させて生まれた、旨味のある大辛口の日本酒です。このお酒はロックでお召し上がりください。どっしりとした味わいとキレが、濃厚な料理とのマリージュを醸し出してくれることと思います」と話す山口敏子さん。福島県内の酒販店、百貨店、スーパーの酒売場で販売している。

「復興庁」では、被災地における地域課題の解決に取り組む団体などが、地域課題の解決に向けた先駆的な取り組みを自走化させていくために必要な「被災地内外との緩やかなつながりの構築」や「地域をけん引するリーダーの育成」などに向け、各団体のニーズに応じたきめ細かな支援(ハンズオン支援)を実施している。平成31年度の「地域づくりハンズオン支援事業」において、郡山市において5社の事業が承認され、各社では専門家によるアドバイスを受け、デザイン化などを推進した。その中の1社である創業254年老舗の酒蔵「笹の川酒造」では、「大辛口」の日本酒のボトルとカードのデザイン提案がなされ、この2月4日に大辛口の日本酒、笹の川福島一辛口「いち」が新発売された。



▲2016年(平成28年)に創業250周年を迎えた風の酒蔵・笹の川酒造

笹の川酒造の10代目当主、代表取締役社長 山口哲蔵さんと常務・杜氏の山口敏子さん



▲笹の川酒造の杜氏、山口敏子さん

●問合せ／笹の川酒造 TEL024-945-0261

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版

ぽるたーた

PORTata

『ぽるたーた』とは、イタリア語で『一皿』という意味です。毎日の食卓を彩る一皿を『ぽるたーた』で！

■発行:ケイシイ株式会社 〒963-8004福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

無料
2020年3月号 vol.162
毎月25日発行

日帰り入浴
3時間まで広間でご休憩

10:30~16:00まで 20:00~21:00まで

平日・土曜	日曜・祝日
大人 600円 3歳~小学生 300円	大人 800円 3歳~小学生 400円

郡山市 磐梯熱海温泉
TEL.024-984-2130 <http://kirakuya.jp>

予約ができる
携帯ホームページ

今月のオススメ ひなまつりに! オープンいなり



材料(8個分)

- ごはん..... 200g
- いなりの皮(市販品)..... 8枚
- すし酢..... 大さじ1
- 卵..... 1個
- (A)砂糖..... 大さじ1/2
- (A)酒..... 小さじ1
- (A)塩..... 少々
- 桜でんぶ..... 適量
- 絹さや..... 3本
- いりごま..... 適量



手軽に使える市販のいなりの皮を使って作る簡単デコいなりです。とっても簡単に作れて見た目も華やかなので、お花見弁当にもおすすめです。よ!ボイルえびやいくらをのせるとより豪華に見えます。

10分

あのクリクラが開発した **新商品!**

ZiACO

1台で「加湿器」と「空気清浄機」の役割!

安心なノンアルコールミストで快適除菌。
ウイルス・菌・ニオイ・花粉対策に。大切なひとのために清潔空間を。

入会金・解約金 **0円!**

ZiACO噴霧器 レンタル代 **1,000円/月(税込)**

ZiACOパウチ (次亜塩素酸水溶液) 単品(3L) **1,600円(税込)**

ZiACOパウチ (次亜塩素酸水溶液) 3セット(3L×3) **4,000円(税込)**

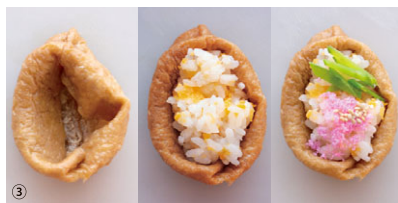
クリクラの原水 + 次亜塩素酸ナトリウム + 炭酸ガス = ZiACO

クリクラユーザーなら、さらに**お得**に利用できます!
お問合せ・お申し込みはコチラ▶

株式会社 **コンビボックス** **0120-043-252**
<https://www.crecla-northland.jp>

作りかた

- ①ごはんは温かいものを用意し、すし酢を入れて混ぜ、冷ましておく。絹さやは筋を取り、ラップにくるんで電子レンジ600Wで10秒加熱し、千切りにする。
- ②ボウルに卵と(A)を入れ混ぜ、小さめのフライパンが鍋に入れ、弱火で火にかけ、泡だて器で絶えず、混ぜ続ける。半熟状になってきたら火からおろし、余熱で炒り卵状になったら小皿に移して冷ます。①の酢飯に炒り卵を混ぜる。
- ③いなりの皮を開き、袋状の上の部分を中心に少し折り込む。その中に②をそれぞれ8個分詰める。仕上げに桜でんぶ、絹さやをのせ、いりごまを振る。



は~とずっとほっと

ほけんの110番!!

hoken

ヨークタウン郡山金屋店

今のその保障で、本当に大丈夫?!

40社以上の保険会社からオーダーメイドプランニング!

郡山市田村町金屋字冬室 91-2 ヨークタウン金屋内

営業時間/10:00~19:00 ※駐車場 ヨークタウン金屋の駐車場をご利用いただけます。

☎024-953-8321 相談無料!!予約優先

死亡保険・がん保険・学資保険
医療保険・自動車保険
個人年金保険・火災保険 など

私達、保険のプロが
ご提案いたします!

ヨークタウン金屋のこの位置です

保険のことならなんでもご相談ください!!

広々駐車場完備

ヨークベニマル シミズストア
郡山信用金庫 ほけんの110番
大東銀行 R49
ヨークタウン金屋 R49
セブンイレブン R49

お電話、ホームページ、WEBから
ほけんの110番 検索