

# 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

Facebook 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 #郡山らーめん

自由にお持ちください

2020

# 7月号

vol.476

毎月25日発行

### 街ネタタウン情報

### ライフピックス

### みな伝

### 郡山住まい情報

### レシंप情報

### ぽるたーた

FMラジオ福島

### 「SUNKIN(サンキン)」

日曜 10:00~13:00  
手塚 伸一アナウンサー  
シンガーソングライター  
Carya(カーヤ)

書店・コンビニで好評発売中!

郡山酒場のうまいもん  
2020

福島県一番辛口の日本酒「いち」誕生  
ふくしま産酒ワイナリー・郡山産ワイナリー  
地酒・鯉・ラーメン情報

巻末に  
お役な  
券付!  
クボ

こおりやま情報  
特集

## 夏のらーめん特集

### 夏グルメ

**パート1** 宴会・食事会に最適なお店情報

たどりついたのは  
京都の「宇治抹茶」。

点てたばかりの「薄茶」を思わせる  
ふくよかな香りと味わい。

日本(大)まんのう  
和屋薄皮餅頭

宇治抹茶餅頭

お求めはお近くの和屋のお店、オンラインショップでどうぞ。

誕生。

宇治抹茶

和屋薄皮餅頭

創業嘉永五年

和屋

# 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

**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
- 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

**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

**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

**2F角部屋・追焚付**

★ **富久山町久保田**  
2DK(和6、洋7.5、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・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・ガスファンヒーター

家賃月額 **52,000円** コンビニ近く

**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

**洋室のみ**

★ **富田東3丁目**  
2LDK(洋5、洋5.6、LDK12)

- 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
- 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 **67,000円** ベランダ広め

**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

★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

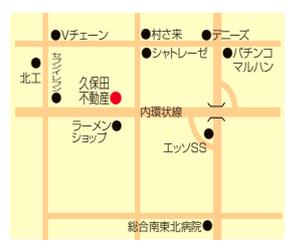


いかず不動産、そだてる資産

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

**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



プレゼント  
**Present**

**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「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。キレがある大辛口の味わいが評判。  
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」新車2万円優待  
<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。洗車機で洗うだけで、車はピカピカ。通常価格より2万円優待。(新車限定となります)  
提供/タキタ自工  
TEL024-958-2316

**みな伝投稿募集!!**

QRコード

P15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、P15のみを投稿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「私の○○愛!」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 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 7月4日(土) 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**

ご来店をお待ちしております

twitter facebook

最新工場で、あなたの大切なお車を整備いたします。

オーナーの滝田です

**タキタ自工**  
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST

TEL 024-958-2316 タキタ自工 総務  
郡山市日和田町字北保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!

**旬膳 くしぜん**

私がお薦めします。

笹の川 辛口 1合 580円  
海鮮さん

「笹の川 辛口」は、幅広い料理に合う日本酒です。今の季節は、冷酒で味わうのが人気です。

▲店主おすすめのカツオ刺身は、この時期は脂が程よくのって美味

「くしぜん」が営業を再開しました。コロナ対策を万全に、旬の味覚とおいしい酒が楽しめます。おすすめの料理は、カツオの刺身と郡山の特産品・うねめ牛の石焼です。カツオは、お好みでニンニクや生姜を添えてもいいですね。笹の川酒造のお酒は、数多く扱っていますが、中でも「笹の川 辛口」が評判です。

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F  
☎024-935-5007 ☎17:00~24:30 金土17:00~翌2:00  
Ⓜ日曜(祝日の場合は翌日) Ⓜ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。

**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」**

日本酒度122

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。

**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。

# 街ネタ タウン情報



Madhi Neta

## 上品に夏の食欲刺激する 季節限定「夏野菜ラーメン」

ビタミンミネラル豊富な「夏野菜ラーメン」が今季新発売。あっさり塩味スープに、夏野菜のオクラ、トマト、コーン、もやし、キャベツが入り、フルーティーさが増す生搾りレモンや、本場の辛さ感激する熊本県直送柚子胡椒で味わいの変化を楽しもう。西ノ内店でのみ夏季限定発売。



▲西ノ内店限定「夏野菜ラーメン」(795円税別)

## あさくさらーめん西ノ内店 TEL024-921-7088

【住所】郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F  
【営業】11:30~LO15:00、17:00~LO19:30  
※材料なくなり次第終了  
【休】金 【P】有(50台)  
【URL】http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/



## 野崎洋光さんが絶賛 「柏屋の大福」

福島県出身「分とく山」総料理長の野崎洋光さんが「さすが!」と絶賛する「柏屋の大福」。北海道産の赤えんどう豆を使用した「まめ大福」、滑らかなこしあん「大福」、柔らかい新芽のよもぎを使用した「よもぎ大福」の3種が好評発売中。お求めは、開成柏屋が最寄りの柏屋各店まで。



▲3種類ある「柏屋の大福」は、各税込140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/



## この夏のスタミナ作りは 玉藻の「うな重」で

各種宴会をはじめ、食事会、法事などに気軽に利用できる。今月のおすすめは「うな重」3,200円(税別)。この夏のスタミナ作り「うなぎ」を味わいたい。そばとセットの「ミニうなぎセット」2,280円(税別)も人気。また「会席コース」は、料理3,000円(税別)より予約受付中。



▲この夏は、玉藻の「うなぎ」3,200円(税別)で

## 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~LO19:45  
土日祝11:00~LO19:45  
【休】水 【P】有(30台)  
【URL】http://www.kknet.com/tamamo/



## 絶品のど越し! 飲んだ後にも格別なうまさ



「冷うどん(つけめん)」  
「温うどん」ともに860円

機械に頼らず、熟練の職人による手作りで知られる秋田の老舗製麺所「寛文五年堂」の「いなにわ手麹(てない)うどん」を使用しています。人の香が一番おいしく感じる麺の太さ、心地良い食感を知り尽くした職人が、丁寧に仕上げた本格派稲庭うどんです。

郡山市駅前1-6-15 エリート第1ビル 地ウイスキーあります

TEL.024-924-0330

【営】18:00~LO23:30

【休】日曜・祝日 【P】無

おむすび・料理・お酒

## 郡山特産のうねめ牛やおいしい料理が味わえる店



旬膳 くしぜん

TEL024-935-5007

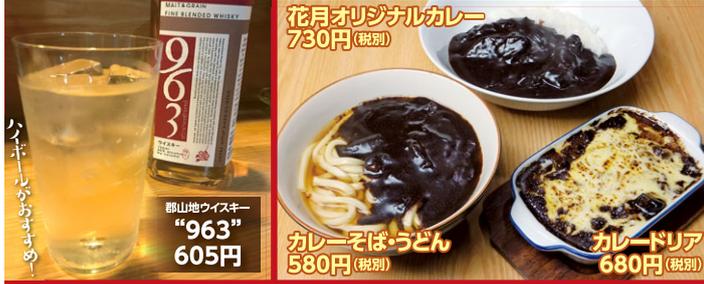
郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F

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/

## 郡山地ウイスキー“963”あります! 花月名物“黒カレー”×郡山地ウイスキー“963”



居酒屋 花月

TEL024-932-9060

郡山市駅前2-8-20

営業時間/17:00~24:00、火17:00~22:00 定休日/日曜 席数/35席

## 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ツ
- 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)  
TEL024-934-8899

【P】有

「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。

# 夏グルメ

宴会・食事に  
最適なお店情報

パート1

## 酒楽菜彩 天くう

↑季節の和食を、華やかな盛り付けで気分を盛り上げてくれる

### 抹茶ソフトクリームは お茶専門店ならではの味

文久元年(1861年)創業、人気No.1の「菊屋」へ  
シヤルは、抹茶かき氷の中に、あずき、ミルク、抹茶  
ソフトが入っています。京都・宇治の抹茶を使用し、  
香りが良く、程良い苦みがあります。

おすすめメニュー

- 抹茶ソフトクリーム 350円
- 抹茶ソフトきなこ黒みつ 450円
- 宇治抹茶かき氷あずきみるく 650円
- 宇治抹茶濃茶かき氷 800円

▲かき氷の中に抹茶ソフト、あずき、ミルク入り「菊屋スペシャル」(750円)

**菊屋茶舗** 郡山市大町1-2-21 TEL024-922-0514  
営業時間/9:30~18:00 定休日/火曜  
http://www.kikyuchahou.co.jp/

### 純和風な雰囲気の中、 旬を彩る美食を堪能

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める。  
夏の宴会プランは、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。

↑純和風な雰囲気の内。宴会  
に最適な個室、半個室あり

おすすめメニュー

- 料理長おすすめ会席コース・飲み物別 7,000円(税別)
- 料理長おすすめ会席コース・飲み物別 5,000円(税別)
- 会席コース 飲み放題込 6,000円(税込)
- 天くうコース 飲み放題込 5,000円(税込)
- <昼会食・接待に最適> ●天くう膳 2,700円(税別)
- 月替わり4,000円(税別)コース(要予約・2名様より)

TEL 024-973-5558

住 郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1階  
営 11:30~14:00(L013:30) 17:00~22:00(L021:30)  
休 日(祝日の場合翌日) 無

## 炉端 ばんざい

↑新鮮魚介の刺身やフライに、福島県地酒との相性は格別

## 居酒屋 花月

↑ハイボールと好相性のトリカラ。あなたは甘酢派?中華派?

### 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  
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

- 宴会プラン  
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)~

↑個室も完備。宴会、接待にも最  
適。最大宴会は50名まで対応

TEL 024-983-9755

住 郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F  
営 17:30~24:00 金土祝前日17:30~25:00 ※LOは30分前  
休 無 無

### さっぱりジュシー♪ 花月の選べるトリカラ

暑い季節は、まずはトリカラとハイボールの間  
違いない組み合わせで乾杯!花月のトリカラは、  
さっぱりジュシーな「甘酢とり唐みぞれ」380  
円(税別)、さっぱりガッツリ!「自家製中華ダレ 中  
華風とり唐」480円(税別)などから選べる。

おすすめメニュー

- 宴会コース4,500円 刺身盛り合わせ他7品+2時間飲み放題付き
- 宴会コース5,000円 刺身盛り合わせ他8品+2時間飲み放題付き
- ※5,000円以上のコースはオリジナルカクテルも飲み放題
- ズに最適! そば 418円~
- ビームハイボール 418円

↑ズに黒いカレーシリーズも人気

TEL 024-932-9060

住 郡山市駅前2-8-20  
営 17:00~24:00、火17:00~22:00  
休 日 無

# 夏のらーめん特集



夏もやっぱり、ラーメンの季節。編集室おすすめのラーメン情報を紹介。夏季限定メニューにも注目。さらに、もう一品のおすすめメニューも見逃さない。



## 餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 800円

### 野菜がたっぷり タンメンの専門店

柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(300円)と一緒に味わいたい。

住所 郡山市菜根3-12-12  
TEL 024-938-1421  
営業 11:00~LO20:00  
定休 無  
P 有(15台)  
URL <http://daisangen-gyoza.com>



この夏におすすめの一杯。「タンメン」に好みで、大三元の自家製ラー油と酢をかけて、「サンラー風タンメン」が味わえる。

この夏味わいたい

サンラー風  
タンメン  
800円



夏限定

みそ冷し  
ラーメン  
760円(税別)

秘伝の自家製味噌ダシを絡めながら食べる、あさくさの夏季限定名物メニュー。お好みで同店の自家製ラー油をかけて召し上がれ。



## あさくさらーめん西ノ内店



しおスペシャル 950円(税別)+生搾りレモン 67円(税別)

### 夏らしい特別な一杯!! しおスペシャルレモン

まろやかな味わいに具材がほのかに香る、トッピング全部入り「しおスペシャル」に、生搾りレモンを加えた、さわやかな夏味。

住所 郡山市西ノ内1-2-2 K'Sガーデン1F  
TEL 024-921-7088  
営業 11:30~LO15:00 17:00~LO19:30  
※材料なくなり次第終了  
定価 金 P 有(50台)  
URL <http://www.kknet.com/asakusara-ramen/>



## 古民家ラーメン わさび



冷しブラックしょうゆ 830円

### 冷たい漆黒スープ 冷製「郡山ブラック」

旨味凝縮した冷たいスープに、たまり醤油と地醤油をブレンドした冷製「郡山ブラック」。2種のチャーシュー、仙台麩入り。

住所 郡山市小原田4-9-7 TEL 無  
営業 11:30~15:00 (LO14:30)、  
土日祝11:30~15:00 (LO14:40)  
定休 無 ※臨時休業の場合あり  
P 有(9台)  
URL <http://wasabi-dining.com/>



さっぱりピリ辛で、ナッツで食感と香ばしさも重ねた濃厚胡麻ダシが味わい深い冷製担々麺。透明な器で見た目も涼やか。暑い季節に最適な夏限定麺。

夏限定

冷し担々麺  
850円





ライフトピックス

# Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 ホームページ

## 昔懐かしい中華そばとおつまみ満載の店。90分飲み放題1,200円（税別）も連日好評



「中華そばおつまみ日の出軒静町店」がオープン。昼は昔懐かしい中華そばと、半炒飯や丼とのセットメニューを主力に、夕方からは豊富なおつまみを揃え、飲んで・つまんで・中華そばでシメるラーメン居酒屋。連日好評の飲み放題は90分1,200円（税別）。営業は、平日11時30分から14時30分、17時30分から22時30分。土日祝は通し営業。いづれもラストオーダー10分前。写真は「中華そば」

480円（税別）と名物「おつまミート」590円（税別）、「生ビール」490円（税別）。  
問 中華そばおつまみ 日の出軒 静町店  
TEL 024-952-0303

## 手打ち手切り麺が自慢の「平八朗」に、「ざるラーメン」今季新登場。夜9時まで提供。



手打ち手切り麺が自慢の「平八朗」（郡山市大町）に、「ざるラーメン」800円が今季新登場、17時から21時まで限定提供中。店主が40年以上打ち続けている自慢の麺は、麺帯を太い竹で打ち、伸ばし、4種類の太さに手切りした麺を茹で上げ、冷水でしめる。コシとなめらかな舌触りに小麦が香る渾身の麺。甘目のつゆは、好みでラー油やコショウでカスタマイズしてもOK。ビール、餃子でちよい飲みし

つつ、暑い季節に最適な冷たい麺でシメ。

問 らーめん酒房 平八朗  
TEL 024-933-9161

## 「手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店」が須賀川市森宿狐石にオープン



「手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店」（須賀川市森宿狐石127-22）が、オープンした。店長の石井さんは、郡山の本店の小島さんのもとで修業した。定番人気の「トクちゃんらーめん」（750円）をはじめ、「手打ちワンタン麺」（1,000円）、「究極の塩ラーメン・四季の風」（800円）や「熟成味噌らーめん」（800円）などが味わえる。夏季限定の「特製冷やし中華」（900円）は、この夏

おすすめの味わいだ。

問 手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店 TEL 0248-94-7899  
URL http://tokuchan-rahmen.jp/

## 目的に合わせた多彩なカリキュラムを用意。「KATEKYO学院」“1対1の夏期講習”受付中

### 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

現在の学力と目標レベルとの差を埋める、オーダーメイドの「完全個別カリキュラム」に定評のある「KATEKYO学院」では、「1対1の夏期講習」を受付中。「東北大学突破コース」、「安積高校2年生コース」、「推薦・小論文コース」など、目的に合わせた多彩なカリキュラムを用意している。受講前に個別面談・教育相談を実施。一人ひとりの課題を把握し、目標設定を行ったうえで、授業を開始する。教育相談は完全予約制。詳しくは問い合わせを。

問 KATEKYO学院  
TEL 024-935-4488  
URL https://katekyo-fukushima.com/

## ラジオ福島・毎週日曜の朝10時から、手塚伸一アナとCarya(カーヤ)で送る「SUNKIN」!



ラジオ福島・毎週日曜の朝10時～13時まで好評放送中の「SUNKIN(サンキン)」。手塚伸一アナウンサーと、アシスタントでシンガーソングライターのCarya(カーヤ)、そして地元アーティストをゲストに迎える「笑い」と「音楽」の3時間。生ライブや番組オリジナル音楽ランキングの紹介、Carya主役のコーナーや予測不能なチャレンジコーナーもあり。元気いっぱいなサンキンに応援メッセージを!メールは、

king@rfc.jpまで。  
問 ラジオ福島 TEL 024-535-3333  
URL http://www.rfc.jp

# ウクレレ弾いてみよう!

楽譜が読めなくてもOK。指1本で押さえられるコードもあり、初心者でも演奏しやすいのが魅力です。ウクレレ本体、関連アクセサリー多数展示販売致しております。

**十字屋楽器店**  
郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624  
http://jujiyagakki.jp/  
◎ 10:00～22:00 ㊟ 火曜 ㊟ 契約有

郡山信用金庫 ローソン ローソン  
十字屋★楽器店

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、市内無料配送  
☆+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、税込代)

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(エリートパーキング)

**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)

# 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7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  
Tel.024-935-1388

こおりやま情報 7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枚につきグループ全員有効  
有効期限2020年7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  
Tel.024-944-8338 定休日/木

こおりやま情報 7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7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  
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 7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7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  
Tel.024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 7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7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ロイヤルビル1F  
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 7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7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  
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 7月号クーポン券

## だし玉(那須御養卵) 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7月31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 7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7月31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 7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7月31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 7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7月31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 7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7月31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 7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名からディーナーのみ利用可、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7月31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 7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7月31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 7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7月31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 7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7月31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 7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。



### ひとりもの申す

**コ** ロナよ去れ〜〜!! 早く安心の日常を取り戻したい。(今は母)

**私** 緊急事態宣言が解除はされましたが、油断は禁物ですね。早く有効なワクチンが開発されることを望みます。



(昔の人)

**私** アマビエかっこうのコウちゃんバージョンですね(笑) コロナ退散!!

**暑** いのが苦手な自分は、冬の方が良いな〜と、毎年思います。(ミラストン)

**私** 逆に私は冷え性なので、夏の方が良いです。でもいざ夏が来るとエアコンががん使用するので、大して変わらなかったりします(笑)

**公** 共の乗り物のマナーが悪い人が多い。私が電車から降りるのを待たずに乗り込もうとするその女子高生!! 思わず「待ってよオー」って小声で囁いてるんだぞー!! (うっかりみ〜)

**私** 確かにマナーの悪い人いますね。思いやりを持って行動してほしいものです!

**パ** タパタとチェーンのラーメン店が近所にオープンして夏の誘惑がやばいっす。ダイエットの敵だ!(笑) (チュータ)

**私** 運動することを前提に、誘惑に乗っちゃいましょう!

**私** の夫は楽器を売っていますが、コロナ禍で売上が落ちています。夫は「こんなときは音楽は必要性がなくなるんだ」と落ち込んでいますが、私はみんな音楽で癒やされることがあると思います。頑張れ夫!! (あったごしょよ)

**私** おっしゃる通りです! 癒しまたは人を元気にさせる力があると思います。なんとか今を耐えて頑張ってください!!

**夏** の甲子園、地区の夏祭りもコロナで中止になってしまいました。また楽しみがなくなってしまい淋しい。今年の子供たちの夏休みはどうなるのでしょうか。家族旅行も計画できていません。(あき。)

**私** 勉強も大切ですから夏休みの日も減ってしまいますよね。コロナの影響には参りますね(泣)

**数** 数カ月前に健康診断のため、6kg痩せます宣言したものです。結果を発表します。2kg減にとどまりました。言い訳ですが、コロナのせいでもかなりストレスがたまり酒量が増えました。今後もコツコツダイエットに取り組んでまいります!(WM)

**私** コロナのせいじゃ仕方ないですね(笑) でもマイナス2kgは素晴らしい!

**外** 出を控え、家で過ごす日々が続いていますが、人ととの繋がりが恋しく思われ、改めて皆と繋がって生きていけることの有り難さを実感しています。(ピーちゃん)

**私** おっしゃる通りです! 人との繋がりは大事ですね!

**G** Wは、家でガラス磨きや不用品の処分etc…。家がすっきりしました。(ひで)

**私** 外に出れない分、時間がたっぷりありましたよね。普段できないことが出来て結果オーライ!

**今** 年ももう半分過ぎようとしている…。今年まだ一回も飲みに行っていない(>へ<) 早くコロナ落ち着いて欲しいー!! 美味しいお酒飲みたい。美味しいの食べたい!! (コロナ太り)

**私** コロナ対策をして外食を楽しみましょう!!

**私** は5月25日で今の会社に入社し、満10年経った。激動の10年間だった。辞めていった人も多数いる。(山陰リスナー)

**私** 辞める人が多い中、10年も続けられることはスゴイことです!! これからも頑張ってください!!

**コ** ロナで休業していたお店が再会してきたから少しでも売り上げの協力になればと思ひ、食事に行くようにしています。(ハム太郎)

**私** ハム太郎さん! とても素晴らしいです!! みんなで飲食店を応援しましょう!!

**6** 月号のぼるたーレレシピでチャーハンを作りました。材料の中で、香味ペースト24cmの所が笑えました(^U^)(175)

**私** 大量に入れば、深みが出て美味しいということなんですか(笑)

**私** の大好きなドラマが再放送していて、またハマっています。眠いはずなのに仕事もがんばれます。(さおりん)

**私** コロナは有り難くないですが、その影響でドラマの再放送が多いです。懐かしくてまた見ちゃいますよね(笑)

**最** 近は休日に妻と、YouTubeで芸人「すゑひろがりず」が実況している「あつまれ どうぶつの森」にハマっています。タイトルも「集え!! けもの共の藪」と変えたり、雑草を集めてよもぎ茶を作ると言ったりして、とても楽しく見えています。(トモ)

**私** 最近芸能界の方のゲーム実況が増えてきましたよね。僕も実況が面白くてついつい見ちゃいます!

**朝** ドラの影響もあって、古関裕而さんのファンになりました。「高原列車は行く」を聞くと、楽しい気持ちになります。生涯で5000曲も作曲したというのだからすごい人ですね。(きくこ)

**私** 5000曲!!? スゴイですね! しかも楽器は使わず頭の中で作曲できるなんて、やはり天才ですね!

### 教えてください

**食** 材宅配サービスやっている方、よかったです教えてください。(さち)

**犬** を飼い始めたのですが、動物病院がわからないので、おすすめの動物病院があれば教えてください。(トマト好き)



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

教えます

6月号のクローバーさんへ。お顔剃り、女性専用ですが安積のセブンイレブン近くのエステパー石橋、オススメです。お肌がつるつるになります。(びび)

おすすめのかかりつけ医

堂前の渡辺歯科医院さんは、先生が良く説明してくれます。そして、きちんと治療してもらえます。そして、歯科衛生士さんがとても明るく、とてもよい雰囲気です。(デメ)

今までで一番恥ずかしかった出来事

高校生の時、友人との話に夢中になり、下のエスカレーターをしばらく上り続け、全く上がらない時にハッ！とし、周りの冷たい視線に恥ずかしくて走って逃げました。(今は母)

街中を歩いている時、看板に頭を強打した。周りには誰もいなかったけど、ついキョロキョロした。(ミラストン)

今までの人生で、たぶん5回くらいやってる。スカートの中の裾がパンツに挟まったまんまで、お尻丸出しで歩いて「奥さん、後ろスカートめくり上がってますよ」って囁かれたコト。(WMM)

子供のころ、ふざけて眉毛を全どりに。ランドセル忘れて登校(天然)。(M)

蕎麦を食べに行きました。「○○っていう店が有名らしいよ」と言ったら「ここがその店だけど…」と言われ、赤面。店名をよく確認せず恥ずかしい思いをしました。(バラ)

トイレに行った後、後ろのスカートがきちんと下りてなく、パンツが見えていたこと。(さち)

何も障害物のないところで豪快に転んでしまい、バックの中身が散乱し、周りの人に助けていただきました。思い出すたびに、ありがたいやら恥ずかしいやら…。(モリクマ)

「ねえ」と話しかけたら、全然知らない人だった。(はなこ)

会社の廊下でオナラをしたら…思ったより大きくてブー！と響いて…ギョッとしたら後ろから足音がするんです。これは聞かれたと冷や汗が…。(ねこったま)

デートの時、急いでたせいか洋服を逆に着ていて途中で気付きましたが、直せず最後まで逆で着ていました。(トマト)

人違いをしているのに気付かず、話しかけ続けてしまったこと。(ピーちゃん)

お酒を飲むと顔が赤くなるので、なるべく外ではあまり飲まないようにしていますが、たまに飲んで真っ赤になってます。(HM)

小学生の頃、映画を見に行きました。確か駅前大通りにあった地下に下りて行く映画館でした。その下りる階段ですべて上から下まで転がった。一緒にいた友達は大笑いでした。今でもその友達に会うと転んだ話になります。(すってんころりん)

毎日楽しく明るく生きているので、恥ずかしいことが見つかりません。ポジティブに生きる。(ハム太郎)

車を買うのにお店で相談をしている時、なぜか居眠りをしてしまった。(ひで)

中学生時代、予定されていた避難訓練で、皆がカバンに何も入れないで校庭へ避難していたのに、私ったらお昼前で黒いランチジャーを持っていた。それも一番前に並ばされて、男子クラスメートにかなりいじられてしまった。(デメ)

結婚式に出席した時、トイレから出た後、スカートが引っかかって大変なことになり、びっくりしました。(はーちゃん)

小学生の頃、私は左右全く違う靴を履いて登校してしまいました。何でそうってしまったのか未だに不明である。わざとでないのは確かである。(山陰リサナー)

みんなで旅行に行った時、生ものが食べられず、ひとり漬物でご飯を食べてました。(みや)

山ほどあります。同時に恥ずかしいことを思い出すと、人に笑われたことも思い出してしまいます。自分が失敗したくないに関係なく、バカにされて笑われたことを思い出してしまうのです。そのため、忘れてたくても忘れられなくなって。(のろあ)

目が悪い私。街中で向こうから友人が来たと思いいいさつしたら別人でした。(さおりん)

子供をスーパーの駐車場でチャイルドシートに乗せる際、「あ～可愛い！！可愛いね！！！」と言いながらほっぺをなでなでしていたら、「サイフ落ちてますよ」と親切なおじさまに声をかけられました。絶対聞かれました。(びび)

「神戸ワールドビュッフェ」と書いたつもりが「神戸ワールドブッフエ」と書いたことです。それを見た妻が大笑いしていました。(トモ)

会社の人に個人的にLINEを送ろうとしたら、会社のグループLINEの方に送ってしまった(汗)しかも社長にも送ってしまった(汗)LINEを始めて日が浅いので…仕方ないかなあ(笑)次は気を付けたいです(笑)皆さんご注意ください。(LINE初心者)

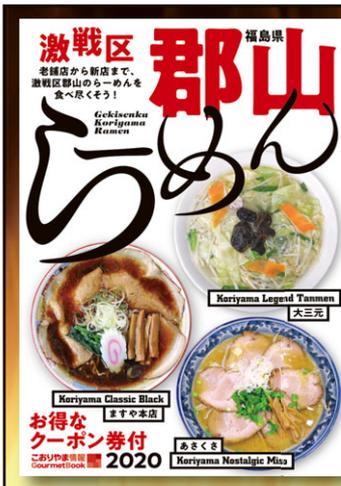
団体ツアーに出かけたときのこと。まだ目的地にも着いていないのに、休憩のサービスエリアでみごとに靴底がはがれてしまいました…。出かけようとしたとき、天気が崩れてきそうだったので濡れても大丈夫そうなものを、と予定外の靴を履いてしまったのが原因です。左右ともみごとに靴底がはがれ、まるで懐かしの「おぼっちゃまくん」のびんぼっちゃまの靴(見た目は普通の靴なのに実は靴底がなく、裸足。)！になってしまいました。恥ずかしく不安で悲しい一日をすごしました。(える)

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の○○愛！」です。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

赤ちゃん&ペット写真募集!

我が家の赤ちゃんorペットが宇宙一かわいい!! そんな自慢の赤ちゃんorペット写真を募集中。みな伝投稿フォームでのみの募集となります。ホームページかQRコードから投稿してね。郵送での写真投稿はご遠慮願います。かわいい写真をお待ちしております♪



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 好評発売中!! 県内主要書店・コンビニ・アマゾンで

※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。

# 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://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://sukurashintaku.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  
※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  
 ※表示順は、検索の安い順に表示されます  
 ※部屋タイプ欄は、K→DK→LDK→R順に表示されます

住e!情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいのQ&A 不動産会社を探す 月極め賃貸情報

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	17年
築年	17年	バス	17年
築年	17年	エレベーター	無
築年	17年	駐車場	無
築年	17年	築年	17年

詳細情報

間取り 2DK・K 入居日 即日付

特徴 新築物件(17年築)1DK  
 ペット可(猫は不可)24時間  
 月1万5千円(管理費別)

詳細 築年数 17年 / OS・トイレ別

間取り図

お問合せ

営業所	ほろアパマンジ	TEL	024-937-4061
担当	伊介	営業日	4820154382

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7月31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) 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) 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) 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
- (築) 築年 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引態様

#### 室内設備

- (照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (収納) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
- (カー) 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 (二重サ) 二重サッシ
- (光ファイ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

#### 水回り・冷暖房

- (給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
- (エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
- (バス) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャードレッサー (パタ) パラソル釜 (浴室換気) 浴室換気乾燥
- (暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

#### 屋外設備

- (物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベランダ) ベランダ (P2可) 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

- (ペット) ペット共生可 (メゾ) メゾネットタイプ (角部屋) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
- (女性) 女性限定 (夫婦) 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) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**3,200万円 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) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**3,400万円 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) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**4,300万円 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) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**5,700万円 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) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**4,000万円 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  
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) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**4,200万円 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 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**5,500万円 1LDK** 駐車場2台迄!物置有

間 洋6.6・LDK  
敷 2カ月  
共 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) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**6,000万円 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) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**3,000万円 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) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可)

**5,000万円** 店舗・事務所 残設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	3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
開成4丁目	5,500円	—	—	1カ月	2台	文化通り沿いロッセリア向い	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	6,000円	—	—	1カ月	6台	プラザ開成第6の北側。	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	—	—	1カ月	13台	R49、静御前通り交差点近く	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
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
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
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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
芳賀3丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
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	48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
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	1台	行健中学校の南側	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





# 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/>

## 山田眼科医院

院長 山田 祐爾

郡山駅から 徒歩3分

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

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

休日当番医 診療時間 9:00~17:00		休日救急歯科診療		郡山市内休日当番薬局	
<p>7 桑野協立病院(小児科) 島2丁目9-18 024-933-5422</p> <p>5 ナインインター通りクリニック(内科) 安積荒井1丁目55 024-954-7102</p> <p>7 さとう脳神経クリニック(内科・脳神経外科) 富田町字福川原77 024-990-1770</p> <p>7 藤田歯科医院(歯科) 安積町日出山字大洲河原7 024-943-6680</p> <p>12 おおのこどもクリニック(小児科) 賀庄54-1 024-937-3775</p> <p>12 せいの内科クリニック(内科) 開成6丁目192-2 024-983-1024</p> <p>7 伊藤眼科(眼科) 富久山町久保田字伊賀河原5 024-990-2528</p> <p>7 鈴木歯科医院(歯科) 古川50-1 024-943-6536</p> <p>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</p> <p>19 ちひい内科クリニック(内科・循環器内科) 大槻町字広町26-7 024-961-7888</p> <p>19 ふるかわ皮膚科クリニック(皮膚科) 不動前1丁目38-2 024-933-4112</p> <p>7 富澤歯科医院(歯科) 巨六段65 024-945-8881</p> <p>7 久米こどもクリニック(小児科) 島2丁目50-1 024-923-0585</p> <p>23 たるかわクリニック(内科・神経内科) 御前南1丁目13 024-966-3311</p> <p>7 日和田整形外科のクリニック(整形外科) 日和田町字南原2-54 024-958-2100</p> <p>7 フルタ歯科医院(歯科) 鶴見坦1-6-3 024-938-4181</p> <p>7 渡辺美佳子こどもクリニック(小児科) 富田町字下亀田1-35 024-927-8622</p> <p>7 てちわら内科(内科) 島1丁目17-3 024-991-1177</p> <p>24 三栄医院(泌尿器科・皮膚科) 土瓜1丁目185 024-952-5700</p> <p>7 かいせい歯科クリニック(歯科) 希望ヶ丘11-19 024-952-0002</p> <p>7 じんキッズクリニック(小児科) 山崎305-6 024-974-2525</p> <p>26 桜井診療所(内科) 方八町2丁目6-16 024-944-8840</p> <p>7 佐藤眼科医院(眼科) 安積町長久保3丁目5-12 024-947-0221</p> <p>7 和歯科クリニック(歯科) 富田町字五輪下57 024-954-5535</p>	<p>※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)での歯科診療は中止となっております。</p> <p>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</p> <p>住所 〒963-8031 郡山市字上亀田1-1</p> <p>お問い合わせ TEL024-934-5656 (直通)</p> <p>診療日 日曜祝日および年末年始(12月31日~1月3日)</p> <p>診療時間 午前9:00~午後5:00</p>	<p>7/5 日 ひかり薬局桑野 島2丁目11-17 024-921-3838</p> <p>7/5 日 ハーモニー薬局あさか店 安積町荒井字念仏段18-3 024-937-3180</p> <p>7/12 日 さくら薬局みなみ香番店 富久山町久保田字伊賀河原4 024-925-4193</p> <p>7/12 日 ウェイン調剤みなみ通り薬局 駅前1-9-1 024-932-3332</p> <p>7/12 日 調剤薬局ミッテル開成店 開成6-192-1 024-935-7336</p> <p>7/12 日 さくら薬局みなみ香番店 富久山町久保田字伊賀河原4 024-925-4193</p> <p>7/19 日 調剤薬局ツルドラック八山店 富田東3-22 024-991-8826</p> <p>7/19 日 調剤薬局ミッテル大槻店 大槻町字広町28-4 024-961-7600</p> <p>7/19 日 調剤薬局ミッテル富田店 不動前1-40 024-931-5655</p> <p>7/23 日 調剤薬局ミッテル桑野店 桑野1-25-7 024-939-0511</p> <p>7/23 日 しらゆり調剤薬局 大槻町字御前42 024-962-7641</p> <p>7/23 日 エール薬局日和田店 日和田町字南原2-350 024-968-1223</p> <p>7/24 日 かめだ調剤薬局 富田町字下亀田1-41 024-921-5171</p> <p>7/24 日 ひかり薬局中町 駅前1丁目1-20 024-927-1510</p> <p>7/24 日 クオール薬局郡山店 八山7-107 024-991-0789</p> <p>7/26 日 コスモ調剤薬局山崎店 山崎305-6 024-955-6707</p> <p>7/26 日 ウェイン調剤みなみ通り薬局 駅前1-9-1 024-932-3332</p> <p>7/26 日 クオール薬局郡山店 八山7-107 024-991-0789</p>			

※6月11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

※6月11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。 ※店舗名と再度確認のうえ、薬局へおかけください。

## 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!

福島県のBAR

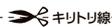
Bar@Fukushima

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

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。



# 【こおりやま情報FREE7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7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「私の○○愛！」(名前・ペンネームも書いてね)

あなたが愛して止まないものはなんですか？理由も教えてください。

Q2. みな伝スペシャルでどんなお題が見てみたいですか？

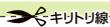
(ペンネーム / )

●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 / )



## 【こおりやま情報FREE7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？

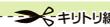
Q2. みな伝スペシャルでどんなお題が見てみたいですか？

●みな伝スペシャル「私の○○愛！」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたが愛して止まないものはなんですか？理由も教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。(ペンネーム / )  
【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	



## 【こおりやま情報FREE7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. みな伝スペシャルでどんなお題が見てみたいですか？

●みな伝スペシャル「私の○○愛！」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたが愛して止まないものはなんですか？理由も教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。(ペンネーム / )  
【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	



## 28(火) イチジク&バニラのコンポート



口の中にバニラの香りがふわっと広がるイチジクのコンポートです。冷やしてお召し上がりください。

- ①イチジクの皮を剥く。
- ②(A)を鍋に入れ、沸騰したらイチジクを加える。
- ③クッキングシートもしくはアルミホイルを落とし蓋にして15分弱火で煮込む。
- ④密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。冷やしてお召し上がりください。

### 材料(2人前)

- イチジク ..... 4個(正味340g)
- (A)赤ワイン ..... 100ml
- (A)水 ..... 200ml
- (A)砂糖 ..... 100g
- (A)レモン果汁 ..... 大さじ1
- (A)バニラビーンズ ..... 1/4本

20分

## 25(土) レンジで5分! 青椒肉絲



レンジを活用してさっと作れるチンジャオロースにしました。

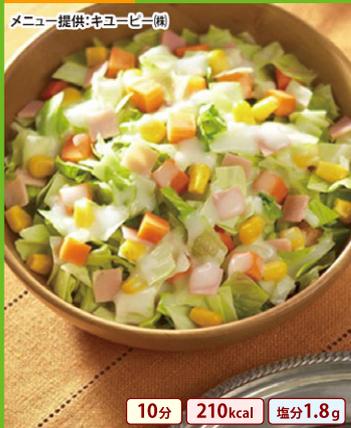
- ①ピーマンは種とヘタを取り除いて細切り、しょうがは千切りにする。たけのこは汁けを切る。
- ②豚肉は細切りにし、塩、こしょうを揉みこんで片栗粉をまぶす。
- ③耐熱容器に①を入れ、その上に②を重ねらないように広げる。(A)を合わせて回しかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで4分~5分加熱する。
- ④豚肉に火が通ったら混ぜ合わせてなじませる。

### 材料(2人前)

- ピーマン ..... 3個 (カラーピーマンを混ぜると彩りが良い)
- しょうが ..... 1かけ
- たけのこ水煮(細切り) ..... 50g
- 豚薄切り肉 ..... 150g (こま切れ肉や牛肉でも可)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- (A)しょうゆ ..... 大さじ1
- (A)みりん・酒 ..... 各大さじ1

15分

## 29(水) キャベツとスイートコーンのチョップドサラダ



メニュー提供: キューピー(個)

夏といえばカレー。サラダを合わせると栄養バランスが良くなります。そこで、カレーにぴったりのサラダをご紹介します。材料を切ってドレッシングであるだけで、子供もお手伝いできます。おうちで子供と一緒に楽しく調理はいかがでしょう。

- ①キャベツは葉と芯に分け、芯は薄く切ってから8mmの角切りにし、葉は8mmの角切りにする。レタスは冷水にさらして水気をきり、8mmの角切りにする。にんじんは皮をむき、8mmの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気をきる。ハムは8mmの角切りにする。
- ②器に①とコーンを盛りつけ、ドレッシングをかける。

### 材料(2人前)

- キャベツ ..... 1/8個
- レタス ..... 2枚
- にんじん ..... 1/4本
- 玉ねぎ ..... 1/8個
- ハム ..... 4枚
- キューピーコールスロウドレッシング ..... 適量
- サラダクラブ 北海道コーン ホール 1袋(100g)

10分 210kcal 塩分1.8g

## 26(日) スペアリブのはちみつしょうゆマリネ



パタパタしがちなお夕飯時にも、手軽で美味しく作れるレシピです。保存しておけば調味の手間が省けるので、ストックしておくとも便利です。

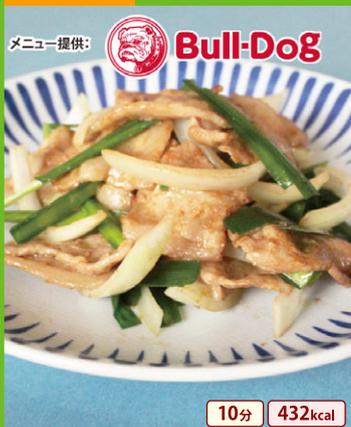
- ①豚スペアリブの骨と肉の境に包丁で切り込みを入れる。
- ②にんにくは包丁で潰し、(A)と合わせて豚スペアリブによく揉みこんで保存袋に入れ、冷凍保存する。
- ③【焼き方】グリルの焼き網にアルミホイルを敷き、解凍したスペアリブを漬け汁ごとこのせ、弱めの中火で約15分焼く。途中焦け付きそうな時はアルミホイルをかぶせる。  
※野菜と一緒に焼くもおすすり!  
※片面だけの火力の場合は、途中で裏返して焼きます。

### 材料(4人前)

- 豚スペアリブ ..... 600g
- にんにく ..... 1かけ
- (A)しょうゆ ..... 大さじ2
- (A)はちみつ ..... 小さじ1
- (A)バルサミコ酢 ..... 小さじ4
- (A)ローズマリー ..... 2枝

10分(焼く時間を除く)

## 30(木) スタミナ炒め



メニュー提供: Bull-DoG

ニラを加えたら炒めすぎないで下さいね。

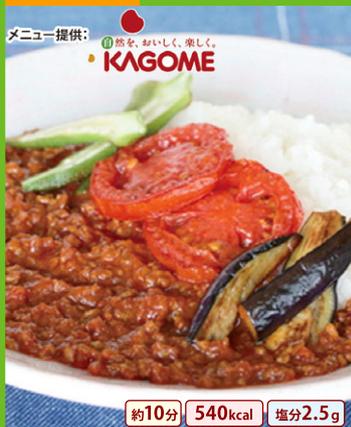
- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒め、うまソースを入れさらに炒める。
- ②①にニラを入れ、さっと火を通す。

### 材料(2人前)

- 豚バラ肉(一口大) ..... 150g
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個
- ニラ(5cm幅に切る) ..... 1/2束
- ブルドック うまソース ..... 大さじ4
- サラダ油 ..... 大さじ1

10分 432kcal

## 27(月) 10分で簡単! 夏カレー



メニュー提供: KAGOME

お水を加えず、トマトソースの水分だけで作る、うまみが凝縮された夏カレーです。

- ①トマトは0.5~1cmの輪切り、なすは食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の野菜をこんがり焼くき取り出しておく。
- ③②のフライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうを振ったひき肉をバラバラになるまで炒める。
- ④基本のトマトソース、トマトケチャップ、しょうゆを加えて軽く煮たら、カレー粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤皿にごはんを盛り、①と④を盛り付けただけできあがり。

### 材料(3人前)

- 合いびき肉 ..... 150g
- 塩こしょう ..... 少々
- サラダ油 ..... 大さじ1
- カゴメ 基本のトマトソース ..... 1パック
- カゴメ トマトケチャップ ..... 大さじ3
- しょうゆ ..... 小さじ1
- カレー粉 ..... 大さじ1.5~2
- 塩こしょう ..... 適量
- ごはん ..... 3人分
- トマト ..... 2個
- オクラ ..... 6本
- なす ..... 1本
- サラダ油 ..... 大さじ1

約10分 540kcal 塩分2.5g

メニュー提供: 味の素株式会社

## 31(金) 鉄板 回鍋肉焼きそば



ホットプレートを使って!おうちでみんなでワイワイ楽しめる焼きそばは、パーティーにもピッタリです☆

### 材料(4人前)

- 焼きそば用蒸しめん ..... 2玉
- 豚バラ薄切り肉 ..... 200g
- キャベツ ..... 1/4個(300g)
- ピーマン ..... 1個(35g)
- パプリカ(赤) ..... 1/2個(75g)
- 玉ねぎ ..... 1/4個(50g)
- 「Cook Do」回鍋肉用3~4人前 ..... 1箱
- 卵 ..... 2個
- サラダ油 ..... 大さじ4

15分 611kcal 塩分1.6g

- ①豚肉は5cm長さに切る。キャベツはザク切り、ピーマン、パプリカは乱切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。
- ②ホットプレートを200℃に温め、油大さじ1をひき、目玉焼きを作り皿に取る。
- ③油大さじ1を足し、めんを入れて炒め、端に寄せる。空いた部分に油大さじ2、①の豚肉を加えて炒め、火が通ったら①の野菜を加えて炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、寄せておいた③のめんを炒め合わせ、「Cook Do」を加えてさらに炒め、②の目玉焼きをのせる。



## 20(月) 冷やしてカンタン! 冷製ナポリタン

夏でもおいしい! 子供も大人も大好きな冷製ナポリタンです。パスタは沸騰した湯の余熱でゆでるので、節エネにもなり、簡単に仕上がります。

### 材料(2人前)

スパゲティ	200g
ツナ缶	1缶(80g)
スイートコーン缶	1/2缶(40g)
玉ねぎ	1/4個
ピーマン・トマト	各1個
カゴメ トマトケチャップ	大さじ6
塩・ブラックペッパー	各適量

- ①玉ねぎは2mm幅の薄切りに、ピーマンは2mm幅の輪切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ②ボウルにトマトケチャップ、玉ねぎ、ピーマンを入れて軽く混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③沸騰したお湯(火を止めてあるもの)にスパゲティを入れ、蓋をして表示時間ゆで置きしておく。時間が経ったら冷水でしめ、キッチンペーパーなどで水気を取っておく。
- ④②にパスタ、ツナ、コーン、トマトを加えてよく混ぜ、塩・ブラックペッパーで味を調える。



メニュー提供: KAGOME

約15分 305kcal 塩分1.7g



## 21(火) 豚こまのレモンクリーム煮

具材を重ねてレンジで加熱するだけの簡単レシピ! 生クリームとバターのコクに爽やかなレモン汁を加えてバランスをとります。

### 材料(2人前)

キャベツ	1/4個(約300g)
豚こま切れ肉	200g
塩	小さじ1/2
薄力粉	小さじ1
白ワイン(酒でも可)	大さじ1
(A)生クリーム	100ml
(A)牛乳	50ml
バター	10g
レモン汁	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
レモン、パセリ	各適量

- ①キャベツは葉を一口大に切り、芯は薄切りにする。豚肉に塩を揉みこみ、薄力粉をまぶす。
- ②耐熱容器にキャベツを入れ、豚肉を重ねないようにのせて白ワインをまわしかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで7~8分加熱する。
- ③具材に火が通ったら(A)を入れて混ぜ、バターを小さく切って加える。ラップをかけずに電子レンジ600Wで約1分加熱する。
- ④レモン汁を入れて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえてお好みで輪切りにしたレモン、パセリを散らす。

15分

## 22(水) 黒酢たまねぎドレッシングで! 鶏のから揚げ

在宅時間が増え、毎日の食事の献立に悩まされます。そこで、惣菜を使った簡単メニューをご紹介します。お惣菜は野菜と組み合わせると栄養バランスが良くなり、かける調味料で味の変化も楽しめます。

### 材料(2人前)

鶏のから揚げ 市販品	6個
サラダクラブ 10品目のサラダ レタスやパプリカ	
キユービー テイस्टイドレッシング 黒酢たまねぎ	1/2袋(80g) 適量

- ①器に鶏のから揚げを盛りつけ、10品目のサラダ レタスやパプリカを添え、ドレッシングをかける。



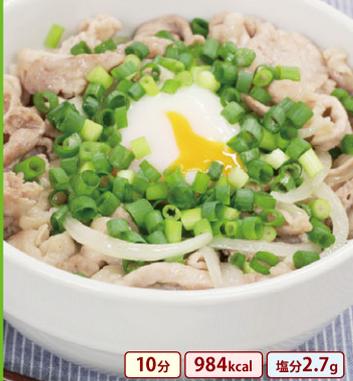
メニュー提供: キユービー(株)



5分 229kcal 塩分2.1g

## 24(金) スタミナ豚丼

メニュー提供: 味の素株式会社



10分 984kcal 塩分2.7g

暑い夏こそ食べたい、簡単に作れてガツンとおいしいスタミナ丼。肉と野菜にとろり卵が絡んで絶品です!

- ①豚肉はひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の豚肉・玉ねぎを炒める。肉に火が通ったら「香味ペースト」を加えてよく混ぜる。
- ③器にご飯をよそい、②、温泉卵、小ねぎをのせる。

### 材料(3人前)

豚バラ薄切り肉	360g
玉ねぎ	1個(210g)
「Cook Do 香味ペースト」	21g
ご飯	600g
温泉卵	3個
小ねぎの小口切り	適量
サラダ油	大さじ1

## 23(木) うま! バンバンジー

メニュー提供: Bull-Dog



20分 348kcal

鶏肉は常温に戻してから調理します。電子レンジの時間は様子を見て調整してください。

- ①ボウルに(A)を入れて混ぜる。
- ②鶏肉を塩と酒でもみこむ。
- ③耐熱皿にもやしを敷き、②、しょうが、長ねぎをのせてラップをして電子レンジ(600W)に2分かける。
- ④鶏肉を裏返してラップをして電子レンジに2分かけ、余熱で中まで火を通す。
- ⑤④の鶏肉を薄く切る。
- ⑥皿に③、④のもやし、きゅうりを盛り付け、①をかける。

### 材料(2人前)

鶏むね肉	1枚
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
しょうが(薄切り)	2枚
長ねぎ(青い部分)	5cm程度
もやし	100g
きゅうり(千切り)	1/2本
(A)ブルドックうまソース	大さじ2
(A)マヨネーズ	大さじ1
(A)すりごま(白)	大さじ1
(A)しょうが(すりおろし)	小さじ1
(A)ラー油	少々
(A)蒸し汁	少々

### 16(木) うまソースで絶品 チキン南蛮



メニュー提供:



うまソースのほどよい甘味と酸味、とろみが鶏肉とよく絡み絶妙な味わいです。

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつけておく。
- ②フライパンに2cmくらい油をひき熱する。
- ③①を小麦粉→卵の順にくぐらせ、揚げ焼きにする。
- ④別のフライパンに(A)を入れ、強火で一煮立ちさせ火を止める。
- ⑤③を④に入れ漬け込む。
- ⑥食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけ、あまったタレを上からかける。

材料(2人前)

- 鶏もも肉 ..... 1枚
- 塩・こしょう ..... 適量
- 薄力小麦粉 ..... 適量
- 卵 ..... 1個(といておく)
- (A)ブルドックうまソース ..... 50ml
- (A)水 ..... 50ml
- サラダ油 ..... 適量
- タルタルソース ..... お好みで
- 付け合わせの野菜 ..... お好みで

20分 613kcal

### 14(火) ゴーヤと塩昆布の中華風



ポリポリ止まらなくなるおつまみです。塩と砂糖で揉み込んでから下ゆですること、苦味が和らぎます。ごま油と塩昆布の相性も抜群!

- ①ゴーヤは上下を切り落とし縦に半分に切り、スプーンでワタと種を除き、薄切りにしてボウルに入れ(A)を加えてよく揉み込む。
- ②①のゴーヤを、沸騰した湯に入れて1分ゆでてザルにあげる。
- ③水気を切ったゴーヤをボウルに入れ、ごま油と塩昆布を加えて和える。

ポイント

ゴーヤはさつとゆでる程度。あまりゆすぎると食感も色も悪くなります。

材料(4人前)

- ゴーヤ ..... 1/2本
- (A)塩 ..... 小さじ1
- (A)砂糖 ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 大さじ1
- 塩昆布 ..... 8g

5分

### 17(金) こがしまよたまトースト

メニュー提供:味の素株式会社



マヨネーズの焦げ目が香ばしい!簡単に作れて、いつもの朝ご飯が素敵にランクアップできますよ☆

- ①食パンのフチに沿って土手を作るように「ピュアセレクト マヨネーズ」をしぼる。
- ②土手の中央に卵を1個ずつ割り入れ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

※焼き加減をみて、さらに卵に火を通したい場合は、焦げないようにアルミホイルをかぶせて加熱してください。

材料(2人前)

- 食パン6枚切りまたは食パン4枚切り... 2枚
- 「ピュアセレクト マヨネーズ」 ..... 適量
- 卵 ..... 2個

8分 516kcal 塩分1.7g

### 15(水) サラダチキンと錦糸たまごの冷やしうどん

メニュー提供:キュービー(株)



毎日のランチメニューに、簡単に作れて野菜も取れる麺メニューはいかがでしょう。おうちにある野菜を加えたり、ドレッシングで味付けすることでメニューの幅がぐっと広がります。

- ①うどんは袋の表示通りにレンジで加熱し、冷水ですめて水気をよくきる。
- ②トマトは半月の薄切りにする。きゅうりは斜め薄切りにして、せん切りにする。サラダチキンは細かくほぐす。
- ③器に①を盛りつけ、②と錦糸たまごをのせ、ドレッシングをかける。

材料(2人前)

- うどん 生麺・ゆで ..... 2玉(冷凍)
- トマト ..... 1/2個
- きゅうり ..... 1/2本
- サラダチキン ..... 40g
- 玉糸 錦糸たまご ..... 1/2袋
- キュービー 深煎りごまドレッシング ..... 適量

10分 490kcal 塩分2.7g

### 18(土) 簡単・おしゃれなサーモンのリエット

前菜として薄いバゲットに塗られて登場することの多いサーモンのリエット。材料を揃えてしまえば簡単にできます。贅沢なお味はホームパーティーにぴったり。

材料(作りやすい分量)

- (A)鮭の水蒸缶 ..... 1缶(90g)
- (A)スモークサーモン ..... 100g
- (A)レモン汁 ..... 小さじ1
- バター ..... 10g
- 玉ねぎ ..... 中1/4個
- 白ワイン ..... 大さじ1/2
- (B)クリームチーズ ..... 50g
- (B)生クリーム ..... 25ml
- (B)塩 ..... 小さじ1/2
- ケイパー ..... 適量(お好みでお使いください)

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れ中火にかけ、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。白ワインを加えたら強火にして水分を飛ばして冷ましておく。
- ③(A)をフードプロセッサーでなめらかにし、②、(B)も加えて混ぜたら器に盛り付け、ケイパーを飾る。



10分(玉ねぎを冷ます時間は除く)

### 19(日) こねないケーキ風トマトハンバーグ



捏ねたり成形したり面倒に思われがちなハンバーグですが、簡単に作れるようにしました。ボウルも使わず、耐熱容器があれば完成します。

材料(2人前:直径約18cm、高さ約4cm耐熱容器)

- 玉ねぎ ..... 1/4個
- トマト ..... 1個
- 冷凍ミックスベジタブル ..... 1/2カップ
- 合挽肉 ..... 250g
- (A)塩 ..... 小さじ1/2
- (A)ナツメグ・こしょう ..... 各少々
- ピザ用チーズ ..... 大さじ6(約50g)
- (B)ケチャップ・ウスターソース ..... 各大さじ2
- パセリ ..... 適量

15分

- ①玉ねぎはみじん切りにする。トマトはヘタを取り除き、薄く輪切りにする。
- ②耐熱容器に①の玉ねぎ、冷凍ミックスベジタブル、合挽肉、(A)を入れてスプーンでよく混ぜ合わせる。
- ③全体がなじんだ肉だねにラップをのせ、上から手でしっかりと全体を押さえつけ、平らにならす。
- ④①のトマトをのせ、ピザ用チーズを散らしてラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで約8分(500Wで約10分)加熱する。
- ⑤具材に火が通ったら、お好みで刻んだパセリを散らし、食べやすい大きさに切って(B)を混ぜ合わせて上からかける。

## 10(金) やみつき! 無限そうめん

「丸鶏がらスープ」とごま油のコクでやみつきなおいしさ! 一度食べたらクセになるそうめんの新定番レシピです。

### 材料(2人前)

そうめん	4束
(A)ごま油	大さじ2
(A)「丸鶏がらスープ」	小さじ4
豚ひき肉	150g
(B)しょうゆ	小さじ1
(B)砂糖	小さじ1
(B)酒	小さじ1
(C)小ねぎの小口切り	適量
(C)刻みのり	適量
(C)揚げ玉	適量
卵	2個

- ①そうめんは表示通りゆでて、水気をきって器に盛り、(A)を加えてあえる。
- ②耐熱容器にひき肉、(B)を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ③いったん取り出して混ぜ、ふんわりラップをかけて、さらに1分～1分30秒ほど加熱してほくす。
- ④①のそうめんに②のひき肉、(C)をそれぞれのせ、真ん中に卵を割り入れる。



メニュー提供: 味の素株式会社



10分 806kcal 塩分3.8g

## 11(土) さくらんぼのジャム

季節のおいしさをギュッと閉じ込めるジャム。基本の作り方です。さくらんぼ以外にも、いちごやりんご、キウイなどの果物でも作れます。30%程度の糖分は長期保存するための最低ラインの糖分です。

### 材料(作りやすい分量)

さくらんぼ	300g(可食部の分量)
砂糖	90g(さくらんぼの30%)
レモン汁	30ml(さくらんぼの10%)
お茶パック	1枚

- ①保存用の瓶は蓋と共にしっかりと煮沸消毒しておく。  
※鍋に瓶と蓋を入れ、水を入れて火にかけ1分程煮沸して乾かす。
- ②さくらんぼはヘタを取り、おしりの部分を上にしてストローを差し込み、種を取る。取った種は捨てずにお茶パックに入れておく。鍋にさくらんぼを入れ砂糖をまぶし3時間ほどおく。
- ③しっかり水分が出た②(汁ごと使用)、お茶パックに入れた種とレモン汁を鍋に入れて強火にかける。沸騰してきたら中火にし、アクを丁寧に取る。30分程煮詰めてとろっとしてきたら火を止める(冷めるととろみが強くなるので、煮詰めすぎないように注意する)。
- ④ジャムが熱いうちに煮沸消毒した瓶に入れ、しっかり蓋をしたら冷めるまで逆さまに置いておく。

30分(さくらんぼを砂糖にまぶしておく時間は除く)

## 12(日) マヨ不使用! 大人味の♪ 枝豆ポテサラ

マヨでこってりしたポテサラより、さっぱり白ワインに合わせて食べたい。大人味のポテサラです。シンプル簡単、そして失敗知らずで美味しい!

### 材料(4人前)

じゃがいも	大2個(340g程度)
カマンベールチーズ	1/4個
塩ゆで枝豆	50g(さや入りの状態)
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

- ①じゃがいもはそのままシリコンスチーマーに入れて(またはラップに包んで)電子レンジ600Wで6分加熱する。カマンベールチーズを1.5cm角に切る。
- ②加熱後のじゃがいもの皮を熱いうちに剥きボウルに入れ、木べらなどで潰して、塩、カマンベールチーズも加えて混ぜる。
- ③枝豆はさやから出して②に加えて混ぜ、皿に盛ってお好みでこしょうをふる。

### ポイント

じゃがいもは、小さいサイズを使うときはレンジの加熱時間を短くして様子みてください。



10分

メニュー提供:



## 13(月) トマトケチャップで簡単中華 減塩麻婆豆腐

家庭のおかずのカロリーガイド(女子栄養大、2014年)に基づくレシピと比較して33%減塩!

### 材料(2人前)

絹ごし豆腐	280g
豚ひき肉	80g
長ねぎ(みじん切り)	30g
おろししょうが(チューブ)	4g
おろしにんにく(チューブ)	4g
サラダ油	大さじ1
(A)カコメ トマトケチャップ	大さじ2
(A)しょうゆ・ラー油	各小さじ1
(A)水	大さじ4
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
こねぎ(小口切り)	少量

- ①豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで1分半加熱して水きりをし、1.5cm角に切る。
- ②(A)を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加え炒める。
- ④②を加え煮立ったら①の豆腐を加えて2～3分煮る。
- ⑤片栗粉を水でといて④にまわし加え、とろみをつける。
- ⑥器に盛り、小ねぎをちらす。



約15分 285kcal 塩分1.2g

### 7(火) 夏のむくみ対策に♪ きゅうりとセロリのピリ辛炒め



きゅうりは生で食べるだけでなく炒めてもおいしいです。中の種を取り除くことで水っぽくならず、シャキシャキが長く続きます。

- ①きゅうりは縦半分になり、種を取って5mm幅の斜め切りにする。セロリも5mm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豆板醤を加えて炒めたら①を加えてさらに炒める。
- ③しょうゆを加えてさらに炒めて全体に絡まったら(炒めすぎに注意)、器に盛り、白いりごまをかける。

#### 材料(4人前)

- きゅうり ..... 1本
- セロリ ..... 1本(葉の部分は除く)
- 豆板醤 ..... 小さじ1/8
- ごま油 ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 白いりごま ..... 適量

5分

### 5(日) ポークステーキのハニーマスタードソース



豚肉は脂身をしっかりと焼いておくだけでお店の味に仕上がります。白ワインがない方は清酒もしくは水で代用してください。

- ①豚肉は冷蔵庫から出して30分ほど置き、常温に戻しておく。
- ②豚肉は脂身に格子状の切り目を入れ、両面に塩、こしょうを振る。
- ③脂身が下になるように肉を立ててフライパンに乗せ、中火で熱する。脂身がこんがり焼けたらフライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、肉を倒す。片面3分ずつ中火で焼く。
- ④肉を皿に取り出したら、余分な油を拭き取り(A)をフライパンに加えてとろみがつくまで熱し、肉にかける。

#### 材料(2人前)

- 豚ロース肉 ..... 2枚(1.5cm厚さのステーキカットのもの)
- (A)白ワイン ..... 40ml
- (A)しょうゆ ..... 大さじ1
- (A)はちみつ ..... 大さじ1
- (A)マスタード ..... 大さじ1
- 塩、こしょう ..... 適量

10分(肉を常温に戻す時間を除く)

### 8(水) 青じそとしらすの和風冷製パスタ

メニュー提供: キューピー(株)



暑くなるとさっぱりした味つけや冷たいメニューが食べたくなります。そこで、あえるだけでおうちで簡単に作れる「冷製パスタ」を提案します。季節感のあるメニューで食卓を涼やかに演出します。

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもみ、水で洗って水気をしぼる。
- ②カップリーニは塩を加えた熱湯で袋の表示より1分長めにゆで、流水で冷やして水気をよくきる。
- ③ボウルに①と②を入れ、オイルソースを加えて混ぜる。
- ④器に③を盛りつけ、しらすと千切りにした青じそをのせる。

#### 材料(2人前)

- カップリーニ ..... 160g
- きゅうり ..... 1本
- 青じそ ..... 10枚
- しらす干し ..... 40g
- 塩 ..... 少々
- キューピー3分クッキングパスタ(手作りオイルソース しょうゆ&ペパー) ..... 大さじ3

10分 427kcal 塩分2.9g

### 6(月) パプリカとたこのペンネアラビアータ

メニュー提供: KAGOME



手作り感のある辛さと、爽やかなトマト味で、野菜の甘さを引き立てます。

- ①玉ねぎは1cm厚さのくし形切り、パプリカは乱切り、たこは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、パプリカ、たこの順に炒める。アンナマンアラビアータを加えひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ペンネをゆで、②とあえる。

#### 材料(3人前)

- カゴメアンナマンアラビアータ ..... 1瓶
- ペンネ ..... 240g
- ゆでたこ ..... 150g
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- 黄パプリカ ..... 1個
- オリーブ油 ..... 小さじ1

約15分 492kcal 塩分1.7g

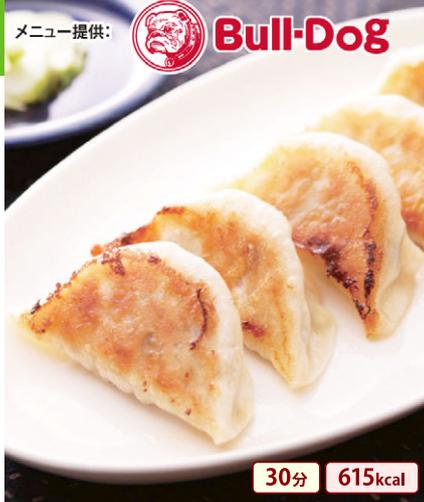
### 9(木) うま! 焼ギョーザ

お好みでしそをあんと一緒に包むとおいしです。

#### 材料(2人前)

- (A)キャベツ(みじん切り) ..... 140g
- (A)豚ひき肉 ..... 240g
- (A)しょうが(みじん切り) ..... 小さじ1
- (A)にんにく(みじん切り) ..... 小さじ1
- (A)しいたけ(みじん切り) ..... 1枚
- (A)ニラ(みじん切り) ..... 20g
- (A)長ねぎ(みじん切り) ..... 1/2本
- (A)ブルドックうまソース ..... 大さじ4
- (A)塩 ..... 小さじ1/3
- ギョーザの皮 ..... 20枚
- 薄力粉 ..... 小さじ1
- 水 ..... 150ml
- サラダ油 ..... 大さじ2

- ①薄力粉と水を混ぜておく。
- ②ボウルに(A)を入れてよく混ぜ、ギョーザの皮で包む。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、強めの中火にかけて②を並べる。
- ④フライパンが温まったら①を回し入れ、ふたをして中火で焼く(目安6分)。
- ⑤水気がなくなったらふたを取り、サラダ油大さじ1を回しかけて焼き色を付ける。
- ⑥お好みで酢しょうゆ等を付けてお召し上がりください。



メニュー提供: Bull-Dog

30分 615kcal

## 宴会プラン受付中!

4,000円 料理飲み放題込♪

料理内容も好みに応じて。

宴会プランご利用人数/4名様~30名様まで/個室有り

## 四方山

よもやま

郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F

☎024-924-0223

営業/月~木・日祝18:00~翌1:00(LO24:30)

金土・祝前18:00~翌2:00(LO翌1:30)



美味しくやろう。  
気楽に飲もう。  
ワインにしよう。

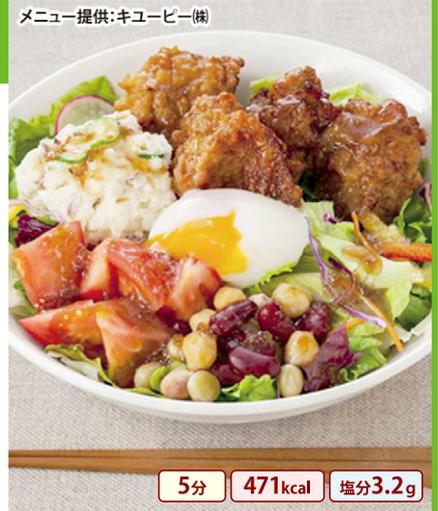


# 1(水) 鶏のから揚げとポテサラのベジコンボ

蒸し暑くなると、栄養バランスが崩れがちです。そこで、野菜とおかずを組み合わせた新しいコンビネーションサラダ「ベジコンボ」をご紹介します。ワンプレートでたんぱく質と野菜がたっぷり取れます。

- 材料(2人前)
- サラダクラブ 10品目のサラダ レタスやパプリカ …… 1袋
  - トマト …… 1/2個
  - 鶏のから揚げ 惣菜 …… 8個
  - ポテトサラダ(市販品) …… 100g
  - キュービー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ …… 大さじ2
  - サラダクラブ ミックスビーンズ (ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆) …… 1袋
  - キュービーのたまご とろ〜り半熟たまご …… 2個

- ①トマトはくし形切りにし、さらに半分に切る。
- ②器に半量の10品目のサラダ レタスやパプリカを敷き、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、①、ミックスビーンズ、半熟たまごを盛りつけ、ドレッシングをかける。同様にもう一皿作る。



メニュー提供: キュービー(株) **5分 471kcal 塩分3.2g**

# 2(木) ゆで鶏の油淋風肉めん



**20分 750kcal**

# 2(木) ゆで鶏の油淋風肉めん

豪華に見えますが、鍋一つでできる簡単メニュー。ボリューム満点ですが、うまソースの酸味とたっぷりの薬味でさっぱりと食べられます。

- 材料(2人前)
- (A)鶏もも肉 …… 1枚
  - (A)酒 …… 大さじ1
  - (A)塩・こしょう …… 適量
  - 中華麺 …… 2玉
  - ねぎ …… 1/2本(輪切り)
  - 小ねぎ …… 4本(斜め切り)
  - きゅうり …… 1/2本(斜め切り)
  - (B)にんにく …… 1かけ(みじん切り)
  - (B)しょうが …… 1かけ(みじん切り)
  - (B)ブルドックうまソース …… 100ml
  - (B)水 …… 50ml
  - (B)ごま油 …… 大さじ1

- ①(A)をもみこんでおく。
- ②(B)を全て混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れ中火で茹でる(目安8分)。取り出して食べやすい大きさに切る。
- ④③の鍋で中華麺を表示の通りに茹で水でしめておく。
- ⑤皿に中華麺を盛り、③、ねぎ、小ねぎ、きゅうりを盛りつけ、②を回しかける。



# 4(土) 梅肉だれのえのき豚巻き



**10分**

梅干しは塩味と酸味のバランスがよく、調味料代わりに重宝します。梅干しパワーで食欲増進、豚肉パワーで疲労回復効果も狙えます。

- ①えのきたけは石づきを切りおとし、半分の長さで切る。梅干しは種を取り、たたく。(A)と合わせてタレを作っておく。
- ②豚肉は3枚を少し重ねながら並べ、小麦粉を振り、えのきたけを乗せ、端からしっかり巻いていく。
- ③巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、中火で全体にこんがり色がつくまで焼く。出てきた油はキッチンペーパーでふき取る。全体に焼き色がついたら①のタレを加えて、とろみがつくまで蒸詰め全体にタレが絡むようにする。
- ④皿に盛り付けて、タレを上からかける。しそ(分量外)と一緒に食べるのがおすすめです。

- 材料(2人前:4つ分)
- 豚バラ薄切り肉 …… 12枚
  - えのきたけ …… 1/4袋
  - 梅干し …… 1個
  - (A)酒 …… 大さじ1
  - (A)みりん …… 大さじ1
  - (A)しょうゆ …… 大さじ1
  - (A)砂糖 …… 小さじ1/2

# 3(金) 豚肉となすの甘みそごはん



**20分 629kcal 塩分1.4g**

メニュー提供: 味の素株式会社

ほんのり生姜をきかせた、豊かな風味の和風味噌でご飯がすすむこと間違いなし!ボリューム満点でランチにもオススメです◎

- ①豚肉は4cm幅に切る。なすはタテ半分に切り、ひと口大の乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①のなすを入れて炒め、火が通ったら、いったん皿にとる。
- ③同じフライパンを熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止める。
- ④②のなすを戻し入れ、「Cook Doきょうの大皿」を加えて再び火にかけ、炒め合わせる。
- ⑤器にご飯をよそい、サラダ菜をのせ、③を盛る。

- 材料(3人前)
- 豚もも薄切り肉 …… 200g
  - なす …… 4個
  - 「Cook Doきょうの大皿」豚バラなす用 …… 1箱
  - ご飯 …… 3杯(丼)(660g)
  - サラダ菜 …… 3枚
  - サラダ油 …… 大さじ2

## ライセンス&ドローン

福島県公安委員会指定 公認 **富久山自動車学校**

DRONE SCHOOL

ドローンスクール開講 無料説明会開催中

実習機体「PHANTOM4」

あったかいね、この学校…

〒963-8061 福島県郡山市富久山町福原字水穴1 TEL024-922-8070(代) http://www.fds.ne.jp E-mail:info@fds.ne.jp ■営業時間/9:00~20:00(不定休)

## ルーマニアよりビッグなワイン

紀元前よりブドウ栽培の行われていたルーマニア。地ブドウのフェテアスカ・ネアグラ種をメインに、メルロ種とカベルネ・ソーヴィニヨン種をブレンド。濃厚ながら、とてもやわらかな味わいです。

**アリラ トリブン 2016年**

750ml 1,400円(税込)

(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

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

**無料**  
2020年7月号 vol.166  
毎月25日発行

福島県版

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

予約ができる  
携帯用メニュー

TEL.024-984-2130 <http://kirakuya.jp>

今月のオススメ **15分で出来ちゃうオレンジ・チーズプリン**



材料(6人前:100ml容器6個分)

- マスカルポーネ ..... 65g
- オレンジジュース ..... 60ml
- (A)牛乳 ..... 250ml
- (A)砂糖 ..... 50g
- 粉ゼラチン ..... 5g
- (B)みかん缶詰 ..... 170g(果実)
- (B)缶詰のシロップ ..... 20ml
- (B)オレンジジュース ..... 30ml
- (B)砂糖 ..... 20g
- バニラエッセンス ..... 適量

**15分(冷やし固める時間を除く)**

簡単オレンジ・チーズプリン♪みかんのコンポートソースはレンジでチン♪大人気まがいなしのデザートです。牛乳はフツフツと沸いてきたらOKです。沸騰させてしまうとゼラチンの凝固作用が弱まり固まりにくくなります。

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(3L) **1,600円(税込)** or ZiACOパウチ(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ボウルにマスカルポーネを入れ、オレンジジュースを少しずつ加えながら泡立て器で混ぜる。
- ②(A)を鍋に入れ、火にかけフツフツとする位に温め(沸騰させない)、粉ゼラチンをふり入れたらしっかりと混ぜて粉ゼラチンを溶かす。溶けたら①に少しずつ加えながら混ぜ合わせ、別のボウルを用意し、ざるなどを使ってこす。
- ③②のボウルの下に冷水が入ったボウルを重ね、混ぜながら粗熱をとる。容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④(B)を耐熱ボウルに入れラップをふんわりとかけて電子レンジ500Wで3分温め、アクを取り再度1分温める。粗熱が取れたらバニラエッセンスを加え冷蔵庫で冷やす。固まったプリンの上に冷やしたコンポートソースをのせる。

あとひく香り、上品な甘さ。

**ミックス**

**静岡クラウンメロンソフト**

2020年6月5日(金)より順次発売

静岡県産 クラウンメロン ヒューレ使用 **250円(税込)** (原価¥270)

※写真はイメージです。

**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

ヨークベニマル、ツルハドラッグ、しまむら、ミニストップ 郡山富田店、ミニストップ 郡山八山田店、タヒオカプリン、タヒオカプリン

郡山富田店 郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

郡山八山田店 郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022