

# こおりやま情報

## koriyama.co.jp

FREE

39<sup>th</sup>

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
- ✓ 共通テスト対策(科目別)

**KATEKYO学院**

お問い合わせは  
**024-935-4488**まで

ご自由にお持ちください  
2020  
**6月号**  
vol.475  
毎月25日発行

Facebook Instagram THANKS

#コロナフードアクション #咳エチケット #手洗いうがい #手作りマスク

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

**郡山酒場のうまいもん**  
2020  
koriyama sologba no UMAIMON GourmetBook

福島県一番辛口の日本酒「いち」誕生  
ふくしま達瀬ワイナリー、郡山産ワイン

地酒・鯉・ラーメン情報

巻うたてに、お替なクボン！  
券付！

書店・コンビニで好評発売中！



福テレ

テレレポートプラス

月曜～金曜 16:45～19:00

土曜 17:30～18:25

平日17時台「キャッチ」!

コーナー担当/幡谷明里アナウンサー

こおりやま情報  
特集



**郡山酒場のうまいもん** Part2



#テイクアウト郡山 弁当・おつまみ オードブル etc #飲食店応援

シャキーンと解禁!

HALOHALO

MINI STOP GOLD SWEETS

**パート・アルバイト募集中**

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店 郡山八山田店

ミニストップ 郡山富田店 郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店 郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

# 今なら礼金サービス&仲介手数料ナシ!

お家賃、ご相談ください。



ホームページはこちら

**追焚・ガスコンロ付**

★ **八山田2丁目**  
2DK(和6、洋6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 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・暖房便座・BS

家賃月額 **46,000円** TVホン付

**モニター付インターホン**

★ **富久山町久保田**  
1K(洋11.2、K4.3)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 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・BS

家賃月額 **47,000円** 洋室広々11帖

**追焚・ガスファンヒーター付**

★ **富久山町久保田**  
1LDK(和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カ月分サービス
- 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 **48,000円** ベランダ広め

**角部屋・追焚付**

★ **富久山町久保田**  
2DK(和6、洋7.5、K6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 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・BS

家賃月額 **50,000円** コンビニ近く

**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カ月分サービス
- 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

**アクセントクロス・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カ月分サービス
- 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 **55,000円** 1F

**ペット飼育専用物件**

★ **富田東5丁目**  
2LDK(洋5.5、洋5.6、LDK7.8)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 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・システムキッチン・BS

家賃月額 **65,000円** 公園近く

**インターネット無料**

★ **八山田6丁目**  
1LDK(洋6.3、LDK11)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 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・システムキッチン・BS

家賃月額 **70,000円** 角部屋

- ★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、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

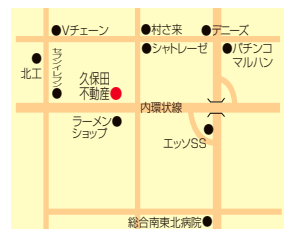
**KUBOTA** 株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

◎9:00~18:00 ◎日祝 http://kubota-f.com

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



プレゼント  
**Present**

**1** 笹の川 純米吟醸「ふ」

<1名>



福島県が開発した新しい酒造好適米「福乃香」100%で仕込んだ純米吟醸酒。ふくよかな香りと綺麗で豊かな味わいは、冷酒からぬる燗まで楽しめる。

提供 / 笹の川酒造  
TEL024-945-0261

**2** 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 PETITGREEN (プチグリーン)  
TEL024-934-8899

**3** 加藤菜々子CD「Romance」

<2名>



ヴァイオリン・加藤菜々子、ピアノ・小池美奈の演奏によるCD。曲目は、愛の挨拶、タイスの瞑想曲、ロマンス第2番、カヴァレリア・ルスティカーナより間奏曲。

提供 / 加藤菜々子後援会

**4** 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。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

**みな伝投稿募集!!**

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からの投稿は、P21のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

**みな伝スペシャルの次回のテーマは「今までで一番恥ずかしかった出来事」です。**

**イラストは、ハガキ(ヨコ位置)にカラー(モノクロでも可)で投稿をお願いします。**

※イラストのみの投稿の場合は、アンケート&投稿用紙を貼らないハガキをお願いします。もちろんアンケート&投稿用紙の空きスペースに描いても結構です。

みな伝投稿締切は下記です。皆さんの素敵な投稿お待ちしております。(ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。)

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

プレゼント応募締切  
**令和2年 6月5日(金) 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 / ケイセイシイ株式会社  
〒963-8004郡山市中町14-19 YSP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。

Twitter Facebook

TEL 024-958-2316

**今話題の笹の川酒造の新商品**

**新発売!**

アルコール分 / 15度、精米歩合 / 60%  
720ml 参考小売価格 1650円(税込)  
1800ml 参考小売価格 3300円(税込)

**笹の川 福乃香 純米吟醸「ふ」**

福島県が開発した新酒造好適米「福乃香」100%で仕込んだ純米吟醸酒です。ふくよかな香りと綺麗で豊かな味わいは、冷酒からぬる燗までお楽しみいただけます。

**日本酒度 +22**

**ロック推奨 燗ツケ厳禁**

720ml 参考小売価格 2200円(税込)

**笹の川 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「ハンスオン支援事業」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。

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。空きピンはリサイクル。

**笹の川酒造株式会社** 郡山市笹川一丁目178 <http://www.sasanokawa.co.jp>

**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

●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。

※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



Madhi Neta

## 個性派「焼ギョーザ」を テイクアウトで味わう。

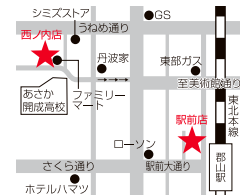
昭和46年頃より愛されている、あさくさの手作り餃子。蒸籠で蒸し、皮の両面をパリッと焼き上げた食感が個性的で、ビールとの相性も格別。餡には、野菜をたっぷり使い、ニンニクが少なめなのも人気の理由のひとつ。2人前(12枚) 627円よりテイクアウト期間限定提供中。



▲写真は「焼ギョーザ」2人前(12枚) 627円

## あさくさらーめん駅前店／西ノ内店 TEL024-922-2908／024-921-7088

【住所】郡山市駅前2-3-3／西ノ内1-2-2K's ガーデン1F  
【営業】駅前11:30～LO15:30、17:00～LO20:30、金土 LO23:00  
西ノ内11:30～LO15:00、17:00～LO20:00 ※時間短縮の場合あり  
【休】駅前:水／西ノ内:金 【P】駅前:契約有(48台)／西ノ内:有(50台)  
【URL】<http://www.kknet.com/asakura-ra-men/>



## コロナ対策万全。 個室で対応!

「玉藻」は、少人数で利用できる個室を完備しており、店内の除菌・消毒にも万全を期しているため、安心して家族や仲間でご飯がいただけます。四季の味(税別2,600円)や刺身定食、ジャンボ海老天丼などおいしい味が勢揃い。キャッシュレス対応OK、テイクアウト弁当も好評。



▲各種個室が用意されている

## 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/>



## 『郡山 酒場のうまいもん』 好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK『郡山 酒場のうまいもん』2020年版の特集は、福島県で一番辛口の日本酒「いち」、ふくしま達瀬川ワイナリー、ラーメン情報など。ジャンル別に店の情報が45軒掲載。巻末にはクーポン券が104枚付。定価800円(税別)。主要書店、コンビニ、アマゾンで発売中。

◀『郡山 酒場のうまいもん』は書店、コンビニで



## 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/>



▲甘じょっぱいとうもろこし餡を口どけの薄い皮でふんわりと包んだ饅頭「夏とうみぎ」

## 柏屋から“とうもろこし餡”の饅頭 「夏とうみぎ」発売開始

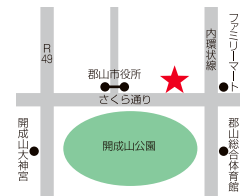
「とうみぎ」は福島の方で“とうもろこし”のこと。柏屋では、季節限定の味「夏とうみぎ」(9個入864円)を発売開始。あっさりとした口どけの「白餡」に、とうもろこしペースを練り込んで、うすくち醤油を隠し味にしている。とうもろこしの風味豊かな「甘じょっぱい」饅頭に仕上げた一品。なお、「夏とうみぎ」は、8月下旬までの販売予定で、予定数量がなくなり次第終了となる。お求めは、最寄りの柏屋各店まで。



▲季節限定の味「夏とうみぎ」は、9個入864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/>



# おうちで楽器を楽しもう!

アコースティックギター、ウクレレ、ハーモニカ、初心者用楽器、わかりやすい教本、曲集ございます。通信販売も致しております。

お気軽にお問い合わせください。

## 十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624  
<http://jujiyagakki.jp/>  
⑩10:00～22:00 ⑪火曜 ⑫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

☆「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップがございます。  
☆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(エレノパーキング)



## 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)

# 郡山酒場のうまいもん Part2

居酒屋、和食、洋食、中華、食事処、BARなどの「酒場のうまいもん」を紹介する特集、第2弾。  
こおりやま情報グルメBOOK「郡山酒場のうまいもん2020」800円(税別)も、  
書店・コンビニ・アマゾンで好評発売中！

#飲食店応援

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、各店舗により営業時間が変わることがあります。

## 老舗ならではの生寿司と鰻を味わう



初代は宮内庁の料理人として退職後に、昭和8年に郡山で創業。郡山で初めて生寿司の提供をはじめた老舗。三代目女将おすめは、「新月特撰おまかせ握り寿司」と「うな重松」。

- ◆おすすめ◆
- 並寿司1,500円(税別)、上寿司2,400円(税別)、うまき2,300円(税別)、鰻重竹3,400円(税別)、新月コース(要予約)4,000円(税別)
- 生ビール(中)600円(税別)、日本酒(燗)1合500円(税別)、巻の川吟生300ml800円(税別)、玄幸1合1,500円(税別)、ワイン寿司ラベル(白)720ml3,000円(税別)

▲新月特撰おまかせ握り寿司 5,000円(税別)〜、うな重松 4,400円(税別)

**鮪 うなぎ 割烹 新月**  
Tel 024-922-0908  
郡山市駅前2-1-12 【営】11:30~LO翌1:30 ※ランチ11:30~14:00 【休】日(祝日の場合は翌日)  
【P】契約有 ※2,000円以上の利用でエリートパーキング1時間無料

**宴会料金**  
料理4,000円(税別)~  
人数/個室  
2~40名/個室有

## 完熟果実を飲み干す、旬の生搾りカクテル



東京大田市場から仕入れた果物を使用。常時30種類以上の果物を生搾りで味わうフルーツカクテルが好評。洗練された美しい料理の数々が華やかに盛り上げる。メの「完熟マンゴーパフェ」も人気。

- ◆おすすめ◆
- オアシス&チップス(シングル)980円(税別)、果物屋さんのフルーツパフェ1,480円(税別)、完熟マンゴーパフェ1,780円(税)、マンガリッパワークのカクテル1,800円(税別)、静岡産クラムシロンのパフェ1,980円(税別)
- スイカのソルティドック1,300円(税別)、桃のフロースカクテル1,500円(税別)、クラムシロンのカクテル2,000円(税別)〜、完熟マンゴーのフロースカクテル1,800円(税別)、安積ザ・ファースト1,800円(税別)

▲クラムシロンのカクテル2,000円(税別)~

**フルーツレストラン Aika**  
Tel 024-923-9201  
郡山市駅前2-7-14  
【営】17:00~24:00(LO23:20) ※時間外予約は応相談  
【休】不定 【P】無 【チャージ】900円(税別)

**宴会料金**  
2,500円(税別)~  
人数  
100名収容

## ベテランの料理長が腕を振るう



「ローストビーフ」は、赤ワイン、香味野菜で香りをつけて、じっくり低温で焼き上げた内モムのビーフを、グレイビーソースで味わう。「海老味噌」は、海老と魚のすり身を揚げた評判の一品。

- ◆おすすめ◆
- チーズの味噌漬480円、厚焼き玉子600円、小じゃがみそでんがく600円、刺身盛合せ1,980円、コース料理4,000円~
- 奈良萬 純米酒(1合)780円、あぶくま純米吟醸山田錦(1合)860円、天明 純米酒(1合)880円、中々720ml3,800円、ザ・プレミアム・モルツマスターズドリーム770円

▲ローストビーフ1,100円、海老味噌(しんじょ)870円

**酒者工房 だいごんの花**  
Tel 024-932-0010  
郡山市駅前2-5-4 【営】17:00~LO22:30  
【休】日祝 【P】無

**宴会料金**  
料理4,000円(税別)~  
人数/個室  
2~35名/個室有

## 自慢のワインは30種以上。肉料理も充実の店



ラグジュアリー感漂うダイニングバー。ワインとのリアージュを楽しむ料理が充実。写真は、スイスの代表的伝統料理のひとつラクレット。とろ〜り溶けたチーズの深い味わいと香ばしい香りが食欲そそる。

- ◆おすすめ◆
- バーニャカウダ 800円(税別)、アヒーヨ各種800円(税別)、四方山風ナポリタン 800円(税別)、自家製ローストビーフ厚切りステーキ 1,000円(税別)、自家製ローストビーフ1,100円(税別)
- ジムビーブラック 500円(税別)、山崎焙煎梅仕込み梅酒500円(税別)、モルツ生ビール600円(税別)、サントリー山崎700円(税別)、フレンチエクス3,600円(税別)

▲彩り野菜のラクレット 1,400円(税別)

**BAR&CUISINE 四方山 (よもやま)**  
Tel 024-924-0223  
郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F  
【営】18:00~22:00 【休】無 【P】無  
http://www.foodworks.co.jp/

**宴会料金**  
4,000円~  
料理+120分飲み放題  
人数/個室  
4~35名/個室2室

## 酒おつまみ テイクアウト 夕食おかず できます!



待たずに持ち帰りなら 事前予約 TEL024-924-0330 (15時頃~22時頃)

**おむすび・料理・お酒**  
郡山市駅前1-6-15 エリート第1ビル 地ウイスキーあり  
TEL.024-924-0330  
【営】18:00~LO23:30  
【休】日曜・祝日 【P】無

## 郡山市大町「まめぜん」では、ランチメニューははじめました。

**《主なランチメニュー》**  
浪江焼きそば 800円(税別)  
生姜焼き定食 880円(税別)  
ロースカツ定食 1,200円(税別)  
銀た煮付け定食 1,400円(税別)  
※全品にお新香、味噌汁付き!  
当店では、消毒のお願い、ビニールシートによる仕切り、客席の間隔に配慮して、万全な対応をしております。

**うねめ牛カレー 800円(税別)**

**くしぜん別荘 まめぜん**  
郡山市大町1-4-15 第二増子ビル1F  
Tel.024-954-7533 定休日/日曜  
営業時間/11:30~14:00 16:00~20:00  
※夜の営業時間は変わる可能性がありますので、お問合せください。  
※姉妹店「旬割 くしぜん」ご予約を受け付けております。Tel.024-935-5007

### 変わらない良さがある、気さくなアメリカ酒場



ロックをBGMにグラスを傾ける。そんな少し落ち着いた30代から50代の男性層に支持されるアメリカ酒場。ビールに合う「厚切りベーコンのステーキ」、「自家製チキンナゲット」などの肉料理も充実。

- ◆おすすめ◆
- バターコン650円(税別)、ベーコンのペロンチーノ850円(税別)、カントリウムレツ850円(税別)、自家製チキンナゲット800円(税別)、おかかチャー-はん750円(税別)
- バーボンウイスキー 550円(税別)~生ビール(カールスバーグ) 600円(税別)、カクテル600円(税別)~

▲ハムとチーズのHOTサンド850円(税別)、自家製チキンナゲット 800円(税別)、フレッシュトマトのサラダ750円(税別)

### AMERICAN TAVERN Austin

TEL 024-938-3330  
 郡山市駅前2-1-4 大村ビルB1F  
 【営】19:00~翌5:00 【休】月 【P】無

**宴会料金**  
2,500円~  
料理2品+120分飲み放題

**人数**  
4~30名

### 純和風な雰囲気の中、旬を彩る美食を堪能



旬にこだわった和食を中心に、お造り、焼き物、揚げ物、肉料理、蒸し物、煮魚、珍味まで、ベテラン板長が、美しい盛り付けと最高の調理で提供、油にも衣にもこだわった天ぷらも自慢の店。

- ◆おすすめ◆
- 自家製からすみ大根1,000円(税別)、川俣軍鶏香味焼き1,200円(税別)、はやま高原級西京焼き1,000円(税別)、お造り おまかせ三種盛り1,800円(税別)、天くうおまかせ天鼓羅 8品盛り1,800円(税別)
- 雪小町(郡山) 600円(税別)、金宝 穂(郡山) 純米吟醸 700円(税別)、大七生煎作り(二本松)純米 700円(税別)、風が吹く(会津)生酒 800円(税別)、口万(会津)純米吟醸 800円(税別)

▲盛り合わせ(2-3人前)2,800円(税別)、大いけ海老前焼(11杯)600円、巻物(1杯)600円、金目鰻刺身1,800円(税別)

### 酒楽菜彩 天くう

TEL 024-973-5558  
 郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1階  
 【営】11:30~14:00(LO13:30) 17:00~20:00(LO19:30)  
 【休】日(祝日の場合翌日) 【P】無 http://www.foodsworks.co.jp/

**宴会料金**  
税込5,000円より  
会席料理+120分飲み放題

**人数/個室**  
4~20名/個室有

### 懐かしいのに新しい新感覚の炉端焼き店



新鮮魚介や肉、旬の食材を、カウンター越しに焼き上げる「炉端焼き」、新鮮野菜に肉のうま味が乗ったヘルシーな「野菜巻き串」、新感覚の「創作アレンジ串焼き」など、ヘルシー志向で新感覚の炉端焼きが評判。

- ◆おすすめ◆
- 野菜巻き串(焼き・蒸し)各種280円(税別)~、炙り牛のウニ巻き420円(税別)、特製すじ煮込み580円(税別)、牛バラとフォアグラのロッシュ二車(バリエーション) 580円(税別)、鶏五目金飯780円(税別)
- 生ビール サ・モルツ490円(税別)、ビールハイ(370円(税別)、冷菓乗美サワー(オレンジ/ミモン/ハイ/ドラゴンフルーツ)各480円(税別)、(郡山)天のつが 昔立て米酒 もっさり450円(税別)、(郡山)金宝 純米吟醸もっさり520円(税別)

▲野菜巻き串(焼き・蒸し)各種280円(税別)~

### 炉端 ばんざい

TEL 024-983-9755  
 郡山市大町1-2-14初瀬ビル1F  
 【営】11:30~14:30 17:00~22:00 【休】無 【P】無  
 http://www.foodsworks.co.jp/

**宴会料金**  
4,000円~  
料理+120分飲み放題付き

**人数/個室**  
4~50名/個室有

### 妙味淡にあり。売れ筋人気ギョーザ



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深夜3時まで味わえる「平八朗」。ビールと一緒につまみたい手作り餃子は、肉のうま味と多めに入った野菜の甘みがあり人気。

- ◆おすすめ◆
- もつ煮込み450円、手打ちラーメン720円、かつお刺790円、黒毛和牛カルビ焼(上)1,200円、まぐろ中トロ1,250円
- アサヒスーパードライ中ジョッキ580円、アサヒスーパードライ中瓶600円、清酒 合400円、生酒950円、カクテル各400円

▲手造りぎょうざ 400円

### らーめん酒房 平八朗

TEL 024-933-9161  
 郡山市大町1-3-4  
 【営】17:00~翌3:00 【休】月 【P】無

**飲み会の席**  
予約受付は、  
3~15名位まで  
対応可能

### 親方が仕入れる旬のお造りが美味



親方おすすめの「刺身盛合せ」は、旬の魚を美しく上品に盛り付けている。おすすめコース料理は、4,000円(税別)から予約を受付。「旬の贅沢三昧コース」では、季節の味覚が存分に味わえる。

- ◆おすすめ◆
- 目黒唐揚700円(税別)、旬の西京焼1,200円(税別)、きんめ鯛煮付け(干菜産) 2,000円(税別)~、福島牛ステーキ3,000円(税別)、おすすめコース4,000円(税別)~
- ザッポロ黒生ビール500円(税別)、大七 極上生煎吟醸1合850円(税別)、萬代芳 風が吹く生酒1合850円(税別)、飛騨露香1合900円(税別)~、十四代1合1,000円(税別)~

▲刺身盛合せ 1人前1,800円(税別)※写真は3人前

### 和・郡山 すが波

TEL 024-983-3900  
 郡山市駅前1-6-10 ダイワロイネットホテル郡山駅前2F  
 【営】11:00~14:00 17:00~22:30  
 【休】無 【P】無

**宴会料金**  
料理4,000円(税別)~

**人数/個室**  
2~40名/個室有

### ジンは60種以上。郡山唯一のフレアバー



東北でも珍しいフレアバー「フォーリッジ」。特にリキュール類が充実しており、特にジンは、ドライジン、ジュネヴァなど60種類以上揃う。フードはインスタからのDMで要望も受け付ける。

- ◆おすすめ◆
- 自家製ピクルス550円、ソーセージ盛り合わせ 850円、沖縄産くunchaまベーコンのステーキ700円、パスタ1,050円、森のドライフルーツ 800円
- カクテル各種620円~、生ビール・ハードランド650円、ウイスキー 580円~、ワイン500円、ノンアルコール450円~

▲ソフトシェリングのバター炒め800円、ヨーロッパ(産)生ハム800円、ガーリックトースト600円

### BAR FOLIAGE

TEL 024-973-5955  
 郡山市駅前1-4-8 さとうやビル1F  
 【営】18:00~翌2:00  
 【休】火 【P】無

**宴会料金**  
3,000円~  
料理+120分飲み放題付き

**人数**  
3~22名

### 期間限定 ランチ始めました! テイクアウトあります!

**ランチタイム サービス ラーメンセット**

お好みのラーメン+お漬物+ライス+小鉢+ドリンク  
 醤油セット800円 その他900円

- ◆合わせ醤油ラーメン ..... 680円
- ◆合わせ味噌ラーメン ..... 780円
- ◆カレーラーメン ..... 780円
- ◆セロリトマトラーメン ..... 780円

**おすすめ テイクアウト メニュー**

- ◆鶏のから揚げ5ケ ..... 630円
- ◆手羽先甘辛揚げ 5本400円 / 10本770円 / 15本1,110円
- ◆串揚げ 5点盛り630円 / 10点盛り1,250円
- ◆スパイシーポテトフライ ..... 400円
- ◆こぼろのから揚げ ..... 400円
- ◆鶏なんこつから揚げ ..... 480円
- ◆たこの唐揚げ ..... 530円
- ◆焼餃子 ..... 320円

**ハイボール酒場 がどいち**

90分飲み放題 1,360円(税別)

TEL 024-923-9177  
 郡山市中町12-9 1F  
 【期間限定特別営業時間】  
 11:00~14:00(LO13:30)  
 17:00~22:30(LO22:00)

※ランチ営業を休止する場合があります。

※表示価格に別途消費税がかかります。

※変更になる場合がございます。

### 地域に愛され百余年。ヘルシー中華で乾杯!



ヘルシーでさっぱりとした、体にやさしい中国料理をモットーにしている老舗「姑娘飯店」。接待にもふさわしい個室(全6室)や最大100名までの宴会に対応できる広々スペースあり。

- ◆おすすめ◆
  - 濃り醬の卵白炒め 1,900円、豆苗のガーリック炒め 680円、マーボー豆腐 小 680円、鶏肉のカシュー炒め 小 740円、にらまんじゅう 580円
  - 瓶出し紹興酒 陳5年 ロック600円ポット1,000円、古越龍山 金鐘 陳5年 ロック500円ポット1,000円、古越龍山 銀鐘 陳3年 ロック450円ポット900円、[郡山] 雪小町 吟醸生酒 300ml 840円、[山形] マスカットベリワイン 赤口 グラス550円ボトル2,500円

▲海老の子リソース煮・小960円、ゆで鶏のサラダ 胡麻ソース840円、くず酢豚・小740円

**中国名菜 姑娘飯店 (クニヤンハンテン)**  
 Tel 024-923-5722  
 郡山市駅前1-4-15  
 【営】11:00~14:30 17:00~20:30 (LO20:00)  
 【休】日(不定休あり) 【P】提携駐車場あり 【席】250席

**宴会料金**  
 4,000円~  
 2時間飲み放題  
**宴会人数/個室**  
 2~100名/個室6室

### 季節を彩る旬素材と地酒・銘酒を堪能



大人の隠れ家的な和食料理店「壹献」。A5特級和牛を用いたすき焼きや、味もフグに匹敵するといわれるかわはぎの造り、あわびバター焼きなど、自慢の美味を地酒・銘酒と堪能。

- ◆おすすめ◆
  - 本日のお造り 900円(税別)~、伊達鶏串焼き 3本 630円(税別)、活かわはぎ造り唐揚げ付き 100g 1,500円(税別)、A5和牛石焼 1,900円(税別)、会席コース4,000円(税別)~
  - 泉川 純米酒(会津) 1合 840円(税別)、田村 純米吟醸(郡山) 1合 920円(税別)、口万 純米吟醸(会津) 1合 840円(税別)、穂 純米吟醸(郡山) 1合 920円(税別)、吟醸 泉宮(会津) 1合 890円(税別)

▲和牛すき焼き2,400円(税別)、かわはぎ造り(唐揚げ付)100g、500円(税別)、あわびバター焼き1,800円(税別)

**壹献**  
 Tel 024-931-1117  
 郡山市駅前1-3-7 陣屋グリーンビル4F  
 【営】17:00~23:00 (LO22:30)、日祝~22:00 (LO21:30)  
 【休】無 【P】無 <http://www.foodsworks.co.jp>

**宴会料金**  
 6,000円(税別)~  
 会席+飲み放題コース  
**人数/個室**  
 4~32名/個室有

### ハイボールと自慢の串揚げメラーも人気



「串揚げ」は、定番ネタから旬の食材、高級食材まで種類豊富に用意。細かく引いたパン粉を使用し、専用フライヤーで揚げたから、軽い口当たりでサクサク。ハイボールとの相性も格別。

- ◆おすすめ◆
  - 焼餃子 320円(税別)、手羽スベアリの甘辛唐揚げ5本 400円(税別)、煮込み3兄弟 長男・次男・三男 580円(税別)、おまかせ串揚げ5本 630円(税別)、セロリトマトラーメン 780円(税別)
  - ザ・角ハイボール 370円(税別)、かどいちハイボール 400円(税別)、メーカーズマーク 500円(税別)、バラタンタイム 12年 500円(税別)、メガジョッキ 630円(税別)

▲串揚げ 1本110円(税別)~

**ハイボール酒場 かどいち**  
 Tel 024-923-9177  
 郡山市中町12-9 1F  
 【営】11:00~14:00 (LO13:30) 17:00~22:30 (LO22:00)  
 【休】無 【P】無 <http://www.foodsworks.co.jp/>

**宴会料金**  
 4,000円~  
 料理+120分飲み放題付き  
**人数**  
 4~30名

### 桜肉やワラ焼など、うまい肴が勢揃い



「桜肉カルパッチョ」は、会津産馬刺しにオリーブオイルと塩・コショウ、自家製ニンジンドレッシングで味わう。「ワラ焼」は、その日ごとに内容が変わる。写真はカツオのワラ焼。

- ◆おすすめ◆
  - 酔さ来メカレ(ライス) 580円(税別)、酔さ来JAHサラダ580円(税別)、ガーリックシュリンプ680円(税別)、たこのアヒージョ 780円(税別)、炭焼ラムチョップ2本1,580円(税別)
  - 生ビール(一番搾り) 480円(税別)、ホッピー(白・黒) 480円(税別)、ウイスキー山桜黒ラベル500円(税別)、沖縄ブルー(レモンサワー) 500円(税別)、芋焼酎もくもく500円(税別)

▲桜肉カルパッチョ880円(税別)、本日のワラ焼680円(税別)~

**古民家バル 酔さ来**  
 Tel 090-2996-4266  
 郡山市虎丸町18-5  
 【営】18:00~LO24:00  
 【休】火 【P】有(5台) ※神明町 魚丸駐車場

**宴会料金**  
 料理4,000円(税込)~  
 料理+飲み放題付き  
**人数/個室**  
 2~24名/個室有

### おいしい刺身や焼魚、天ぷらが味わえる



「おつまみセット松」は、刺身盛り合わせ、焼物、天ぶらのセットメニュー。さらに、「梅」(刺身、焼物、豚角煮)や「竹」(刺身、天ぷら、茶碗蒸し)も人気。馬レバー刺もおすすめの一品。

- ◆おすすめ◆
  - 季節のかき揚げ650円~、仔牛の牛タン焼き780円、馬レバー刺 1,500円、刺身一人前1,600円~おつまみセット梅1,500円
  - 泉川 純米吟醸1合600円、鶏茶 純米酒1合780円、鳳凰美田 純米大吟醸1合800円、彌祭 純米大吟醸45 1合800円、ういすきー963ハイボール(赤・黒) 590円

▲おつまみセット 松 1,650円

**お食事とお酒の店 益元**  
 Tel 024-922-9011  
 郡山市桑野4-8-10  
 【営】11:30~LO14:30 17:00~LO22:00  
 【休】火 【P】有(24台)

**宴会料金**  
 料理2,600円~  
**人数/個室**  
 4~30名/個室有

### 工場出来たてビールと味わう極上県産グルメ



写真は、福島県産牛カルビ肉・赤身肉、麓山高原豚肩ロース、焼野菜のお得なセット。福島県産グルメと工場直送出来立て生ビールや氷点下のスーパードライとの組み合わせは、格別なおいしさ体験!

- ◆おすすめ◆
  - ガーリックトースト 580円、ラムラン鉄板ステーキランチ 980円、キハラ鉄板ステーキランチ 980円、ファミリーセットA(3~4人前) 5,900円、ファミリーセットB(3~4人前) 6,900円
  - アサヒスーパードライ中ジョッキ 560円、氷点下のフリージングハイボール 520円、アサヒスーパードライエクストラロールド 580円、アサヒドライプレミアム豊醸 580円、アサヒビールオリジナルスジャルジョッキ 700円

▲福島県産味わいグルメ(特選グリル焼きセット)3,400円※写真は2人前

**アサヒビール園 福島本宮店**  
 Tel 0243-33-1661  
 本宮市荒井字上前畑1 【営】11:00~21:00 (LO20:30)  
 ランチ(平日のみ) 11:00~15:00 【休】無 ※年末年始と施設点検日  
 【P】有(70台) ※大型バス可 <http://www.asahifoodcreate.co.jp/>

**食べ放題プラン**  
 大人・中人2,650円  
 特選ラム肉鉄板ステーキランチ(120分)  
**人数/個室**  
 290名まで/個室有

**郡山酒場のうまいもん**  
 福島県三番辛口の日本酒「郡山産酒」を生産する「郡山酒場」のうまいもん。おつまみ、焼魚、天ぷら、刺身、和食、洋食、デザートまで揃ったおつまみメニュー。おつまみ、焼魚、天ぷら、刺身、和食、洋食、デザートまで揃ったおつまみメニュー。

**お店イチ押しのおいしいもん勢揃い!** #飲食店応援

**特集**

- 笹の川酒造の福島一辛口「いち」誕生
- ふくしま逢瀬ワイナリー“郡山産ワイン”
- 鯉に恋する郡山
- 郡山の地酒ガイド
- 21時以降に食べられる、メラーメン情報

こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー120頁・定価本体800円+税

**県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!**

**クーポン券 104 枚付き**

※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。

# #テイクアウト郡山

#飲食店  
応援

— 弁当・おつまみ・オードブル etc —

本誌掲載情報ほかにも、こおりやま情報ホームページや公式Facebook、Instagramにて随時テイクアウト情報発信中。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、各店舗により営業時間が変わることがあります。  
※緊急事態宣言の解除を受けて、テイクアウトを休止する場合があります。

こおりやま情報

検索



## TAKEOUT MENU

パーティーオードブル  
(要予約) 5,000円(税別)

- フレンチミツ星シェフの洋風弁当 ..... 1,200円(税別)
- フレンチミツ星シェフの洋風弁当 ..... 2,000円(税別)
- スペシャルオードブル ..... 10,000円(税別)



## ミツ星シェフの技光る パーティーオードブル

こだわりポイント! 料理一例)牛ホホ肉の赤ワイン煮込み、チキンのコンフィ、キッシュ、ピザマルゲリータ。

## 欧風バル de PETIT GREEN

郡山市駅前2-6-4 富士館ビル1F

TEL.024-934-8899

電話予約受付時間 営業時間中

営業時間 11:30~LO14:00 18:00~20:00

金土11:30~LO14:00 18:00~20:00

※社会情勢に応じて変更あり

定休日 不定 P 無

要予約

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

## 黒毛和牛専門店の味が、 家で味わえる

こだわりポイント! 黒毛和牛専門店の味が、家で味わえる。弁当の種類も豊富にあるので、問合せを。

## 黒毛和牛専門店 もうもう亭

郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F

TEL.024-923-9437

電話予約受付時間 10:30~20:00

営業時間 11:30~14:30 17:00~LO21:00

定休日 無

P 有(20台)



## TAKEOUT MENU

特製和牛弁当  
1,100円

- カルビ弁当 ..... 2,000円
- 上カルビ弁当 ..... 2,800円
- ステーキ弁当 ..... 3,500円

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

## TAKEOUT MENU

回鍋肉・とりのからあげ弁当  
900円

- お任せ弁当 ..... 750円
- 五目焼きそば ..... 900円
- レバナラ炒め(単品) ... 700円



## 中国料理店ならではの 回鍋肉と鶏の唐揚げの弁当

こだわりポイント! 中国料理専門店ならではの味を提供。回鍋肉と鶏の唐揚げの弁当。

## 中国菜館 萬壽園

郡山市安積町日出山字一本松211

TEL.024-943-1809

電話予約受付時間 9:30~21:00

営業時間 11:00~21:00

定休日 無

P 有(50台)

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

※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。



## 名物「野菜巻き串」ほか、揚物、焼魚テイクアウトOK

**こだわりポイント!** 新鮮野菜を肉で巻いた名物「野菜巻き串」は、ヘルシーで、お酒との相性も格別。

### 炉端 ばんざい

郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F

TEL.024-983-9755

電話予約受付時間 営業時間中

営業時間 11:30~14:30 17:00~22:00

定休日 無

P 無



#### TAKEOUT MENU

野菜巻き串5本  
1,380円(税別)

チーズ入りハムカツ … 420円(税別)

長羊の竜田揚げ …… 480円(税別)

ばんざい特製厚焼き玉子 480円(税別)

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

#### TAKEOUT MENU

油林鶏(ゆうりんちい)弁当  
780円(税別)

鳥から揚げ弁当 …… 700円(税別)

豚キムチ弁当 …… 800円(税別)



## テイクアウトできる弁当は通常メニューから200円割引

**こだわりポイント!** 「油林鶏弁当」は、ナスと国産鶏モモ肉の唐揚げ、ニンニクの芽の甘酢あんかけ。

### 和風レストラン 玉藻

郡山市富久山町八山田経堂65-1

TEL.024-925-5455

電話予約受付時間 11:00~20:00

営業時間 11:00~15:00 17:00~LO20:45

土日祝11:00~LO20:45

定休日 水(祝日の場合は営業)

P 有(30台)

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

## サクサク食感の名物串揚げハイボールとの相性も格別

**こだわりポイント!** 軽い口当たりでサクサク食感の名物串揚げ。ハイボールとの相性も格別。おまかせ串揚げ10本1,250円(税別)もあり。

### ハイボール酒場 かどいち

郡山市中町12-9 1F

TEL.024-923-9177

電話予約受付時間 営業時間中

営業時間 11:00~14:00 (LO13:30)、

17:00~22:30 (LO22:00)

定休日 無

P 無



#### TAKEOUT MENU

おまかせ串揚げ(5本)  
630円(税別)

鶏のから揚げ(5ケ) 630円(税別)

手羽先甘辛唐揚げ(5本) 400円(税別)

焼餃子 …… 320円(税別)

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

#### TAKEOUT MENU

晩酌セット(おつまみ)  
1,000円

とり唐揚げ弁当 …… 760円

焼肉サラダ弁当 …… 960円

オードブル盛り合せ …… 3,500円

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し



## 刺身、とり唐揚げなどの「晩酌セット」で家飲み

**こだわりポイント!** 晩酌セットは、刺身、もつ炒め、とり唐揚げ、サラダ付。家飲みのおつまみにぜひ。

### お食事とお酒の店 益元

郡山市桑野4-8-10

TEL.024-922-9011

電話予約受付時間 10:00~20:00

営業時間 11:30~LO14:30 17:00~LO22:00

定休日 火

P 有(24台)

TAKEOUT MENU

五目やきそば 950円  
えびのチリソース 1,600円

チンジャオロース .....1,500円  
ホイコーロー .....1,500円  
酢豚 .....1,500円



名物「五目やきそば」が  
期間限定テイクアウトOK

【こだわりポイント!】五目やきそばの餡は、麺と自宅で炊飯したご飯にかけて2度おいしい。2~3人でシェアしても満足なボリューム。

中国料理 呂望 岱山亭

郡山市御前南1-81-1

TEL.024-961-5518

【電話予約受付時間】 営業時間中

【営業時間】 11:30~14:45 ※スープがなくなり次第終了  
17:30~20:45

【定休日】 水(祝日の場合は営業)

【P】 有(10台)

当日OK

電話注文おすすめ

店頭受け渡し

おうちで晩酌しながら、  
多彩な味わい楽しめる

【こだわりポイント!】一例)カキフライ、ホタテと葉ワサビのお浸し、海老マヨスパサラダ、鮭ハラス塩焼、あおさ海苔のだし巻き玉子など。

居酒屋 まる仙

郡山市日和田町字日和田96 塩原屋魚店奥

TEL.024-958-2034

【電話予約受付時間】 15時頃~19時頃まで

【営業時間】 18:00~LO21:30

【定休日】 日

【P】 有(5台)



TAKEOUT MENU

おうち居酒屋セット  
※15時より販売 1,200円~

刺身 1人前 ..... 600円~  
おかみさんの唐揚げ ..... 500円  
オードブル ..... 2,000円~

当日OK

電話注文おすすめ

店頭受け渡し

TAKEOUT MENU

バラちらし 3,000円  
お稲荷さん 1,000円



「バラちらし」と「お稲荷さん」  
のテイクアウト予約受付中

【こだわりポイント!】「バラチラシ」は、鮨屋専門店ならではのネタの良さ。「お稲荷さん」は7個入1,000円で予約受付中。

松尾鮓

郡山市駅前1-3-7 エリート7ビル1F

TEL.024-923-3424

【電話予約受付時間】 16:00~22:00

【営業時間】 18:00~翌2:00

【定休日】 不定休 ※日曜営業

【P】 無

当日OK

電話注文おすすめ

出前配達あり

店頭受け渡し

花月名物「黒カレー」や  
「ぴり辛もつ煮」で晩酌!

【こだわりポイント!】20年変わらぬ名物「ぴり辛もつ煮」で晩酌しつつ、オリジナル名物カレー「黒カレー」でシメ。

居酒屋 花月

郡山市駅前2-8-20

TEL.024-932-9060

【電話予約受付時間】 営業時間中

【営業時間】 11:30~14:00 17:00~20:00

※変更になる場合あり

【定休日】 日

【P】 無



TAKEOUT MENU

花月オリジナルカレー 900円  
ぴり辛もつ煮(ライス付) 800円

当日OK

電話注文おすすめ

店頭受け渡し

TAKEOUT MENU

おまかせ焼き鳥  
5本 700円(税別)〜



粋な店主の焼鳥店。  
特大レバーは必食の味

【こだわりポイント!】名物フォアグラレバーをはじめ、備長炭で焼き上げる90円(税別)〜250円(税別)の焼き鳥をおまかせ盛りで。

やきとり **SABUちゃん**

郡山市細沼町1-29

TEL.024-924-0576

【電話予約受付時間】 15時頃〜営業時間中まで

【営業時間】 17:00〜23:00 ※短縮営業の場合あり

【定休日】 日祝

【P】 無

【備考】 10本以上は前日予約を

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

昭和46年頃より愛される  
個性派「焼ギョーザ」

【こだわりポイント!】昭和46年頃より愛されている、蒸して→焼く独自製法のパリ・サク・ジューツとした食感が特徴の焼ギョーザ。



TAKEOUT MENU

テイクアウト焼ギョーザ  
2人前(12ヶ) 627円

3人前(18ヶ) … 940円

4人前(24ヶ) … 1,254円

6人前(36ヶ) 1,880円

あさくさらーめん駅前店/西ノ内店

郡山市駅前2-3-3/西ノ内1-2-2K'sガーデン1F

TEL.024-922-2908/024-921-7088

【電話予約受付時間】 営業時間中

【営業時間】 駅前11:30〜LO15:30、17:00〜LO20:30、  
金土 LO23:00/西ノ内11:30〜LO15:00、  
17:00〜LO20:00 ※時間短縮の場合あり

【定休日】 駅前:水/西ノ内:金 【P】 駅前:契約有(48台)/西ノ内:有(50台)

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

TAKEOUT MENU

天こむすび(小サイズ5ヶ入) 690円  
若鶏の唐揚 690円  
あつつつ玉子焼 540円

スペシャルジャンボおにぎり 1個 530円

キャベツメンチ …… 690円

茄子とピーマンのみそ炒め 480円



熱々おにぎりは50種類以上。  
子供喜ぶジャンボサイズも

【こだわりポイント!】歯切れのよいパリパリの有明海苔で巻いた熱々のおにぎりは1個140円から50種類以上あり。

おむすび・料理・お酒  
結-YUI-

郡山市駅前1-6-15

TEL.024-924-0330

【電話予約受付時間】 15時頃〜22時頃まで

【営業時間】 18:00〜LO23:30

【定休日】 日祝

【P】 無

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し



多彩な味わい詰まった  
お値打ち特選弁当

【こだわりポイント!】毎朝仕込むローストビーフあり、手ごねハンバーグあり、天ぷらありとボリューム満載。

和の台所 **鉄心堂**

郡山市安積町荒井字上北井前47-1

TEL.024-953-3796

【電話予約受付時間】 営業時間中

【営業時間】 11:30〜14:30 17:30〜22:30

※LO30分前 ※短縮営業の場合あり

【定休日】 不定休

【P】 有(店舗前6台+第二駐車場7台)



TAKEOUT MENU

鉄心和膳弁当  
1,290円(税別)

当日  
OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

### TAKEOUT MENU

お持ち帰り「中華弁当」  
860円

- 中華オードブル 前日予約  
…………… 4～5人前 5,000円
- 中華オードブル 前日予約  
…………… 2～3人前 3,000円
- 点心オードブル  
…………… 3,000円～5,000円



**当日 OK** **電話注文 おすすめ** **店頭 受け渡し**

## 親しまれる老舗の味。 当日店頭注文OK!

**こだわりポイント!** メインのおかずが、エビチリ、青椒肉絲、酢豚、二種海鮮、回鍋肉から選べて、当日店頭注文OK。

### 中国名菜 姑娘飯店

郡山市駅前1-4-15  
**TEL.024-923-5722**  
**電話予約受付時間** 営業時間中  
**営業時間** 11:00～14:30 17:00～20:30 (LO20:00)  
**定休日** 日(不定休あり)  
**P** 提携駐車場あり

## お酒が進む名物「鉄鍋」、 焼鳥、とろとろとりレバー

**こだわりポイント!** ジューシーな焼鳥、濃厚クリーミーなレバ刺し風鶏レバー、「鉄鍋」のタレは、ご飯や麺でメにも最適。



### TAKEOUT MENU

鉄鍋三種盛り 1,580円(税別)  
 伊達鶏焼鳥 200円(税別)～  
 とろとろとりレバー 800円(税別)

クリームポテトの明太チーズ焼き … 650円(税別)  
 しいたけのチーズ入り肉巻き 2ヶ … 680円(税別)

## とり・てつ焼き 甚六

郡山市駅前2-3-2駅前グリーンビル1F  
**TEL.024-938-3636**  
**電話予約受付時間** 13時頃～  
**営業時間** 17:30～24:00 (LO23:20)  
 ※変更の場合あり  
**定休日** 日 **P** 無  
**備考** 期間限定提供



**当日 OK** **電話注文 おすすめ**  
**店頭 受け渡し**

### TAKEOUT MENU

炭焼生姜焼き弁当  
880円(税別)

- レバニラ炒め(単品) 680円(税別)
- 若鶏のマスタード焼き(単品) 780円(税別)
- タコライス …………… 880円(税別)



**当日 OK** **電話注文 おすすめ**  
**店頭 受け渡し**

## 麓山高原豚を使用した生姜 焼き。お米は県産ひとめぼれ

**こだわりポイント!** 単品料理にプラス100円(税別)で弁当になる。また、プラス200円(税別)の場合は、焼おにぎり2個セット。

### 古民家バル 酔さ来

郡山市虎丸町18-5  
**TEL.090-2996-4266**  
**電話予約受付時間** 11:00～20:00  
**営業時間** 18:00～LO24:00  
**定休日** 火  
**P** 有(5台)※神明町 魚瓦駐車場

## 食卓応援の中華おかず 晩酌が楽しくなる一品も

**こだわりポイント!** 本場中華街の味をモットーに、リーズナブルな価格帯の中華料理を提供。オードブルも受付中。



### TAKEOUT MENU

えびのチリソース煮込 950円(税別)  
 五目野菜炒め 690円(税別)  
 キャベツと肉の黒シソ炒め 590円(税別)

牛肉とピーマン細切り炒め 890円(税別)  
 酢豚…………… 750円(税別)  
 ぎょうざ(6ヶ) …………… 350円(税別)

## チャイニーズレストラン みかど

郡山市方八町2-19-10  
**TEL.024-944-8338**  
**電話予約受付時間** 営業時間中  
**営業時間** 11:00～20:00  
 ※変更の場合あり  
**定休日** 木  
**P** 有(25台)



**当日 OK** **電話注文 おすすめ**  
**店頭 受け渡し**

TAKEOUT MENU

銀ダラ弁当 1,200円

- 釜揚げしらす重 ..... 850円
- 豚生姜焼き ..... 850円
- ステーキ重 ..... 900円



銀ダラの焼魚、煮物など  
バランスが取れた弁当

**こだわりポイント!** 銀ダラ焼きをはじめ、鶏唐揚げ、煮物など。ご飯は天栄産コシヒカリを使用。

割烹 ゆり

郡山市虎丸町21-6

TEL.024-922-9160

電話予約受付時間 9:00~15:00

営業時間 11:30~LO13:45 17:00~21:00

定休日 日祝

P 有(5台)

当日OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

創業以来人気のモツ塩炒め、  
角煮など、自慢の味が揃う

**こだわりポイント!** 定番おつまみ40種類のほか、日替わり料理、オードブル盛り合わせ(2,000円、3,000円)も受付。



TAKEOUT MENU

- モツとニンニクの芽の塩炒め 690円(税別)
- 極めの角煮 890円(税別)
- 鶏の唐揚げ 590円(税別)

初-Hajime-の特製サラダ 690円(税別)

串揚げ盛り合わせ ..... 590円(税別)

マルゲリータピザ ..... 690円(税別)

初-hajime- 八山田店

郡山市富田町下双又15-15

TEL.024-954-3304

電話予約受付時間 16:00~

営業時間 17:00~20:00

※社会情勢に応じて変更あり

定休日 不定 P 有(30台)



当日OK

電話注文  
おすすめ

店頭  
受け渡し

TAKEOUT MENU

お弁当各種  
1,350円(税別)~3,700円(税別)

- ステーキ弁当 ..... 2,200円(税別)
- かに弁当 ..... 2,800円(税別)
- 手巻寿司 ..... 4,000円(税別)



電話注文  
おすすめ

出前  
配達あり

店頭  
受け渡し

粹を尽くした、  
繊細で優雅な料理

**こだわりポイント!** 弁当・会席・御膳ほか、会議・セミナー向け弁当、法事・団体にも3日前までの予約にて対応可能。詳細はWEBで。

仕出し割烹しげよし produce by 寿献

郡山市駅前1-3-7陣屋グリーンビル4F

TEL.024-931-1117(寿献)

電話予約受付時間 12時~営業時間中

営業時間 17:00~23:00(L022:30)、日祝~22:00(L021:30)

定休日 無 P 無

備考 注文は3日前の昼12時まで。配達10,000円以上より。※配達地域により異なる。

ラーメン専門店が  
期間限定お弁当屋さん

**こだわりポイント!** 特製にんにくソースが食欲そそるチャーシュー、メンマ、煮卵、角煮、唐揚げのフルトッピング弁当。

おべんとハウス プレーンバスター

郡山市富久山町八山田字土布池11-125武田ハイツ101

営業時間 7:00~15:00

定休日 水

P 有(9台)

※店裏26・33・34・35番ほか、サブ駐車場有

備考 店内飲食、駐車場での飲食不可



TAKEOUT MENU

フルアーマー弁当  
800円

- チャーシュー弁当 ..... 600円
- 唐揚げ弁当 ..... 650円
- 豚汁 ..... 150円

当日OK

店頭  
受け渡し

ライフピックス  
**Life Topics**



問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

**笹の川 福乃香 純米吟醸「ふ」は、福島県が開発した新酒造好適米「福乃香」使用**



郡山市笹川にある風の酒蔵「笹の川酒造」では、「笹の川 福乃香 純米吟醸「ふ」」を新販売。福島県が開発した新しい酒造好適米「福乃香」100%で仕込み、精米歩合は60%、アルコール分15度。ふくよかな香りと綺麗で豊かな味わいは、冷酒からぬる燗まで楽しめる。720ml入り参考小売価格1,500円(税別)、1800ml入り参考小売価格3,000円(税別)。最寄りの福島県内酒販店、または笹の川酒造ホームページのネット通販でも販売中。

問 笹の川酒造  
TEL 024-945-0261  
URL <http://www.sasanokawa.co.jp/>

**地ウイスキー、郷土料理、名物品を盛り込んだ「郡山の晩酌セット」1,700円(税別)が好評**



郡山駅前グリーンビル3階にある、隠れ家ロンドンパブ「BAR THREE MONKEYS」では、「郡山の晩酌セット」1,700円(税別)が新登場。セット内容は、注目を集める郡山地ウイスキー963レッド、ブラックどちらか一杯と、福島県の郷土料理であるイカ人参、ウイスキーに合うやまと豚の燻製盛り、開発に3年かかったという店の名物自家製ラムレーズンバターが付く。地元色を打ち出した商品構成

が好評だ。郡山の夜は「郡山の晩酌セット」で乾杯。

問 BAR THREE MONKEYS  
TEL 024-927-0096

**「生どら」、「生チョコ」の抹茶スイーツ。季節を感じる和テイストにほっこり**



「大黒屋のくすみゆべし」をはじめとする人気商品を揃える「郡山銘菓庵大黒屋」では、季節を感じる抹茶スイーツが登場中。抹茶のホイップクリームをもちもち生地でサンドした、中町本店のみ期間限定「濃い抹茶生どら」(188円)、食べやすいサイズのトリュフケーキ「郡山抹茶生チョコケーキ」4個入り598円。いずれも香料を一切使用していない、抹茶本来の鮮やかな色と上品な香りが魅惑のスイーツ。店内販売と電話予約にて注文を受け付けている。

問 郡山銘菓庵 大黒屋  
TEL 024-932-3517  
URL <http://www.koriyama-daikokuya.com/>

**ベートーヴェン生誕250周年を記念して「ベートーベン・ブレンドティー」発売中**



郡山市開成4丁目「紅茶専門店 Kaisei紅茶館」では、今年ベートーヴェン生誕250周年を記念して、「ベートーベン・ブレンドティー」を発売している。ベートーヴェンをイメージし、力強い深いコクと、紅茶の旨味が調和するブレンドティーに仕立てた。まずストレートで、ミルクとの相性も良いので、ミルクティーもおすすめ。袋入り1,200円、缶入り1,500円(各50グラム)。ベートーヴェンの交響曲を聴

きながら、紅茶を楽しもう。

問 紅茶専門店 Kaisei紅茶館 TEL 024-934-0670  
URL <http://kaiseikoutya.web.fc2.com/>

**トレンドの宝庫、郡山の最新情報を 幡谷明里アナが「キャッチ！」**



「福テレ」の夕方ニュース番組「テレポトプラス」(月～金曜 16時45分～、土曜17時30分～)。平日の17時台では「キャッチ!」のコーナーで、郡山エリアの最新情報や生活に役立つ情報を紹介。郡山エリアを担当してもらう丸2年。「新型コロナウイルス対策に役立つ情報をキャッチして、皆さんに伝え続けます」と話す幡谷明里アナウンサー。土曜日はメインキャスターとして本社スタジオから最新のニュースや情報を伝える。

問 福島テレビ  
URL <http://www.fukushima-tv.co.jp/>

**#SAVETheNurse**

未知のウイルスとの戦い。その最前線にいるのは、看護師や医師たち、医療従事者です。しかし、彼らにも限界があります。病床、医療機器、そして看護師や医師の数。加速度的に感染が拡がれば、これらは一気に不足します。医療崩壊を未然に防ぐために、私たちにできること。そのひとつに、自作マスクがあります。既製品が不足する中、誰でも簡単につくれる自作マスク。それは、感染拡大を防ぐひとつの手段であり、私たちの最後の砦を守るアクションなのです。

**自作マスクで医療を守ろう**

健康被害防止

**フレンチ三ツ星シェフの洋風弁当**

**1,200円(税別)** ※前日までのご予約にて承ります。 ※2,000円(税別)、2,500円(税別)もあり。

内容一例

- 豚三枚肉のトマト角煮
- 手羽元のバルサミコ酢煮込み
- ほうれん草とベーコンのバターソテー
- エビフライと広島産カキフライ
- スパニッシュオムレット
- 特製ハンバーグ
- あさか舞

要予約

欧風バル de PETIT GREEN  
(郡山市駅前2丁目6-4)  
TEL 024-934-8899

「PETIT GREEN」店頭での受け渡しとなります。数に限りがありますので、売切れの際はご容赦ください。

# ご家庭にある布生地で、手作りマスクにチャレンジしよう!

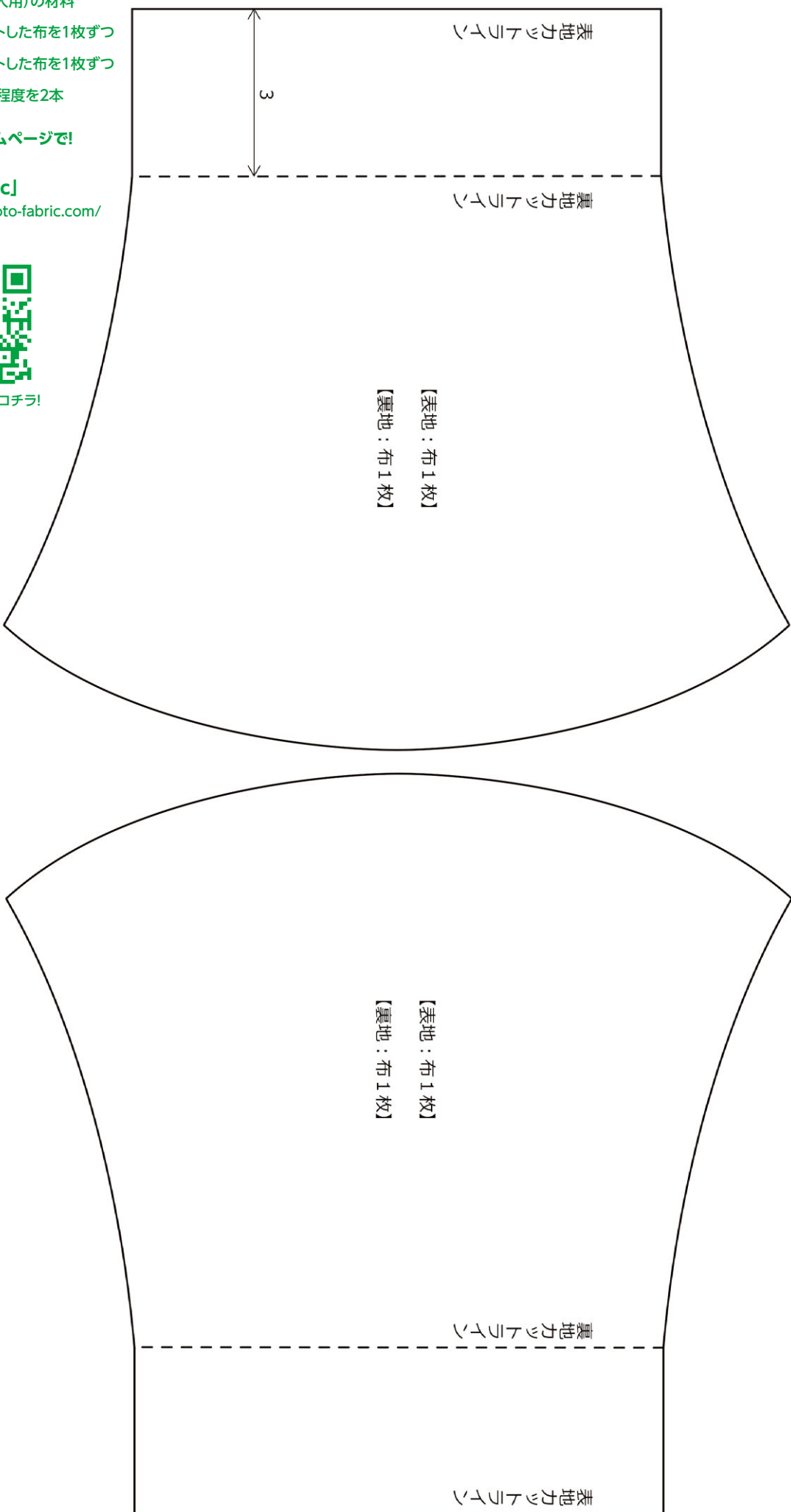
## 立体マスク (大人・女性サイズ)

※原寸型紙

### 製図

※ぬいしろ込みの寸法です。記載寸法の通りに裁断ください。そのまま実寸型紙として使用いただけます。  
※記載のないぬいしろ寸法は1cmです。

・用尺：(表布) タテ15cm×ヨコ35cm  
(裏布) タテ15cm×ヨコ30cm



### 手作り立体マスク(大人用)の材料

- ・表布:型紙通りにカットした布を1枚ずつ
- ・裏布:型紙通りにカットした布を1枚ずつ
- ・マスク用ゴム:25cm程度を2本

↓作り方は下記ホームページで!

参照元

[nunocoto fabric]

<https://book.nunocoto-fabric.com/15460.html>



ケータイからはコチラ!

無料型紙と布の通販サイト

© nunocoto fabric

こちらの製図は、個人利用を目的としたものです。販売および転載は禁止します。

# みな伝

Minna no Dengonban

次回締切 6月5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



(はるちゃん)

**コ** コロナ対策の基本ですね♪忘れずやりましょう!

**B** S放送の朝ドラ「はね駒」と「エール」を見て1日が始まります。どちらも福島が舞台なので、聞き覚えのある方言が何と心地いいです。大変な世の中ですが、福島の良さを皆さんに知ってもらって、エールを届けられたらうれしいですね。(よしこ)

**俳** 優さんの福島弁お見事です♪面白いので朝ドラを見て元気を出してほしいですね。

**私** の家での楽しみ方。ポップコーンを作り、映画やミュージックビデオを見る。お家映画館。アニメを見たりと子供にも好評!!(なつ)

**家** 族みんなでお家映画館素敵です♪工夫次第でステイホームも楽しめますね。

**気** が緩むからなのか連休(GW)という歯が痛む…。ステイホームで食べ過ぎが祟ったのかなー。次号までに治せるといいけど。(ゼウス)

**確** かに家にずーっといると、食べ過ぎ注意ですね。歯の痛みは治ったでしょうか?

**今** 年の冬は暖かすぎて、一番楽だった。でも息の詰まりそうなども苦しい冬で、それは今も続いている。(H.S)

**雪** がほとんど積らなかったのが、確かに過ごしやすかったです。…早くこの苦しい時期が終わってほしいですね。

**先** 日39歳になりました。歳を取るのは複雑ですが、頑張って産んでくれた親に感謝したいです。(サンキュー)

**誕** 生日おめでとうございます!その言葉を言えるサンキューさんはとても素敵に歳を重ねてますね。

**ピ** ザの出前をしてみました。色々な種類があって孫もうれしそうでした。(さち)

**本** 当に種類がいっぱいで、どれを食べようか迷ってしまいますね♪やっぱりクォーターかな(笑)

**6** 月30日は主人の誕生日です。6歳離れるのもこの一日だけで、翌7月1日は私の誕生日です。合同でお祝いです。(YB)

**1** 日違いなんて、運命を感じてしまいますね♪

**コ** ロナウイルスが治ったら、孫と散歩したり、たくさん遊びたいです。(ひで)

**ぜ** ひそうしてください!今までの分も取り返してくださいね。

**コ** ロナによる運動不足で便秘っぴです。(バグすけ太郎)

**頻** 繁にお家の掃除・片付けをして体を動かすのはどうでしょう?

**あ** るお店のオープン記念に買い出しがてら出かれました。せっかくのオープンだということに臨時休業!ご時世だから仕方がないんですけどねー。(クロミちゃん)

**こ** のフリーペーパーが発行になる頃には、多くのお店が再開することを願います。

**コ** ロナの影響でイベントがなくなり、友達と気軽にお茶すらも出来ず他にも不便に感じる事が多いけど、その一方で自宅で過ごす時間が増えたことで断捨離をはじめ今まで出来なかったことが出来て悪いことばかりでもないな…と思う今日この頃。(かりん)

**お** っしやる通りです!普段手をつけてなかったことも出来ますね♪

**郡** 山にいる親戚が毎月都内在住の我が家におこりやま情報と一緒に野菜やお菓子を送ってくれる。毎回謎のしそまきは友達絶賛♪今回は酪王カフェオレとラッキープリン☆ありがとございます!(べじりんく)

**地** 元の食べ物は最高です!こおりやま情報を送ってくれる親戚の方も最高です(笑)

**大** 阪に妻子を残して単身赴任中の40代です。コロナウイルスの影響で帰阪自粛しています。GWはアパートに巣籠もりしており、近所の河川敷を時々サイクリングしています。1年程度の郡山住まいで初めての経験で与えられた環境で懸命に過ごしています。早く家族に会いたいです。(マツモト)

**家** 族に会えない自粛生活お疲れ様です!一日でも早く家族に会えますように!!

**コ** ロナ自粛のおかげで、あんまり飲まなかった缶チューハイにハマりました。意外にいいのにビックリです。家飲み最高。(ハム太郎)

**新** 発見できる家飲みも捨てたものではないですね♪

**柏** 屋の「宇治抹茶」まんじゅう食べてみました。お茶好きの私としては、今までに有りそうで無かったような気がします。(チャコ)

**柏** 屋さんの新商品はいつも魅力的ですね!宇治抹茶ぜひ食べてみたいです!

**外** 出をしちゃいけないコトが、こんなつまらないもんだっただですネ。毎晩主人とおうち居酒屋してます。酒量が増えて困ってます。あ〜焼肉食べたい!飲みに行きたい!旅行に行きたあ〜!!(うっかりみ〜)

**同** 感です!ランチ!居酒屋!温泉!旅行!買い物!はあ〜したいっ!!

**コ** ロナで外出できませんが、会社は通常営業。休みの日は、もっぱら畑と庭の草むしりをしています。きれいになったあとは爽快です。(ムクワン)

**達** 成感が素晴らしいですよ!畑には何が実るのでしょうか?

**休** みの日に片付けするぞ!!と思っただけで、洗濯などして休みが終わってしまふ。(もん)

**わ** かりますねえ〜。本当に休みはあつという間です(泣)

**私** は入籍して5月6日で1年経った。記念の時に世間がこの有様であることが許せない。(山陰リスナー)

**1** 周年記念おめでとうございます!コロナが終息したら、盛大にお祝いしてください!

**春** なのに何とも気分の重い日々です。早く日常に戻って欲しいと願います。(Y.H)

**ど** んな困難な日々も必ず終わりが来ます!みんなで頑張りましょう!!!

**新** 型コロナウイルス対応の行動自粛のせいか、いろんなお店の「お得」や「エコリサイクル」が消えている。悲しくさみしいです。(たんたん)

**買** い物事情も大きく変わってしまいましたからね。早く元通りになってほしいですね!

**「**うちの娘じゃ、ミスうねめはムリかあ」と9歳の孫を見て言う娘に大笑いしました。(バアアバ)

**あ** きらめるの早すぎます(笑)成長したらわかりませんよ!

**コ** ロナの影響でなかなか外出できませんが、家で掃除したり、断捨離をしたり、のんびり過ごすことができ、いい機会になったと前向きに捉えることにしています!早く終息しますように…!!(ふうこ)

**そ** うですね!プラス思考で前向きに行きましょう!

**家** でゴハンが増えて、メニューに困る日々。PoRTaTa見て頑張ります。(ねこまさ)

**ぜ** ひぜひレシピ活用してください!!

## 教えてください

**県** 内外のおとりよせ情報知りたいです。(かず)

**血** 圧が高いです。血圧に効く食べ物や飲み物を教えてください。(きらきらぼし)

**コ** ロナウイルスにかかったら、郡山市内で薬の「アビガン」を出してくれる病院の場所、電話番号など教えてください。(コロナにかかったらアビガンだ)

**ヘ** ッドスパやお顔剃りエステの出来るお店を教えてください。(クローバー)

**コ** ロナウイルスで、飲食店が自粛している店が多いので、テイクアウトで安く美味しくいお店教えてください!(桃太郎)



**お**いしいレンチンメニューを紹介してほしいです！ (サンサン)

**教えます**

**5**月号で美味しいパン屋さんを探していた「ゆかちん」さんへ。須賀川市の「ブランジェリー マルージュ」、「ベーカリーカフェ アンジュール」。郡山市の「石窯パン工房 パンテラス郡山店」、「パンドウシュクレ」、「花泉パン店」。この5カ所は特におすすめです。(ミラーストン)

**過**敏性腸症候群で悩んでいる方。実は、腸に良いとされている食品が合わないのかも？詳しくは「低フォドマップ食」を検索してみてください。(とことこ)

**5**月号のマヤクさんへ。故・小林カツ代さんのレシピで、ごま油で細切りピーマンをしっかり炒めて、削り節をふりかけ、しょうゆをかけ、よく混ぜて「きんぴらピーマン」の出来上がり…。 (175)

**おいしい味情報**

**肉**のニッタのコロッケ。はじめてたべましたがおいしかった～！通いたいです！(イチコ)

**記**事で知り、居酒屋まる仙の手巻きセット、注文してみました！刺身がとてもとでも美味しく、子供も大人も大満足でした。こんなに美味しい海鮮が郡山で食べられるなんて！コロナが落ち着いたらお店にも行ってみたいです。(さとび)

**継続は力なり！**

**コ**ロナが落ち着いたら、ジムに通いたい。(かず)

**2**0年間、毎朝ヨーグルトを食べています。肌荒れも良くなり、腸快適です(笑) (あずき)

**手**書きが減って文字が書けなくなってきているので、新聞や雑誌のコラムを少しずつ書き取っている。美文字には険しいがコツコツ。(マル)

**毎**日、朝起きた時に500ccの水を飲んでる。(H.S)

**ペ**ットボトルのキャップと缶ジュース等のプルタブは、集めるようになって20年位になります。(ミラーストン)

**普**段無表情の私。家で一人の時、口角を上げたり、いつも顔を動かしている。おかげで少しは前向きに過ごせているかも？(チロちゃん)

**毎**日ふっきんを子供と20回やっています。(きらきらぼし)

**家**の近くを散歩する。(さち)

**力**になってはいませんが…家計簿をずーっと付けています(38年間、結婚当初から)。一行日記も付けていて思い出にもなっています(家計の役にはたってないかも)。(YB)

**コ**ロナからくる「移りたくないなぁ～、ストレス溜まる病」にかかり、外へ出るのが億劫になりました。「外出を増やして、ストレスなくそう病」に切り替えて、外出を継続していこうと思います。(コロナクライクライ)

**6**0歳近くになってきたので、いろいろな整理をしてスッキリしたい。(ひで)

**運**動不足を踏まえて、家族でラジオ体操を始めました。意外といい運動で、ストレス発散にもなっています。(はるちゃん)

**ゆ**っくり走るジョギングをもうすぐ10年続けてます。(にわか雨)

**ダ**イエット。体を考えるとやせない！！(H.M)

**三**食きちんと食べる。お腹が減るといいことないですね。(新茶)

**ガ**ーデニング。毎年、花が咲くのが楽しみです。(みや)

**入**社してから予鈴ギリギリだった私。ある日先輩に陰口をたたかれ一念発起して毎朝女性では一番早く出社するようにしたら見直してくれたらしく態度が変わりました！挨拶も毎日元気になっています！(さおりん)

**時**間がたっぷりあるので、ジャムを作ったり、いろいろやってみたいです。(はーちゃん)

**続**けている事は、フィギュアスケート、500円とベルマーク集め。はじめようと思っている事は、フェンシング！(べじりんく)

**毎**日、仏様に手を合わせてから出勤しています。落ち着いて1日が過ごせている気がします。(あき)

**運**動不足解消にラジオ体操をしています。第2までしっかりやると、スッキリします。(さとび)

**食**事日記…その日食べたものをすべてを手帳にチェック(記入)。体重コントロールに◎(ひろちゃん)

**本**格的に家庭菜園。数多く野菜を育てたい。(E.F)

**6**年前位から朝と夕方の2回体重を測って、手帳につけています。もちろん増減ありますが、増えた理由、減った理由がわかるようになりました。(うっかりみ～)

**一**人で温泉。温活。コロナが去ったら再開したい。はじめたい事はマスク作りです。手作りマスク可愛いですね。(Yねえ)

**1**度も成功していない貯金や節約をはじめたい…。(もん)

**私**は親戚の人に「太ったね」と言われた事で腹が立ち、夜10時以降の食事をやめた。深夜の食事をやめて早10年。やめていなければ、もっと酷い事になっていただろう。(山陰リスナー)

**4**5年前から懸賞にハマっています。「なすびさん」より前ですなエ(笑) (175)

**掃**除は好きな方ですが、大掃除はなかなかやらなかったのを、これを機にやろうと思います！(サンサン)

**毎**日、日記をつけています。その日の出来事を書いてはいますが、後日役に立つ事もあるので、これからも続けていきます。(Y.H)

**写**経。コロナで家にいることが多くなるので、時間を気にせずできます。(ハム太郎)

**減**塩歴33年。血圧は正常です。(チャコ)

**や**っとスマホデビュー。息子と娘に教えるをしながらLINEを勉強中です(必死)。(たんたん)

**4**月から筋トレははじめました。夜中に両足がつったりもしましたが、少しずつ回数も増やせるようになりました。この調子で3カ月はがんばろうと思います。(バァーバ)

**小**学5年生の娘に毎晩寝る前に本の読み聞かせをしています。3歳の頃から続けています。国語だけは得意教科です。(レインメーカー)

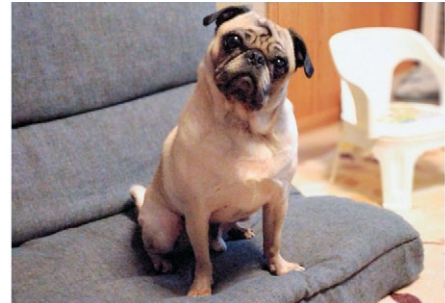
**和**室を寝室として使っているのですが、起床後欠かさずコロコロで掃除しています。コロコロは生活必需品です。(ふうこ)

**2**0代から献血をしています！先月も協力しました。これまで61回献血しました。今の状況は不要外出を控えながら生活しています。「継続は力なり」のテーマですね！まさにそれにあてはまると思います！！これからも健康管理に気を付けながら献血していきます！！(健康献血)

**ガ**ーデニングからの家庭菜園、でしょうか。以前からハーブを育てたりはしていましたが、すこしずつ本格的な家庭菜園になりつつあります。昨年はキュウリとトマトを初めて作ってたくさん収穫し、こんなに穫れるものなのだと驚きもありました。今回のゴールデンウィーク中、ホームセンターの農業、園芸コーナーにはレジ待ちの長一い列が…。今、外出はなるべく避けなければなりません、みんなそれぞれ家でほっとするためにはなにかを育て、花をながめることも必要だし…。と思うのでした。残念ながら花火大会も難しくなってしまう今年の夏、穫りたて、茹でたての枝豆をたくさん食べるのが楽しみです。(える)

**赤ちゃん&ペット**

ルン太。ちょっと頑固で、ビビりで、なんでも食べたい食いしん坊だけど、カワイイ我が家のアイドル、癒しです。



(とことこ)

**コロナ予防対策アンケートから**

- 買い物は母親である自分だけがいきます。買うものはスマホにメモして手短かに。とにかく三密を避ける！！
- 普通です。外出後の服は洗濯サイクルを気分的に早めスパンで。気管支が弱いのでほんのちょっとでも喉が痛かったら葛根湯を飲みます。エチケットの観点で。
- 1メートル離れて手洗いをこまめにする！体温を計る！
- 手を清潔に保つ、顔に触らない。
- 家族で食事をとる際、アロマディフューザーでティートゥリーとラベンダーのオイルの水蒸気をとばしています。
- 手洗い、うがい、マスク着用、アルコール消毒、外出はなるべくしない、買い物は代表で！
- なるべく家で過ごす。必要最小限の買い物、テイクアウト、通販を利用する。
- 市販の不織布マスクにガーゼをからめて、長持ちさせています。もちろん手洗いして再使用しています。
- 家の中をとにかく清潔にして、こまめに空気を入れ換えています。

# 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://ww5.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](http://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

[circle77555@yahoo.co.jp](mailto:circle77555@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://sakarushintaku.hp.infoseek.co.jp> sakushin@yahoo.co.jp



福島県知事免許(10)第20087号 **西武エステートシステム(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/seiwazyuuen/>

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)タイムックス都市開発**



郡山市富田東1-16  
TEL024-921-2860  
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@will-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
  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
  郡北地区  郡南地区  会津地区  両郷り地区
- ◆ 家賃
 下限なし [ ] ~ 上限なし [ ]
- ◆ 部屋タイプ
 指定しない [ ]  
例) 1部屋タイプ: 1R・1K・1DK・1LDK ...
- ◆ 表示
 表示数: 10  
※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順に表示されます

検索実行

住e! 情報 koriyama.net

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	築年	1年以内
築年	1年以内	バス	1分以内
設備	エアコン、ガス、トイレ	駐車場	無
備品	冷蔵庫、ガス、トイレ	近所	公園、学校

詳細情報

間取り: 1R・1K  
築年: 1999年(築1年以内)  
備考: ペット可(猫・犬)  
特徴: 新築設備、バス・トイレ別

お問合せ

営業所	ほもプランニング	TEL	024-937-4061
担当	伊介	営業日	4820154382

物件情報 - 先に読む

郡山住まい情報 新規会員募集中!

《お問合せ》  
郡山住まい情報編集室 TEL024-922-3131



# 郡山住まい情報

www.koriyama.net

## おすすめ不動産情報

広告有効期限/2020年6月30日

### 物件情報の見方

#### 賃貸物件

- 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車料 (構) 構造・階数・F
- 階数 (築) 築年 (入) 入居日 (交) 交通 (備) 備考 (取) 取引態様

#### 売り物件

- 土地面積 (建) 建物面積 (専) 専有面積 (間) 間取り (坪) 坪単価 (用) 用途地域
- 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
- 築年 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引態様

#### 室内設備

- (照) 照明器具 (TV) テレビ (冷) 冷蔵庫 (洗) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロ) ロフト (壁) 屋根裏収納 (床) 床下収納 (TV) TVインターホン
- (カ) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重) 二重サッシ
- (光) 光ファイバー利用可 (ネ) インターネット対応 (防) 防犯セキュリティ

#### 水回り・冷暖房

- (給) 給湯設備 (湯) 湯沸器 (シャ) シャワー (冷) 冷房 (暖) 暖房
- (ア) エアコン (床) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (コ) ガスコンロ
- (別) バス・トイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シャードレッサー (パ) パンタラス釜 (浴) 浴室換気乾燥
- (暖) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

#### 屋外設備

- (物) 物置 (TR) トランクルーム (ベ) ベランダ (P) 駐車場2台可

#### 屋内設備

- (AL) オートロック (EV) エレベーター

#### その他

- (ベ) ベット共生可 (メ) メゾネットタイプ (角) 角部屋 (法) 法人希望・限定 (学) 学生限定
- (女) 女性限定 (夫) 夫婦限定

## パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

### 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



スマホからも  
楽々  
物件探し!

## QRコードで 簡単アクセス

**郡山市 富久山町久保田** 賃貸アパート 設備 (照明 給湯 シャワー トイレ) 洗面所  
**3.20万円 1K** アクセス便利。コンビニ至近

間 洋8・K2  
敷 1カ月  
共 込 2,000円  
構 木造・2階建  
入 即日可  
交 仲介  
備 チェリーコーポ

3740141795

**郡山市 咲田2丁目** 賃貸アパート 設備 (照明 給湯 シャワー トイレ)  
**3.40万円 1K** 生活便利

間 洋9・K3  
敷 無  
共 込 2,000円  
構 木造・2階建-1F  
入 即日可  
交 仲介  
備 セントヒルズ咲田、退去修繕負担金33,000円

3740155631

---

**郡山市 大槻町西宮前** 賃貸アパート 設備 (照明 シャワー トイレ) 洗面所  
**4.30万円 1LDK** 郡山駅徒歩地近くの1LDK

間 和6・LDK9  
敷 無  
共 2,000円  
構 軽量鉄骨造・2階建-1F  
入 即日可  
交 西の宮バス停徒歩5分  
備 パレス大槻、退去修繕負担金50,000円

374018443

**郡山市 富田町音路** 賃貸マンション 設備 (照明 給湯 シャワー トイレ) 洗面所  
**5.70万円 2LDK** キャンペーン中!

間 和7.5・洋5.25・LDK12  
敷 2カ月  
共 込 無  
構 RC造・3階建-1F  
入 即日可  
交 音路バス停徒歩3分  
備 2台目駐車場3,000円

3740256381

**TEL.024-938-8503**

福島県知事免許(5)第2095号

**(有)天野中央不動産**

〒963-8012 郡山市咲田1-2-1  
◎9:00~18:00 ◎日祝

**郡山市 富久山町久保田** 賃貸アパート 設備 (照明 TV) 洗面所  
**4.00万円 1ルーム** 仲介手数料無!

間 洋13.3  
敷 2カ月  
共 込 無  
構 木造2階建-1F  
入 即日可  
交 自社  
取 取  
備 コーポラス春夏秋冬

1990155936

**郡山市 富久山町久保田ノ城** 賃貸アパート 設備 (給湯 トイレ) 洗面所  
**4.20万円 2DK** 駐車場は2台迄

間 和6・洋8・DK6  
敷 2カ月  
共 込 無  
構 鉄骨造・2階建-2F  
入 即日可  
交 JR郡山駅車5分  
取 仲介  
備 ミルキーハウス I

1990146201

---

**郡山市 田村町徳定** 賃貸アパート 設備 (CK 追焚 WT) 物置 (P)  
**5.50万円 1LDK** 駐車場2台迄!物置有

間 洋6.6・LDK  
敷 2カ月  
共 込 2,000円  
構 木造・2階建-2F  
入 即日可  
交 仲介  
備 ネオハイツ徳定

1990156160

**郡山市 昭和2丁目** 賃貸アパート 設備 (照明 トイレ) 洗面所  
**6.00万円 3DK** ペット可物件

間 和6×2・洋11・DK9.3  
敷 3カ月  
共 込 無  
構 木造・2階建-1F  
入 即日可  
交 JR郡山駅車5分  
取 代理  
備 ビレッジ二本松

1990156383

---

**郡山市 富久山町** 賃貸マンション 設備 (給湯 シャワー トイレ) 洗面所  
**3.00万円 2K** 駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K  
敷 2カ月  
共 無  
構 コンクリートブロック造3階建-2F  
入 即日可  
交 代理  
備 SATOウィンザービル

1990255321

**郡山市 清水台1丁目** 設備 (給湯 洗面所) 洗面所  
**5.00万円** 店舗・事務所 残すデスク等の設備は相談可です

間 34.01㎡(9.70坪)  
敷 2カ月  
共 6,000円  
構 RC造・4階  
入 即日可  
交 JR郡山駅徒歩10分  
取 仲介  
備 八幡プラザ1号館

1990456200

**TEL.024-924-0050**

福島県知事免許(10)第20175号

**MILD HOME**  
株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-5-10-2F ◎9:00~18:00 ◎第1・3日

# 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	3,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
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
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	2台	ほっともっと開成店から南へ。北P	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	ほっともっと開成店から南へ。南P	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成2丁目	5,500円	—	—	1カ月	3台	文化通り近く、プラザ開成第1の南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	3台		レントライフ郡山店	024-946-6040
小原田1丁目	4,400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	3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	5,500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	5,500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
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	46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

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



# 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★



キリトリ線

### 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6月30日

#### 東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3  
Tel.024-935-1388

こおりやま情報 6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・煮込み・ライス・みそ汁・お新香・生野菜・コーヒープ) 1,290円(税別)100円引き

※1枚につきグループ全員有効  
有効期限2020年6月30日

#### チャイニーズレストラン みかど

郡山市方八町2-19-10  
Tel.024-944-8338 定休日/木

こおりやま情報 6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6月30日

#### ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1  
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 6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6月30日

#### 京都らーめん 絆家

郡山市西田町三町目仁王ヶ作37-1  
Tel.024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 6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6月30日

#### 紅焔酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロイヤルビル1F  
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 6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6月30日

#### らあめんKitchen けんけん

郡山市安積町長久保三丁目18-7  
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 6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6月30日

#### 中華そば 香伏

須賀川市中町61  
Tel.0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 6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6月30日

#### 並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14  
Tel.024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 6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6月30日

#### 居酒屋 花月

郡山市駅前2-8-20  
Tel.024-932-9060 定休日/日

こおりやま情報 6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6月30日

#### おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15  
Tel.024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 6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6月30日

#### 和牛ホルモン 文吾商店

郡山市開成6-47-1  
Tel.024-973-7075 定休日/無

こおりやま情報 6月号クーポン券

### 当日OK★120分単品飲み放題1人1,800円 +500円で店主おすすめ日本酒飲放!

※2名からディナーのみ利用可、1人料理1品以上注文の方  
※1枚につき1グループまで有効  
有効期限2020年6月30日

#### 路地ダイニング わさび

郡山市中町12-9 2F  
Tel.024-923-9188 定休日/日※臨時休業有

こおりやま情報 6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6月30日

#### 食楽酒楽 Fu-Ro-Ya

郡山市安積町荒井字林の越1-7  
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 6月号クーポン券

### お会計より 15%引き

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2020年6月30日

#### 株式会社カンチャボ

郡山市西田町三町目字大森60  
Tel.024-983-9081 定休日/土日祝

こおりやま情報 6月号クーポン券

### 飲食代金より 10%OFF

※1枚につき1グループまで有効  
有効期限2020年6月30日

#### 和の台所 鉄心堂

郡山市安積町荒井字上北井前47-1  
Tel.024-953-3796 定休日/不定休

こおりやま情報 6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。



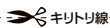
### 【ご利用時の注意事項】

- 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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、各店舗により時間短縮営業や、臨時休業をしている場合がございます。

※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FREE6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6月5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「今までで一番恥ずかしかった出来事」(名前・ペンネームも書いてね)  
思い出しても赤面する恥ずかしかった出来事を教えてください。

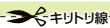
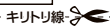
Q2. こおりやま情報グルメBOOKシリーズで、どんなグルメブックが欲しいですか？

(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 / )



## 【こおりやま情報FREE6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？

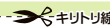
Q2. こおりやま情報グルメBOOKシリーズで、どんなグルメブックが欲しいですか？

●みな伝スペシャル「今までで一番恥ずかしかった出来事」(名前・ペンネームも書いてね)  
思い出しても赤面する恥ずかしかった出来事を教えてください。

●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	



## 【こおりやま情報FREE6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. こおりやま情報グルメBOOKシリーズで、どんなグルメブックが欲しいですか？

●みな伝スペシャル「今までで一番恥ずかしかった出来事」(名前・ペンネームも書いてね)  
思い出しても赤面する恥ずかしかった出来事を教えてください。

●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	





◎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伊賀河原 5 (西部自動車学校北側)  
TEL.024-990-2528 <http://www.ito-eye.com/>

## 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	休日救急歯科診療	郡山市内休日当番薬局																																																																																																												
<p>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</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>6/7</td><td>さかい小児科クリニック(小児科)</td><td>富田東3丁目20</td><td>024-921-2216</td></tr> <tr><td></td><td>トータルヘルスクリニック(内科・外科)</td><td>山崎171</td><td>024-927-0305</td></tr> <tr><td></td><td>おさわ整形外科クリニック(整形外科)</td><td>御前南6丁目141</td><td>024-966-2811</td></tr> <tr><td>6/14</td><td>むかわクリニック(小児科)</td><td>八山田5丁目79</td><td>024-933-7788</td></tr> <tr><td></td><td>あさかの杜クリニック(内科・耳鼻咽喉科)</td><td>安積町成田字漆山50</td><td>024-937-3151</td></tr> <tr><td></td><td>山田眼科医院(眼科)</td><td>駅前1丁目11-12</td><td>024-922-1648</td></tr> <tr><td>6/21</td><td>すみこしごどもクリニック(小児科)</td><td>本町2丁目11-7</td><td>024-935-5000</td></tr> <tr><td></td><td>うさみ内科(内科)</td><td>大槻町字三角田88-2</td><td>024-961-1114</td></tr> <tr><td></td><td>えんどう耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科)</td><td>大槻町字広町46-1</td><td>024-962-0333</td></tr> <tr><td>6/28</td><td>チルドレンクリニック(小児科)</td><td>大槻町字二本木12-1</td><td>024-952-3721</td></tr> <tr><td></td><td>くわのすずき内科クリニック(内科)</td><td>桑野4丁目10-6</td><td>024-991-5700</td></tr> <tr><td></td><td>菊池眼科(眼科)</td><td>安積荒井2丁目180</td><td>024-983-1113</td></tr> </table> <p>※5月14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ご確認ください。(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)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</p>	6/7	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216		トータルヘルスクリニック(内科・外科)	山崎171	024-927-0305		おさわ整形外科クリニック(整形外科)	御前南6丁目141	024-966-2811	6/14	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788		あさかの杜クリニック(内科・耳鼻咽喉科)	安積町成田字漆山50	024-937-3151		山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648	6/21	すみこしごどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000		うさみ内科(内科)	大槻町字三角田88-2	024-961-1114		えんどう耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科)	大槻町字広町46-1	024-962-0333	6/28	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		くわのすずき内科クリニック(内科)	桑野4丁目10-6	024-991-5700		菊池眼科(眼科)	安積荒井2丁目180	024-983-1113	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>6月7日</td><td>高原歯科クリニック</td><td>郡山市堤 3-197-2 TEL.024-962-3116</td></tr> <tr><td>6月14日</td><td>(医)社団 宝沢伊藤歯科医院</td><td>郡山市富久山町福原字沼下 55-132 TEL.024-924-0888</td></tr> <tr><td>6月21日</td><td>スマイル歯科クリニック</td><td>郡山市富田町字館南 29-2 TEL.024-951-4182</td></tr> <tr><td>6月28日</td><td>渡辺歯科医院</td><td>郡山市堂前町31-5 TEL.024-922-5934</td></tr> </table> <p>※来院される前には必ず電話連絡をお願いいたします。現在、新型コロナウイルス感染症のためビッグハート(郡山市休日・夜間急病センター)での産科診療は中止となっております。最新の情報は、郡山歯科医師会ホームページの休日救急歯科診療当番表でご確認ください。</p>	6月7日	高原歯科クリニック	郡山市堤 3-197-2 TEL.024-962-3116	6月14日	(医)社団 宝沢伊藤歯科医院	郡山市富久山町福原字沼下 55-132 TEL.024-924-0888	6月21日	スマイル歯科クリニック	郡山市富田町字館南 29-2 TEL.024-951-4182	6月28日	渡辺歯科医院	郡山市堂前町31-5 TEL.024-922-5934	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>6/7</td><td>調剤薬局ツルハドラッグ八山田店</td><td>富田東3-22</td><td>024-991-8826</td></tr> <tr><td></td><td>スマイル調剤薬局コスモス通り店</td><td>鳴神3-70-103</td><td>024-951-8117</td></tr> <tr><td></td><td>大槻薬局</td><td>御前南6-136</td><td>024-973-7336</td></tr> <tr><td>6/14</td><td>ホクト薬局</td><td>八山田5-77</td><td>024-935-5505</td></tr> <tr><td></td><td>あさかのもり薬局</td><td>安積町成田字漆山50</td><td>024-946-4976</td></tr> <tr><td></td><td>ウイン調剤みなみ通り薬局</td><td>駅前1-9-1</td><td>024-932-3332</td></tr> <tr><td>6/21</td><td>コスモ調剤薬局横塚店</td><td>横塚6-65-3</td><td>024-941-0321</td></tr> <tr><td></td><td>コスモ調剤薬局大槻西店</td><td>大槻町三角田58-1</td><td>024-962-7472</td></tr> <tr><td></td><td>調剤薬局ミッテル大槻店</td><td>大槻町字広町28-4</td><td>024-961-7600</td></tr> <tr><td></td><td>ウイン調剤みなみ通り薬局</td><td>駅前1-9-1</td><td>024-932-3332</td></tr> <tr><td>6/28</td><td>ひかり薬局桑野四丁目</td><td>桑野四丁目10-12</td><td>024-973-5121</td></tr> <tr><td></td><td>調剤薬局ミッテル安積店</td><td>安積町荒井字山ノ神33</td><td>024-983-8677</td></tr> </table> <p>※5月14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、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。 ※店舗名と再度確認のうえ、薬局へおかけください。</p>	6/7	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	富田東3-22	024-991-8826		スマイル調剤薬局コスモス通り店	鳴神3-70-103	024-951-8117		大槻薬局	御前南6-136	024-973-7336	6/14	ホクト薬局	八山田5-77	024-935-5505		あさかのもり薬局	安積町成田字漆山50	024-946-4976		ウイン調剤みなみ通り薬局	駅前1-9-1	024-932-3332	6/21	コスモ調剤薬局横塚店	横塚6-65-3	024-941-0321		コスモ調剤薬局大槻西店	大槻町三角田58-1	024-962-7472		調剤薬局ミッテル大槻店	大槻町字広町28-4	024-961-7600		ウイン調剤みなみ通り薬局	駅前1-9-1	024-932-3332	6/28	ひかり薬局桑野四丁目	桑野四丁目10-12	024-973-5121		調剤薬局ミッテル安積店	安積町荒井字山ノ神33	024-983-8677
6/7	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216																																																																																																											
	トータルヘルスクリニック(内科・外科)	山崎171	024-927-0305																																																																																																											
	おさわ整形外科クリニック(整形外科)	御前南6丁目141	024-966-2811																																																																																																											
6/14	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788																																																																																																											
	あさかの杜クリニック(内科・耳鼻咽喉科)	安積町成田字漆山50	024-937-3151																																																																																																											
	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648																																																																																																											
6/21	すみこしごどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000																																																																																																											
	うさみ内科(内科)	大槻町字三角田88-2	024-961-1114																																																																																																											
	えんどう耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科)	大槻町字広町46-1	024-962-0333																																																																																																											
6/28	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																																																																																																											
	くわのすずき内科クリニック(内科)	桑野4丁目10-6	024-991-5700																																																																																																											
	菊池眼科(眼科)	安積荒井2丁目180	024-983-1113																																																																																																											
6月7日	高原歯科クリニック	郡山市堤 3-197-2 TEL.024-962-3116																																																																																																												
6月14日	(医)社団 宝沢伊藤歯科医院	郡山市富久山町福原字沼下 55-132 TEL.024-924-0888																																																																																																												
6月21日	スマイル歯科クリニック	郡山市富田町字館南 29-2 TEL.024-951-4182																																																																																																												
6月28日	渡辺歯科医院	郡山市堂前町31-5 TEL.024-922-5934																																																																																																												
6/7	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	富田東3-22	024-991-8826																																																																																																											
	スマイル調剤薬局コスモス通り店	鳴神3-70-103	024-951-8117																																																																																																											
	大槻薬局	御前南6-136	024-973-7336																																																																																																											
6/14	ホクト薬局	八山田5-77	024-935-5505																																																																																																											
	あさかのもり薬局	安積町成田字漆山50	024-946-4976																																																																																																											
	ウイン調剤みなみ通り薬局	駅前1-9-1	024-932-3332																																																																																																											
6/21	コスモ調剤薬局横塚店	横塚6-65-3	024-941-0321																																																																																																											
	コスモ調剤薬局大槻西店	大槻町三角田58-1	024-962-7472																																																																																																											
	調剤薬局ミッテル大槻店	大槻町字広町28-4	024-961-7600																																																																																																											
	ウイン調剤みなみ通り薬局	駅前1-9-1	024-932-3332																																																																																																											
6/28	ひかり薬局桑野四丁目	桑野四丁目10-12	024-973-5121																																																																																																											
	調剤薬局ミッテル安積店	安積町荒井字山ノ神33	024-983-8677																																																																																																											

## BARビギナーからBAR愛好家まで楽しめる 福島県のBARガイド発売中!

#飲食店応援

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

※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(土) 簡単チョコバナナパンケーキ

15分あれば出来るフライパンスイーツです♪  
卵を使わず、代わりにヨーグルトを使って生地はモチモチ♡

### 材料 (18cmフライパン)

ホットケーキミックス	50g
ココア(ミルクココア)	14~15g
(A)牛乳	大さじ3
(A)ヨーグルト	大さじ2(すりきり)
(A)砂糖(グラニュー糖)	5g
(A)塩(お好みで)	少々
バナナ	約1本半
バター	10g

- バナナは5mm厚に切る。ボウルにホットケーキミックスとココアを入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。次に(A)を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- フライパンにバターを入れ、弱火にかけて溶かし、フライパン全体にひろがったら一旦火を止める。バナナを放射状に並べ入れ、再び弱火にかける。フツフツと音がする程度まで温まったら、①の生地をそっと流し入れる。  
※一ヶ所に流し入れるのではなく、フライパン全体にまわし入れ、ボウルについている生地もゴムベラを使って入れて下さい。
- 蓋をして3分加熱したら火を止め、蓋を開けずに3分半~4分放置する。表面が乾き、爪楊枝をさして何もつかなければ、フライパンより一回り大きいお皿をかぶせ、ひっくり返す。



10分

## 28(日) キャベツとハムのコロコロポテサラ

じゃがいもは漬さないで、手間も省けて簡単!  
カレー風味が食欲そそる、キャベツ入りでヘルシーだけどボリュームのあるポテサラです。

### 材料 (4人前)

じゃがいも	大1個 (180g)
キャベツ	1/6個 (120g)
ハム	40g (4枚)
ゆで卵	1個
(A)マヨネーズ	大さじ2
(A)コンソメ(顆粒)・オイスターソース	各小さじ1/2
(A)塩	少々
(A)こしょう	お好みで

- じゃがいもは1cm角に切り水に5~10分漬ける。キャベツは5~6mmの短めのせん切りにする。ハムは幅を3等分にし、5~6mmのせん切りにする。
- じゃがいもは水を切って耐熱容器に入れ、蓋またはラップをして電子レンジ600Wで4分加熱する。中身をボウルに取り出し、同じ耐熱容器にキャベツを入れて電子レンジ600Wで2分加熱する。手で触れる程度に熱が取れたら軽く絞って水気を切り、ボウルに入れる。フォーク等でくずしたゆで卵、ハムもボウルに入れる。
- (A)を加えてよく混ぜ合わせる。器に盛りつけ、お好みで分量外のゆで卵やミニトマトを飾り、粗挽きこしょうをふる。



15分 (じゃがいもの浸水時間は除く)

## 29(月) 時短! 夏野菜のダブルトマトカレー

基本のトマトソースをいれることにより、コクが増します。

### 材料 (4人前)

基本のトマトソース(295g)	1缶
ラウンドレッド(トマト)	2~3個
合いびき肉	250g
ナス	2本
ピーマン	1個
黄パプリカ	1個
カレールー	3皿分
ご飯	適宜
サラダ油	小さじ1

- ナス、ピーマン、パプリカ、トマトは食べやすい大きさにカットする。
- フライパンにサラダ油をひいて、合いびき肉を炒める。更に、ナスを入れて炒め、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- ②に基本のトマトソース、水2カップ(400cc)を加えて沸騰させて、火を止めてルーを溶かし、再度火をつけてトマトを加える。
- ごはんの上に③をかけて出来上がり。



約15分 604kcal 塩分1.4g

## 30(火) 鶏むね肉とアスパラガスの塩麴炒め

塩麴効果でしっとりやわらかくなった鶏むね肉に、アスパラガスを合わせました。節約&低糖質な鶏むね肉を使用し、お弁当等にもおすすめな一品です☆

### 材料 (2人前)

鶏むね肉	300g
(A)塩麴	大さじ1と1/2
アスパラガス	3~4本
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1
(B)塩麴、しょうゆ、みりん	各小さじ1
サラダ油	適量

- 鶏肉はひと口大のそぎ切りにして袋に入れ、(A)を加えてよく揉み込む。冷蔵庫で2~3時間寝かせる。アスパラガスは端を1cm程切り落とし、ピーラーで硬い部分の皮を剥いてから乱切りにする。
- 焼く直前に鶏肉の入った袋に片栗粉を加えてまぶし、サラダ油を中弱火で熱したフライパンに並べ入れる。蓋をして3分焼き、底面に焼き色がついたらひっくり返し、アスパラガスを加え、酒をふりかけて再び蓋をして2分焼く。
- 焼き色があまりついていなければ、蓋を取ってもう1~2分焼き、(B)を加えて炒め絡める。



15分(鶏肉の漬け込み時間は除く)

## 23(火) 豚肉のバジルチーズパン粉焼き

簡単&時短調理!豚肉をたたいて薄くするので、火の通りもあっという間です。

### 材料(2人前)

- とんかつ用豚肉 ..... 2枚
- 塩・こしょう ..... 適量
- (A)マヨネーズ ..... 大さじ2
- (A)アンチョビペースト ..... 小さじ1/4
- (A)にんにく(チューブ) ..... 2cm
- (B)パン粉 ..... 20g
- (B)粉チーズ ..... 大さじ1
- (B)乾燥バジル ..... 小さじ1

- ①豚肉は脂身と赤身の境目を数カ所筋切りして包丁の背で両面をたたき、塩・こしょうをまぶす。(A)は小さい器に、(B)はバットに、それぞれ混ぜ合わせる。
- ②豚肉の片面に混ぜ合わせた(A)を塗り、塗った面を下にして(B)のバットに並べ、上から手で押さえて底面にしっかりパン粉をつける。その状態で上面に(A)を塗り、ひっくり返して残ったパン粉をつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを中弱火で熱し②を並べる。蓋をして3分蒸し焼きにしたら蓋を取り、フライ返しなどで押し付けて焼き目をつける。ひっくり返し、裏面も2〜3分焼く。



15分

メニュー提供: キュービー(横)

## 24(水) たこのカルパッチョ バジルソース



10分 174kcal 塩分1.4g

半夏生の行事食であるたこは、一年間の中で7月に最も食べられています。そこで、たこを使って簡単に作れる洋風メニューをご紹介します。ビールや冷やしたワインなどのおつまみにもぴったりです。

### 材料(2人前)

- たこ足 ..... 1本
- トマト ..... 1/2個
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- キュービー Italiante バジルソース ..... 適量

- ①たこは薄切りにする。
- ②トマトは薄切りにする。玉ねぎも薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ③器に①を並べて②のをせ、バジルソースをかける。



## 25(木) ニラのスタミナ丼

夏バテ解消メニュー。ニラを加えたらサッと手早く炒めて彩りよく仕上げましょう。

### 材料(2人前)

- 豚ひき肉 ..... 240g
- ニラ(1cm幅に切る) ..... 60g
- にんにく(すりおろし) ..... 小さじ2
- ブルドックうまソース ..... 大さじ4
- 卵黄 ..... 2個
- ごはん ..... 丼2杯分
- サラダ油 ..... 小さじ2

- ①フライパンにサラダ油、にんにくを加え香りが出たら、豚肉を加え中火で火を通す。
- ②ブルドックうまソース、ニラを加えサッと火を通す。
- ③丼にご飯を盛り、②を乗せ、卵黄を真ん中に乗せる。



15分 741kcal

メニュー提供:  Bull-Dog

メニュー提供: 味の素株式会社

## 26(金) 彩り野菜の鶏だしそうめん



10分(時間を除く) 640kcal 塩分5.1g

鶏だしとオリーブオイルが絶妙にマッチ☆夏野菜もとれる、この夏オススメのメニューです!

### 材料(2人前)

- そうめん ..... 4束(200g)
- きゅうり ..... 1/2本
- なす ..... 1/2個
- ツナ油漬缶 ..... 1缶(70g)
- ミニトマト ..... 4個
- (A)オリーブオイル ..... 大さじ2
- (A)「丸鶏がらスープ」 ..... 小さじ1
- (B)水 ..... 2カップ
- (B)「丸鶏がらスープ」 ..... 大さじ2

- ①きゅうり、なすは5mm角に切る。
- ②ボウルに①のきゅうり・なす、油をきったツナ、(A)を入れ、よく混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす(時間外)。
- ③別のボウルに(B)を入れて混ぜてスープを作り、冷蔵庫で冷やす(時間外)。
- ④そうめんはゆでて冷水で洗い、水気をきる。ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤器に④のそうめんを盛り、②、④のミニトマトのをせ、③のスープを注ぐ。



## 19(金) ジャージャー麻婆麺

辛さの中にあふれるうま味がたまらない!コクのある熟成豆板醤を使用した「Cook Do」四川式麻婆豆腐用でつくる絶品麻婆麺です◎

### 材料(2人前)

中華生めん…………… 2玉(260g)  
絹ごし豆腐…………… 1丁(300g)  
豚ひき肉…………… 80g  
ねぎのみじん切り…………… 20g  
「Cook Do」四川式麻婆豆腐用…………… 1箱  
きゅうり…………… 1本(150g)  
もやし…………… 100g  
サラダ油…………… 大さじ1

- ①きゅうりは斜め薄切りにし、せん切りにする。もやしは芽とひげ根を取り、沸騰した湯でゆで、ザルに上げ、冷ましておく。豆腐は2cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉、①の豆腐を炒め、「Cook Do」を加え、味を調え、ねぎを加える。
- ③めんは沸騰した湯でゆで、冷水で洗って水気をきり、器に盛る。
- ④③のめんの上に①のきゅうり・もやしをのせ、②をかける。



メニュー提供:味の素株式会社



20分 556kcal 塩分3.1g

## 20(土) さっぱり蒸し鶏のにらだれかけ



15分(鶏肉の放置時間は除く)

低温調理の蒸し鶏はしっとりやわらか♪万能にらだれは、豆腐やサラダ、素麺にかける等、色々とアレンジして使えます。

### 材料(作りやすい分量)

鶏むね肉(皮なし)…………… 1枚(300g)  
長ねぎの青い部分…………… 1本分  
しょうが…………… 1かけ  
にら…………… 1/2束(小口切り)  
(A)しょうゆ…………… 大さじ4  
(A)酢…………… 大さじ2  
(A)砂糖…………… 小さじ1  
(A)ごま油…………… 小さじ2  
(A)にんにく、しょうが(チューブ)…………… 各3cm  
レタス…………… 4~5枚  
ラー油…………… お好みで

- ①鶏肉は厚みがある部分に切り込みを入れ均一の厚みにする。鍋に鶏肉がかぶるくらいの水と酒少々を入れて火にかけ、沸騰したら火を消し、鶏肉を入れる。長ねぎの青い部分、しょうが(塊のままでも薄切りでもOK)を入れ、蓋をして再び弱火に1分かけたら火を止めて1時間放置する(火を止めた後、蓋を開けないこと)。
- ②耐熱ボウルに(A)を混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。電子レンジ600Wで1分加熱し、粗熱が取れたら、にらを加え混ぜ、冷蔵庫で1時間冷やす。
- ③①から鶏肉を取り出し、5mm厚さのそぎ切りにする。レタスは7mm幅のせん切りにして器に盛り、その上に鶏肉を並べる。食べる直前に②をかけ、お好みでラー油をかける。

## 21(日) オクラと山芋の柚子胡椒ぽん酢和え

ワンボウルで出来るレンチン簡単レシピ。ごはんの副菜としても、お酒のおつまみとしてもおすすめです。

### 材料(3人前)

オクラ…………… 1袋(6~8本)  
山芋(長芋)…………… 150g  
しめじ…………… 1/2袋  
(A)ぽん酢…………… 大さじ2  
(A)砂糖…………… 小さじ1  
(A)柚子こしょう…………… 小さじ1/3  
(A)ごま油…………… 小さじ2

- ①オクラはガクを取り除き、斜めに4等分(小さい場合は3等分)にする。山芋(長芋)は、表面をよく洗って皮付きのまま8mmのちよう切り。しめじは石づきを取り除き小房にわける。耐熱ボウルに山芋、オクラ、しめじの順に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ②電子レンジからボウルを取り出し(A)を加えて混ぜ合わせ、再びラップをして電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ③②をすぐに保存容器等に移し替え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



10分

メニュー提供:



約20分 661kcal 塩分1.9g

## 22(月) なすとチキンのアラビアータ

時短にしたい場合は鶏肉の代わりにベーコンを入れることをお勧め致します。

### 材料(3人前)

アンナマンマアラビアータ…………… 1瓶  
鶏もも肉…………… 250g  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々  
なす…………… 2本  
オリーブ油…………… 大さじ2  
スパゲティ…………… 240g

- ①なすは幅2cmの半月切りにする。鶏肉は3cm角に切り、塩、こしょうをふる。
- ②スパゲティは塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で茹でる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、なす、鶏肉を焼く。アンナマンマアラビアータを加えてフタをし、鶏肉に火が通るまで加熱する。
- ④茹でたスパゲティを加えてあえる。



# 15(月) 絶品! 根菜のラタトゥイユ

旬の野菜をトマトソースで煮込んだ常備菜です。そのまま食べても、ソースとしてお肉やお魚にかけるのもおすすめです!

### 材料(4人前)

- れんこん ..... 100g
- にんじん ..... 1本
- 玉ねぎ ..... 1個
- まいたけ ..... 1パック
- ベーコン ..... 2枚
- 塩 ..... 2.5g
- オリーブ油 ..... 大さじ2
- カゴメ基本のトマトソース(295g) ..... 1缶
- こしょう ..... 少々

- れんこんとにんじんは乱切りにし、電子レンジで加熱する(600W:3~4分)。玉ねぎは1cm角、まいたけは食べやすい大きさに手で裂く。ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。玉ねぎ、れんこん、にんじん、まいたけの順に炒める。
- 全体がしんなりしたら「基本のトマトソース」を加えて10分程煮込む。
- 塩・こしょうで味を調える。



メニュー提供: KAGOME

約20分 187kcal 塩分1.4g



60分(冷やす時間は除く)

# 16(火) HMで♪チョコクリームのミルクレープ

もちっとした生地に、さっぱりした口当たり&脂肪分少なめのチョコクリームを合わせたミルクレープです。生地はホットケーキミックスを使用することで振るう必要もなく簡単♪

### 材料(直径約16cm20枚)

- 卵(M) ..... 3個
- 砂糖 ..... 20g
- ホットケーキミックス ..... 150g
- 牛乳⑥ ..... 300ml
- (A)小麦粉 ..... 大さじ4
- (A)ココア ..... 小さじ2
- (A)砂糖 ..... 60g
- 牛乳⑥ ..... 400ml

- 【クレープ生地】ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で攪拌する。砂糖、ホットケーキミックスを順番に加えてはよく混ぜ、最後に牛乳⑥を3回に分けてその都度混ぜながら加える。フライパンにサラダ油(分量外)をうすくひき弱火で熱し、生地をお玉2/3程度の量流し入れ、フライパンを傾けながらまわし、底一面に広げる。表面が乾き始めたら、箸等を使って裏返し、10~15秒後生地を取り出す。これを生地がなくなるまで繰り返す。
- 【チョコレートクリーム】ボウルに(A)を入れ泡だて器で攪拌する。牛乳⑥を最初は少しずつ数回に分けて注ぎ、たまにならないように溶く。これを鍋に移し、スパチュラ(または木べら)で絶えず混ぜながら弱火にかける。とろみやツヤが出てきて、気泡が所々に出てくるようになり、スパチュラで鍋底をかくいて底が見えるようになってきたら火を止め、パット等に移す(冷めるともう少し硬くなるため、ゆるめの状態で火を止める)。
- 【仕上げ】①②の熱が取れたら、クレープ生地を一枚敷き、生地の端7~8mmを残してクリームを全面に塗って重ねる作業を繰り返す。出来上がったらラップをして冷蔵庫で1時間以上冷やす。

# 17(水) 水菜や大根のローストビーフサラダ

6月21日は父の日です。父の日は、お父さんの好きなビールに合うメニューはいかがでしょうか。そこで、ビールにぴったりのごちそうサラダをご紹介します。

### 材料(2人前)

- サラダクラブ 10品目のサラダ 水菜や大根 ..... 1袋(170g)
- 小ねぎ ..... 1本
- ローストビーフ ..... 10切れ(100g)
- 卵黄 ..... 1個分
- キュービー ティスディドレッシング 黒酢たまねぎ ..... 適量

- ①器に10品目のサラダ 水菜や大根を敷き、ローストビーフと卵黄をのせ、小ねぎを散らし、ドレッシングをかける。



メニュー提供: キュービー(株)



5分 183kcal 塩分1.1g

メニュー提供:



# 18(木) うまソースそばろ

ご飯には勿論、お好みの野菜と一緒に食べるのもおすすめです。

### 材料(2人前)

- 豚ひき肉 ..... 100g
- ブルドック うまソース ..... 大さじ3杯
- きゅうり、にんじん等お好みの野菜(細切り) ..... 適量
- サラダ菜orレタス ..... 適量

- ①フライパンを熱し、ひき肉を炒める(油は引かない)。
- ②うまソースを加えて水分が少なくなるまで炒める。
- ③②とお好みの野菜と一緒にサラダ菜などで巻いて、出来上がり。



10分 147kcal

## 10(水) かつおのたたきとアボカドのサラダ

あっさりとした味わいが魅力の「上りかつお」。夏に向けて食卓登場機会が増える食材です。そこで、簡単に作れる洋風かつおメニューをご紹介します。

### 材料(2人前)

かつおのたたき ..... 6切れ  
アボカド ..... 1/2個  
トマト ..... 1/2個  
レタス ..... 2枚  
玉ねぎ ..... 1/4個  
キュービー ティスティドレッシング 黒酢たまねぎ ..... 適量

- ①アボカドは5mm幅の薄切りにする。
- ②トマトはくし形に切る。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。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③器に①、②、かつおのたたきを重ねて盛りつけ、ドレッシングをかける。



メニュー提供: キュービー(株)



10分 218kcal 塩分0.7g

メニュー提供:



## 11(木) カリカリクリスピーチキン



30分 ※鶏肉の漬け時間除く 518kcal

漬け込んで冷蔵庫に置くと味が染み込んで美味しく仕上がります。コーンフレークの食感をお楽しみ下さい。

### 材料(2~3人前)

鶏もも肉 ..... 350g  
ブルドック うまソース ..... 大さじ4  
コーンフレーク(砕いて細かくする) ..... 3カップ  
温野菜 ..... お好みで  
【温野菜用ディップソース】お好みで  
(A)ブルドック うまソース ..... 大さじ1  
(A)マヨネーズ ..... 大さじ1

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ブルドックうまソースをもみ込み冷蔵庫で2時間置く。
- ②①の鶏もも肉にコーンフレークをまんべんなくまぶし、180度のオーブンで中に火が通るまで焼く(目安20分)。
- ③皿に盛り、お好みで温野菜と(A)を混ぜ合わせたソースを付けてお召し上がり下さい。



## 12(金) 簡単パラパラ! 黄金炒飯

味付けは「香味ペースト」だけ!これ1本で、中華屋さんで食べるような本格的な味の炒飯に仕上がります!

### 材料(2人前)

ご飯 ..... 400g  
チャーシュー ..... 100g  
長ねぎ ..... 1/4本  
溶き卵 ..... 2個分  
「Cook Do 香味ペースト」 ..... 24cm(17g)  
サラダ油 ..... 大さじ1・1/2

- ①チャーシューは1cm角に切り、ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、半熟状になったら、ご飯を加え、ほぐすように炒め合わせる。
- ③①のチャーシュー・ねぎを加えてよく炒め、「香味ペースト」を加えてさらに炒め合わせる。



メニュー提供: 味の素株式会社



5分 632kcal 塩分4.3g

## 14(日) クリスピーポークとチンゲン菜のオイスター炒め



20分

カリッと仕上げた豚バラ肉がクセになってしまう、シンプルな炒め物です。オイスターソースベースですが、プラスで使うしょうゆは、ナンブルーに置き換えても美味しいです。

- ①豚肉は7cm幅に切る。チンゲン菜は根元を切り落とし5cm長さに切り、葉と茎に分ける。もやしはひげを取り除く。にんにくはみじん切りにする。カリッとさせるまで焼いたら取り出し、大さじ1程度の油を残し、それ以外の余分な油はキッチンペーパー等で取り除く。
- ②のフライパンに、にんにくを入れ再び点火し、香りがたってきたらチンゲン菜の茎を入れ、軽く炒める。酒をふり、蓋をして中弱火で1分蒸し焼きにした後、チンゲン菜の葉ともやしを入れてさっと炒める。(A)を加えて馴染むまで手早く炒める。
- ③①を盛りつけ、その上に②の豚肉をトッピングし、④のフライパンに残った汁をかける。

### 材料(2人前)

豚バラすざり肉 ..... 180g  
チンゲン菜 ..... 中2株  
もやし ..... 1/2袋(100g)  
にんにく ..... 1かけ  
酒 ..... 大さじ1  
(A)オイスターソース ..... 大さじ1  
(A)しょうゆ(またはナンブルー) ..... 小さじ1~1・1/2  
(A)みりん ..... 大さじ1/2  
サラダ油 ..... 適量

## 13(土) たっぷり野菜と鶏肉の塩バター炒め



10分

豆もやしをメインにしたたっぷりの野菜と、鶏もも肉をシャキッと炒めました。塩×ガーリック×バターでモリモリ食べられます。ボリュームはあるけどヘルシーな一品です。

- ①鶏肉は棒状に切り、(A)を揉み込む。豆もやしはさっと洗っておく。にんじんはマッパ棒より少し太めのせん切りにし、にんにくはみじん切りにする。小松菜は45cm長さに切り、葉と茎に分けておく。
- ②フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、鶏肉を焼く。表面の色が変わり始めたらにんにくを加えてさらに炒める。鶏肉に火が通ったらにんじんを加えてさっと炒め、小松菜の茎、豆もよしの順に重ねて入れ、鶏からスープの素を振って蓋をし1分程蒸し焼きにする。
- ③蓋を取り、小松菜の葉とバターを加えてさっと炒め、塩、こしょうで適宜味をととのえる。

### 材料(作りやすい分量)

鶏もも肉 ..... 小1枚(約220g)  
(A)塩、こしょう ..... 各適量  
(A)砂糖 ..... 小さじ1/2  
(A)酒 ..... 小さじ1  
豆もやし ..... 1袋(200g)  
にんじん ..... 80g  
小松菜 ..... 3本  
にんにく ..... 1かけ  
鶏からスープの素 ..... 大さじ1  
塩、こしょう ..... 各適量  
サラダ油 ..... 適量  
バター ..... 6g

メニュー提供:味の素株式会社

### 5(金) 回鍋肉チーズタッカルビ丼

回鍋肉に、とろ〜りチーズがのった幸せの一皿! お肉も、野菜も、おいしく食べられる、一石二鳥なメニューです♪

材料(4人前)

- 鶏むね肉 ..... 200g
- キャベツ ..... 1/4個
- ピーマン ..... 2個
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- にんじん ..... 1/2本
- 「Cook Do」回鍋肉用3〜4人前 ..... 1箱
- ミックスチーズ・生食用 ..... 100g
- 赤唐がらしの輪切り ..... 少々
- ご飯 ..... 1080g
- サラダ油 ..... 大さじ2

- 鶏肉、キャベツはひと口大に切り、ピーマンは乱切りにする。玉ねぎはくし形切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- フライパンに油を熱し、赤唐がらし、①の野菜を入れて炒める。
- 野菜がしんなりしたら、①の鶏肉を加えて炒め、フタをして蒸し焼きにする。肉に火が通ったら、火を止め、「Cook Do」を加えて再び火にかけ、全体がなじんだら、火を止める。
- チーズをのせてフタをし、チーズが溶けるまで蒸らす。
- 器にご飯を盛り、④をのせる。



20分 773kcal 塩分1.7g

### 6(土) 揚げない&簡単\*油揚げサモサ

皮は油揚げを使って糖質オフ!しかも油で揚げないためヘルシー!家にあるような材料でできて、焼くまでの調理工程は全てレンジでお手軽&楽チン♪

材料(6個分)

- 油揚げ ..... 3枚
- じゃがいも ..... 150g
- ピーマン ..... 小1個(正味20g)
- パプリカ ..... 1/6個(正味20g)
- コーン缶(ホール) ..... 40g
- ツナ缶(オイル漬) ..... 1缶(70g)
- (A)カレー粉 ..... 小さじ1
- (A)ケチャップ ..... 大さじ1
- (A)中濃ソース(お好みソース等) ..... 小さじ1
- (A)塩 ..... 小さじ1/4
- (A)こしょう ..... 適量

- 油揚げは横半分に切り袋状に開いておく。じゃがいもは皮をむき7mm角に切り、水につけ灰汁を取ってザルにあげる。ピーマンとパプリカは種を除き、粗みじん切りに、コーン缶、ツナ缶は水気・油を各々切る。
- 耐熱ボウルにじゃがいもを入れてラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。一旦取り出し、パプリカ、ピーマンを加えて、再びラップをして3分加熱する。コーン缶、ツナ缶と(A)を加えて混ぜ合わせる。
- 油揚げに②を6等分にして入れる。油揚げの口は、底辺と垂直になるように合わせ、楊枝で縫うように閉じる。
- フライパンにうすくオリーブオイル(分量外)を中弱火で熱し、③を並べ入れる。各面に焼き色がつくまで焼く。  
※トースターでも可。



15分

### 7(日) 鮭とごぼうの南蛮漬け

南蛮だれは油淋鶏風の甘辛いタレにしているので、酸味が苦手な方にもおすすめ♪作り置きしておけば、後は盛りつけるだけで食卓に出せちゃいます。ごはんにも合う&お酒もすすむ一品です☆

材料(2〜3人前)

- 鮭(切り身) ..... 3切れ(約250g)
- 塩・こしょう ..... 少々
- ごぼう ..... 20〜25cm
- 長ねぎ ..... 1/2本
- (A)しょうゆ、酢 ..... 各大さじ3
- (A)酒 ..... 大さじ1
- (A)砂糖 ..... 大さじ2・1/2
- 唐辛子(輪切り) ..... 適量(お好みで)
- 片栗粉 ..... 大さじ2
- サラダ油 ..... 適量

- 鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうを振って10分置く。ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落とし、縦半分に切ってから2〜3mm幅の斜め切りにし、水に15分つけた後、ザルにあげる。長ねぎはみじん切りにする。
- 耐熱ボウルに(A)を合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで1分加熱する。粗熱が取れたら長ねぎと唐辛子を加えて混ぜておく。
- ごぼうは残った水気をキッチンペーパーで拭き取り、大さじ3〜4程度のサラダ油を中弱火で熱したフライパンに入れてカリッとなるまで炒める。油を切ってごぼうを取り出す。
- 鮭は袋に移し、片栗粉を加えて袋を軽く振って粉をつける。  
③のフライパンに油を少々つぎ足し、鮭を並べ入れ、火が通るまで中弱火で焼く。  
⑤保存容器に鮭を並べ、その上にごぼうを乗せ、上から②のタレをかけて冷ます。お好みで青ねぎ(分量外)を散らす。



25分(ごぼうの灰汁抜き時間は除く)

### 9(火) 水菜と竹輪の白和え



10分

モリモリ食べられる水菜と竹輪の白和えサラダです。お豆腐は水切り不要!切り干し大根を加えることで水気を吸ってくれます。

- 水菜は5cm長さに切る。竹輪は縦半分に切ってから3mm厚さの斜め切りにする。切り干し大根はザルに入れてさっと水をかけ(水には浸けない)、2cm幅程度の長さにハサミで切る。塩昆布はハサミで細かく切る。
- ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかにするまでよく混ぜる。
- ①と(A)を入れて混ぜ合わせる。

材料(作りやすい分量)

- 水菜 ..... 1/2袋
- 竹輪 ..... 2本
- 切り干し大根 ..... 8g
- 塩昆布 ..... 3g
- 豆腐 ..... 150g
- (A)白だし、すりごま ..... 各大さじ1・1/2
- (A)砂糖 ..... 小さじ1/2

### 8(月) 黄色いバラのヨーグルトゼリー【父の日】



約10分 75kcal 塩分0.1g

メニュー提供: 自然を、おいしく、楽しむ。

野菜ジュースで作る、簡単野菜スイーツです。ヨーグルトの酸味がさっぱりといただけます。

- 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- 鍋に野菜生活100と砂糖を入れて火にかけ、①を加えて沸騰させないように煮溶かし、粗熱をとる。
- ボウルにヨーグルトを入れてなめらかになるまでよく混ぜる。②を徐々に加えてよく混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- バラを作る。黄桃の汁気をペーパー等で拭き取り、2mm〜3mm幅に切る。
- ④を、短い物を中央に、長い物は外側に重ねていく。
- 包丁やヘラ等で底をすくう用に、③のゼリーの上ののせ、ミントを飾る。

材料(8個分)

- プレーンヨーグルト ..... 200ml
- カゴメ野菜生活100マンゴーサラダ ..... 200ml
- 砂糖 ..... 大さじ2
- 粉ゼラチン ..... 5g
- 水 ..... 大さじ2
- 黄桃(缶詰) ..... 3個
- ミント ..... 適量

# 1(月) トマトケチャップで簡単中華! 鶏チリ丼

えびを鶏むね肉に変えた鶏チリ! 鶏むね肉がしっかりと柔らかく仕上がります! 栄養価の高い豆苗を使って栄養バランスの良いメニューに仕上がります。

### 材料(2人前)

- カゴメトマトケチャップ ..... 大さじ4
- 鶏むね肉(小) ..... 200g
- 酒 ..... 大さじ1
- 片栗粉 ..... 大さじ1/2
- サラダ油 ..... 大さじ1・1/2
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/2個
- おろししょうが(チューブ入り) ..... 小さじ1
- おろしにんにく(チューブ入り) ..... 小さじ1
- 水 ..... 50ml
- ラー油 ..... 小さじ1
- ご飯 ..... 丼ぶり2杯
- 豆苗 ..... 1袋

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、酒、片栗粉を加え、もみ込む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で2分程玉ねぎを炒め、しょうが、にんにくを入れざっと炒める。
- ③ 火を強め、①の鶏むね肉を加え火を通す。
- ④ トマトケチャップを炒めて、水を加え、全体がひと煮立ちしたら火を止め、ラー油を加え混ぜ合わせる。

～電子レンジで作る場合～  
耐熱ボウルに玉ねぎをいれレンジ2分加熱し、①とトマトケチャップを入れてラップでふたをし3分加熱、混ぜ合わせて更に3分加熱し、ラー油を加える。



# 2(火) 炭酸水で時短\*豚の角煮

面倒な工程を省いた簡単な作り方の角煮です。炭酸水 & 酢の効果で、お箸で切れるくらいの柔らかさの美味しい角煮の出来上がり!

### 材料(直径20cm深鍋)

- 豚バラかたまり肉 ..... 600～650g
- 長ねぎの青い部分 ..... 1本分
- しょうが ..... 1かけ
- 炭酸水(無糖) ..... 700ml
- (A) 酢、酒 ..... 各50ml
- (A) しょうゆ、砂糖 ..... 各大さじ4
- (A) みりん ..... 大さじ1
- サラダ油 ..... 適量

- ① 豚肉は3～4cm幅に切り、室温に戻す。しょうがは薄切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油をうすく塗り、豚バラ肉を全面焼き目がつくまで焼く(小さい面は焼かなくてもよい)。
- ③ ②は油を切って鍋に移し、長ねぎとしょうがを加えて炭酸水を注ぐ。中弱火にかけて蓋をして30～35分煮込み、途中キッチンペーパー等を浸して灰汁を取り除く。
- ④ 長ねぎの青い部分と再び浮いてきた灰汁を取り除き、(A)を加え、再び30分中弱火で加熱し、煮汁が半分程になるまで煮込む。火を止めたら一度、豚肉の上下を返す。

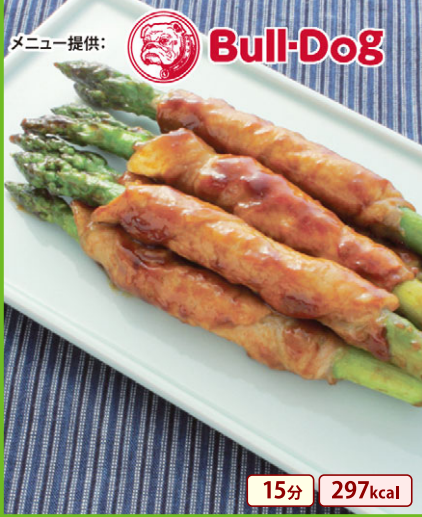
# 3(水) トマトとアボカドのカプレーゼ

6月2日は「イタリアワインの日」です。そこでイタリアンの定番食材のトマトを使ったオードブルをご紹介します。季節感のあるメニューで初夏の食卓を彩ります。

### 材料(3人前)

- モッツアレラチーズ ..... 1個
- トマト ..... 1/2個
- アボカド ..... 1/2個
- キュウピー イタリアン バジルソース ..... 適量

- ① モッツアレラチーズとトマトは厚さ8mmの半月切り、アボカドは8mm幅に切る。
- ② 器に①を交互に盛りつけてバジルソースをかける。



# 4(木) アスパラの肉巻き

旬の野菜であるアスパラガスを使用したメニュー。こってり濃厚な味付けでご飯がすすみます。お弁当にもぴったりな一品です。

### 材料(2人前)

- 豚ロース薄切り肉 ..... 6枚
- アスパラガス(下半分の皮を剥く) ..... 6本
- サラダ油 ..... 大さじ1
- ブルドック うまソース ..... 大さじ2

- ① アスパラガスは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分半加熱する。
- ② 豚肉で①を巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で②を巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 火が通ったらうまソースを加え煮つめる。



「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

無料  
2020年6月号 vol.165  
毎月25日発行

ぼるたーた  
**PORTATA**

『ぼるたーた』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『ぼるたーた』で！  
※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

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

**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 **茄子とミックスビーンズの具だくさんミネストローネ**



材料(4人前)

- なす……………1本
- 玉ねぎ……………大1/2個
- にんじん……………中1/2本
- にんにく……………1かけ
- ハーフベーコン……………1パック(約40g)
- ミックスビーンズ……………1缶(120g)
- (A)トマト缶(カット)……………1/2缶(200g)
- (A)水……………1カップ(200ml)
- (A)コンソメ(顆粒)……………小さじ2
- 塩、こしょう……………適宜
- オリーブオイル……………適量

25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速除菌。  
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)** or  
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 **コンビニボックス** **0120-043-252**  
<https://www.crecla-northland.jp>

火の通りの早い食材を中心に使ったミネストローネ。栄養満点の食べやすい具だくさんスープです♪ミックスビーンズを使うため手軽で、汁っぽくなりすぎず、ほどよく自然なとろみがつきます。コンソメを少し多めにしているため、それだけで味がととのっている場合があります。塩、こしょうをする時は、味見してから行って下さい。

**作りかた**

- ①なすは8mm角に切り、しばらく水につけてからザルにあげる。玉ねぎは粗みじん切り、にんじんは7mm角に切り、ハーフベーコンは6mm幅のせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを中弱火で熱し、ベーコンを炒める。脂が出始めたらにんにくを加え、香りがたつまで炒める。玉ねぎ、にんじんを加えて油がまわるまで炒め、なすを加えて軽く混ぜる。
- ③②に(A)を加えて沸騰したら3~4分煮込み、その後ミックスビーンズを加えて約10分煮込む。最後に味見をしてから塩、こしょうで味をととのえ2~3分煮込む。

激戦区 **郡山** 福島県

老舗から新店まで、激戦区郡山のラーメンを食べ尽くそう!

**らーめん**

Kariyama Legend Tsunami 大三元

Kariyama Classic Black ますの本店

お得なクーポン券付  
こおりやま情報誌 Gourmetbook 2020

あさくさ  
Kariyama Nostalgic Miso

**郡山のらーめんを食べに行こう!!** #飲食店応援

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 **好評発売中!!**