

# こおりやま情報 **FREE**

## koriyama.co.jp

JOJO  
**39<sup>th</sup>**

Facebook Instagram THANKS

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

ご自由にお持ちください  
2020  
**11**月号  
vol.480  
毎月25日発行

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

**食べ歩き 白河**  
tabe-aruki shirakawa ramen

クーポン券付  
有効期限 2020年9月25日

全国区のご当地ラーメン「白河ラーメン」  
新店・話題店も取材した最新ラーメン本

書店・コンビニで好評発売中!

**福島中央テレビ**  
開局50周年記念オリジナルドラマ  
放送時間/18:50~19:56  
主演/竹原ピストル 高畑充希



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

# 浜の朝日の 嘘つきども

**10月30日(金)**  
よる6時50分放送

ごおりやま情報 **特集** **忘・新年会情報** **PART 1** 柏屋IL-1グランプリ決定 P.29

2020 HAPPY CHRISTMAS

クリスマス・スペシャル  
生デコレーション

ご予約好評受付中  
**お早めに!!**

クリスマス・生チョコクリームデコレーション  
クリスマス・生クリームデコレーション  
クリスマス・ショコラ  
クリスマス・デコレーション  
フレッシュ・ド・ノエル

柏屋のお店で・ネットでご予約いただけます。

①お店で予約 ②ネットで予約

ネット予約が便利!  
QRコードより  
お申し込みください。

kashiwaya

# 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

**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**

**スーパー・コンビニ近く**

★ **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 **57,000円** **最上階**

**コンビニ近く**

★ **八山田6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・BS

家賃月額 **43,000円** **追焚付**

**追焚・トランクルーム付**

★ **富田東5丁目**  
2LDK(和6,洋8,LDK9)

- 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・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・BS

家賃月額 **63,000円** **2階角部屋 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
- 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**

**追焚付・コンビニ近く**

★ **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 **50,000円** **1階**

**テナント・288号線沿い**

★ **富久山町久保田**  
オープン(16.36坪)

- 共益費/5,000円
- 駐車場/別契約3,300円
- 敷金/3カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- トイレ・流し台・照明器具

家賃月額 **144,000円(税別)** **東邦銀行 斜め向い**

- ★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**

ケータイからの応募はコチラ




**1** 大吟醸 ひやおろし (720ml) 1本 <1名>



「大吟醸 ひやおろし」は、山田錦を原料米とし、寒時期に仕込み、夏の間ゆっくりと寝かせた。この「ひやおろし」は、この秋飲み頃を迎えた。常温で味わうのがおすすめ。  
提供/笹の川酒造  
TEL024-945-0261

**2** ますや本店 中華そば 郡山ブラック 2食入り <2名>



「ますや本店 中華そば 郡山ブラック 2食入り」(540円)が新発売。生麺2食入り、スープ付き。製造者は、「あらい屋製麺所」。郡山のお土産としてもおすすめ。  
提供/ますや本店 台新店

**3** 「食べ歩き 白河らーめん」(880円) <1名>



「食べ歩き 白河らーめん」は、9月25日発売。白河、西郷のラーメンを55店、110杯を写真で掲載。巻末には69枚クーポン券付き。県内主要書店、コンビニで発売中。  
提供/こおりやま情報編集室  
TEL024-922-3131

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



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

**5** カーコーティング「アークバリア21」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、車はピカピカに。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

P11のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P11のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

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

プレゼント応募締切  
令和2年11月5日(木) 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、本誌以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。  
発行/ケイシイシイ株式会社  
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F  
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

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



最新工場で、あなたの大切なお車を整備いたします。

TEL 024-958-2316

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

ホテルハマツ 和食堂 松林(しょうりん)



私がお薦めします。  
笹の川 大吟醸 明和蔵  
1合 2,200円  
ホトル(720ml) 8,500円  
料理長 齋藤さん  
「大吟醸 明和蔵」は、すっきりとした味わいで、当店の和食に良く合う日本酒です。



郡山市虎丸町3-18 ホテルハマツ1F ☎024-935-1136  
🕒 11:30~14:00(L013:30) 17:30~21:00(L020:00)  
📞 月、火 📞 有(250台)  
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  
笹の川 大吟醸ひやおろし



酒造好適米「山田錦」使用し、精米歩合は40%。心地良い吟醸香とさわやかさを残したやわらかい味わい。冷やしてもよし、常温で味わうのもおすすめです。

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  
●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

ラジオ福島「笹の川 味のある店」  
毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

# 街ネタ タウン情報



Machi Neta

## 寒い季節に最適な一杯 「ごまみそラーメン」

冬の売れ筋商品「ごまみそラーメン」が、好評のため通年販売している駅前店に加えて、西ノ内店でも好評発売中。西ノ内店では冬季のみの限定発売となる。栄養価が高く、健康成分も多く含んだゴマと、あさくさ秘伝の味噌ダレとの相性が抜群。体の芯から温まる寒い季節に最適な一杯。



▲冬季の目玉商品「ごまみそラーメン」(755円税別)

## あさくさらーめん駅前店／西ノ内店

TEL024-922-2908 / 024-921-7088

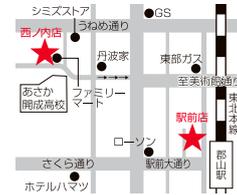
【住所】郡山市駅前2-3-3 / 西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30~L015:30、17:00~L020:30、金土L023:00

西ノ内11:30~L015:30、17:00~L019:30※材料なくなり次第終了

【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/asakusa-ra-men/>

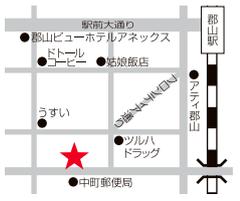


食べ歩き 白河

## 「食べ歩き 白河らーめん」 好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK「食べ歩き 白河らーめん」は、白河市、西郷村のラーメン屋さんを55店掲載。巻末にはクーポン券が69枚付き。さらに、白河&西郷ワンハンドスイーツ情報&立ち寄りご当地グルメ情報も見逃せない。定価880円。県内主要書店、コンビニ、アマゾンで発売中。

▲「食べ歩き 白河らーめん」は、主要書店、コンビニ、アマゾンで



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/>

## 栗の風味豊かに、 「マロン・マロン」発売中

柏屋の「マロン・マロン」(2,592円)は、栗好きにはたまらない、栗尽くしのデコレーションケーキ。栗の風味豊かに、程よい甘さに仕上げ、洗皮栗と黄栗がゴロゴロ。サンドの黄栗がホクホク…。見た目も味も満足。お求めは、開成柏屋か、最寄りの柏屋洋菓子取扱店まで。



▲「マロン・マロン」(2,592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/>



台湾産 さつまいも使用

台湾蜜いも

小サイズ ¥158 (税込¥170)

中サイズ ¥198 (税込¥213)

# 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 郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

郡山八山店 郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

会津地鶏スープ、白湯スープ、背脂スープの3種のスープで8種類のラーメンをご用意!お気に入りを見つけてください!

OKAMURA 郡山市大槻町字小金林24-1  
Tel.024-900-3138  
【営業時間】11:00~15:00  
18:00~21:00  
※材料がなくなり次第終了とさせていただきます。  
年中ほぼ無休 【駐車場】有(7台)

<https://www.ramen-okamura.com/>

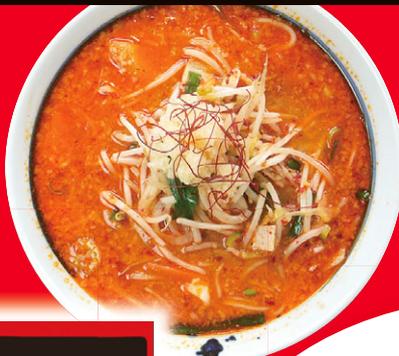
## 濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUT

濃厚で甘美な大人プリン  
「レチュエフラン」(1ホール6号)3,500円+税

仏ヴァローナ社ハイカカオチョコレート使用  
「テリース・ド・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,500円+税

欧風パレ de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4  
ご予約 Tel.024-934-8899 ◆地方発送OK◆

# 「白河ラーメン本」最新版



## 食べ歩き 白河

食べ歩き



tabe-aruki  
shirakawa  
ramen



よしだ  
P.08

えびま  
P.04



かしま  
P.26

クーポン  
券付

有効期限  
2022年  
9月25日

こおりやま情報  
GourmetBook

全国区のご当地ラーメン「白河ラーメン」  
新店・話題店も取材した最新ラーメン本

白河市内・西郷村にある  
**ラーメン店55軒**の  
**おすすめラーメン**  
**全110杯**取材  
お得なクーポン券付き

職人魂が宿る手打ち麺あり

ツルンとしたワンタンあり

燻製チャーシューの香りあり



## 「食べ歩き 白河らーめん」好評発売中!!

県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください。定価本体800円+税

※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。



# 忘・新年会情報 **パート1**

こおりやま情報編集室が送る忘新年会情報パート1。  
今年は“新しい生活様式”を取り入れた忘新年会にしましょう。

## 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)、笹の川吟生300ml800円(税別)、玄宰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 4,500円(税別)、うな重松 4,400円(税別)

**脂 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11:30~13:30 【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

## ブランド馬肉、桜鍋、会津郷土料理を堪能



会津のブランド馬肉を使った桜鍋をはじめとする馬肉料理と会津郷土料理など、徹底的に会津にこだわった味わいが堪能できる店「鶴我」。接待をはじめ、美食を好む大人の宴会に最適。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 会津懐石コース 5,000円(税別)
- 季節宴会コース 3時間飲み放題付き 6,000円(税別)
- 極上会津懐石高級酒 3時間飲み放題コース 10,000円(税別)
- 会津懐石とA5ランク會津牛 高級酒3時間飲み放題大満足コース 13,000円(税別)

▲厳選した会津食材が人気の宴会コースの一例

**会津郷土食 鶴我**  
TEL 024-931-1056  
郡山市大町1-2-18 【営】17:00~24:00(ラストオーダー23:00) 【休】日 ※他、臨時休業有  
【P】無 【席】60席 <http://turuga829.com/>

**宴会料金**  
料理 1人3,000円(税別)~  
**宴会人数/個室**  
2~30名/個室(8室)

**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

**BAR & CUISINE 四方山**  
よもやま  
郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F  
TEL 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。  
気楽に飲ろう。  
ワインにしよう。

**NEWS** 日頃のご愛顧に感謝して。  
**食べ飲み放題 期間限定解禁!!!**  
※一部除外品あり

**4,500円 プラン**  
120分食べ飲み放題

**5,500円 プラン**  
180分食べ飲み放題  
※いずれも4名以上から受付  
※一部除外品あり

忘新年会にも最適なプランです。

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

**11月19日ボージョレ・ヌーヴォー解禁日!**  
ボージョレ・ヌーヴォーのおすすめワインです。  
**ポール・アンドレ・プロセト**  
ボージョレ・ヌーヴォー レオ・セクション  
2020年 750ml 2000円

ボルドーに渡った日本人醸造家。  
"Clos Leo"を手掛ける篠原麗雄氏が監修するヌーヴォーです。  
航空便でも、船便でもない、画期的な欧州中央鉄道による鉄道便を使用。  
95%以上のCO2排出削減と、輸送料金の大幅カットを実現しました。  
このワインは、昨年3500円で販売していました。  
ボージョレ・ヌーヴォーが大きく変わるかもしれません。

**(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

## 2時間飲み放題付き4,000円コース新登場



「2時間飲み放題付き4,000円コース」は、予約なしでOK、1～8名まで受付。先付、刺身、あん肝または白子酢またはかき酢から1品、豚角煮、とり唐揚げ、湯豆腐または茶碗蒸しプラス2時間飲み放題付き。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 2,600円コース 2,600円  
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、水菓子など
- 3,100円コース 3,100円  
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、湯物、水菓子など
- 3,600円コース 3,600円  
先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、湯物、食事、菓子など
- ※コース料理は2名から予約を受け付け  
※プラス1,550円で2時間飲み放題

**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) 【席】54席

**宴会料金**  
料理 2,600円～  
**宴会人数**  
1～8名/個室有

## 各種宴会や法要宴にも10名以上で無料送迎可



蟹の旨味と風味が詰まった絶品鍋をはじめ、彩り豊かな蟹尽くしの料理が揃う。各種宴会、慶事法事にも多く利用され、最大70名様まで可能な宴会、法要プランは、10名以上で無料送迎あり。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- かに恋し身満足コース2時間飲み放題付き7品3,500円(税別)
- ワイスズ鍋満足コース2時間飲み放題付き8品4,000円(税別)
- 3種からメインが選べる【美味満載会席】
- 2人飲み放題入 通常7品8,100円→4,500円
- 蟹2倍増量!【美味満載会席】
- 2人飲み放題入通常7品9,720円→5,500円
- ご法要プラン 黄水仙(きすいせん) 全11品4,000円(税別)～

**えびかに料理専門店 かに徳**  
Tel 024-931-2188  
郡山市亀田2-18-16  
【営】11:00～22:30 (LO22:00) 【休】無  
【P】有(40台) 【席】70席

**宴会料金**  
4,000円(税別)～  
料理+2時間飲み放題付き  
**宴会人数/個室**  
4～70名/個室(3室)

## 大型バス完備で安心“時間無制限”飲放の宴



山間部にありながら、新鮮魚介を堪能できる意外性に富んだ寿司店。宴会は、営業時間内22時まで心ゆくまで楽しめる「時間無制限飲み放題」が評判。大型バスも完備し、大人数での宴会、法要宴にも対応。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 定番宴会コース 3,500円(税別)(6名以上)  
お通し、鍋、刺身、揚げ物、食事、焼き物、前菜
- 鍋料理 4,000円(税別)～10,000円(税別)(6名以上)  
あんこう鍋、海鮮キムチ鍋、真鯛姿鍋、シーフードカレー鍋、スッポン鍋
- 女子会プラン 2,700円(税別)～(4名以上)
- ※各コース+1,500円(税別)で時間無制限飲み放題(6名以上)

**須賀川 近海鮮魚と本まぐろ ちから寿司**  
Tel 0248-67-2623  
須賀川市長沼金町32  
【営】11:00～22:00 【休】水 【P】有(30台)  
【席】120席

**宴会料金**  
4,000円(税別)～  
料理+時間無制限飲み放題(6名以上)  
**宴会人数/個室**  
6～120名/個室(7室)

## 大衆食堂のならではの味と価格が魅力



和洋中合わせて100種類以上のメニューが揃う。一昨年リニューアルして2・3階の宴会場も充実。夜の宴会であれば、当日昼までの予約でもOK。日本酒、焼酎、ワインメニューも豊富な品揃えだ。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 料理+酒は、予算に合わせて、店主が内容を決める。大衆食堂ならではのリーズナブルなプラン。料理と酒の割合は、相談次第
- 会議+会食  
昼の利用も便利。予算に応じているので相談を

**お食事処 三松会館**  
Tel 024-932-0173  
郡山市大町1-3-13 【営】11:00～21:30  
【休】日(祝日の場合は翌日) 【P】契約有※1,500円  
以上の利用で1時間無料 【席】150席

**宴会料金**  
予算に応じる  
**宴会人数**  
2～50名

## 「玉藻の二段重おせち」限定50個で予約受付中



▲お重は、縦・横各21cm、高さ2段で11.5cm、15,000円(税込) ※写真はイメージ例です

富久山町八山田の「玉藻」では、「二段重おせち」の予約受付を開始しました。限定50個、料金は税込15,000円。渋谷店長の手作りおせちは、数量に限りがありますので、早めの予約がおすすめです。なお、引渡日は、12月31日(木)12時までとなります。また、店内では、新型コロナウイルス対策を行い、個室を完備し、少人数の宴会にも対応しておりますので、お気軽にお問合せください。



和風レストラン **玉藻** 【住所】郡山市富久山町八山田経堂65-1  
【TEL】024-925-5455  
【営業】11:00～15:00 17:00～LO19:45(土日祝11:00～LO19:45)  
【定休】水曜 【P】有(30台)  
【URL】http://www.kknet.com/tamamo/

**20年変わらぬ味 花月名物“2つのもつ煮”**  
専門店でしか飲めない“ビームハイ”あります

もつ煮530円 ぴり辛もつ煮550円

居酒屋 **花月** 地ウイスキーあります  
郡山市駅前2-8-20 TEL.024-932-9060  
営業時間/17:00～24:00、火17:00～22:00 定休日/日曜 席数/35席

郡山特産のうねめ牛や鍋料理が味わえる店  
～大町増子ビル4階「くしぜん」で今宵も～

うねめ牛石焼 新メニュー 特選牛鍋

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

# こおりやま情報 グルメ&レジャーBOOK

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

## 県内主要書店・コンビニ・Amazonで発売中!

A5判 オールカラー 定価 本体800円+税 ※コンビニは新刊のみの取り扱いとなります

**食べ歩き 白河**  
tabe-aruki shirakawa ramen

よしだ P80  
えびまさ P94  
かしま P26

クーポン券付  
有効期限 2022年9月25日

全国区のご当地ラーメン「白河ラーメン」  
新店・話題店も取材した最新ラーメン本

**郡山でランチ**  
horiyama de Lunch

カフェ、食堂、和食、洋食、中華、ジャンズン別で選べるランチガイド  
コロナに負けない！テイクアウト情報も充実

**郡山酒場のうまいもん**  
BAR

福島県一番辛口の日本酒「いち蔵生」  
ふくしま連瀬ワイナリー、郡山産ワイン  
地酒・醸造・ワイナリー情報

使ったに、おっつなで、おっつなで、おっつなで、おっつなで

2020

**激戦区 郡山**  
らめん

老舗店から新店まで、激戦区郡山のらめんを食べてくらそう!

Koriyama Classic Black ますや本店  
Koriyama Legend Tammen 大三元  
あさくさ Koriyama Nostalgic Miso

お得なクーポン券付  
2020

**BAR**  
Bar@Fukushima

BARキナーからBAR愛好家まで楽しめる福島県のBARガイド

**tabearuki kitakata ramen**  
食べ歩き 喜多方

日本三大ご当地ラーメン喜多方。55店を紹介、老舗から今話題の店まで、成のまを食べて歩く。

喜一 P30  
城内食堂 P83  
赤れんが P78

**337 温泉**  
こおりやま 日帰り温泉

入浴券・宿泊券引換券と、お得なクーポン券付!

**道の駅**  
福島県

最新・お土産・伊達 福島県内に新たな道の駅が加わって34駅。福島県産の地産地消や特産品も盛り込み

道の駅クーポン券付!!

**蕎麦の名店**  
Fukushima soba meiten

福島県

**Kindleストア  
iBooksでも  
電子書籍を  
販売中!**

※電子書籍にはクーポン券は付いておりません。

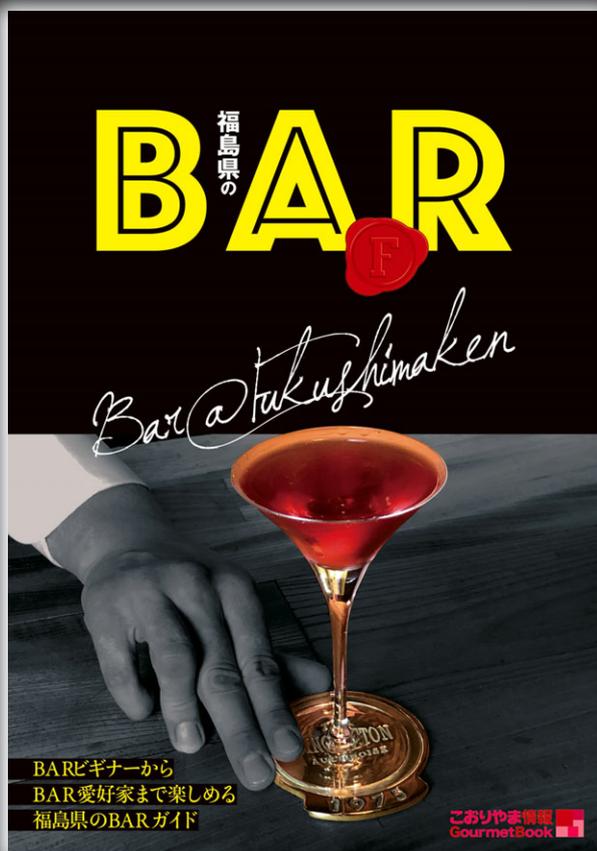


ケイセイ株式会社 こおりやま情報編集室  
福島県郡山市中町14-19 TEL024-922-3131  
<http://www.koriyama.co.jp/>



#飲食店  
応援

# 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!



極上の「お酒」「空間」「時間」を提供するプロ(バーテンダー)がいて、それを素敵に楽しむ場所「BAR」。本誌は、BARビギナーからBAR愛好家まで、楽しめる福島県のBARガイドです。こおりやま情報読者アンケートをもとに、福島県内にあるオーセンティックバーからカジュアルバーまで全61店を取材しました。チャージ、飲物代、フード代など、お会計の一例を全店掲載。お店の情報がわかれば、安心して1人でもバーに行けます。

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。



「笹の川 大吟醸 ひやおろし」は、  
季節限定、秋の味覚と共に味わいたい



風の酒蔵「笹の川酒造」で造った「笹の川 大吟醸 ひやおろし」は、今年の寒時期に仕込み、夏の間ゆっくりと寝かせ、秋の訪れと共に調和の取れた、適度に熟成した旨みたっぷりの「ひやおろし」に仕上がった。酒造好適米 山田錦使用し、精米歩合は40%。冷して味わうのも良いが、常温で味わうのもおすすめ。キノコやサンマなど、秋の味覚と共に味わいたい。720ml入り参考小売価格2000円(税別)。最寄りの酒販店、百貨店で発売中。

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

秋の味覚「栗」を使った限定商品発売中。  
季節限定「モンブランどらやき」、「大黒屋の栗どら」



「大黒屋」では、秋の味覚「栗」を使った限定商品が発売中。写真右「モンブランどらやき」(204円)は、モンブランのような栗風味のバタークリーム餡に、渋皮付きの大きな栗入り。写真左「大黒屋の栗どら」(204円)も渋皮付きの大きな栗と北海道十勝産高級小豆100%使用の特製餡で仕上げた贅沢どらやき。その他、栗風味の生クリームに、渋皮付きの大きな栗を丸ごと入れた要冷蔵「栗生どら」(204円)や

栗の風味と味わいの生チョコ「栗生チョコケーキ」(1個176円)を揃えている。

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

あさくさらーめん駅前店、西ノ内店ともに、  
コロナ飛沫感染防止用・特注アクリル板設置



大正14年創業、秘伝自家製味噌による、あっさりしながらもコクのある「みそらーめん」(645円税別)が人気の「あさくさらーめん」では、駅前店・西ノ内店ともに、コロナ飛沫感染防止用の特注アクリル板パーテーションを設置。「当店ではお席の間隔を設け、従業員のマスク着用、消毒除菌も徹底しております。安心してご来店ください」と店長。なお、昭和46年頃から愛される「焼き餃子」テイクアウト

も2人前から受付中。

問 あさくさらーめん駅前店/西ノ内店 TEL 024-922-2908/024-921-7088  
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men>

「古民家ラーメンわさび」のクリーミーな味噌ラー  
駅前「路地ダイニングわさび」ラーメンランチも再開



古民家の雰囲気心が和ませ、無化調をモットーに滋味深いラーメンを提供する小原田の「古民家ラーメンわさび」から、秋冬に売り上げ杯数が伸びる「味噌ラーメン」(830円)を紹介。合わせ味噌のkokoro、酒粕、白胡麻の風味香るクリーミーな味わいで、3種の辛味を加えた「辛味噌ラーメン」(850円)も用意。なお、駅前にある姉妹店「路地ダイニングわさび」のラーメンランチも半年ぶりに営業

再開。駅前店は日曜ランチが休み。小原田は無休。

問 古民家ラーメン わさび TEL 080-9630-1320  
URL <http://wasabi-dining.com/>

くしぜんの新メニュー「焼肉会席」は、  
郡山うねめ牛や伊達鶏などが味わえる



郡山市大町増子ビル4階「旬膳くしぜん」では、新メニューとして「焼肉会席」をはじめた。全国の銘柄黒毛和牛や郡山うねめ牛をはじめ、伊達鶏、郡山認証ブランド野菜が食べ比べできるコースで、6,000円コースと8,000円をご用意。120分間飲み放題ライトプラン付で、少人数からの予約や個室での予約にも対応している。また、この季節から鍋メニューも登場。新鮮な刺身や秋の味覚と各種鍋

料理も味わいたい。

問 旬膳 くしぜん TEL 024-935-5007  
URL <http://kushizen.favy.jp/>

**郡山酒場のうまいもん**

福島県で一番辛い日本酒「いち」誕生

ふくしま逢瀬ワイナリー「郡山産ワイン」

地酒 鯉・ライシ情報

2020

## お店イチ押しのおいしいもん勢揃い!

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、ラーメン情報

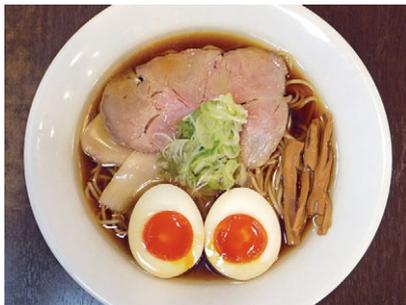
こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー120頁・定価本体800円+税

#飲食店応援

**クーポン券 104 枚付き**

**県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!**

### 会津地鶏スープ、v白湯スープ、背脂スープ、3種類のスープで、8種類のラーメンが味わえる



郡山市大槻町の「らぁ麺 おかむら」では、会津地鶏を活かした清湯スープ、おかむら流v白湯(ニューばいたん)スープ、背脂たっぷりスープの3種類のスープで、8種類のラーメンが味わえる。メニューのラインナップはもちろん、接客などのホスピタリティーにもさらに気を遣っている。「ラーメンWalkerグランプリ2020」では、福島総合部門で第1位になった。営業時間は、11時から15時、18時から21時。

年中ほぼ無休。

問 らぁ麺 おかむら TEL 024-900-3138  
URL <https://www.ramen-okamura.com/>

### 今年も食べ飲み放題プランが解禁！忘新年会にも最適。4名以上から受け付け。



うまい料理と酒に定評がある、駅前「結-YUI-」(郡山市駅前1-6-15 エリートビル1F)では、食べ飲み放題プランを今年も期間限定解禁。4名以上からの受け付けで、4,500円プランが120分、5,500円プランが180分、食べ飲み放題となる。握りたて熱々のおにぎり、ボリュームたっぷりの唐揚げ、みそ汁など。味自慢の料理に厳選酒が揃う。満足度が高いプランとしてリピーターが多く、1日に対応できる宴会

数に限りがあるため、早めの予約がおすすめ。

問 おむすび・料理・お酒 結-YUI-  
TEL 024-924-0330

### 今年のボージョレ・ヌーヴォーは11月19日解禁！「清水台平野屋」では、予約受付中



今年のボージョレ・ヌーヴォーは、11月19日(木)解禁。「清水台平野屋」では、ボージョレ・ヌーヴォーの予約受付中。おすすめは、「ポール・アンドレ・プロセツ、ボージョレ・ヌーヴォー、レオ・セレクシヨ 2020年」750ml、2,000円。ボルドーに渡った日本人醸造家「Clos Leo」を手掛ける篠原麗雄氏が監修するヌーヴォーだ。航空便でも、船便でもない、画期的な欧州中央鉄道による鉄道便を使

用して輸入される。

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

### 富久山町の「和風レストラン玉藻」では、玉藻オリジナル「おせち」の予約受付中



国道4号沿い富久山町にある「和風レストラン玉藻」では、玉藻オリジナル「おせち」の予約を受け付けている。渋谷店長手作りの渾身のおせちで、新春を迎えてみてはいかが。限定50個につき予約はお早めに。価格は2段重15,000円、受け渡しは12月31日。(おせちの写真はイメージですので、内容は変わります) また、冬季限定の味覚「鍋焼うどん」(1,100円税別)もお目見え。寒い冬に温まるメ

ニューとしておすすめだ。

問 和風レストラン玉藻 TEL 024-925-5455  
URL <http://www.kknet.com/tamamo/>

### キャンプスタイル宿泊もできる一軒丸ごと貸切の宿「響きの宿」



郡山駅から車で30分、4000坪の敷地内で一軒丸ごと貸切の宿を運営している「響きの宿」(須賀川市梅田字若瀬85)では、100坪ある日本家屋の貸別荘や別館があり、食器、調理道具など一式あるので、食材・調味料さえ準備すれば、BBQ、焚き火など、アウトドア的な楽しみ方もできる。平日は、基本料金5名まで4万円(税別)、1名追加ごと+8千円(税別)。休日前は、基本料金10名まで10万円(税別)、1名追加ごと+1万円(税別)。ハイシーズン時の料金は要問合せ。

問 響きの宿  
TEL 090-1930-2568

### 「郡山さくら音頭」復刻プロジェクト発表会は、11月15日13時からメグレスホールで開催



古関裕而が昭和25年に作曲した「郡山さくら音頭」のチラシが発見され、CD化を記念し、11月15日(日)13時開演、星総合病院内のメグレスホールで発表会を開催。帝京安積高校と太鼓部演奏、トークショー、復興音源「郡山さくら音頭」の発表会を行う。桜通り商店街振興組合の会員店にて1000円商品購入で、応募用紙1枚もらえ、抽選で50名を招待。参加者には「郡山さくら音頭」の

CDをプレゼント。詳しくは事務局まで。

問 桜通り商店街振興組合プロジェクト事務局  
TEL 024-932-2624(十字屋楽器店)

### 11月7日(土)に郡山地方広域消防組合では古くなった家庭用消火器の回収を実施



郡山消防本部と郡山地方消防防災協会では、11月7日(土)の9時から12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。古い消火器は一般ごみとして処理できないので、家庭に古くなった消火器があればこの機会にぜひ。会場は郡山市内の各分署等(郡山消防署、大槻基幹分署、中田分署、富久山分署を除く)及び郡山市中央公民館、富久山行政センター、大槻ふれあいセンター、緑ヶ丘地域公民館。処分料は1本につき1,000円。廃棄後は新しい消火器を備えよう。

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

### 中テレ開局50周年記念オリジナルドラマ『浜の朝日の嘘つきどもと』10月30日(金)夜6時50分放送



竹原ピストル×高畑充希×タナダユキ監督。オール県内ロケで福島中央テレビが開局50周年に贈る、今伝えたいメッセージと福島の魅力伝える、福島発のヒューマンドラマ『浜の朝日の嘘つきどもと』。夢破れた売れない映画監督・川島は、生きる希望を失くして彷徨ううちに、南相馬市の古びた小さな映画館「朝日座」へと辿り着き…。そこに生きる人々、そして引き寄せられるように集まってきた人々の“苦

悩と再生”をコメディタッチで描く。10月30日(金)夜6時50分放送。

問 福島中央テレビ TEL 024-923-3300  
URL [http://www.fct.co.jp/50th\\_drama/](http://www.fct.co.jp/50th_drama/)

主要書店・コンビニ・アマゾンで  
好評発売中!

定価 本体800円+税

**激戦区 郡山** 福島県

老舗店から新店まで、  
激戦区郡山のらーめんを  
食べ尽くそう!

Gekisenku  
Koriyama  
Ramen

Koriyama Legend Tanmen 大三元

Koriyama Classic Black ますや本店

Koriyama Nostalgic Miso あさくさ

お得な  
クーポン券付  
こおりやま情報  
GourmetBook 2020

激戦区郡山のらーめんを  
食べ歩こう!

〒963-8004 郡山市中町14-19 ケイシイシイ株式会社 こおりやま情報編集室 TEL.024-922-3131

# 日本三大ご当地ラーメン“喜多方”

tabearuki kitakata ramen

食べ歩き  
**喜多方**  
らーめん

喜一 P.30

坂内食堂 P.82

赤れんが P.8

日本三大ご当地ラーメン「喜多方」  
55店を紹介。老舗から今話題の  
店まで、蔵のまちを食べ歩こう

こおりやま情報  
GourmetBook

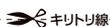
お得なクーポン券 114枚付 有効期限 2021年8月31日



「美豚」のつけ麺(800円)一杯無料券  
をはじめクーポン券114枚付!

主要書店・アマゾンで好評発売中!!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



# 【こおりやま情報FREE11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11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「子供の頃に収集していたもの」(名前・ペンネームも書いてね)

あなたは何を収集していましたか？それにまつわる思い出を教えてください。

Q2. カヌー体験、溪流下り、アクティビティ体験情報募集

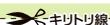
(ペンネーム / )

●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FREE11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？

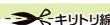
Q2. カヌー体験、溪流下り、アクティビティ体験情報募集

●みな伝スペシャル「子供の頃に収集していたもの」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたは何を収集していましたか？それにまつわる思い出を教えてください。

●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FREE11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. カヌー体験、溪流下り、アクティビティ体験情報募集

●みな伝スペシャル「子供の頃に収集していたもの」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたは何を収集していましたか？それにまつわる思い出を教えてください。

●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	



※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 **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11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  
TEL024-935-1388

こおりやま情報 11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11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  
TEL024-944-8338 定休日/木

こおりやま情報 11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11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  
TEL024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 11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11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  
TEL024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 11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11月30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  
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 11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11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  
TEL024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 11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11月30日

### 中華そば 香伏

須賀川市中町61  
TEL0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 11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11月30日

### 並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報 11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11月30日

### 居酒屋 花月

郡山市駅前2-8-20  
TEL024-932-9060 定休日/日

こおりやま情報 11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11月30日

### おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15  
TEL024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 11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11月30日

### 和牛ホルモン 文吾商店

郡山市開成6-47-1  
TEL024-973-7075 定休日/無

こおりやま情報 11月号クーポン券

## 半熟味玉 or 麺大盛りサービス

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2020年11月30日

### 古民家ラーメン わさび

郡山市小原田4-9-7  
TEL080-9630-1320 定休日/無

こおりやま情報 11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11月30日

### 食楽酒楽 Fu-Ro-Ya

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

こおりやま情報 11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11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  
TEL024-983-9081 定休日/土日祝

こおりやま情報 11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11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  
TEL024-953-3796 定休日/不定休

こおりやま情報 11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。

# みな伝

Minna no Dengonban

次回締切11月5日(木)必着

赤ちゃん&ベント写真募集!  
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。



かっこのつづちゃん うねめ姫ちゃん

## ひとりの申す

**先**日、息子の幼稚園の運動会がありました。コロナの心配もあり、親は見に行けず、子供たちだけの参加でしたが、秋らしい行事ができたこと、少し日常に戻ったようでホッとしています。子供たち、のびのび大きくなあれ♪  
(はるよう)

**お**子さん達も大喜びだったことでしょうか♪ 幸せて何気ない普通の日常を送れることなんです。

**胃**がん・乳がん・大腸がん検診を受けて全部大丈夫でうれしかった。健康に自信を持って過ごせる!!  
(うっかりみ〜)

**何**事もなくて何よりです! これからも健康でいきましょう!

**つ**い先日、免許更新をしました。いつものことながら写真写りが悪い。確かに自分なんですけどね。  
(あき。)

**免**許更新あるあるですね(笑) 納得のいく写真になったことがない(泣)

**自**宅でキャンプ飯するのにメスティン買いました〜。楽しみです。  
(ねこてんこもり)

**メ**スティン買っちゃうなんて本格的ですね♪ キャンプ飯そそられますね♪

**な**んかさ、な〜んかさ、やっぱつまないよ。何の気がねなく旅行に行くことが出来ないこの現実。マスクしてどこ行っても手を消毒して…。感染者は日に日に増加してるし…。ガマンしますよ、そりゃ、みんな頑張ってるんだから。この戦いはいつまで続くのよ、誰かおしえて!!  
(うっかりみ〜)

**そ**のお気持ち痛いほど分かります!! ほんとストレス溜まりますよね!

**最**近は「あつまれ どうぶつの森」で遊んでいます。攻略本やサイト等も活用して楽しんでおります。特に他のプレイヤーとの通信が面白いので、色々な人と通信して楽しみたいと感じております。  
(トモ)

**大**人気ソフトですね! プレイすると優しい気持ちになれそうな気がします。姫はやるべきです!

**何**が言いたい? ちょっと、給湯室行こうか…。

**今**まで受けていなかった検診を受けました。結果がこわいです。  
(YB)

**怖**がる必要はありませんよ! 何も無いが一番ですが、早期発見できれば対処も可能なので、検診は大事ですね。

**家**ののばあちゃんは100歳。大正9年生まれで、戦争、関東大震災など、昭和・平成・令和と生き抜いているばあちゃんです。元気に毎日過ごしています。  
(ハム太郎)

**元**気が一番! もっともっと健康で長生きしていただきたいですね!

**私**は先日、交通安全の祈願と厄除けを神社でしてもらった。今まで以上に車の運転へ気を配るようにしている。  
(山陰リスナー)

**御**破していただくと気持ち的にも引き締まりますよね♪

**甥**っ子や姪っ子が低学年にいるクラスメイトがいる。ママパパは20代! 友達のファンキーな甥っ子姪っ子に皆メロメロ♡  
(郡山市6年2組のSW2510)

**弟**や妹とは違った可愛さがあるかもしれませんね♪ パパママも若い!

**主**人と二人暮らしですが、いつまでも仲良く二人で幸せに暮らしたいです。  
(れいちゃん)

**そ**のお気持ち、素晴らしいです(泣) 夫婦円満万歳♪

**暑**い夏も終わり、実りの秋がやってきました。今年もおいしい米を孫達に食べさせたいです。  
(M.M)

**新**米美味しいですもんね! ご飯をおかずにご飯が食べれる(笑)

**今**年の夏は暑かったあ〜! (毎年言ってる気がしますが) 涼しくなってホッとしています。若い頃は夏が終わると淋しい気持ちになりましたが、今は全然思わない…。  
(にゃんこ先生)

**同**感です(泣) 最近は何事にもときめかなくなって…(泣)

**私**の両親は大病を患っています。父の通院に付き添った日、診察を終えて一緒に薬局に行った際、男の薬剤師さんに「奥さん」と言われました。父は76歳。私は40代後半。確かに実年齢よりは老けてるけど、70代に見られるとは…。親のために生きてる日々、私に心の余裕などありません。ショックでした。  
(LOOK)

**認**識不足、ちゃんと見てなかったのでしょう! 両親のお世話をお一人でしているLOOKさんは、とても素敵なお方ですよ!

**カ**ラオケがゲーセン。なくなって困るのはどっち? と、友達からの質問に私はカラオケと答えた。皆さんはどっち? カラオケはストレス発散の場所であり一人カラオケ歴も長い。この間も行ったが、部屋とマイクとヘッドホンは使用前後に消毒、全ての客はマスク着用。安心して歌える♪  
(べじりんく)

**ゲ**ーセン! 心のオアシス! なければ困ります!

**カ**ラオケ! ストレス発散! なければ暴れます!

**最**近仕事が忙しい旦那さん。一緒にいる時間が少ないけど、一緒にいる時間は楽しい。これからも一緒にいる時間を大事にしようと思います!  
(あったごしよ)

**お**熱いですね! そんな風に想われてみたい(笑)

**子**供が学校行事でさつまいも掘りで沢山持ち帰って来ました。甘くてホクホクで美味しかったです。ありがとう!  
(チョコ)

**お**さんが一生懸命掘っている姿を想像して食べると、より美味しいですね♪

**今**更ですが、信号待ちの時でもウインカーを出さない、またウインカー出さないままの車も見かけます。危ないので気をつけましょう。  
(スクーピーDAC)

**お**っしやる通りです! 自分勝手な運転は、絶対してはいけませんね!!

## 教えてください

**果**物が好きです。おいしい果物が買える場所を教えてください。  
(きらりん)

**イ**ンプラントした方、利点と欠点を教えてください。の、おすすめの歯科医もお願いします。  
(ぼこちゃん)

**栗**とさつまいものデザートやパンがおいしいお店を教えてください!  
(サンサン)

**マ**スクをつけないと、お店に入りお買い物できないことから布マスクを探しています。布マスクの種類が多くあるお店があったら、ぜひ詳しく教えてください。お願いします。  
(春日女の子たんじょうおめでとう)

**モ**ーニングのおすすめのお店を教えてください。土日祝日に朝、7時〜8時ぐらいから営業しているお店を知りたいです。  
(あねたか)

**旬**のデザートのお店を教えてください。  
(ゆかちん)

## 教えます

**こ**おりやま情報10月号の山陰リスナーさんへ。私もそうなんです。反対に感動することも、たくさんありますよね。決めつけはできないですが、きっと優しく繊細な方なのですね!! そう言った方の集まりもありますので参加してみるのも良いですよ。共感してもらえて元気がでます!!  
(まじゃこ♡)

**こ**おりやま情報9月号のゆかちんさんへ。デリバリーですが、ピザラのモントレー、イタリアンバジルがおすすめ。  
(郡山市6年2組のSW2510)

**こ**おりやま情報10月号のあねたかさんへ。おすすめ和食弁当のお店は「益元」さんです。  
(175)

**こ**おりやま情報10月号のれいこってーさま。冷え性には根菜類がいいようです。お味噌なども体をあたためるそうなので、芋煮の美味しい季節でもありますし、お味噌汁を芋煮にするイメージで、ほかほかの汁物で体の中から温めてはいかがでしょうか。スープジャーなどでお弁

当にもできます。スパイスが苦手であればシナモン、カルダモン、クローブ、ジンジャーなどと紅茶を煮出したミルクティー、チャイもおすすめです。子供のころから冷え性に悩んでいた私は、冬場はシナモンパウダーをオブラートに包み、粉薬のようにして飲んだりもしています。ですがシナモンなど、スパイスによっては量を摂り過ぎると体によくないものもあるようなのでお気をつけください。

(える)

**こ** おりやま情報10月号のmakoさんへ。「開成にあるケーズカフェ」「虎丸にあるハバカーる。」「桑野にあるクリスパマハル」美味しいです！

(ありんこりんこ)

**こ** おりやま情報10月号のmakoさんの美味しいカレーのお店。うすい地下にあるウイズカレーさん。2種合いがけが美味しかったですよ。テイクアウトもイートインもOKです。

(プリン)

### ラブメッセージ

**マ** マお誕生日おめでとう！！先日の事故は本当にごめんね(泣)何度も心配かけてごめんね(泣)もう心配かけないようにパパ頑張るよ！！これからもよろしくねー。毎日、美味しいお弁当ありがとう！！カレーライスが1番美味しいよ！！また家族で出掛けようねー！！大好きなママへ！

(ペンペンアイスクリーム)

### おいしい味情報

**韓** 国家庭料理 広場 (マダン) のチーズタッカルビ！！おいしいよ。

(いっちゃん)

**V** チェーン八山田店の牛肉入りじゅわうまメンチカツ美味しいです。週に1度は必ず食べてます。

(きなこもち)

**希** 望ヶ丘にある「お食事処 金風亭」のとんかつやコーゲンたっぷりのハンバーグが美味しいですよ。サイドメニューのサラダが美しく、手作りの豆腐は濃い〜。大満足の定食です。

(ひろちゃん)

**ド** レッシングが余ったら、刺身と和えれば、漬け丼になります。

(郡山市6年2組のSW2510)

**安** 積町の「担々麺ショップ シコシコ」です。一度食べたらずみつきになりますよ。遠くてなかなか行かれないけど、また行って食べたいな。近いうち食べに行きますネ。

(ヒサCです)

**安** 積町の「四川名菜 天心」の麻婆豆腐美味しいですよ〜。

(くまちゃん)

### おすすめのかかりつけ医

**須** 賀川市仁井田にある「小橋クリニック」。先生はもちろん、受付の人でも看護師さんみんな優しくして気さくな人達がいる医療機関です。

(ミラーストン)

### この世で一番ほしいもの



(はるよう)

**函** 館 (夜景がきれいに見える所) にワンルームマンション！！いつでも行けるように♡♡部屋から夜景を眺めてお酒を飲みたい。

(うっかりみ〜)

**お** だやかな日常。

(はなのお姉ちゃん)

**固** 定資産税がかからない土地と建物。

(ミラーストン)

**世** 界中の人々が、皆平等で穏やかに暮らせる毎日。

(まじゃこ♡)

**最** 近、老化現象がひどいので、永遠の美しさと健康な体 (笑)

(おばさん)

**デ** ィズニーランドのチケット購入がなかなかできないので、いつの日にもちでも良いからディズニーチケットがほしい。

(きらりん)

**時** 間。

(いっちゃん)

**自** 宅のうらの山→今は借りて畑を作ってますが、畑は密もないし、体動かして野菜作るのは楽しいので、宝くじにでも当たったら“山”を持ちたい。

(ねこてんこもり)

**平** 和。

(M.W)

**今** の家は古くて狭いので、家族みんながゆくり過ごせる広いマイホーム。

(よしこ)

**〇** 〇家を継いでくれる男子！主人は男3人兄弟なのに、子供達はみんな女の子。みんなお嫁にいっちゃって、〇〇家は跡継ぎゼロ。自分達の代で〇〇家が消滅って何か申し訳なくて。

(うっかりみ〜)

**コ** ロナがゼロになった世の中。安心して海外旅行したい。

(雪椿)

**ど** こでもドアです。職場や買い物に行く時等に便利なので。

(トモ)

**今** はお金です。収入も減って大変。宝くじで大金当てたい。

(YB)

**非** 現実ですが、若くて病気で亡くなった弟が現世に戻ってこれる薬がほしい。未だにどこかで生きてる気がして… (T-T)

(ぼこちゃん)

**ど** こでもドア。世界一周と宇宙に行ってみたい。

(ハム太郎)

**夕** イムマシンを手に入れたい。過去に遡り、間違いを犯した場面をやり直したいので。

(山陰リスナー)

**ペ** ットや植物、昆虫と喋れるおかし。飼っているペットにも食べさせ、自分も食べる。期限なしで永遠に喋れる。

(郡山市6年2組のSW2510)

**健** 康です。生涯健康で迷惑かけず明るく元気に過ごしたいです。

(れいちゃん)

**元** 気に過ごせる老後。お金よりも大事…。

(M.M)

**非** 現実的で一生手に入らないけど欲しいのは“ドラえもんのポケット”です。ポケット1つで何でも叶います。ドラえもんかドラミちゃん、私の所にも来て欲しいものです！

(春日子供たんじょうおめでとう)

**お** 金！(笑) 大好きなネコを庭中走り回らせたい。部屋から出れないのはかわいそうなので。なので庭付きの家を買うため。

(にゃんこ先生)

**み** んなで暮らせる家…。今の家は狭いので、もう少し大きいとうれしいです。

(はーちゃん)

**お** 金、愛、親友。恵まれていたら、もう少し幸せな人生を送っていたかもと考えてしまう。でも自分にも原因があるから仕方ないですね。

(LOOK)

**元** 気に働ける体…。仕事ができるって一番大事だと思います。

(ひで)

**世** 界平和です。

(175)

**旅** 行。家族でディズニーランドや温泉に行きたい。

(H.M)

**仲** の良い友達です。どこかへ旅行に行きたいな。でもコロナがおさまらないとダメですネ。田村市のあぶくま洞に行きたいな。

(ヒサCです)

**お** 金…いくらあってもいい。健康…病院がきらいなので。

(サンサン)

**安** 全な平和な日常。何も無い普通の日が続く事。

(ここ)

**家** 族の健康！元気に毎日過ごせるのが一番！！

(みや)

**な** にに急かされることもなく、ひとりゆっくり気ままに過ごすのが好きなので、無人島でしょうか。でも、津波などきたりしたら…。山を買ってアウトドアライフを満喫…は、開拓が難しいですけど、きつとどうしたって誰かはやってきます。やっぱりここはキャンピングカー、でしょうか。キッチン、ベッド、トイレはもちろん、ゆったりとしたお風呂もついたら、海外セレブが持つというようにいいものを。気の向くままに移動、絶景の中で料理し、食べてお酒を飲み、お風呂に入ります。あつ…でも運転が難しいそうなのでオートドライブ機能付きでなければ！

(える)

**も** う一人の自分が出る鏡。

(べじりんく)

# 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(5)第2266号 (有)かくた不動産 菜根本店



郡山市菜根5-9-16  
TEL024-991-5920  
FAX024-995-7900

【営業時間】9:30~18:00  
【日】10:00~18:00  
【定休日】水・祝

[saikon9915920@gmail.com](mailto:saikon9915920@gmail.com)

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](mailto:arigato@moche.ocn.ne.jp)

福島県知事免許(7)第20508号 (株)久保田不動産



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

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝(2・3月は無休)

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

福島県知事免許(8)第20473号 (有)郡山企画開発



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

【営業時間】9:00~17:30  
【定休日】日祝、第2・3土

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

福島県知事免許(6)第1803号 (有)郡山住宅情報



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

【営業時間】9:30~18:30  
【定休日】日

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

福島県知事免許(4)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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

【営業時間】9:00~18:30  
【定休日】日祝(予約あれば営業)

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

福島県知事免許(1)第3278号 サークルワン(株)



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

【営業時間】9:00~19:00  
【定休日】無

[circle777555@yahoo.co.jp](mailto:circle777555@yahoo.co.jp)

福島県知事免許(5)第2307号 さくら信宅



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

【営業時間】10:00~18:00  
【定休日】火・第2・4土・祝日

<http://sakurashintaku.hp.infoseek.co.jp> sakushin@yahoo.co.jp

福島県知事免許(10)第20087号 **西武エステートシステム(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(4)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]水、第2・4火

<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**



郡山市鶴見坦1丁目7-11  
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(3)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
 

下限定: 10000 ~ 上限定: 20000
- 部屋タイプ
 

1R ~ 1K ~ 1DK ~ 1LDK ...
- 表示
 

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

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	礼金	1万円
築年	1カ月	駐車場	無
築年	1カ月	バス・トイレ	無
築年	1カ月	キッチン	無

詳細情報

間取り 2DK+K

交通 安積町駅(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可)

設備 冷蔵庫、バス・トイレ

お問合せ

営業所	ほもプランニング	TEL	024-937-4061
担当	伊介	携帯NO.	4820154392

物件情報へ戻る

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11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) 建築年 (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
- (バス) バス・トイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シャードレッサー (パ) パンタラズ釜 (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 エアコン 洗面所 洗濯機)

**3.00万円 1K** アクセス便利.コンビニ至近

間 洋8・K2  
敷 無  
共 込 礼 無  
構 木造・2階建 駐 2,200円  
入 即日可 築 1994年  
交 即日可 取 仲介  
備 チェリーコーポ、退去修繕負担金33,000円

3740141795

**郡山市 大槻町西宮前 賃貸アパート** 設備 (照明 シャワー エアコン 洗面所 洗濯機)

**4.00万円 1LDK** 郡山駐屯地近くの1LDK

間 和6・LDK9  
敷 無  
共 2,000円 礼 無  
構 軽量鉄骨造・2階建-1F 駐 込  
入 即日可 築 1995年  
交 西の宮バス停徒歩5分 取 仲介  
備 バレス大槻、退去修繕負担金55,000円

374018443

**郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸マンション** 設備 (照明 TV付 給湯 シャワー エアコン)

**4.10万円 2DK** 敷金・礼金ゼロ!!

間 和6・洋6・DK5.5  
敷 無  
共 無 礼 無  
構 RC造・6階建-6F 駐 4,400円  
入 即日可 築 1981年  
交 咲田2丁目バス停徒歩6分 取 仲介  
備 退去修繕費用55,000円

3740251465

**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 エアコン)

**5.70万円 2LDK** キャンペーン中!

間 和7.5・洋5.25・LDK12  
敷 2カ月 礼 無  
共 込 駐 込  
構 RC造・3階建-1F 築 1995年  
入 即日可 取 仲介  
交 音路バス停徒歩3分  
備 2台目駐車場3,300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付 シャワー エアコン 洗面所 洗濯機)

**4.00万円 1ルーム** 仲介手数料無!

間 洋13.3  
敷 2カ月 礼 1カ月  
共 込 駐 込  
構 木造2階建-1F 築 1994年  
入 即日可  
交 即日可  
取 代理  
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 シャワー エアコン 洗面所 洗濯機)

**4.20万円 2DK** 2台目3,000円

間 和6・洋8・DK6  
敷 2カ月 礼 無  
共 込 駐 込  
構 鉄骨造・2階建-2F 築 1987年  
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 富久山町久保田 賃貸アパート** 設備 (給湯 シャワー エアコン 洗面所 洗濯機)

**4.50万円 3DK** メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4  
敷 2カ月 礼 無  
共 込 駐 込  
構 木造・2階建 築 1988年  
入 即日可  
交 代理  
備 ハウスリバージュ

1990155594

**郡山市 田村町徳定 賃貸アパート** 設備 (照明 給湯 シャワー エアコン 洗面所 洗濯機)

**5.50万円 1LDK** 駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK  
敷 2カ月 礼 1カ月  
共 2,000円 駐 込  
構 木造・2階建-2F 築 2017年  
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 エアコン 洗面所 洗濯機)

**6.00万円 3DK** ペット可物件

間 和6×2・洋11・DK9.3  
敷 3カ月 礼 無  
共 込 駐 込  
構 木造・2階建-1F 築 1990年  
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 エアコン 洗面所 洗濯機)

**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 礼 1カ月  
共 無 駐 込  
構 コンクリートブロック造3階建-2F 築 1976年  
入 即日可  
交 代理  
備 SATOウィンザービル

1990255321

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	5,250円	1カ月	—	1カ月	26台	ヨークベニマル荒井店東側	マイルドホーム	024-924-0050
安積町荒井	5,500円	1カ月	—	1カ月	5台		レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5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
安積町荒井	4,000円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	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	18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
香久池2丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
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
菜根1丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	チサンマンション菜根II番館近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根3丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	1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
図景1丁目	4,500円	—	—	1カ月	1台	石焼らーめん火山	天野中央不動産	024-938-8503
田村郡三春町雁木田	3,000円	—	—	1カ月	26台	県道須賀川・三春線沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
堂前町	8,000円	—	—	1カ月	2台	堂前月極駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
堂前町	13,200円	—	—	1カ月	2台	縦列2台、T堂前町駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,000円	—	—	1カ月	8台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	15台	希望ヶ丘団地、第六中近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
豊田町	6,600円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
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
富久山町福原	3,000円	1カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
桃見台	6,000円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田5丁目	5,500円	—	—	1カ月	17台	内環状線沿い、南東北病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500

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





◎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/>

## 緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

# 山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

**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 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

11	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
1	朝田クリニック(内科・胃腸科・小児科・外科)	富久山町久保田字愛宕23	024-921-1866
1	今泉眼科病院(眼科)	堂前町20-9	024-922-0665
1	吉川歯科医院(歯科)	小原田1-15-13	024-944-3031
11	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
3	許田クリニック(内科)	栗根3丁目13-10	024-927-8711
3	添田整形外科(整形外科)	富田町町畑24-3	024-951-0870
11	鈴木歯科医院(歯科)	台新1-33-1	024-934-8123
11	おおがクリニック(小児科・内科)	片平町字出番東5-5	024-962-0600
8	桜クリニック(内科・小児科)	字名倉24-1	024-946-9933
8	鈴木君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
8	スマイル歯科クリニック(歯科)	富田町字館南29-2	024-951-4182
11	じんキッズクリニック(小児科)	字山崎305-6	024-974-2525
11	おおた呼吸器クリニック(内科・呼吸器内科)	富田東3丁目105	024-991-0515
15	さとう皮膚科(皮膚科)	富久山町福原字沼下55-138	024-931-6666
15	クレール歯科医院(歯科)	塚下町1-75	024-932-1032
11	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
11	ひろさか内科クリニック(内科・循環器科)	富田町字中ノ目41	024-962-0230
22	石塚医院(泌尿器科)	駅前1丁目14-16	024-922-2882
11	鈴木歯科医院(歯科)	吉川150-1	024-943-6536
11	すみここどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
23	本間医院(内科・心療内科)	安積町荒井字楽宮山55-68	024-945-1500
23	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648
23	宮本歯科医院(歯科)	駅前1-8-20	024-922-0771
11	テルドクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
29	小池消化器科・内科クリニック(内科)	八山田西3丁目421	024-991-4855
29	太田整形外科クリニック(整形外科)	不動前1丁目38-1	024-921-1114
29	郡山ファースト歯科矯正歯科(歯科)	大槻町北ノ林26-1	024-955-6869

※10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<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)  
※上記のほか、休日・夜間急病センターは、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まで診察しています(1月1日を除く)。▽郡山市休日・夜間急病センター(上亀田1-1) ☎024-934-5656

### 休日救急歯科診療

※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。

**診療場所**  
郡山ビッグハート  
郡山市休日・夜間急病センター

**住所**  
〒963-8031 郡山市字上亀田1-1

**お問い合わせ**  
TEL024-934-5656 (直通)

**診療日**  
日曜祝日および年末年始(12月31日~1月3日)

**診療時間**  
午前9:00~午後5:00

### 郡山市内休日当番薬局

11/1	ホクト薬局 スマイル調剤薬局富久山店 朝日薬局	八山田5-77 富久山町久保田字久保田203 堂前町18-10	024-935-5505 024-939-7288 024-923-0156
11/3	調剤薬局ツルハドラッグ八山店 郡山調剤薬局 ハーブ調剤薬局	富田東3-22 並木2-12-8 富久山町八山田字大森新田35-4	024-991-8826 024-939-4193 024-991-6050
11/8	コスモ調剤薬局片平店 赤木調剤薬局 ウイン調剤みなみ通り薬局	片平町字出番東5-7 赤木町13-2 駅前1-9-1	024-954-5701 024-923-6162 024-932-3332
11/15	コスモ調剤薬局山崎店 山口薬局大町店 クオール薬局郡山店	山崎305-6 大町2-15-2 八山田7-107	024-955-6707 024-939-2929 024-991-0789
11/22	かめだ調剤薬局 富田の杜薬局 ウイン調剤みなみ通り薬局	富田町字下亀田1-41 富田町字鍛冶田10番地1 駅前1-9-1	024-921-5171 024-962-7644 024-932-3332
11/23	クオール薬局郡山店 コスモ調剤薬局熱海店 みどり調剤薬局町東店	八山田7-107 熱海町熱海5-212 緑町17-3	024-991-0789 024-984-5700 024-931-0810
11/29	クオール薬局郡山店 フジ薬局八山田店 調剤薬局ミッテル富田店	八山田7-107 富久山町八山田追越12-9 不動前1-40	024-991-0789 024-990-0388 024-931-5655

※10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。 ※店舗名も再度ご確認ください。薬局へおでかけください。

# ぼんさい

The Art of BONSAI

ぼんさい The Art of BONSAI

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

本書は、2004年に発行され、写真家スコット・リン・ライリー精選の至高の盆栽写真集です。企画・制作をしたズアンの協力により、うすい百貨店9階の「ジュンク堂書店 郡山店」にて販売しております。

盆栽は、近年外国から訪れる観光客にも注目をされており、日本ならではの芸術でもあります。盆栽ファンには見逃せない写真集です。

[企画・制作] 有限会社ズアン

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

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

## 27(金) トマトえびマヨ丼

えびマヨと一緒に、野菜もご飯ももりもり食べられます◎むきえびを使う場合は、水気をよく拭き取り片栗粉をまぶすとおいしく作れます♪

### 材料(4人前)

無頭えび・16~20尾(またはむきえび約250g) ……300g  
 片栗粉 ……大さじ1  
 トマト ……1個  
 長ねぎ ……1/3本(30g)  
 ブロccoli ……1個  
 「Cook Do」干焼蝦仁用3~4人前 ……1箱  
 「ピュアセレクトマヨネーズ」 ……大さじ2・1/2  
 サラダ油 ……大さじ2  
 ご飯 ……600g

- ①えびは殻をむき、背ワタを取り、水気をよく拭き取り、片栗粉をまぶす。トマトはくし形切りにし、ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンに油を熱し、①のえび・ブロッコリーを入れ、火が通るまで炒める。いったん火を止め、「Cook Do」、①のトマト・ねぎを加え、炒め合わせる。
- ③再び火を止めて、「ピュアセレクトマヨネーズ」を加えてあえる。
- ④丼にご飯をよそい、③を盛る。



メニュー提供: 味の素株式会社



15分 497kcal 塩分1.5g



## 28(土) レバーの代わりに! ぶりニラ炒め

味はまさにレバーニラ炒め!レバーが苦手な方もぜひお試しください。

### 材料(2人前)

ぶりの切り身 ……3切れ  
 ニラ ……1束  
 片栗粉・ごま油 ……各適量  
 酒 ……大さじ1  
 塩・こしょう ……各少々  
 (A)酒・しょうゆ ……各小さじ1  
 (B)オイスターソース・しょうゆ ……各小さじ1  
 (B)酒 ……大さじ1  
 (B)はちみつ ……小さじ1弱(砂糖でもOK)  
 (B)おろししょうが ……小さじ1  
 (B)おろしにんにく ……小さじ1

- ①ぶりはひと口大に切り、バットなどに入れて(A)を振りかけ10分おく。にらは5cm長さに切る。(B)は混ぜ合わせておく。ぶりの水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉を薄く両面にまぶしておく。
- ②ごま油を入れたフライパンを中火で熱し、ニラを入れてさっと炒め、いったん取り出す。
- ③②と同じフライパンにごま油を入れてぶりを並べ、両面に色がつくまで中火で焼く。
- ④③に酒を振りかけ蓋をして、弱火で1分蒸し焼きにしたら(B)と②を加え、さっと炒め合わせる。塩、こしょうで味をととのえる。

20分

## 29(日) 包まないロールキャベツ

肉だねをキャベツに包むのが面倒なので時短アレンジ! 野菜がたっぷり入っているのお肉が少なくてもボリューム満点・満足できるおかずです。

### 材料(4人前)

牛豚合挽き肉 ……250g  
 キャベツ ……1/4個  
 玉ねぎ・卵 ……各1個  
 にんじん ……1/3本  
 パン粉・牛乳 ……各大さじ6  
 水 ……1000ml  
 コンソメ(顆粒) ……大さじ1と1/2  
 (A)塩・こしょう ……各少々  
 (A)ナツメグ ……少々(なくてもOK)

- ①ボウルにパン粉と牛乳を入れ、パン粉がしっとりするまで浸しておく。キャベツはざく切りに、玉ねぎは繊維に沿って1cm幅に切る。にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。
- ②鍋に水、①の玉ねぎ、にんじんを入れて中火にかけ、玉ねぎが少ししんなりするまで煮る。
- ③②の間に、牛豚合い挽き肉と(A)をポリ袋に入れ、粘りが出るまでよく揉み込む。肉と卵をパン粉のボウルに加え、よく混ぜ合わせる。
- ④②にキャベツとコンソメを加えてキャベツのかさが減るまで中弱火で煮る。
- ⑤③を直径3~4cmほどのボール型に丸め、④にそつと入れる。肉団子に火が通るまで煮込み、アクを取る。



15分

メニュー提供:



## 30(月) 餃子の皮の簡単ラザニア

餃子の皮とトマトソースを重ねる際は、トマトソースをアツアツに温めておく方が、餃子の皮の食感が良くなります。

### 材料(3人前)

餃子の皮 ……1袋  
 合いびき肉 ……200g  
 玉ねぎ ……1/2個  
 しめじ ……1パック  
 オリーブ油 ……大さじ1/2  
 塩 ……少々  
 こしょう ……少々  
 カゴメアンナマトマト&ガーリック ……1瓶  
 ピザ用チーズ ……60g  
 パセリ(みじん切り) ……少々

- ①玉ねぎはみじん切り、しめじはいしづきを切り落とし1cm長さに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ひき肉、玉ねぎ、しめじの順に炒め、アンナマトマト&ガーリックを加え5分ほど煮て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③耐熱皿にオリーブ油(分量外)を塗る。
- ④耐熱皿に餃子の皮、②のソースの順に交互に重ね層にし、最後にピザ用チーズをかける。
- ⑤200℃に温めたオーブンで10分~15分程焼き、パセリをちららす。



約30分 450kcal 塩分1.4g

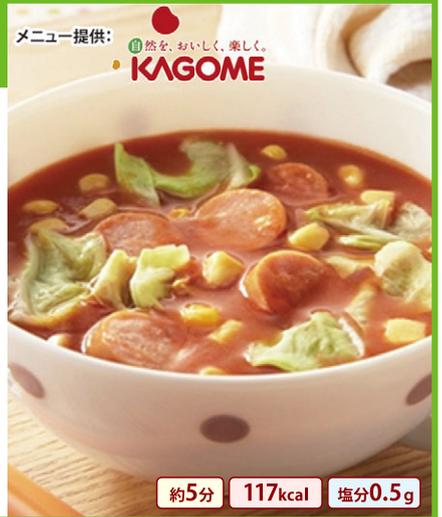
## 23(月) 電子レンジで簡単! 野菜スープ

電子レンジで温めるだけの簡単野菜スープです。

- ①スープカップに野菜一日これ一杯と水を各100ml注ぎ、好みの大きさに切ったウィンナーソーセージとキャベツ、コーンをいれる。
- ②かるくラップをかぶせ、電子レンジで温める。(目安:500Wで2分。)

### 材料(1人前)

カゴメ野菜一日これ一杯	100ml
水	100ml
ウィンナーソーセージ	1本
キャベツ	15g
ホールコーン(缶詰)	15g



メニュー提供:  自然を、おいしく、楽しく。

約5分 117kcal 塩分0.5g

## 24(火) きくらげの卵炒め

ふわふわの卵にコリコリ食感のきくらげのロボがたまらない副菜です。

### 材料(2人前)

乾燥きくらげ	5g
卵	4個
(A)砂糖	小さじ1
(A)塩	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1
ごま油	大さじ1、大さじ1/2

- ①乾燥きくらげはぬるま湯で戻し、ひと口大に切る。鍋にお湯を沸かしてさつと茹で水気を切っておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ(A)を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ごま油大さじ1を入れたフライパンを強火でしっかり熱し、②を流し入れる。菜箸や耐熱べらなどで大きく混ぜたらすぐに半熟状態でいったん取り出す。
- ④③のフライパンにごま油大さじ1/2を加えて中火で熱し、①とオイスターソースを入れて1分ほど炒める。③を戻し入れてさつと全体を炒め合わせる。



5分(きくらげを戻す時間除く)

## 25(水) 彩り野菜とビーフステーキ たっぷり和風たまねぎがけ

11月29日は「いい肉の日」です。そこで、厚みのある肉を焼いてドレッシングをかけるだけでできるステーキをご紹介します。肉の旨みがダイレクトに味わえるボリューム感たっぷりのメニューです。

### 材料(2人前)

牛肉(ステーキ用)	2枚
エリンギ	2本
いんげん	6本
にんじん	4cm
塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量
キュービー 野菜もお肉もこれ1本 和風たまねぎドレッシング	適量

- ①牛肉は室温に戻しておき、塩・こしょうをする。
- ②エリンギは、食べやすい大きさに切る。
- ③いんげんは、ぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけてレンジ(500W)で約1分30秒加熱し、水にとって水気をきり、長さ半分にする。
- ④にんじんは皮をむいて輪切りにする。ぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけてレンジ(500W)で約1分加熱する。
- ⑤フライパンに油をひいて熱し、②を炒めて器に盛りつける。
- ⑥⑤と同じフライパンに油をひいて熱し、①を入れて好みの焼き加減に焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑦⑤に、③、④、⑥を盛りつけ、ドレッシングをかける。

メニュー提供: キュービー(株)



15分 644kcal 塩分1.3g

メニュー提供:



## 26(木) やわらかポーク煮

ノンオイルでヘルシー。ジャムはブルーベリージャムやいちごジャムを使っても美味しく仕上がります。

### 材料(2人前)

豚肩ロース(かたまり)	300g
(A)ブルドックウスターソース	50ml
(A)マーマレードジャム	50g
(A)にんにくすりおろし	小さじ1
(A)料理酒	大さじ1
料理酒	100ml
水	適量

- ①豚肉はタコ糸でぐるぐる巻いて煮崩れないようにする。
- ②ビニール袋に①と(A)を入れ、冷蔵庫に20分置く。
- ③フライパンを熱し、②の豚肉を入れ、表面を焼く(調味料(A)は残しておく)。
- ④③を鍋に入れ、残しておいた(A)と酒を加え、水を豚肉にかぶる程度入れて蓋をして弱火で30分煮込む。
- ⑤蓋をあけて強火にし、煮汁にとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥食べやすい大きさに切り、器に盛り、煮汁をかける。



40分※漬け込み時間を除く 525kcal

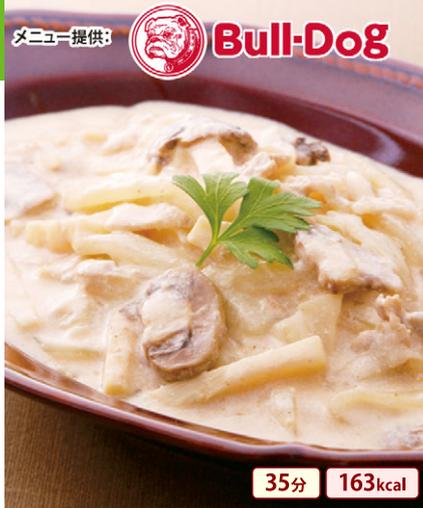
## 19(木) 白菜とベーコンのクリーム煮

ウスターソースと生クリームは相性抜群! 覚えておくと、お料理の幅がぐんと広がります。

### 材料(4人前)

白菜の白い部分 …… 4~5枚 (長めにせん切り)  
 たけのこ …… 120g (せん切り)  
 マッシュルームスライス …… 小1缶 (水気をきる)  
 ベーコン …… 3枚 (1.5cm幅に切る)  
 サラダ油 …… 大さじ1  
 牛乳 …… 1カップ  
 鶏ガラ顆粒 …… 小さじ1  
 ブルドック ウスターソース …… 大さじ1  
 生クリーム …… 大さじ2  
 コーンスターチ …… 大さじ1と1/2 (同量の水で溶いておく)  
 塩・コショウ …… 各少々

- ①フライパンを熱し、油でベーコンを炒めてから白菜、たけのこ、マッシュルームの順に炒める。
- ②牛乳を加え煮立ったら、鶏ガラ顆粒・ブルドック ウスターソース・生クリームで調味し、コーンスターチの水溶きでとろみをつけ、塩・コショウで味を調える。



35分 163kcal

メニュー提供: 味の素株式会社

## 20(金) いか大根の煮物



15分 123kcal 塩分1.7g

「Cook Doきょうの大皿」豚バラ大根用を使えば、15分でおいしい煮物が完成します!

### 材料(4人前)

いか …… 1杯  
 大根 …… 1/3本 (300g)  
 (A)「Cook Doきょうの大皿」豚バラ大根用 …… 1箱  
 (A)水 …… 1/2カップ  
 サラダ油 …… 大さじ1  
 絹さや (ゆでたもの)・好みで …… 適量

- ①いかはワタを取り、胴は1cm幅の輪切りにし、足は2本ずつ切りはなす。大根は1cm幅のいちょう切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の大根を入れて炒め、両面に軽く焼き色をつける。いったん火を止め、(A)を加えて混ぜ合わせる。
- ③再び火にかけ、煮立ったら弱火にし、ワタをして5分煮る。①のいかを加え、煮立ったらワタをして3分煮、強火にし、煮汁をかめる。
- ④器に盛り、好みで斜め半分に切った絹さやを散らす。



## 21(土) 揚げずにヘルシー! 手作りがんもどき

揚げ油の処理が面倒なので少ない油で後片付けが楽ちな『がんもどき』を作ってみました♪ カリカリふわっと美味しいです。ぜひお試しください。

### 材料(4人前)

木綿豆腐 …… 1丁 (約350g)  
 乾燥芽ひじき …… 大さじ1  
 しいたけ …… 2枚  
 にんじん …… 1/2本  
 (A)顆粒和風だし素 …… 小さじ1  
 (A)昆布茶 …… 小さじ1/2 (なければ塩小さじ1/3)  
 (A)白いりごま・片栗粉 …… 各大さじ2  
 ごま油 …… 大さじ2  
 水 …… 大さじ1 (にんじんに振りかける用)

- ①木綿豆腐はざるにあけて水気をきっておく(重石をのせる水切りは不要です)。乾燥芽ひじきは水で戻し水気をきる。しいたけは粗いみじん切りにする。にんじんは長さを半分に切ってから細切りにする。にんじんを耐熱皿に入れ、水を振りかけたらふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し水気をきる。
- ②ボウルに①全てと(A)を入れて豆腐を潰しながら手でよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②をスプーンですくって並べ、表面がカリッとなるまで両面をこんがり焼く。



15分

## 22(日) もやしとチーズのチヂミ



10分

時短で簡単にチヂミを作りたいと考え、つなぎにチーズを使ったもやしだけのチヂミが出来上がりました。とても簡単なのに香ばしくて美味しいです。お酒のおつまみにも最適です♡

### 材料(2人前)

もやし …… 1袋 (150g~200g)  
 (A)ピザ用チーズ …… 100g  
 (A)顆粒鶏からスープの素 …… 小さじ1  
 (A)みりん …… 小さじ1  
 片栗粉 …… 大さじ3  
 ごま油 …… 適量  
 青ねぎ(小口切り) …… 適量(なくてもOK)

- ①もやしは水で洗ってよく水気をきっておく。
- ②ボウルに①と(A)を入れてよく混ぜ合わせ、そこに片栗粉を入れて全体をしっかりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、②の半量を入れて形を整えながら少し焦げ目がつくまで焼く。ひっくり返して、フライ返しで押さえながら表面がこんがりするまで中火で焼く。これをもう1枚作り皿にのせ、お好みで青ねぎを散らす。



# 15(日) 豚こま大根の生姜焼き

豚肉が少ししかない時に大根でかさ増しすると一気にボリュームたっぷりおかずに変身します。大根を薄くスライスしているからお肉の旨味とタレが染みてヘルシーなのに美味しい生姜焼きです。

### 材料(2人前)

- 大根 ..... 8cm厚さ
- (A)豚こま切れ肉 ..... 160g
- (A)酒 ..... 大さじ1
- 油 ..... 小さじ1
- (B)しょうゆ ..... 大さじ1
- (B)みりん ..... 大さじ1
- (B)酒 ..... 大さじ1
- (B)はちみつ ..... 小さじ1
- (B)おろししょうが ..... 小さじ1
- (B)顆粒和風だしの素 ..... 小さじ1

- ①(A)をポリ袋に入れてよく揉んでおく。大根は5mm厚さのいちょう切りにし、(B)は合わせておく。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、大根を入れて焦げ目がつくまで炒める。
- ③②に①の豚肉を入れ、肉に火が通ったら弱火にして(B)を加え、大根がしんなりするまで全体を炒め合わせる。



10分

メニュー提供:



# 16(月) トマトケチャップで簡単中華 鶏チリ



約10分 234kcal 塩分1.7g

えびを鶏むね肉に変えた鶏チリ!鶏むね肉がしっとり柔らかく仕上がります。しかも、ヘルシーで、安価につくれます!

### 材料(3人前)

- 鶏むね肉(中) ..... 1枚(250g)
- 塩 ..... 少々
- 酒 ..... 大さじ1・1/2
- 片栗粉 ..... 大さじ1/2
- サラダ油 ..... 大さじ1
- (A)おろししょうが(チューブ入り) ..... 小さじ1/2
- (A)おろしにんにく(チューブ入り) ..... 小さじ1/2
- (A)玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/2個(100g)
- (A)カゴメトマトケチャップ ..... 大さじ4
- (B)顆粒鶏からだし ..... 小さじ1
- (B)水 ..... 1/4カップ
- (B)ラー油 ..... お好みで

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、フォークで穴をあける。塩、酒をもみ込み15分ほどおき、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼き(A)を加え、鶏むね肉に火が通るまでよく炒める。
- ③トマトケチャップを加えさらに炒める。(B)を加えひと煮立ちさせる。お好みでラー油を加える。



# 17(火) 厚揚げはんぺんの和風あんかけ

厚揚げとはんぺんを和風のあんかけ仕立てにしました。簡単なのに美味しいですよ。

### 材料(4人前)

- 厚揚げ ..... 1枚(長方形の物を使用)
- (A)はんぺん ..... 1枚
- (A)かに風味かまぼこ ..... 4本(短いタイプのもの)
- (A)片栗粉 ..... 小さじ1
- (A)冷凍枝豆 ..... むき身30g(約10さや)
- (B)水 ..... 200ml
- (B)顆粒和風だしの素 ..... 小さじ1/2
- (B)しょうゆ ..... 大さじ2弱
- (B)みりん ..... 大さじ2
- (B)おろししょうが ..... 小さじ1(チューブなら3cm)
- (C)片栗粉 ..... 小さじ1
- (C)水 ..... 大さじ2

- ①かに風味かまぼこは細く割いておく。冷凍枝豆は流水解凍し、さやから出しておく。キッチンペーパーで厚揚げの表面の油を拭き4等分に切り、白い部分に包丁で切れ目(貫通しない)を入れる。
- ②(A)をポリ袋に入れてはんぺんを潰しながらよくこねる。4等分にして厚揚げの切れ目に詰める。
- ③鍋に(B)を入れて中火で熱し、煮立ったら②の切れ目がない側を下にして並べ入れ、汁をかけながら煮る。再び煮立ったら弱火にし、蓋をして5分煮る。(C)を小ボウルでよく混ぜ合わせておく。
- ④火を止めて③の厚揚げを器に盛りつける。鍋に残った汁に(C)の水溶き片栗粉を加え、弱火でかき混ぜながらとろみをつけて、厚揚げの上にかける。



15分

メニュー提供:キューピー(株)

# 18(水) トマトとアボカドのカプレーゼ



5分 196kcal 塩分0.7g

11月19日はボジョレー・ヌーヴォー解禁日で、11月22日はいい夫婦の日です。自宅でワインを飲む時は、チーズ料理が人気です。そこで、ナチュラルチーズを使ったカプレーゼをご紹介します。簡単に作れて見映えの良いメニューでワインのある記念日の食卓を華やかに演出します。

### 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
- キューピー Italiante 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。



## 11(水) アボカドとミックスビーンズの焼きコブサラダ

メニュー提供: キュービー(株)

ボジョレー・ヌーヴォーの話題も出始め、ワインを楽しむたくなる季節になってきました。そこで、この時期に適したホットサラダとして、焼きサラダをご紹介します。デリ感覚で楽しめる焼きサラダで、ワインのある食卓を華やかに演出します。

- ①ブロッコリーは小房に分ける。プチトマトはヘタを取る。アボカドは1.5cmの角切りにする。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に①とミックスビーンズを入れ、ドレッシングを回しかけ、(A)をかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

### 材料(2人前)

ブロッコリー	4房
プチトマト	4個
アボカド	1/2個
ウインナー	2本
(A)粉チーズ	適量
(A)パン粉 乾燥	適量
キュービー コブサラダドレッシング	適量
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



15分 300kcal 塩分1.7g

メニュー提供:



## 12(木) 手羽先の柚子こしょう焼



20分 233kcal

始めに皮目から焼くことで、肉の旨味を封じ込めます。見た目も良く仕上がります。おつまみにも、大人のお弁当にもおすすめです。お父さんが喜ぶ簡単おつまみメニュー。

### 材料(2人前)

鶏手羽先	4本
塩、こしょう	少々
(A)ブルドック 中濃ソース	大さじ3
(A)柚子こしょう	小さじ1
(A)酒	大さじ1
サラダ油	適量

- ①手羽先に塩こしょうをもみ込む。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を皮目から焼き、焼き色が付いたら裏返し、弱火で中に火が通るまで焼く。
- ③(A)を加え、強火で全体に絡める。

※油がはねやすいので注意する。



## 13(金) 鶏塩焼きそば

メニュー提供: 味の素株式会社

「鶏だし・うま塩」の風味豊かな鶏だして箸がとまらない!「鍋キューブ」だけでしっかり味が決まります。手早く簡単にできるので、ランチにもお勧めです☆

- ①サラダチキンは細かくほぐす。キャベツは短冊切りにし、にんじんはせん切りにする。めんは袋に穴をあけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。「鍋キューブ」は砕いておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のキャベツ・にんじんを入れて炒め、野菜に火が通ったら、①のめん・サラダチキン・砕いた「鍋キューブ」、分量の水を入れて炒め合わせる。
- ③器に盛り、ブラックペッパーをふり、レモンを添える。

### 材料(2人前)

中華蒸しめん	2玉
サラダチキン風鶏ハム	1枚
キャベツ	4枚(200g)
にんじん	5cm(50g)
「鍋キューブ」鶏だし・うま塩	2個
水	100ml
ごま油	大さじ2
ブラックペッパー	少々
レモンのくし形切り	2切れ



10分 582kcal 塩分3.8g

## 14(土) なすのみぞれ和え



10分

なすは油をよく吸ってしまうため、油少なめのヘルシーレシピにしてみました。大根おろしでさっぱりと食べられます。

### 材料(2人前)

なす	2本
(A)大根	3cm厚さ
(A)めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2弱
(A)ごま油	小さじ1
(A)白いりごま	小さじ1
(A)おろししょうが	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
青ねぎ	適量(なくてもOK)

- ①なすは斜め薄切りにして水にさらし、水気をよくきっておく。大根はおろして少し水分を含んだ状態まで水気をきっておく。青ねぎは小口切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なすを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、②を加えて味を馴染ませる。皿に盛り付け、お好みで青ねぎを散らす。冷蔵庫で冷やしてから食べると味が染みてより美味しい。



# 7(土) スクランブルエッグのポケットサンド

砂糖としょうゆで味付けした甘いスクランブルエッグは、トーストした食パンに合わせたらとても美味しいですよ。朝食にぴったりです。

### 材料(2人前)

- 食パン.....2枚(4枚切り厚さのもの)
- 卵.....4個
- (A)砂糖.....大さじ1
- (A)しょうゆ.....小さじ1
- 油.....適量
- パセリ.....適量(なくてもOK)

- 食パンは縦半分に切り、包丁で中に切れ目(貫通させない)を入れて、トースターでこんがり焼いておく(目安5分)。
- 卵をボウルで溶き、(A)を加えてよく混ぜ合わせたらフライパンに油を入れて中火で熱し、やや半熟になるようにかき混ぜながらスクランブルエッグを作り、いったん取り出しておく。
- ①のポケットに②をスプーンで等分に詰める。
- 仕上げにパセリを散らす。



10分

# 8(日) 鮭の南蛮漬け

切り身を使っているので下処理もほとんど要らず、楽ちんで美味しいレシピです♡

### 材料(2人前)

- 鮭(切り身).....2~3切れ(無塩のもの)
- 玉ねぎ.....1/2個
- にんじん.....1/2本
- ピーマン.....2個
- (A)酢.....大さじ4
- (A)塩.....小さじ1
- (A)砂糖.....小さじ4
- (A)みりん.....大さじ1
- (A)赤唐辛子(輪切り).....1/2本分
- 塩・こしょう・小麦粉.....少々
- 油.....大さじ1

- 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、5分ほど水にさらしたら水気をしっかりきる。にんじんは5cm長さの千切り、ピーマンはヘタと種を取って縦に千切りにする。パットに(A)を合わせ、切った野菜を加えてよく馴染ませる。
- 鮭の骨を取り、食べやすい大きさに切ったら両面に塩を振って5分おく。水分が出てきたらキッチンペーパーで拭き取り、こしょうを振って小麦粉を全体にまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、鮭を両面揚げ焼きにする。
- ②を①に入れて、野菜をのせるように一緒に漬け込み、冷蔵庫で2~3時間ほど冷やす。



15分(冷蔵庫で冷やす時間を除く)

# 9(月) フタして10分! 鮭のトマトパツツァ

お好みに、仕上げに塩(少々)を加えてください。

### 材料(2人前)

- カゴメ基本のトマトソース(295g).....1缶
- 生鮭.....2切れ
- キャベツ.....1/8個
- しめじ.....1パック
- ミニトマト.....6個
- 黒こしょう.....少々
- イタリアンパセリ.....少々

- キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- フライパンにトマトソースを入れる。
- 材料を並べる。
- 沸騰したら、フタをして中火で10分蒸し煮にする。  
※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。
- 黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。



約15分 241kcal 塩分1.1g

# 10(火) とろとろ白菜と鶏だんごのこく旨スープ

白菜をたくさん食べられるスープです。相性の良い鶏だんごを柔らかく煮ました。

### 材料(4人前)

- 白菜.....1/4株
- 鶏ひき肉.....200g
- (A)顆粒鶏からスープの素.....大さじ2
- (A)水.....800ml
- しょうゆ・こしょう.....各少々
- 青ねぎ.....適量(なくてもOK)
- (B)しょうゆ・ごま油.....各小さじ1
- (B)酒・片栗粉.....各大さじ1
- (B)オイスターソース.....小さじ1
- (B)こしょう.....少々
- (C)ごま油.....大さじ1
- (C)おろししょうが.....小さじ1

- 白菜は大きめのざく切りにする。青ねぎは小口切りにしておく。
- ボウルに鶏ひき肉と(B)を入れ粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- 鍋に(A)を入れて中火で煮立て、沸騰したらスプーンで②をひと口大にすくってスープにそっと落とす。再び煮立ってきたら弱火にして2分ほど煮る。アクを取ってから白菜を加え、白菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。しょうゆとこしょうで味を調える。火を止める直前に(C)を加えて混ぜ、器によそったらお好みに青ねぎを散らす。



15分

## 4(水) フライパンで! 秋鮭のみそマヨちゃんちゃん焼き

11月11日は「鮭の日」です。秋は旬の生鮭が回る時期。そこで、フライパンを使って手軽に作れる「ちゃんちゃん焼き」をご紹介します。マヨネーズを使うことで、簡単に味が決まります。

### 材料(4人前)

- 鮭(生) ..... 4切れ
- キャベツ ..... 1/3個
- 玉ねぎ ..... 1個
- ぶなしめじ ..... 1パック
- にんじん ..... 1/3本
- 塩・こしょう ..... 各少々
- バター ..... 大さじ2
- (A) 合わせみそ ..... 大さじ3
- (A) 砂糖・みりん・酒 ..... 各大さじ1
- (A) キューピー マヨネーズ ..... 大さじ6

- ① 鮭は両面に塩・こしょうをし、水滴がうき出てきたら、よくふきとる。
- ② キャベツはざく切りにする。玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、①の両面に焼き色をつけ、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンに②を入れてさっと炒め、③の鮭をのせ、混ぜ合わせた(A)の2/3量をまわしかけ、ふたをして約10分蒸し焼きにする。野菜に火が通ったら、残りの(A)をかける。



メニュー提供: キュービー(株)

25分 428kcal 塩分2.5g

メニュー提供:



**Bull-Dog**

## 5(木) くるみとかぼちゃのみたらし



30分 290kcal

ブルドック ウスターソースを使ったメニュー。ヘルシーおやつかぼちゃ、ごま、くるみを使用したヘルシーなおやつです。

### 材料(2人前)

- (A) かぼちゃ(皮を剥き柔らかくゆでてつぶす) ..... 130g
- (A) 塩・シナモン ..... 各少々
- (A) くるみ(粗く刻む) ..... 20g
- 小麦粉 ..... 適量
- 溶き卵 ..... 適量
- 白炒りごま ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量
- (B) ブルドック ウスターソース ..... 大さじ1と1/2
- (B) はちみつ ..... 大さじ1
- (B) 水 ..... 大さじ3
- 水溶性片栗粉 ..... 適量

- ① ボウルに(A)を入れて混ぜ、8等分に分けボール状に丸める。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、白炒りごまをつけて180℃の油で揚げる。
- ③ 小さな鍋に(B)を加え一煮立ちしたら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②に③のあんを絡める。



## 6(金) コンソメ鮭ポテト

さけとじゃがいもは相性抜群! コンソメを使うと、簡単にお子さんも大好きな味に仕上がります♪

### 材料(2人前)

- 生さけ ..... 2切れ(200g)
- 「瀬戸のほんじお」 ..... 小さじ1/4
- じゃがいも ..... 1個(150g)
- (A) 水 ..... 大さじ2
- (A) 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ ..... 小さじ2
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- 粗びき黒こしょう ..... 少々
- パセリのみじん切り ..... 少々

- ① さけは4等分のそぎ切りにし、塩で下味をつける。じゃがいもは8mm幅の輪切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② 耐熱皿に①のじゃがいもを並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②のじゃがいもを入れ、表面に焼き色をつける。①のさけを加えて(A)を全体にふり、フタをしてさけに火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④ こしょうをふり、サッと炒め合わせたら、器に盛り、パセリを散らす。



メニュー提供: 味の素株式会社



15分 316kcal 塩分2g

**道の駅** 福島県

福島県内にある全3つの「道の駅」が、福島の味や特産品がいっぱい!

車に1冊あると便利! **福島県内全34駅**を取材した最新版。  
「温泉入浴料半額」「ソフトクリーム100円引」など、お得なクーポン券付

<td> <td> <td> <td> <td> <td> <td> <td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	<td> <td> <td> <td> <td> <td> <td> </td></td></td></td></td></td></td>	<td> <td> <td> <td> <td> <td> </td></td></td></td></td></td>	<td> <td> <td> <td> <td> </td></td></td></td></td>	<td> <td> <td> <td> </td></td></td></td>	<td> <td> <td> </td></td></td>	<td> <td> </td></td>	<td> </td>		
<td> <td> <td> <td> <td> <td> <td> <td colspan="2"><b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b></td> </td></td></td></td></td></td></td>	<td> <td> <td> <td> <td> <td> <td colspan="2"><b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b></td> </td></td></td></td></td></td>	<td> <td> <td> <td> <td> <td colspan="2"><b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b></td> </td></td></td></td></td>	<td> <td> <td> <td> <td colspan="2"><b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b></td> </td></td></td></td>	<td> <td> <td> <td colspan="2"><b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b></td> </td></td></td>	<td> <td> <td colspan="2"><b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b></td> </td></td>	<td> <td colspan="2"><b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b></td> </td>	<td colspan="2"><b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b></td>	<b>県内主要書店 Amazonで好評発売中!</b>	

# 1(日) 豚こまのげんこつ焼き

お弁当にも入れられて、おつまみにもなる、簡単なお肉のおかずです。ひき肉で作るミートボールよりも食べ応えがあります。

- ①ポリ袋に豚こま切れ肉と(A)を入れてよく揉み込み10分おく。
- ②①を8~10等分に丸めて片栗粉を全体に薄くまぶす。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、②を並べ入れる。表面に焼き色をつけたら蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。

### 材料(2人前)

豚こま切れ肉	250g
(A)しょうゆ	大さじ1
(A)酒	大さじ1/2
(A)ごま油	小さじ1
(A)黒こしょう	少々(こしょうでもOK)
(A)おろししょうが	小さじ1/2
(A)おろしにんにく	小さじ1/2
片栗粉	適量
油	大さじ1



15分

メニュー提供:



# 2(月) フライパンで10分! ミートソース

簡単なのにみんなが喜ぶ味。グラタンやドリアなど、いろいろアレンジできるミートソース。

- ①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パラパラになるまで炒める。
- ②基本のトマトソース、トマトケチャップ、醸熟ソースウスターを加え軽く煮る(約5分)。
- ③塩(分量外)を加えた湯で、茹でたスパゲティを盛り付け、②をかける。

### 材料(3人前)

合いびき肉	150g
塩	少々
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(295g)	1缶
カゴメトマトケチャップ	大さじ3
カゴメ醸熟ソースウスター	小さじ1
スパゲティ	240g



約10分 545kcal 塩分2g

# 3(火) ちくわと野菜のカレー炒め

忙しい時にパッと作れるレシピに仕上げました。ちくわ自体に味がついているので少しの調味料で十分なおかずです。あともう1品という時にぜひお試しください。

- ①冷凍いんげんは解凍し、長いものだけ1/2等分に斜め切りにする。にんじんは太めの千切りにする。ちくわは縦半分に分けてからさらに縦に3等分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、にんじんを炒める。
- ③にんじんがしんなりしてきたら、ちくわといんげんを加えて油が回るまで炒め、(A)を加えて全体をさっと炒め合わせる。

### 材料(2人前)

ちくわ	4本
にんじん	1本
冷凍いんげん	80g
(A)カレー粉	小さじ1
(A)塩	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1



10分



**福島県内主要書店・Amazonで好評発売中!**  
こおりやま情報グルメBOOK 定価本体800円+税

※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。

# オリジナルデコレーション檸檬(れも)募集 柏屋「L-1グランプリ」が決定!



## 【L-1グランプリ賞】

応募者: YÜI @ アオイロ さん

作品名: 檸檬のタルトタタン風

柏屋の檸檬(れも)は、愛されて発売30周年を迎えようとしている。そんな檸檬をモチーフに、柏屋「L-1グランプリ」は、コロナ禍の中で、家庭で過ごす時間を楽しんでほしいと企画された。「デコレーション檸檬(れも)」は、8月10日~9月13日まで募集し、105作品の応募があった。社内アンケートで8作品に絞られ、さらにグランプリ決定決選投票は、試食会で選ばれたファイナリスト4作品を、9月21日~9月28日、Twitter ユーザーによる投票が行われ、総投票数は、2,950票。9月30日に「L-1グランプリ」が決定した。

- 賞品
- L-1グランプリ賞: 柏屋オンラインショップで使用できる3万円クーポンと檸檬18個入
- ファイナリスト賞: 柏屋オンラインショップで使用できる5,000円クーポンと檸檬18個入
- ※グランプリ決定に投票に参加した人の中から抽選で10名に、檸檬6個入プレゼントされた。

## 【ファイナリスト賞 3作品】

応募者: \* さん

作品名: サーモン & サワークリーム檸檬

応募者: りん さん

作品名: 檸檬ナアラ

応募者: あ さん

作品名: Caramel 檸檬

## 【ベスト8に残った4作品】

応募者: みなさん

作品名: ムース・れも

応募者: junk さん

作品名: ちょっと大人な檸檬

応募者: K さん

作品名: ザッハトルテ風・檸檬

応募者: トンカジョン さん

作品名: マシュマロ檸檬

「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11月号 vol.170  
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  
**はちみつで絶品♡トンデリング**



材料(2人前)

- 豚バラ薄切り肉 ..... 200g
- 玉ねぎ ..... 1個(小なら2個)
- 油 ..... 小さじ1
- (A)酒 ..... 大さじ1
- (A)みりん ..... 大さじ1
- (A)しょうゆ ..... 大さじ1
- (A)はちみつ ..... 大さじ1
- 白いりごま ..... 小さじ1(なくてもOK)

はちみつ効果でお肉も柔らかくジューシーに仕上がっています。大きな玉ねぎであれば1個から6リング取れます。くり抜いた玉ねぎはオムライスや野菜炒めなど、他の料理で活用してください。

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	ZiACO噴霧器 レンタル代 1,000円/月(税込)	ZiACOパウチ (次亜塩素酸水溶液) 単品(3L) 1,600円(税込)	ZiACOパウチ (次亜塩素酸水溶液) 3セット(3L×3) 4,000円(税込)
---------	-----------------------------------	--	--

0円!

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玉ねぎは5mm幅の輪切りにし、外側の玉ねぎ2つを使い6輪作る。
- ②豚バラ薄切り肉を①の玉ねぎにしっかりと巻きつけていく。
- ③フライパンに油を入れて、②を並べ、両面にこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。(A)を加えたら蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。お好みで白いりごまをふる。

は~とずっとほっと

**ほけんの110番!!**

hoken

**ヨークタウン郡山金屋店**

今の保障内容を見直しませんか?

40社以上の保険会社からオーダーメイドプランニング!

郡山市田村町金屋字冬室 91-2 ヨークタウン金屋内  
営業時間/10:00~19:00 ※駐車場 ヨークタウン金屋の駐車場をご利用いただけます。

☎024-953-8321 相談無料!!予約優先

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

保険のことならなんでもご相談ください!!

お電話、ホームページ、WEBから  
**ほけんの110番** 検索

至日本大学工学部

広々駐車場完備  
**ほけんの110番**

ヨークベニマル  
郡山信用金庫  
ダイユーエイト  
ヨークタウン金屋  
大東銀行  
ラーメン 若大将

東武隈川線  
東部幹線  
東北新幹線  
東北本線  
コジマ×ビックカメラ  
ニトリ  
郡山警察署  
県道17号(旧R4)