

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

39th

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

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

衛星授業では物足りないキミに。

完全
1対1

大学入試対策

- ✓ 医学部/数・英・理対策
- ✓ 東北大二次対策
- ✓ 共通テスト対策(科目別)

KATEKYO学院

お問い合わせは
024-935-4488まで

ご自由にお持ちください

2021年 2月号

毎月25日発行
vol.483

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

らぶらぶ福島

「他言無用 ~女性アナウンサーが好き勝手します!~」

木曜 21:00~21:15 写真のアナウンサー/渡邊 美香(左)、嘉数 夕希子(中央)、山地 美紗子(右)

※放送日により女性アナウンサーが変わります。



こおりやま情報
特集

最新版
2021ら~めんカタログ vol.1

こおりやま 日帰り温泉 パート2

は~とずっとほっと

hoken ほんの110番!!

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!

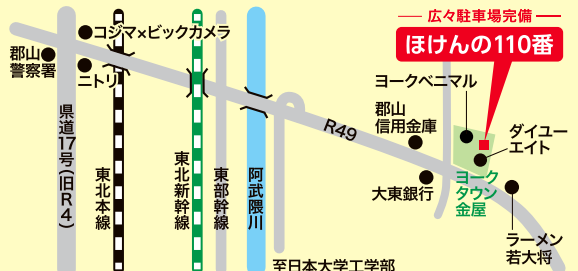
郡山市田村町金屋字冬室 91-2 ヨークタウン金屋内
営業時間/10:00~19:00 ※駐車場 ヨークタウン金屋の駐車場をご利用いただけます。

☎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



お電話、ホームページ、WEBから
ほけんの110番 検索



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

ガスコンロ・追焚付

★ **八山田2丁目**
2DK(和6、洋6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車料/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・BS

家賃月額 **45,000円** **モニター付インターホン**

コンビニ近く・アクセントクロス

★ **八山田6丁目**
2DK(和6、洋6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車料/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・2階

家賃月額 **45,000円** **追焚付**

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 ●駐車料/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 ●駐車料/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

★ **八山田3丁目**
2DK(和6、洋7.5、DK5.5)

- 共益費/なし ●駐車料/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・インターホン・BS

家賃月額 **50,000円** **2階**

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 ●駐車料/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**

コンビニ・コインランドリー隣

★ **八山田2丁目**
2DK(洋6、洋7.5、DK6)

- 共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・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・角部屋・カードキー

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 ●駐車料/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**

- ★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) ※2・3月無休(日祝17:30まで営業) <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 笹の川 春酒 純米吟醸 生酒 (720ml) 1本 <2名>



季節限定の「春酒 純米吟醸生酒」。しぼりたての純米吟醸生酒で、米、米麹だけで仕込んでいる。720ml入り参考小売価格1,380円(税別)。

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」。郡山の土産としてもおすすめ。

提供/ますや本店 台新店

3 こおりやま情報レジャーBOOK「こおりやま日帰り温泉」 <1名>



こおりやま情報レジャーBOOK「こおりやま日帰り温泉」は、1月25日発売。郡山市を中心に、福島県内74の日帰り温泉施設を掲載。クーポン券が309枚付きの使ってお得な本。

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 <2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

P13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、P13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3年2月5日(金) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本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

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制

50% OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

TEL 024-958-2316 タキタ自工 総務

郡山市日和田町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/第1・3水曜、祝日

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

旬魚旬菜 そもさん亭



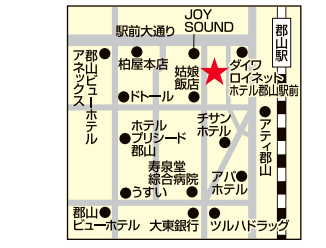
▲郡山駅前陣屋通り沿いにお店があります

私がお薦めします。



藤井さん

県外からのお客様には、郡山の地酒として、自信を持っておすすめしています。



平成9年開業した「そもさん亭」の「そもさん」とは、禅語で「いかがでしたか」という意味です。京都で修業した店主の関口社長の料理に対する熱き想いが伝わってきます。地産地消を重視して、季節の料理を提供。店内は、カウンターと7つの個室をご用意。笹の川酒造の日本酒は、「特別純米酒 山桜」と「大吟醸 明和蔵」が味わえます。

郡山市駅前1-5-3 ☎024-938-6321
🕒 17:00~23:00(L022:30) 🚗 無 🚗 無

今月のおすすめの酒

季節限定 春酒 純米吟醸生酒



しぼりたての純米吟醸生酒です。フレッシュな味わいをお楽しみください。

720ml 1,380円(税別) (参考小売価格)
●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

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

街ネタ タウン情報



Machi Neta

ミネラルバランス抜群。 根強いファンが多い一杯

ミネラル分豊富な沖縄天然塩と丸鶏をぜいたくに使ったスープを合わせ、カドが無い、すっきりまろやかな味わいに根強いファンが多い「しおらーめん」。甘みがプラスされるバターとコーンのトッピングがあさくさファンの定番で「みそ」や「しょうゆ」に比べてカロリーも控えめ。



▲「しおらーめん」(595円税別)

あさくさらーめん駅前店 / 西ノ内店

TEL024-922-2908 / 024-921-7088

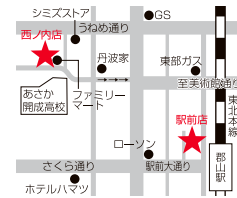
【住所】郡山市駅前2-3-3 / 西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30~L015:30、17:00~L020:30、全土L023:00 西ノ内11:30~L019:30

※材料なくなり次第終了 ※期間限定通し営業中

【休】駅前:水 / 西ノ内:全 【P】駅前:契約有(48台) / 西ノ内:有(50台)

【URL】<http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/>



▲「大粒スカイベリー大福」1個410円。いちごの収穫状況により販売不可の場合もある

3月28日までの土日祝日限定 「大粒スカイベリー大福」発売中

柏屋では、3月28日(日)までの土曜・日曜・祝日限定で「大粒スカイベリー大福」(1個410円)を発売。見た目にもインパクトのあるいちごは、栃木県で生まれた新品種「スカイベリー」。5Lサイズの大きさ、見た目も美しく、しかもおいしいいちご。大福の中には白あん入りで、甘味と酸味のバランスが抜群。一口かじった瞬間、口の中いっぱいにもぎみずみずしい果汁が広がる。郡山市内では、開成柏屋、八山田柏屋の2店で発売中。



▲郡山市内は、開成柏屋、八山田柏屋で発売中

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/>



「ピリ辛ねぎ味噌コロッケ」(540円)

たっぷり牛挽肉+ネギ+青唐辛子+ブラジドジャがいも
=うまい!お酒との相性格別

ピリ辛
しゃきしゃき
ジュシー

注文を受けてからの、
にぎりたてだから
フワフワ

郡山市駅前1-6-15
エリート第1ビル
TEL.024-924-0330
【営】17:00~20:00
※酒類の提供19時まで
※2月6日(土)まで時間短縮営業
【休】日曜・祝日【P】無

地ウイスキー
あります



新さくら通り沿い堤2丁目 肉料理が自慢の「ローカル」

ステーキなどの肉料理に、
ワインや大辛口の日本酒が合います。
コース料理は、3,500円(税別)~。
予約受付中!

ホール係スタッフ募集

詳細は、お電話にて

OVER THE CHARCOAL
LOCAL
KORIYAMA

郡山市堤2-20 堤ビル5号
【TEL】024-953-5447
【営業時間】17:00~20:00
※2/7まで時間短縮営業
【定休日】月曜
(祝日の場合は翌日)
【P】有



バレンタインデー 自分へのご褒美に。大切なあの人に。

2021
2.14(日)

GREEN

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

濃厚で甘美な大人プリン
「レチェフラン」(1ホール6号)3,500円+税

ご予約はお早めに。

欧風パレ de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4

ご予約 TEL.024-934-8899 11:30~L014:00 17:00~20:00 ※酒類の提供19時まで
※1月13日(水)から2月7日(金)まで時間短縮営業

焼肉会席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~

焼肉会席
新メニュー 特選牛鍋

旬膳 くしぜん
TEL.024-935-5007

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
営業時間/12:00~20:00 ※2/7まで時間変更営業
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席
<http://kushizen.favy.jp/>



※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している場合がございます。

2021ら〜めんカタログ

最新版

vol.1

あさくさらーめん西ノ内店



濃い味しょうゆ 707円(税別)

味噌で知られる老舗の隠れ人気“濃い味醤油”

秘伝ダレとりのつゆを用いた「しょうゆらーめん」の西ノ内店限定濃い味。特製味付き背脂入りで、スープ濃度や味も濃いめ。

住所 郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F
TEL 024-921-7088
営業 期間限定通し営業中 11:30~LO19:30
※材料なくなり次第終了
定休 全 P 有(50台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>



らーめん厨房 ケラン



こってり肉醬白 700円

淡麗系名物ラーメンにコクと甘みをプラス

淡麗系名物ラーメン「醬白らーめん」に、コクと甘みをプラスした一杯。肉の旨味を閉じ込めたチャーシュー、自家製麺も評判。

住所 郡山市安積町荒井字火口内56-10
TEL 024-946-7750
営業 11:00~20:00
※材料なくなり次第終了



石川 手打中華 養



胡麻味中華 800円

自慢の手打ち麺で堪能 ビリ辛「胡麻味中華」

蕎麦のような舌触りをイメージして打つ手打ち麺が、自家製練り胡麻のビリ辛スープと絡み、なめらかに変化する一杯。

住所 石川郡石川町大字形見字大工内161
TEL 0247-26-0511
営業 11:00~15:00 ※材料なくなり次第終了
定休 水(火曜日1回不定休あり)
P 有(11台)
URL <http://www.san-ra-men.com/>



三松会館



肉野菜らーめん 800円

昭和28年創業! 大衆食堂の人気ラーメン

「肉野菜らーめん」は、豚肉、キャベツ、モヤシ、ニンジンなど具たくさん! 醤油味のスープで、ボリューム満点。

住所 郡山市大町1-3-13
TEL 024-932-0173
営業 11:00~21:30(2/7まで20:00)
定休日
P 契約有(1,500円以上の利用で1時間無料)



支那そば 正月屋



支那そば 半熟煮玉子入り 850円

Wスープと自家製麺 なつかしい支那そば

丼の中であわせるダブルスープが、店主こだわりの味。自家製麺に良く合い、なつかしい「支那そば」が味わえる。

住所 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営業 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(16台)



手打中華 トクちゃんらーめん



トクちゃんらーめん 750円

二代目店主が引き継いだしょうゆラーメン

初代から引き継いだ二代目店主浅川さんが、ラーメン作りこだわっている。コシのある手打ち麺とコクのあるスープが自慢。

住所 郡山市桑野1-25-9
TEL 024-925-3390
営業 11:00~19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(18台)
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>



手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店



トクちゃんらーめん 750円

トクちゃん本店で修業後 2020年5月須賀川で開店
 石井店長は、トクちゃん本店で修業後2020年開店。「トクちゃんらーめん」は、コシのある手打ち麺とコクのあるスープが評判。

住所 須賀川市森宿狐石127-22
TEL 0248-94-7899
営業 11:00~19:00 月11:00~15:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(14台)
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>



中華そば 日の出家 八山田店



中華そば 480円(税別)

特製かつお風味醤油使用 昔懐かしい中華そば
 昔懐かしい中華そば「日の出家」、富久山店に続く2店舗目。特製かつお風味合わせ醤油に、鶏ガラと和ダシのwスープ仕上げの一杯。

住所 郡山市富田東3丁目48
TEL 024-983-7889
営業 11:30~14:30 17:30~20:30
 土日祝11:30~20:30 ※LO10分前
定休 無
P 有(11台)



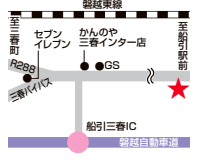
船引 丸信ラーメン 船引店




ラーメン 700円

2層スープの 醤油味専門店
 2層スープのため、味の変化が楽しめる醤油ラーメン。自家製チャーシュー、平打ちぢれ麺が自慢!

住所 田村市船引町春山字赤間田34-1
TEL 0247-82-2980
営業 11:00~14:30 17:00~20:00
 ※材料がなくなり次第終了
 火11:00~13:30
定休 無




須賀川 ラーメン 一石



みそ五目タンメン 870円

飽きの来ない味わい まろやか味噌ラーメン
 赤味噌と白味噌の合わせ味噌が生む、食欲そそる香りとまろやかなコクに、野菜の甘みが加わった栄養バランスのとれた一杯。

住所 須賀川市木之崎字寺前70-1
TEL 0248-68-2784
営業 11:00~15:00 17:00~20:00 (LO19:50)
 ※スープがなくなり次第終了
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(30台)



駅前店が昼からの 営業を始めました!
“郡山ブラック”といわれるコクがある 黒いスープが特徴の **「中華そば 伝」**は 人気一杯。
中華そば 伝 750円
中華そば ますや本店 駅前店
 郡山市駅前2-1-8(郡山駅前アーケード)

【昼の部】 火~日 11:00~14:00
 定休日 月曜
【夜の部】 月~木 18:00~翌1:00
 金・土 18:00~翌3:00
 定休日 日曜



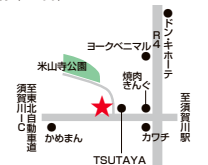
須賀川 ラーメン 一本松



秘伝 熟成みそチャーシュー 1,020円

秘伝の熟成味噌と会津麺 肉感チャーシューも自慢
 熟成して角がとれた味わいの秘伝熟成味噌、最上級小麦を使用した会津直送多加水熟成麺、肉感にこだわったチャーシューも自慢。

住所 須賀川市陣場町156-1
TEL 0248-75-5591
営業 11:00~20:00 (LO19:50)
 ※都合により15:00~17:00休みの場合あり
定休 火(祝祭の場合は翌日)
P 有(20台)



郡山でランチ
 カフェ、食堂、和食、洋食、中華ジャンル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
 こおりやま情報 Gourmetbook



こおりやま情報グルメBOOK 「郡山でランチ」好評発売中! **#飲食店 応援**

カフェ、食堂、和食、洋食、中華など、ジャンル別に「こおりやま情報編集室」が総力で取材しました。さらに、テイクアウトのお弁当情報や通し営業のラーメン店も紹介。



県内主要書店、郡山商圏のコンビニ、アマゾンで発売中。定価880円(税込)

※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。

須賀川 千代乃や食堂




ごまみそラーメン 野菜大盛+味付とり肉 900円

ピリ辛名物ラーメン+野菜大盛+味付とり肉
 名物「ごまみそラーメン」に、野菜1日摂取目標の2/3を使用した「野菜大盛」、秘伝タレ「味付とり肉」入り。麺は自家製「竹踏み麺」。

住所 須賀川市柱田字中地193
 TEL 0248-65-2008
 営業 11:00~14:30
 ※夜は配達のみ
 定休日 日
 P 有(10台)




中華そばおつまみ 日の出軒 静町店



野菜味噌 800円(税別)

静町店限定ラーメン 重厚まろやか「野菜味噌」
 鶏ガラスープの旨味、焼き炒めた野菜の甘み、味噌の深いコクが重なる一杯。麺はちぢれ玉子麺。角切りチャーシュー入り。

住所 郡山市静町20-23
 TEL 024-952-0303
 営業 11:30~14:30、17:30~23:00(LO22:30)
 定休日 無
 P 有(24台) ※道路向かいに第二駐車場あり



日吉丸



元祖肉みそラーメン 730円

男性からの圧倒的サポート オリジナル名物ラーメン
 味噌の風味と山椒の香り、豆板醤の辛さが食欲をそそる名物ラーメン。麺はコシのある多加水中太ちぢれ麺。ボリュームも満点。

住所 郡山市菜根5-18-18
 TEL 024-939-1012
 営業 11:00~15:00(LO14:45) 18:00~22:00(LO21:45)
 ※スープが無くなり次第終了
 定休日 火 P 有(8台)



ラーメン みそ伝 八山田店



野菜みそラーメン 750円

1日分の野菜350g入り 創業以来人気No.1商品
 1日の必要量350gの炒め野菜と豚バラ肉を使用した創業以来人気No.1の一杯。もちもちの自社製中太麺もスープと相性抜群。

住所 郡山市八山田西1-127
 TEL 024-933-3363
 営業 10:45~17:00 ※時間短縮営業中
 定休日 無
 P 有(25台)



須賀川 昭和の味 あじみ食堂



タンメン 760円

愛され続ける昭和味老舗の名物タンメン
 さっぱりだけどコク深い味で人気の名物「タンメン」。味自慢の「半チャーハン」(300円)とのセットが常連客の定番。

住所 須賀川市山寺道2-7
 TEL 0248-75-1743
 営業 11:00~19:00
 定休日 日
 P 有(12台)



らめん Kitchen けんけん



しおらあめん 750円

会津山塩の優しい甘さに背脂のコクを加えた一杯
 郡山では稀有な、会津山塩を用いた「しおらあめん」。会津山塩の優しい甘みに背脂のコクと甘みをプラスした意欲的な一杯。

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



tabearuki kitakata ramen 喜多方



日本三大ご当地ラーメン“喜多方”

「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!!

こおりやま情報グルメBOOK 定価 880円(税込) 〒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

※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。

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



ハイボール酒場 かどいち



激辛!セロリトマトラーメン 780円(税別)

辛さと清涼感あふれる 深夜人気のメラーメン
 清涼感を増すセロリやトマト、たっぷりの野菜を炒め、鶏ガラスープとうす色醤油、ナンブラー、辛味と合わせたオリジナルラーメン。

住所 郡山市中町12-9 1F
 TEL 024-923-9177
 営業 18:00~翌3:00
 定休 日
 P 無
 URL http://www.foodsworks.co.jp/




京都らーめん 絆家



白絆 630円(税別)

コラーゲン凝縮コク命 女性人気の濃厚鶏白湯
 鶏本来の濃厚さに背脂を浮かした京都屋台ラーメン。まるやかな味わいの「白絆」とピリ辛「赤絆」あり。替え半玉無料実施中。

住所 郡山市西田町三丁目仁王ヶ作37-1
 TEL 024-971-3880
 営業 11:30~14:30 17:30~20:30、
 土日祝11:30~20:30
 ※材料がなくなり次第終了
 定休 無 P 共有(50台)




東京豚骨 げんこつ屋



東京豚骨しょうゆらーめん 720円

人気の名店げんこつ屋 上質な東京豚骨スープ
 豚骨ならではの奥行きのあるうまみに、特製醤油だれが芳香を添える。毎朝店内で炊き上げる、上質な味わい。深夜2時まで。

住所 郡山市富久山町久保田田池1-3
 TEL 024-935-1388
 営業 11:00~翌2:00、火~16:30
 定休 不定休
 P 有(15台)



バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん



ラーメン(チョイマシ) 900円

4種のトッピング無料! ガッツリ系の一杯
 野菜(モヤシ・キャベツ)、刻みニンニク、味付き背脂、味を濃くする醤油だれの4種類のトッピングが無料。ガッツリ系の一杯。

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7
 TEL 無
 営業 11:30頃~14:30 18:00頃~21:00(L O20:30)
 ※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります
 定休 不定
 P 有(4台)



郡山で 会食
 2021 保存版
 クーポン付

少人数の集まりから、個室のある店。新生活様式での「会食」。

お得なクーポン券90枚付!
 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112頁 定価880円(税込) 発行/ケイシイシイ株式会社



郡山酒場のうまいもん

お店イチ押しのおいしいもん勢揃い! #飲食店応援

特集

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

こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー120頁・定価880円(税込)

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!



解体麺書

～こだわりの麺を知ろう～

ラーメンは「スープが命」と言われているが、スープに合った「麺」も、うまいラーメンの重要な要素といえる。麺をすすると麺にスープが絡んで、口の中いっぱいとうまみと風味が広がる。この麺とスープの究極の組み合わせが、『ラーメン通』には、たまらない至福のラーメンが楽しめる瞬間だ。そこで、富多屋生麺のヌードルプロデューサー渡辺一明社長にラーメンの「麺」について伺った。

麺の基礎知識

麺の品質を一番左右するのは、小麦粉と水、そのほかの材料を混合する工程である。こね合わせる速さや時間がポイントになる。近年では真空状態で混合する方法もある。そして、麺の味は、小麦粉の種類や加水量の違い、卵などの配合や麺の形状で変わってくる。さらに、麺の熟成時間や茹で時間、組み合わせるスープでも変わってくる。これらの技の組み合わせが、ラーメン職人の腕の見せ所といえる。

麺の形状

麺の形状は、「ストレート」「ちぢれ」「揉みちぢれ」などに分けられる。断面は、一般的には「角」「真角」「平」「丸」に分かれる。最近では、「ダイヤモンド型」や「溝入タイプ」も登場している。「麺」の太さは、「幅」と「厚み」からなることを押さえておこう。

麺の幅

麺の幅は、10分の1ミリ単位の世界になる。標準的な生中華麺の幅は1.5ミリで、この幅を基準の「中麺」としている。これより細いものを「中細麺」「細麺」「極細麺」、これより太いものを「中太麺」「太麺」「極太麺」と一般的には呼ぶ。

《代表的な例》

九州ラーメン

麺の幅1.1ミリ～1.25ミリ 極細麺

札幌ラーメン

麺の幅1.7ミリ 中太麺

東京醤油ラーメン

1.25ミリ～1.5ミリ 中細麺・中麺

喜多方ラーメン

2.2ミリ～2.5ミリ 太麺

極太つけ麺

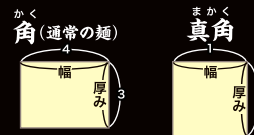
2.5～3.0ミリ 極太麺・超極太麺

備考: この幅は「生麺」に付き、実際に茹で上がった麺は、水分を含むのでこの幅と異なる。(茹でると1.1～1.5倍になる)さらに、それぞれの店によって、太さ(幅)の基準が異なる場合もあるので、一般的な目安になる。また、手打ちの包丁切りの場合は、麺の幅が不規則になるので「乱切り麺」と呼ばれることもある。

麺の厚み

通常の場合、麺の幅に対して厚みの割合は、「4:3」といわれている。好みで「1:1」の「真角」にしたり、喜多方ラーメンの場合は「5:2」の平打ちにしている。また、横浜の家系ラーメンの場合は、麺の幅よりも厚みが多い「逆切り」(深堀)にしている。

麺の断面図



※麺の太さは「幅」と「厚み」からなる



取材協力/富多屋生麺 © 無断転載はご遠慮ください。麺の幅は富多屋生麺の基準で表示しています。

「富多屋生麺」では、法人化50周年を記念して機能性表示食品「らーめん応援茶」を発売中!



▲ 1箱30包入り3,500円(送料・税込)。1日の摂取目安量は、1包。100mlから180mlの水またはお湯に溶かして、食事と共に味わう。

近年の健康志向の高まりもあり、こってり濃厚な料理を敬遠したり、小麦粉や米などの糖質制限の声をよく耳にする。そこで、麺作り一筋に歩んできた「富多屋生麺」の渡辺社長は、ラーメンを食べる人、ラーメンを作る人を応援したいとの思いから「らーめん応援茶」として商品化した。

「らーめん応援茶」は、食事に含まれる脂肪や糖質に働き、食後上がる中性脂肪や血糖値を抑制する機能が報告されている「食物繊維」に注目し、ウーロン茶とブレンドした商品を開発。味は、あっさりとしたスープにも、こってりとしたスープにも相性が良いように、すっきりとしたウーロン茶味に仕上げた。(機能性表示食品 届出番号: E219) なお、富多屋生麺のホームページから購入できる。



《問合せ》富多屋生麺 お客様窓口
フリーダイヤル 0120-978-881
(水曜を除く平日8:30～16:30)

※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 **パート2** 日帰り温泉

「こおりやま日帰り温泉」2021年版の発売記念特集。郡山市内の11の日帰り温泉を紹介。寒い季節は温泉で、体の芯からポカポカ温まろう。こおりやま情報レジャーBOOK「こおりやま日帰り温泉」2021年版は好評発売中。入浴半額券や各種割引券などのお得なクーポン券が309枚付いています。

あさかの杜クア温泉館

入浴料 大人(12歳以上)1時間400円、2時間600円、1日1200円 小人(4歳~11歳)大人料金の半額 ※3歳以下無料

あさかの杜クリニックに併設した天然温泉

泉質/適応症 ナトリウム-硫酸塩・塩化物・炭酸水素温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、アトピー性皮膚炎など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、ジェットバス



Tel.024-937-3151 住 郡山市安積町成田字漆山50
営 10:00~18:00 休 日祝・年末年始・お盆 P 有(50台)

やすらぎの里 井戸川温泉

入浴料 大人600円、小人(小学生)400円、小学生未満100円

600円で1日満喫。源泉かけ流しの温泉宿

泉質/適応症 カルシウムナトリウム硫酸塩泉/リウマチ、糖尿病、神経痛、動脈硬化、冷え性

風呂の種類 大浴場、露天風呂



Tel.024-957-2173 住 郡山市逢瀬町多田野字休石35
営 9:00~20:00 休 無 P 有(30台)

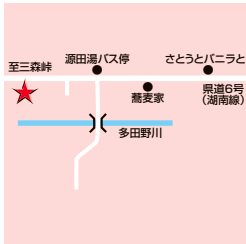
休石温泉 太田屋

入浴料 大人600円、小人400円

平安武将の伝説が残る、効能たっぷりの霊泉

泉質/適応症 硫酸塩泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂



Tel.024-957-2620 住 郡山市逢瀬町多田野字休石29
営 9:00~21:00 休 12月24日 P 有(50台)

源田温泉郷 forest バン源田

入浴料 大人600円(60分)、800円(180分)、小人(小学生以下)300円(60分)、400円(180分)

豊かな自然に囲まれた、森の中の天然温泉の宿

泉質/適応症 カルシウム・ナトリウム硫酸塩泉/関節炎、慢性皮膚病、美肌

風呂の種類 男女別/大浴場、露天風呂、ジャグジー



Tel.024-957-2320 住 郡山市逢瀬町多田野字源田5
営 10:00~18:00 休 第1・3火 P 有(20台)

ゆとりろ磐梯熱海

入浴料 大人770円、小人(4歳~小学生)550円 ※土日祝 大人1,100円、小人770円

開湯800余年になる、美肌の湯でくつろぐ

泉質/適応症 アルカリ単純温泉/神経痛、筋肉痛、打ち身、冷え性など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、岩風呂、フィンランドサウナ ※フィンランドサウナは男女入替制



Tel.024-984-2811 住 郡山市熱海町熱海5-18
営 15:00~21:00 休 無 P 有(120台)

ホテル華の湯

入浴料 大人1,200円、小人(小学生以下)600円

30種類の風呂で湯舎(ゆや)めぐり

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、冷え性など

風呂の種類 庭園露天風呂/ひのき樽風呂、かくれ湯、足ツボの湯など 展望ひのき釜しの湯/備長炭の湯、トルマリンの湯など 貸切風呂/家族風呂、ランプの湯



Tel.024-984-2222 住 郡山市熱海町熱海5-8-60
営 10:00~12:30 13:00~18:00(最終受付17:00)
休 無 P 有(400台)

貸切温泉の宿 深山荘

入浴料 ペア貸切2,000円、ファミリー貸切3,000円(子供を含め4人まで)(50分)

併設のカフェで独自の体験教室を開催

泉質/適応症 アルカリ性単純泉/胃腸病、皮膚病、リウマチ、婦人病、神経性諸疾患

風呂の種類 五右衛門風呂、大浴場

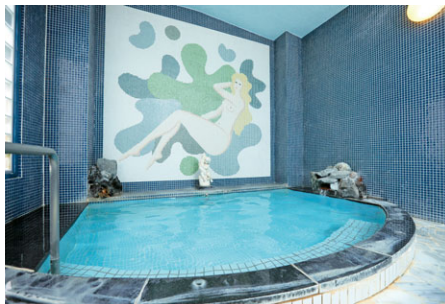


Tel.024-984-2648 住 郡山市熱海町熱海5-171
営 11:00~16:00(予約のみ) 休 不定休 P 有(6台)

温泉ゲストハウス 湯kori

入浴料 500円

美肌の湯に入って、寛ぎと癒しを感じたい



Tel.024-984-3811 住 郡山市熱海町熱海1-109
 営 10:00~16:00 休 不定休 P 有(5台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 浴室(週替わりで男女入れ替え)



郡山ユラックス熱海

入浴料 大人400円、中学生300円、小人(小学生以下)200円

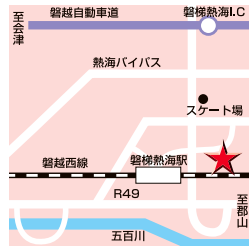
多彩な風呂が楽しめる、くつろぎの温泉施設



Tel.024-984-2800 住 郡山市熱海町熱海2-148-2
 営 9:00~21:00(最終受付20:00) 休 第1火 ※9月第1週に臨時休館有。詳細施設まで P 有(550台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 かぶり湯、打たせ湯、泡沫湯、全身湯、圧注湯、水風呂、サウナ、露天風呂、寝湯、五衛門風呂、陶器風呂



ほのぼのするお宿 湯のやど 楽山

入浴料 大人800円、小人(小学生以下)500円 (60分)

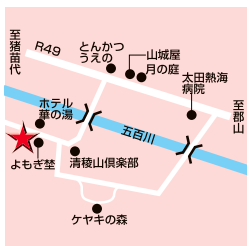
個性豊かなお風呂でゆっくりくつろぐ



Tel.024-984-2325 住 郡山市熱海町熱海5-39
 営 10:00~19:00 休 無 P 有(50台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

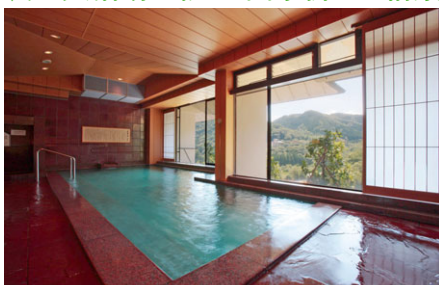
風呂の種類 男女別/大浴場、露天風呂、露天陶器風呂、貸切風呂/ひのき風呂、親子釜風呂、立ちんぼの湯



萩姫の湯 栄楽館

入浴料 大人1000円、小人(3歳~小学生)500円

展望大浴場を彩る、四季折々の情景



Tel.024-984-2135 住 郡山市熱海町熱海4-47
 営 10:00~12:00 13:00~18:00(最終受付17:00)
 休 無 P 有(120台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 展望大浴場、檜露天風呂、檜たる風呂



クーポン券
309枚
2022.1.25まで有効

こおりやま
温泉
日帰り
2021年版

こおりやま情報
レジャーBOOK
Fukushima Pref.
2021年版

入浴割引券・宿泊割引券など
お得なクーポン券付!



いわき 榎葉

棚倉 小川

石川 船野

南会津 若松

北塩原 塩原

猪苗代 福島

二本松 大玉

西郷 白河

天栄 矢崎

須賀川 三春

郡山

お待たせしました!!
全施設100円以上割引
クーポン券付き。

クーポン券
総数309枚

入浴料100円引、入浴料150円引、入浴料200円引
 入浴料300円引、入浴料500円引、入浴料半額、
 温泉プール600円引など、お得特典満載。

主要書店・コンビニ・Amazonで
2021年1月25日発売!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価880円(税込)

※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。

ライフピックス

Life Topics



問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

「開成山大神宮」と「富久栄珈琲」のコラボ企画 オリジナルブレンドコーヒーが誕生！



郡山市開成49号線沿いにある「みちのくのお伊勢さま開成山大神宮」と「富久栄珈琲」のコラボ企画として、オリジナルブレンドのドリップコーヒー「開成山大神宮ブレンド」が新発売。3袋入りで価格は600円。開成山大神宮の宮本宮司と富久栄珈琲の中島社長が打ち合わせを行い、独自の味わいを実現。「華やかさと飲みやすさが特徴です」と話す宮本宮司。1杯分は12グラム。開成山

大神宮での限定販売となる。

問 開成山大神宮 TEL 024-932-1521
URL <http://www.kaiseizan.jp/>

国際品評会で東北初受賞のチョコレートが評判！ バレンタインのチョコレートは富久栄珈琲で



東北初のピントウパーチョコレート専門店「富久栄珈琲」では、珈琲の焙煎で培った技術を活用して、生カカオから仕上げた風味豊かなチョコレートを取り揃えている。国際品評会で東北初受賞のチョコレートが評判。「フォンダンショコラ」(2,700円)をはじめ、郡山産ウイスキー「963」「山桜」とコラボしたボンボンショコラなど、バレンタインギフトおすすめ商品も多数。珈琲との相性も抜群のチョコ

レートは、富久栄珈琲各店で販売している。

問 富久栄珈琲 亀田本店 TEL 024-953-7035
URL <http://www.fukuei-coffee.jp/>

2月14日(日)は、バレンタインデー。 完璧な口どけと芳純なカカオの香りを贈ろう



欧州三ツ星出身シェフの店「PETIT GREEN」では、バレンタインデーに最適な「テリーヌ・ド・ショコラ」の予約を受け付け中。世界のトップパティシエたちに愛される、フランスヴァローナ社ハイカカオチョコレートを使用した、完璧な口どけと芳純なカカオの香りの極上スイーツで、サイズはヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm、価格は3,500円(税別)。また、濃厚な甘さがクセになる大人プリン「レチュ・フ

ラン」(1ホール6号) 3,500円(税別)もあり。どちらも要予約、地方発送OK。

問 欧風バル de PETIT GREEN TEL 024-934-8899
URL <http://www.green-co.jp>

「肉みそラーメン」と「メンチカツ」、 日吉丸名物を堪能「Aセットプラス肉味噌」



味噌の風味と山椒の香り、豆板醤の辛さで食欲をそそる名物「元祖肉みそラーメン」で知られる「日吉丸」。もうひとつの名物「メンチカツ」は、独自にブレンドしたスパイスが決め手のジューシーでスパイシーな味わいが、創業以来愛されている一品。この2つを一度に味わえるのが、メンチカツ、元祖肉みそラーメン、半ライス、お新香、納豆が付いた「Aセットプラス肉味噌」(1,000円)。券売機一番

上の赤いボタンが目印。

問 日吉丸
TEL 024-939-1012

節香る個性派！大人の味噌ラーメン。 「和の味噌中華そば」(900円) 新発売



漆黒スープ「あさかのブラック」で知られる安積町「昼ふるや」では、3種類の黒系ラーメン「元祖黒支那」、「とりの黒支那」、「第3の黒支那」から派生した、節香る個性派、大人向け味噌ラーメン「和の味噌中華そば」(900円)を新発売。豚ベースのスープに、赤味噌と白味噌をブレンドしたオリジナル味噌だれ、煮干し油、魚粉を加えた旨味とコク深い一杯。麺はストレート細麺。平日昼のみ(11

時30分～13時50分※麺売切れ次第終了) 営業中。

問 昼ふるや
TEL 024-946-2122

全国から旅人やライダーが訪れる、 温泉併設キャンプ場「聖石温泉ベースキャンプ」



田村市船引町の「聖石温泉」には、2019年に始動した併設キャンプ場「聖石温泉ベースキャンプ」があり、温泉入浴すればキャンプ場が利用できるとあって、全国から旅人やライダーが、東北旅行の玄関口・中継地点として訪れている。温泉入浴料は、1回(90分)600円、半日(4時間)900円、1日1,600円。「こおりやま日帰り温泉2021年版」付属の100円割引クーポン券を利用すれば、500円から温泉入浴と併設キャンプ場が利用できる。テント持参旅の注目スポットとして覚えておきたい。

問 聖石温泉ベースキャンプ
TEL 0247-84-2430
URL <https://hijiriishi-onsen.com/basecamp/>

ラジオ福島の木曜夜21時から 他言無用～女性アナウンサーが好き勝手にします！～



「他言無用～女性アナウンサーが好き勝手にします！～」は、毎週木曜21時からの15分番組。「ラジオ福島」の女性アナウンサーが週替りに登場し、趣味や気になることをトークしたり、さまざまなことにチャレンジ。何をするかは、放送直前までマル秘。(というか、直前まで何も決まっていな、という説もあるとか)しかしながら、本音を届けられるよう心がけている。寒い夜に温かい飲み物でも飲みながら

聴いてみよう。

問 ラジオ福島 TEL 024-535-3333
URL <http://www.rfc.jp>

「旬膳 くしぜん」のコロナ禍での新たなチャレンジ プロの味を家庭で味わう企画がスタート! 「主婦の休日・ミートアラカルト」に注目

郡山市大町「旬膳 くしぜん」では、現在のコロナ禍における状況の中で、飲食店ならではの企画がスタートした。「プロが調理する味を、家庭でも味わってもらいたい」をコンセプトに、福島県産のブランド牛肉や鶏肉などの食材を加工し、真空パックにして販売。小分けのパックになっているので、気軽に家庭で本格的なプロの味が楽しめる。中でも「主婦の休日・ミートアラカルト」は、主婦層に期待感が伝わるメニュー構成になっている。

「こおりやま情報編集室」では、冷凍パックの「主婦の休日・ミートアラカルト」の一例として「黒毛和牛カレー」「黒毛和牛ハンバーグ」「真鯛西京焼」などを実際に試食してみた。すでに調理済で冷凍真空パックになっているので、家庭では解凍してお湯で温めるだけ。簡単に、プロの味が自宅で味わえる。冷凍した小分けのパックは、保存もでき、さらに、家飲み用のおつまみもあるので、楽しみが広がる。詳しくは問合せを。※掲載情報は1月12日現在の情報です



解凍して温めるだけ



「黒毛和牛ハンバーグ」
ジューシーな味わいのハンバーグ。



解凍して温めるだけ



「黒毛和牛カレー」
柔らかく煮込んだ黒毛和牛が美味。



解凍して温めるだけ



「真鯛西京焼き」
普段の家庭では味わえない味付けが印象に残る。

【主婦の休日・ミートアラカルト】
(お店の味がそのまま食卓へ)
種もろどりのひと手間
お一人様分3種(3000円)

3日分のメイン料理(肉・魚・煮込みなど)
内容は数量限定で選べます。
限定PDFを送ります。

郡山焼肉三十八(お肉手造り)冷蔵車(保存2日)
旬膳くしぜん(お肉手造り)冷蔵車(保存3日)
イネ大(お肉手造り)冷蔵車(保存3日)

メインは真空パックです。すぐ食べたいときは
冷凍してください。

※アレルギーはお知らせください。

【主婦の休日・ミートアラカルト】
(お店の味がそのまま食卓へ)

- ①焼き魚(白身魚の西京焼き)
- ②煮魚(銀葉やぶりの煮つけ)
- ③黒毛和牛ハンバーグ
- ④黒毛和牛ビーフカレー
- ⑤牛タン柔らかシチュー
- ⑥牛すじ煮込み
- ⑦秘伝手羽先のから揚げ
- ⑧ローストビーフ
- ⑨伊達鶏胸肉の低温調理
- ⑩べろ親子丼

【毎月献立を別紙に送ります。】

【焼肉・ジャーキー】
◆川俣シャモの燻製
◆郡山うねめ牛
◆伊達鶏もも肉・胸肉
◆黒毛和牛希少部位
◆牡蠣燻製
◆秘伝手羽先から揚げ
※からお好みパック

【家飲み用・ミートアラカルト】

ブランド肉を少しずつ
手造りのプロの味を
家庭でも...贅沢に。
【家飲みpackお任せ】
12パック3000円
25パック6000円

特別価格

- 川俣シャモの燻製
①もも肉・②胸肉・③手羽先・④手羽元
- 伊達鶏の燻製
⑤もも肉・⑥胸肉・⑦手羽先・⑧手羽元
- ビーフジャーキー⑨~⑩
郡山うねめ牛・福島黒毛和牛希少部位
全国の銘柄牛・その希少部位
- 秘伝伊達鶏のから揚げ
⑪もも肉・⑫胸肉・⑬手羽先・⑭手羽元
- 酒の肴
炙りホヤ(⑮醤油味・⑯バター焼き)
⑰ほやのから揚げ・⑱牡蠣燻製
⑲はたるいか沖漬け・⑳一夜干し

旬膳くしぜん謹製



「主婦の休日・ミートアラカルト」1人前 3種 3,000円
焼魚、煮魚、黒毛和牛ハンバーグ、牛タン柔らかシチュー、牛すじ煮込み、秘伝手羽先の唐揚げ、ローストビーフ、伊達鶏胸肉の低温調理、いくら親子丼、など毎月の献立からセレクトできる。

「家飲み用・ミートアラカルト」12パック 3,000円/25パック 6,000円
蝦夷鹿ジャーキー、屋久島の鹿燻製、牡蠣燻製オリブ漬などお店の手作りおつまみが家飲みで楽しめます。パックはお任せになります。

【問合せ】旬膳 くしぜん 【TEL】 024-935-5007 【住所】 郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F

※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。

日 日時 (表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Lコード/ローンチケットコード
Pコード/ひびチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ... けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288

富や蔵... 創空時「富や蔵」 TEL024-932-0048

うすい... うすい百貨店 TEL024-932-0001

ノア... ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋... 十字屋楽器 TEL024-932-2624

風雅... 富津風雅堂 TEL0242-27-0900

喜ブラ... 喜多方ブラザ文化センター TEL0241-24-4611

中合... 中合会津店 TEL0242-26-5151

県文セ... 福島県文化センター TEL024-534-9191

※この情報は1月12日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
東京ゲゲゲイ歌劇団 vol.IV キテレッズメンタルワールド	<p>日 2月6日(土)18:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定7,500円※大人1名につき3歳未満のお子様1名まで膝上に限り無料。ただし座席が必要な場合は購入を。【車椅子ご利用の方は、チケット購入前にノースロードミュージックまでお問い合わせください】</p>	<p>チ 発売中</p> <p>Lコード: 22306</p> <p>Pコード: 189-816</p> <p>問 ノースロードミュージック</p> <p>TEL 022-256-1000</p>
郡山市民俗芸能大会	<p>日 2月21日(日)13:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 無料・全席自由(要申込) 2021年2月5日(金)<必着> 入場には申込み必要。インターネットまたは往復はがきにて申込を。応募者多数の場合は抽選。 ■出演団体■高倉の形浄瑠璃(日和田町)、豊景神社の太々神楽(富久山町)、岩代國郡山うねめ太鼓(片平町)、柳橋の歌舞伎(中田町) ■入場整理券申込方法■(1)インターネットでの申込みけんしん文化センターイベント情報、当該ページにある申込みフォームから申込を。(2)郵便往復はがきで申込み往復はがきに住所・氏名(ふりがな)《申込者全員分》・電話番号を記入し、けんしん郡山文化センターへ郵送してください。はがき1枚につき、1名様の申込みが可能。(同居家族4名まで申込可)【送付先】〒963-8878 郡山市堤下町1番2号 けんしん郡山文化センター「民俗芸能大会」係</p>	<p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
みんなのミュシャ ミュシャからマンガへ線の魔術	<p>日 12月12日(土)~2021年3月7日(日)9:30~17:00 (入館は16:30まで)</p> <p>会 郡山市立美術館</p> <p>料 一般1,500円、高・大学生・65歳以上900円、中学生以下無料 休館日/毎週月曜(1月11日(祝)は開館、翌12日(火)は休館) および12月28日(月)~1月4日(月)</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 郡山市立美術館</p> <p>TEL 024-956-2200</p>
ケロポンズファミリーコンサート	<p>日 3月14日(日)14:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定 一般2,000円、子ども(小学生以下)500円、車椅子席 各半額 ※4歳未満ひざ上無料(座席希望の場合は有料) ※コロナウイルス感染症拡大防止のため、座席は組席で前後左右に席を空けて販売。2・3枚以上購入の方は、お客様同士の間隔が空いたり、前後の並びの席となり、席が離れる場合があります。了承の上購入ください。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
郡山鉄道まつり	<p>日 2021年3月27日(土)~ 2021年3月28日(日)9:30 ~16:30 ※最終日は16:00まで</p> <p>会 ビッグバレットふくしま多目的展示ホール(1F)</p> <p>料 入場料: 大人1,000円(税込) 小人600円(税込) (大人: 中学生以上 小人: 4才以上小学生まで 3才以下無料) 内容/東北初上陸おかでんチャギントン体験乗車や4種類のミニ新幹線大集合など、各種鉄道アトラクションと東北最大級の鉄道用品販売など、子供から大人まで楽しめるイベント。</p>	<p>問 カラマツトレイン盛岡店</p> <p>TEL 019-622-2900</p>
東京スカパラダイスオーケストラ TOUR 2021 [Together Again!]	<p>日 4月8日(木)19:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定8,000円 ※未就学児入場不可</p>	<p>チ 2月6日(土)発売</p> <p>問 キョードー東北</p> <p>TEL 022-217-7788</p>
吉幾三コンサート2021 郷愁~ぬくもりを歌にのせて~ IN 郡山	<p>日 6月11日(金)(1)14:30~、(2)18:00~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 SS席7,500円 S席6,000円 A席4,000円 ※未就学児入場不可</p>	<p>チ 発売中(文化セ、うすい、若松屋書店、世界芸能)</p> <p>問 世界芸能</p> <p>TEL 022-222-4997</p>

ヤマハ大人の音楽レッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、アコースティックギター、ウクレレレッスン

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

お問合わせは、お電話で

郡山信用金庫 ローン ローン
 十字屋★楽器店
 ● 郡山
 ● 郡山駅前
 ● 郡山駅前
 ● 郡山駅前
 ● 郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

☆「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップがございます。
 ☆3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送
 ☆+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、前代)

FLOWER HANAFUJI

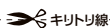
花ふじ本店
 郡山市駅前2-1-2
 ☎024-932-6029
 ☎9:00~20:00
 ☆日曜(配達には年中無休です) ☆契約有(エリートパーキング)

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)

※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FREE2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2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「大人になったと思った瞬間」(名前・ペンネームも書いてね)

自分が大人になったと実感した出来事を教えてください。

Q2. 県内おすすめの道の駅と商品を教えてください。

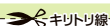
(ペンネーム /)

●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FREE2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？

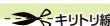
Q2. 県内おすすめの道の駅と商品を教えてください。

●みな伝スペシャル「大人になったと思った瞬間」(名前・ペンネームも書いてね)
自分が大人になったと実感した出来事を教えてください。

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

(ペンネーム /)

名前				年齢	歳
住所	〒			性別	男・女
				結婚	既婚・未婚
電話番号	プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望	



【こおりやま情報FREE2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. 県内おすすめの道の駅と商品を教えてください。

●みな伝スペシャル「大人になったと思った瞬間」(名前・ペンネームも書いてね)
自分が大人になったと実感した出来事を教えてください。

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

(ペンネーム /)

名前				年齢	歳
住所	〒			性別	男・女
				結婚	既婚・未婚
電話番号	プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望	



※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2月5日(金)必着

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




かっこのコウちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

2 020年は旅行にぜんぜん行けなかったから、コロナが収束したら初の試みで年に3回函館に行くぞーっ!! (みと)

猫 新鮮な魚介類をこれでもかっていうくらい堪能できるといいですね!



(ねこまさ)

丸 まって寝る猫がかわいいですね♪一緒に添い寝したい♡

年 年末始でたくさんマンガを読みました。違う世界で過ごす、いろんな自分を想像して楽しめました。(ちょこ)

異 世界系が流行ってますからね。ジャンルで言えば僕の存在も異世界住人か(笑)

い やいや、カッコウのコスプレしただけのおっさんでしょ!!

め っ!! イメージ!

私 は先日、音楽プレーヤーを値引きしてもらい買った。3700円位安くしてもらえた。値切りのテクニックを調べ実行した甲斐があった。(山陰リスナー)

値 切りテクニックすばらしいですね♪私はは小心者なのでできないかも…。

姫 は見栄っ張りなだけでしょ!

昨 年はコロナばっかりの1年でしたね。今年こそは花見もして、GWやお盆、連休、そして年末には帰省や外出、旅行ができる事を祈ります。クラスメイトの友人は東京で看護師をしている姉や知人がいますが会えないと聞きます。私も母の実家が都内なので今年は会いたいです。(郡山市6年2組のSW2510)

会 いたくても会えない! 本当に辛い時期ですね(泣)

こ おりやま日帰り温泉パート1良かったです。私の好きな郡山湯処まねきの湯が載っていたのすご良かったです。前は月1のペースで行っていました。また、まねきの湯に行きた

いです。まねっきー待っててね(=^_^=)今年もこおりやま情報のみなさんよろしくね(=^_^=)/ (猫娘)

こ ちらこそよろしくお願いたします!喜んでいただけて幸いです。な〜んと! 1月25日に「こおりやま日帰り温泉」が発売されます! クーポンもたっさ〜ん付いてます。

な んとも見事なわざとらしい宣伝ですな。

年 年末始8連休・絶対に太る自信あり。簡単にやせる薬ないかな〜? コウちゃん、うねめ姫ちゃん作ってくれー。(みーちゃん命)

い や〜鳥の知能じゃ無理でしょ〜。

そ 〜いう時だけ鳥ぶるよね〜。

今 年は前厄なので、何事もなく無事に1年過ごせればいいです。(ハム太郎)

心 配でしたら、気持ちの上でも厄払いがいいかもしれませんね。私が厄払いするとカウコウの化け物まで祓っちゃいそうですが…。

今 度は化け物扱いか〜い(泣)

昨 年はいろいろと大変だったので、今年が良い年にしたいです。宝くじ当てるぞ!(ふなっぴー)

10 億ゲットだぜ〜!! クーちゃんホントたのんます!!

ん 〜!? デジャブ!

郡 山に行く機会は少ないがいわきからやってきて、懸賞に惹かれて応募します。(きのびお)

こ れからもどんどん応募してくださいね!

早 くみんなでワイワイ楽しく食べ飲みしたい!! (こんちゃん)

お っしやる通りです! 当分は少人数で感染対策をして飲食を楽しみましょう!

今 年こそ明るい年になりますように。コロナが消えて平和になりますように。(Yねえ)

世 界中の願いですね! 切に願います!!

今 年の福袋はネット予約が多くてハズレたり、先行予約を知らなかったりで残念でした。(さおりん)

コ ロナ感染対策ですね。お正月気分になれる福袋が気軽に楽しめないのは残念です。

海 外に住む孫と会えないまま、1年が終わってしまいます。来年こそ、会いたいです!! (はーちゃん)

昨 年からずう〜っとですもんね。寂しいですよ(泣) 2021年中には会えますように!!

下 積み生活が長く(最長15年)、でも努力が実りデビュー1年目の紅白出場が決定していたSnow Man。しかしメンバー1人に陽性反応が出て、他のメンバーも濃厚接触者に該当されたため、出場辞退してしまったのが残念です。私は頑張ってるみんなを親目線で見守ってきました。今まで以上に応援しようと思ってます。無症状でコロナに感染していたらしいので、改めて怖いなど思いました。(LOOK)

せ っかくの紅白なのに残念でした(泣) 今年の年末に期待して待つしかないですね!!

シ ア在住の友達に荷物を送りました。特にちらし寿司の素や粉末の味噌汁、きのこの山。友達の友人(ロシア人)も絶賛。週に一度はTV電話で話すのが楽しみに。(べじりんく)

Wow! インターナショナル!! ロシアの方も寿司と味噌汁好むですね!

1 月号のみな伝「手紙やメールの失敗談」を読んで、最近見たネットの誤変換「同僚の佐藤を入れ亡くなるまで煮詰める」→佐藤さん逃げて! というのを思い出しました。(ふく子)

(笑) すばらしい誤変換! 大爆笑ですね!



(はるよう)

後 先を考えずに雪の上にダイブしたいですね!

そ れができるのは大雪でしょ。ダイブする前に除雪しなさい!

教えてください

こ おりやま情報1月号のママさんと同じく、私もペットボトルのキャップあります。またベルマークもあります。どこかで取り扱ってる場所教えてください。ベルマークは学校かなア!! (フーチャン)

今 年も花粉症で苦しむと思うのですが、市販の薬でよく効く鼻炎薬を教えてください。鼻水の量を少なくしてくれる安いい薬など教えてください。コンタック、アレグラ以外。(1月号のネコちゃんの写真真ん見かわいいな)

更 年期症状が辛くて困っています。これで改善したよという方法があれば教えてください。(LOOK)

教えます

こ おりやま情報1月号のママさんへ。ペットボトルキャップはVチェーン八山田店さんで集めていますよ。(えび)

「 おもち」をついた時、すぐに食べない時は、固くならないように炊飯器に少しお湯を入れ保温しておく、やわらかい「おもち」が食べられます。(N.H)

自 律神経が整うCDブックは今のコロナ禍おすすめ。寝る時に布団に入り聴いたりすると効果的です☆お子様にもおすすめです♪本にはストレッチも書いてあります。私は毎日しています。(べじりんく)

ラブメッセージ

2月生まれの父ちゃん、みーちゃん、お誕生日おめでとう!! 素敵な一年になりますように...

毎月同じ頃に、こおりやま情報と野菜を送ってくれる郡山市の親戚のYさんありがとうございます...

おいしい味情報

郡山市菜根のアムール・ド・ボンボンのケーキが美味しいです。シュークリームも人気です...

パンが好きで12日はパンの日ということで、この日は割引日となっているので郡山市大友パン店、ガトーナカヤなどで購入しています...

磐梯熱海から〜めん工房 味噌屋さんの どんこいしょラーメンが食べ応え十分です。量も味も大満足です。

湖南町の会津めん 大阪屋のソースカツ丼は絶品です。ご飯もモチモチで、会津の契約農家さんのところから仕入れているそうです...

わたしのおすすめは丸新です。夜はもちろん美味しいのですが、ランチがお得でメニューも豊富なので何回回っても飽きません。

私の命の次に大事なものは

「だんな様」です。今は2人暮らしなので、ずーっと健康で長生きしてほしい!

家族。自分が素でいられる人、本音をぶつけられる人がそばにいてほしいから。

仕事をして収入を少なからず得ることである。生きていくには、金がなければ話にならず、実際きれいな事で済まされないと思うので。

家族ですかね。離れて暮らす兄弟に会えなかったり、一緒にいる両親も高齢になってきているので最近よく思います。

娘「命の次に大事なものは何ですか?」 母ちゃん「金だ。」 娘「...」

おいしいものを食べる時間→この時間のために生きているから!

昭和51年就職祝いに亡き父が、当時1万円で買ってくれたSEIKOの腕時計です。去年壊れるまで45年間、何度か水に浸かりながら、無くすことなくずっと腕と一緒にいた、墓場に行きたい父の形見なで。

主人と息子です。なんと言っても家族ですから、とても大事です。

命の次に大事なものはお金です!! 理由はお金がないと好きな物などを買えないので。

ペットの猫みーちゃんですニャー=^_^= 長生きしてほしい。めちゃうちゃめんごいんだわー。

私の次は妻です。でも妻より先に天国へ行きたいです。

ペットの命です。ペットの犬猫を飼うと野良犬・猫でもめちゃかわいいです。大事に育てるので、ずーっとそばにいて欲しいです。

命の次に大事なものは、考えても難しくして選べません。

孫はじめ家族です。やはり家族の為に仕事頑張ってるから。

お・か・ねです。

家族。家族があつての今の自分がいるので命の次に大事です。

おいしいものを味わう時間。みんなと楽しく食べるのも、1人でじっくり味わうのも大好きです。幸せを感じるひと時です。

仕事です。転職先が見つからなかった時期があったからです。現在は最高な仕事場が見つかり、同僚も心優しく明るい。感謝。

妻と子供と孫です。

私の命より大事なものは家族なので、命の次は住む所かなと思います。

コロナに怯えない穏やかな毎日。

私の命の次に大事なものは。なかなか難しいテーマで悩みましたが、やはり「平穏な生活」でしょうか。家内安全はもちろんですが、もっと大きな周囲の環境もあわせて平穏であることがいちばんです。

家族の健康…。夫や子、孫、みんなの健康が大事です。

旦那さん。2人だけの家族なので、いなくなったら悲しいです。

家族やまわりの人達の命... コロナで失わないでほしい。

現実はお金。何かあった時、焦らず支払える。最低限のお金は大事だと思います。2021年個人的にはイヤな予感しかないので、これ以上メンタルを崩さないために、イケメン俳優さんを見て癒されようと思っています。

命の次は家族、お金が大切です。自分同様家族は命にかえても守りたいと思うものです。そしてお金もお金がなかったら生活していくことができないから。

ら本指くつ下
これがほしいもー
生きていけません(笑)
下着は本指くつ下
(はるよう)

福島県道駅の福島県内全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。こおりやま情報グルメBOOK 定価880円(税込)

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(5)第2281号 (有)アースライフ



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

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

<http://www.earth-life.jp> e-life@viola.ocn.ne.jp

福島県知事免許(5)第2095号 (有)天野中央不動産



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://ww5.et.tiki.ne.jp/amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(2)第3040号 オルセープラン(株)



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

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】日

<https://www.athome.co.jp/ahsd/orsayplan.html> orsay@snow.ocn.ne.jp

福島県知事免許(11)第20259号 (有)開成土地建物



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

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

<http://kaiseitochi.es-ws.jp/> kaisei-masateru@if-n.ne.jp

福島県知事免許(9)第20345号 キシモトコーポレーション



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】土日祝

arigato@moche.ocn.ne.jp

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(4)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

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

福島県知事免許(1)第3278号 サークルワン(株)



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

【営業時間】9:00~19:00
【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp

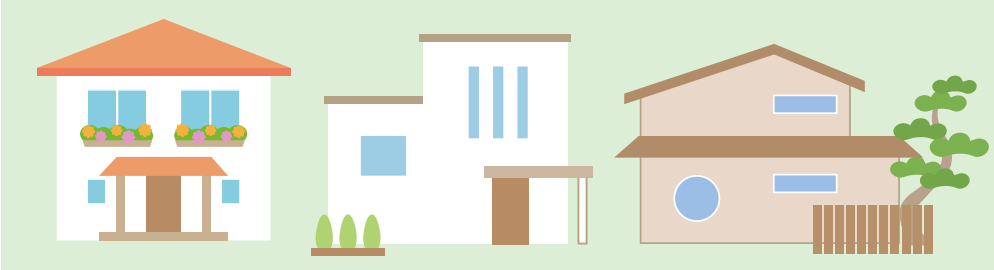
福島県知事免許(5)第2307号 さくら信宅



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】9:30~18:00
【定休日】日祝

<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) タイメックス都市開発**



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
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

※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

郡山市南部

◆ 郡山市外エリア

郡北地区 郡南地区 会津地区 浜通り地区

◆ 家賃

▼ 下向き: 10000円 ~ 120000円

◆ 部屋タイプ

検索しない

例) 1部屋タイプ: 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

※検索結果は家賃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

検索実行

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/駐車場情報

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	1年以内
築年	1年以内	バス	バス
設備	冷暖房 無	駐車場	無
備品	冷蔵庫 洗濯機 炊飯器	鍵手続	無

詳細情報

間取り 2DK・2K 入居日 即日可

交通 駅前徒歩約10分(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可) 月1家賃変動可

設備 冷暖房 冷蔵庫 /ガス・トイレ別

間取り図

お問合せ

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

物件情報 - 先に読む

郡山住まい情報 新規会員募集中!

《お問合せ》

郡山住まい情報編集室 TEL024-922-3131



郡山住まい情報

www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

広告有効期限/2021年2月28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) 建築年 (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) 建築年 (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) シャワールーム (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) シャワーヘッドレス (パタ) パタ (浴室換気乾燥) 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

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) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

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 2,200円
構 木造・2階建
入 即日可
交 取 仲介
備 チェリコーポ、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) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

4.10万円 1LDK 郡山駅徒歩近くの1LDK

間 和6・LDK9
敷 無
共 込 2,000円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
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) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

3.60万円 2DK 敷金・礼金ゼロ!!

間 和6・洋6・DK5.5
敷 無
共 無
構 RC造・6階建-1F
入 即日可
交 咲田2丁目バス停徒歩6分
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) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

5.70万円 3DK 日当良好

間 和7・洋6・5・DK9
敷 2カ月
共 込
構 RC造・3階建-3F
入 即日可
交 秀和95ビル、駐車場2台目3,300円

3740253767

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) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込
構 木造2階建-1F
入 即日可
交 取 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) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

4.20万円 2DK 2台目3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
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 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

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
共 込
構 木造・2階建
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 (CK) (追焚) (WT) (物置) (P2可)

5.50万円 1LDK 駐車場2台込!物置有

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

1990156160

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋4.5・LDK
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 代理
備 ヴィレッタミライ

1990156071

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) (洗面) (洗濯) (乾燥) (BS) (BS受信可) (CS) (CS受信可) (ロフト) (収納) (床下) (カー) (オール電化) (光ファイ) (ネット) (防犯)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

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

1990255321

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

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

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	4台	ダイユーエイト安積店近く	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	3台	日本調理技術専門学校近く	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4丁目	6,000円	—	—	1カ月	1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
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	5,300円	—	—	1カ月	2台	チサンマンション菜根II番館東側、1/1~利用可	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,500円	—	—	1カ月	2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	6台	大三元近く	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
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
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	4,400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	21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
虎丸町	11,000円	1カ月	—	1カ月	1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
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	33台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,500円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビッグつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町福原	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
若葉町	7,000円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202

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

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

郡山住まい情報

検索





医療情報

Medical Information

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~17:00	●	●	●	●	●	●

郡山市休日・夜間急病センター

※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 郡山市上亀田1-1
お問い合わせ TEL024-934-5656
診療時間 日・祝日(内科・小児科)が9:00~17:00 毎夜間(内科・小児科)が19:00~22:00 ※1月1日を除く

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	住所	電話番号
2/7	郡山調剤薬局中町店	中町14-19	024-936-2225
2/7	山口薬局荒井中央店	巳六段102	024-937-5210
2/7	調剤薬局ミッテル大槻店	大槻町字広町28-4	024-961-7600
2/11	ホクト薬局	八山田5-77	024-935-5505
2/11	調剤薬局ミッテル開成店	開成6-192-1	024-935-7336
2/11	ひかり薬局中町	駅前1丁目1-20	024-927-1510
2/14	あい調剤薬局大槻店	御南6-123	024-962-9766
2/14	アイランド薬局陣屋店	駅前1-1-17 フロンティアタワー1F	024-925-4189
2/14	アイランド薬局陣屋店	横塚2-15-6	024-942-1189
2/21	さくら薬局みなみ寄番店	富久山町久保田字伊賀河原4	024-925-4193
2/21	おしどり薬局鶴見坦店	鶴見坦1-9-10	024-954-3718
2/21	日本調剤郡山薬局	向河原町4-40 郡山駅東ショッピングセンター内	024-941-1301
2/23	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	富田東3-22	024-991-8826
2/23	コスモ調剤薬局美術館通り店	横塚2-20-5	024-941-3212
2/23	ひかり薬局桑野四丁目	桑野4-10-12	024-973-5121
2/28	コア調剤薬局	中ノ目1-26-3	024-961-7736
2/28	金屋の杜薬局	田村町金屋マセロ3-1	024-953-3555
2/28	さくら薬局みなみ寄番店	富久山町久保田字伊賀河原4	024-925-4193
2/28	アイランド薬局陣屋店	駅前1-1-17 フロンティアタワー1F	024-925-4189

※1月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急きよ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(Tel.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんで、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおかけください。

ぼんさい

The Art of BONSAI

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

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

[企画・制作] 有限会社ズアン
[定価] ソフトカバー 本体価格 3,900円+税 ハードカバー 本体価格 8,000円+税

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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2021年2月28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 2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・コーヒー付) 1,290円(税別)100円引き

※1枚につき1グループ全員有効
有効期限2021年2月28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 2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2021年2月28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 2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2021年2月28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 2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2021年2月28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 2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2021年2月28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 2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2021年2月28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 2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2021年2月28日

古民家ラーメン わさび

郡山市小原田4-9-7
Tel.080-9630-1320 定休日/無

こおりやま情報 2月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年2月28日

中華そば 日の出家 八山田店

郡山市富田東3丁目48
Tel.024-983-7889 定休日/無

こおりやま情報 2月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年2月28日

中華そばおつまみ 日の出軒 静町店

郡山市静町20-23
Tel.024-952-0303 定休日/無

こおりやま情報 2月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年2月28日

中華そば 日の出家 富久山店

郡山市富久山町久保太郎殿前2-8
Tel.024-956-9030 定休日/無

こおりやま情報 2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2021年2月28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 2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2021年2月28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 2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2021年2月28日

食菜酒楽 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 2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2021年2月28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 2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2021年2月28日

株式会社カンニャボ

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 2月号クーポン券

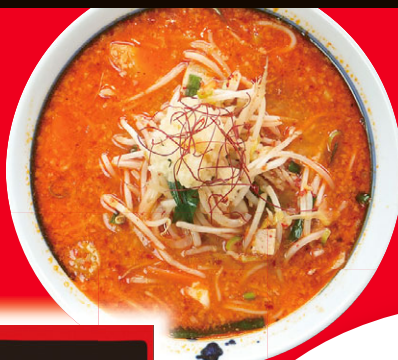
【ご利用時の注意事項】

- 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。

「白河ラーメン本」最新版



食べ歩き

白河

tabe-aruki shirakawa ramen

らーめん

よしだ ↓ P.88

えびさわ ↓ P.94

かしま ↓ P.26

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

こおりやま情報 GourmetBook

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880円(税込)

※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。

25 (木) 肝臓を丈夫に「ほたてとちぢみほうれん草のシチュー」

Thursday

ほたてに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、牛乳やバター、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。旬の味覚ちぢみほうれん草を使った栄養たっぷりシチューです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約264kcal

2人分の金額
約302円



作り方

- ①鍋にバター大1を熱してほたてを焼き、軽く塩、こしょうをふって白ワインをまわし入れ、両面を焼いたら一度取り出す。
- ②①にバター大1を足して玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて2〜3分炒め、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、ホワイトソースを作る。
- ③②にAと①を加えて軽く煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、ほうれん草を加えて一煮立ちさせる。

ワンポイントアドバイス

- ちぢみほうれん草は下ゆでして、えぐみを押さえてから使しましょう。

材料 (2人分)

- バター……………大2
 白ワイン……………170g
 塩、こしょう……………少々
 白ワイン……………大1
 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
 小麦粉……………大1
 牛乳……………3/4カップ
 A { 水……………3/4カップ
 コンソメスープの素……………小1/2
 粉チーズ……………大1
 ちぢみほうれん草……………1/2把(150g)
 (塩ゆでしてざく切り)

26 (金) 肌荒れ予防に「菜花とじゃこの和風スパゲティ」

Friday

菜花に含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、ちりめんじゃこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、スパゲティに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にするとされています。菜花の風味とちりめんじゃこの相性が良い一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約248kcal

2人分の金額
約220円



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、菜花を色よくゆでて流水で冷やし、5cmの長さに切る。
- ②①の湯でスパゲティをゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルとAを入れて弱火でじっくりと熱し、ちりめんじゃこがカリカリになったら①と②を加えて炒め、Bで味をつけ、仕上げにオリーブオイルをまわしかける。

ワンポイントアドバイス

- ①で入れる塩は、湯の1%の量が目安です。

材料 (2人分)

- 塩……………適量
 菜花……………1/2束(100g)
 スパゲティ……………180g
 オリーブオイル……………大1
 A { にんにく(薄切り)……………1片
 ちりめんじゃこ……………20g
 B { めんつゆ(3倍濃縮)……………小1
 塩、こしょう……………少々
 オリーブオイル……………大1/2

27 (土) 貧血予防に「鶏レバーとにんにくの芽の赤みそ煮」

Saturday

鶏レバーに含まれる鉄分が貧血を予防し、にんにくの芽に含まれるカロテンやビタミンCが肌荒れを予防し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復するとされています。鶏レバーの独特の風味と赤みその濃厚な味わいがマッチした一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約116kcal

2〜3人分の金額
約242円



作り方

- ①鶏レバーは筋を取って一口大に切り、流水でよく洗い、10分くらい水に浸して血抜きをする。
- ②鍋にAを沸かして①を加え、落としぶたをして煮込み、煮汁が半分くらいになったらにんにくの芽を加え、さらに煮込む。
- ③②の煮汁がなくなったら火を止め、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- レバーはしっかり洗って臭みを取りましょう。

材料 (2〜3人分)

- 鶏レバー……………180g
 A { 水……………1/2カップ
 酒……………大2
 赤みそ、砂糖……………各大1
 しょうが(千切り)……………1片
 にんにくの芽……………1/2束(50g)
 (5cmの長さに切る)
 白炒りごま……………小1/2

28 (日) お腹すっきり「カリフラワーと大豆の和風ピクルス」

Sunday

カリフラワーや大豆、玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、大豆に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにするとされています。常備菜にもおすすめの、ヘルシーピクルスです。

所要時間
(観させる時間のぞく)
10分

1人分のカロリー
約83kcal

2〜3人分の金額
約187円



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、カリフラワーを2〜3分ゆでる。
- ②耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱する。
- ③②に①、大豆、紫玉ねぎを入れ、味がなじむまで寝かせる。

ワンポイントアドバイス

- カリフラワーは、歯ごたえが残るくらいにゆでてください。

材料 (2〜3人分)

- カリフラワー……………1/3株(150g)
 (小房に分ける)
 A { 水、酢……………各1/4カップ
 砂糖……………大1
 塩……………小1/2
 しょうがの薄切り……………2〜3枚
 赤唐辛子(輪切り)……………1/3本
 大豆の水煮(市販)……………50g
 紫玉ねぎ(細切り)……………1/5個(40g)

21 (日) お腹すっきり「大根の鶏そぼろ煮」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、大根やねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鶏ひき肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防すると言われています。体も心も温まる、ほっとする和の一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約157kcal	2~3人分の金額 約286円
-------------	----------------------	-------------------



作り方

- 鍋にサラダ油を熱してAを炒め、香りが立ったら鶏ひき肉を入れて炒め、ほぐれてきたら大根を加えて炒め合わせる。
- ①にBを加えて熱し、出てきたアクを取り、ふたをかぶせて弱〜中火で煮込み、大根に火を通す。
- ②の煮汁が1/3くらいになったら水溶性片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ②でBを加えてからは、必ず1度アクを取ってから煮込んでください。

材料(2~3人分)

- サラダ油……………大1
- A { 長ねぎ(みじん切り)……………10cm
しょうが(みじん切り)……………1片
- 鶏ひき肉……………140g
大根……………1/3本(300g)
(2cm幅のいちょう切り)
- 水……………1カップ
- B { 酒、みりん……………各1
オイスターソース、砂糖…各小1・1/2
しょうゆ……………小1
- 片栗粉(水小2で溶く)……………小1
青ねぎ(小口切り)……………2本

22 (月) 疲労回復に「りんごソースのヨーグルトゼリー」

りんごに含まれる甘味の果糖や酸味のクエン酸が疲労を回復し、牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ヨーグルトに含まれる乳酸菌がお腹の調子をととのえと言われています。甘さと酸っぱさのバランスが良いデザートです。

所要時間 (固める時間のぞく) 20分	1人分のカロリー 約101kcal	4人分の金額 約209円
---------------------------	----------------------	-----------------

作り方

- 鍋にAを入れて弱火で熱し、砂糖が溶けたらゼラチンを加えて煮溶かし、火を止めてからBを加えて混ぜ、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 鍋にCを入れて火にかけ、4~5分煮込んで火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ①に②のをせ、みじん切りのりんごを飾る。

ワンポイントアドバイス

- りんごの酸味によって、砂糖やレモン汁の量を減減してください。

材料(4人分)

- A { 牛乳……………1/2カップ
砂糖……………40g
粉ゼラチン(水大1でふやかす)…1袋(5g)
- B { プレーンヨーグルト……………1・1/2カップ
レモン汁……………大1
- C { りんご(すりおろす)…1/2個(130g)
砂糖……………大2
レモン汁……………大1
- りんご(皮つきのままみじん切り)…適量



23 (火) 血行促進に「鶏肉とごぼうの酒粕みそ煮」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くし、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、酒粕に含まれるたんぱく質やみそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復すると言われています。味わい深い旨味とコクがおいしい和の一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約146kcal	2~3人分の金額 約275円
-------------	----------------------	-------------------



作り方

- 耐熱容器にAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、なめらかになるまで混ぜ、Bを加えてさらに混ぜる。
- 鍋にサラダ油を熱して鶏肉とごぼうを炒め、肉の表面に焼き色がついたらCと①を加えて熱し、沸騰してきたら弱〜中火にして落としふたをし、煮汁がなくなるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

- 酒粕を使うことで味に深みが出ますよ。

材料(2~3人分)

- A { 酒粕(ちぎる)……………30g
水……………大2
- B { みそ、砂糖……………各1
しょうゆ……………小1
- サラダ油……………大1/2
鶏もも肉(一口大に切る)……………1枚(200g)
ごぼう……………1/2本(120g)
(縦に4等分し5cmの長さに切る)
- C { 水……………3/4カップ
赤唐辛子(輪切り)……………1/2本

24 (水) 胃腸に優しい「春菊とじゃがいものゆずこしょうあえ」

春菊に含まれる香り成分αピネンやベンズルアルデヒドが胃腸の動きを促進し、じゃがいもに含まれるビタミンC・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。春菊とゆずこしょうの独特の風味がマッチした一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約72kcal	2人分の金額 約121円
-------------	---------------------	-----------------

作り方

- じゃがいもは千切りにして水にさらし、鍋に湯を沸かして1~2分ゆで、水気を切る。
- ①の湯に塩を加えて春菊をゆで、流水で冷やして水気をしぼり、ざく切りにする。
- ボウルに①、②、ひじきを入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもは歯応えが残るくらいにゆでてください。

材料(2人分)

- じゃがいも……………1個(150g)
塩……………一つまみ
春菊……………2株(70g)
ひじき(水で戻す)……………乾燥で3g
- A { ゆずこしょう……………小1/3
しょうゆ、みりん……………各小1/2



17 (水) 疲労回復に「豚ロース肉のエスニック照り焼き」

Wednesday

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、豚肉やミニトマトに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、ごまに含まれるゴマリグナンが細胞の老化を防ぐと言われています。風味豊かな肉料理です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**328kcal**

2人分の金額
約**374円**



作り方

- ①豚肉は筋を切ってフォークで穴をあけ、Aをふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼く。
- ③②に合わせてBをまわし入れ、からめるように強火で焼きつけ、白炒りごまをふり、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

●冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。

材料(2人分)

- 豚ロース肉……………2枚(240g)
- A { 塩、こしょう……………少々
花山椒……………少々
サラダ油……………大1/2
- しょうゆ……………大1・1/2
- B { 砂糖……………大1
ごま油……………小1
にんにく、しょうが(みじん切り)…各1片
白炒りごま……………小1/2
- C { サニーレタス、ミニトマト、パセリ…適量

18 (木) 体ぽかぽか「鶏せり雑炊」

Thursday

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして体を温め、せりに含まれる香り成分ミスチンやカンフェンが食欲を増進し、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にすると言われています。鶏の旨味が引き出された、味わい深い雑炊です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**319kcal**

2人分の金額
約**193円**

作り方

- ①ご飯は流水で洗ってぬめりを取り、ザルに取って水気を切る。
- ②鍋にAを入れて弱火で熱し、沸騰する直前に昆布を引き上げて削り節を入れ、沸騰したら火を止め、ザルでこす。
- ③②のだし汁を鍋に戻し入れて火にかけ、Bで味をつけてCを入れ、火が通ったら①を加えて一煮立ちさせる。
- ④③にせりを加えてさっと火を通し、溶き卵をまわし入れ、半熟になったら火を止める。

ワンポイントアドバイス

●②でだしを取る際は、沸騰させないように弱火で熱し、沸騰したらすぐに火を止めるのがコツです。

材料(2人分)

- ご飯……………大1膳(200g)
- A { 水……………2・1/2カップ
昆布……………5cm
削り節……………1パック(3g)
- B { 薄口しょうゆ……………大1
みりん……………大1/2
塩……………小1/3~1/2
- C { 鶏むね肉(そぎ切り)…1/2枚(100g)
しめじ……………1/2パック(50g)
(小房に分ける)
- せり(ざく切り)……………20g
卵(溶きほぐす)……………1個



19 (金) 体ぽかぽか「ピンチョウまぐろのねぎま鍋」

Friday

まぐろに含まれるEPAや、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして体を温め、水菜に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。まぐろの旨味たっぷりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**175kcal**

2人分の金額
約**385円**



作り方

- ①土鍋に水3カップと昆布を入れて弱火で熱し、沸騰する直前に昆布を引き上げ、Aを加える。
- ②①が沸いてきたら長ねぎを入れ、やわらかくなったらまぐろと水菜を加え、火が通ったらお好みでBの薬味をつけていただく。

ワンポイントアドバイス

●ピンチョウまぐろの代わりに、キハダまぐろやたらなどを使ってもOKです。

材料(2人分)

- 水……………3カップ
昆布……………10cm
- A { みりん、薄口しょうゆ……………各2
和風だしの素……………小1
塩……………一つまみ
- 長ねぎ(5cmの長さに切る)…1本(100g)
ピンチョウまぐろ……………1さく(180g)
(一口大に切る)
- 水菜(ざく切り)……………1株(60g)
- B { すだち、七味唐辛子……………適量

20 (土) 疲労回復に「キャベツ豚汁」

Saturday

豚肉に含まれるビタミンB₁や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。具沢山で栄養バランスの良い一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**228kcal**

2人分の金額
約**264円**

作り方

- ①鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらキャベツ、えのきを順に加えて炒め合わせる。
- ②①にAを加えて熱し、沸騰したら弱火にし、みそを溶き入れ、器に盛りつけてお好みでBをふる。

ワンポイントアドバイス

●キャベツは火を通すとかさが減ってたっぷり食べられますよ。

材料(2人分)

- ごま油……………大1
豚切り落とし肉……………100g
(食べやすい大きさに切る)
- キャベツ(ざく切り)……………大2枚(100g)
- えのき……………1/3パック(30g)
(小房に分け長さを半分にする)
- A { 水……………3カップ
和風だしの素……………小1
- みそ……………大2
- B { しょうが(千切り)……………1片
七味唐辛子……………少々



13 (土) Saturday 疲労回復に「豚ひき肉とセロリの中華スープ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、セロリの葉に含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。食欲のない時にも食べやすい、風味豊かなスープです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**211** kcal

2人分の金額
約**209**円



作り方

- 鍋にごま油としょうがを入れて熱し、香りが立ったら豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったらAを加えて炒め合わせる。
- ①にBを加えて熱し、一煮立ちしたら火を止め、セロリの葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

●次々に材料を加えていくので、あらかじめ食材や調味料を用意してから調理を始めましょう。

材料(2人分)

- ごま油……………大1
- しょうが(千切り)……………1片
- 豚ひき肉……………100g
- A { セロリ(短冊切り)……………小1本(80g)
- しめじ……………1/2パック(50g)
- 水……………2カップ
- 酒……………大1
- B { オイスターソース……………小1
- 塩……………小1/2
- 黒こしょう……………少々
- セロリの葉(刻む)……………適量

14 (日) Sunday 若さはつらつ「抹茶ミルクのフレンチトースト」

抹茶に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、食パンに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。風味豊かな、和風フレンチトーストです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**506** kcal

2人分の金額
約**242**円

作り方

- 抹茶を湯小2で溶きのばし、はちみつを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ボウルに卵とグラニュー糖を加えて溶き混ぜ、①を加えて混ぜ合わせ、牛乳を加えてしっかりと混ぜ、パットに移して食パンを入れ、卵液をしみ込ませる。
- フライパンにバターを熱して②を入れ、弱～中火で両面をじっくりと焼き、皿に盛りつけてAを添える。

ワンポイントアドバイス

●②では牛乳を少しずつ加えて、ムラなく均一に混ぜましょう。

材料(2人分)

- 抹茶……………小2
- 湯……………小2
- はちみつ……………大1
- 卵……………1個
- グラニュー糖……………大1
- 牛乳……………1カップ
- 食パン(5枚切り)……………2枚(4等分に切る)
- バター……………大1
- A { つぶあん(市販)……………50g
- バニラアイスクリーム……………150g



15 (月) Monday 美しいお肌に「さつまいもとベーコンのサラダ」

さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高めるとされています。さつまいもの甘さが食欲をそそるサラダです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**312** kcal

2~3人分の金額
約**352**円



作り方

- 鍋にさつまいもとかぶるくらいの水を入れて熱し、さつまいもに火が通るまで煮る。
- 紫玉ねぎに酢をふってよくみ込み、出てきた水気をしぼる。
- フライパンにベーコンを入れて弱火で熱し、焼き色がつくまで焼く。
- ボウルに①を入れてつぶし、②、③、Aを加えてあえ、パセリをふる。

ワンポイントアドバイス

●さつまいももベーコンも、低温の状態から火を入れるのがコツです。

材料(2~3人分)

- さつまいも……………1本(250g)(2cm幅のいちょう切り)
- 紫玉ねぎ(薄切り)……………1/5個(40g)
- 酢……………大1/2
- ベーコン(短冊切り)……………2~3枚(50g)
- マヨネーズ……………大2~3
- A { 粒マスタード……………大1/2
- 酢……………小1
- 塩、黒こしょう……………少々
- パセリ(みじん切り)……………適量

16 (火) Tuesday 血液サラサラに「スモークサーモンとチーズのサンドイッチ」

スモークサーモンに含まれるEPAが血液をサラサラにし、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、食パンに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。ワインなどにも合う、大人な味わいのサンドイッチです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**412** kcal

2人分の金額
約**330**円

作り方

- 食パンにAを順に塗る。
- 1枚の食パンにBをのせて黒こしょうをふり、もう1枚の食パンではさむ(2つ作る)。
- ②を2~3分くらい置いて落ち着かせ、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

●粒マスタードや黒こしょうの量は、お好みで加減してください。

材料(2人分)

- 食パン(サンドイッチ用)……………4枚
- マヨネーズ……………大1
- A { 粒マスタード……………少々
- クリームチーズ……………大2
- B { スモークサーモン……………50g
- きゅうり(薄切り)……………2/3本(60g)
- 黒こしょう……………少々



9 (火)
Tuesday

貧血予防に「牛肉とカリフラワーの粒マスタード炒め」

牛肉に含まれるヘム鉄が貧血を予防し、カリフラワーに含まれるビタミンCが肌を健康に保ち、パプリカに含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。カラフルで見栄えの良い、栄養バランスの取れた一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約227kcal

2人分の金額
約445円



作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょうをふっておく。
- ②フライパンにバターを熱して①を焼き、肉の色が変わったら一度取り出し、続いてカリフラワーとパプリカを炒める。
- ③②の野菜に火が通ったら牛肉を戻し入れ、Aを加えてからめるように焼きつけ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- パプリカは、あれば黄色を加えるとより華やかになりますよ。

材料 (2人分)

牛切り落とし肉……………150g
塩、こしょう……………少々
バター……………大1
カリフラワー……………1/3株 (150g)
(小房に分け固めにゆでる)
パプリカ (赤)……………1/4個 (35g)
(一口大に切る)
A { 粒マスタード……………小2
しょうゆ……………小1
塩、こしょう……………少々
パセリ (みじん切り)……………適量

10 (水)
Wednesday

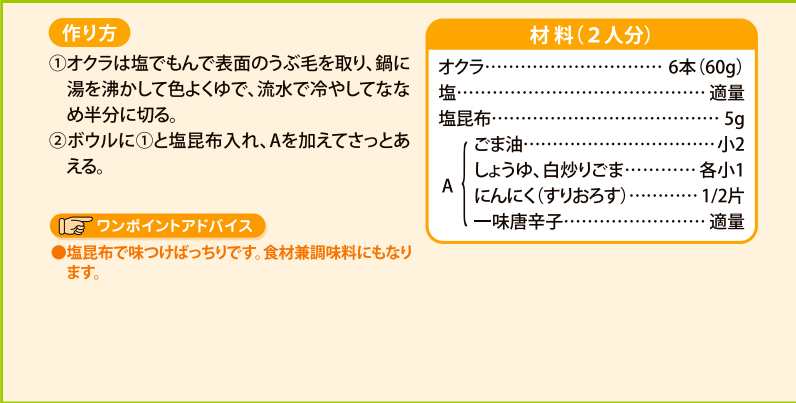
骨や歯を丈夫に「オクラと塩昆布のナムル」

オクラに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、塩昆布に含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。もう一品ほしい時にさっと作れる、箸休めやおつまみにぴったりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約92kcal

2人分の金額
約165円



作り方

- ①オクラは塩でmondで表面のうぶ毛を取り、鍋に湯を沸かして色よくゆで、流水で冷やしてなめ半分切る。
- ②ボウルに①と塩昆布入れ、Aを加えてさっとあえる。

ワンポイントアドバイス

- 塩昆布で味つけばっちりです。食材兼調味料にもなります。

材料 (2人分)

オクラ……………6本 (60g)
塩……………適量
塩昆布……………5g
ごま油……………小2
A { しょうゆ、白炒りごま……………各小1
にんにく (すりおろす)……………1/2片
一味唐辛子……………適量

11 (木)
Thursday

肌荒れ予防に「鶏むね肉とブロッコリーのチリソース炒め」

鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。お弁当にもおすすめの、ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約218kcal

2人分の金額
約231円



作り方

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして軽く塩、こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして①の両面を焼き、ブロッコリーを加えて炒める。
- ③②に合わせたBを加え、からめるように炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 紹興酒の代わりに酒を使ってもOKです。

材料 (2人分)

鶏むね肉……………1/2枚 (100g)
塩、こしょう……………少々
片栗粉……………大1
サラダ油……………大1
A { 長ねぎ (みじん切り)……………5cm
しょうが (みじん切り)……………1片
ブロッコリー……………1/3株 (100g)
(固めの塩ゆで)
B { トマトケチャップ……………大2
しょうゆ……………大1/2
砂糖……………小2
豆板醤……………小1/2
紹興酒……………大1/2

12 (金)
Friday

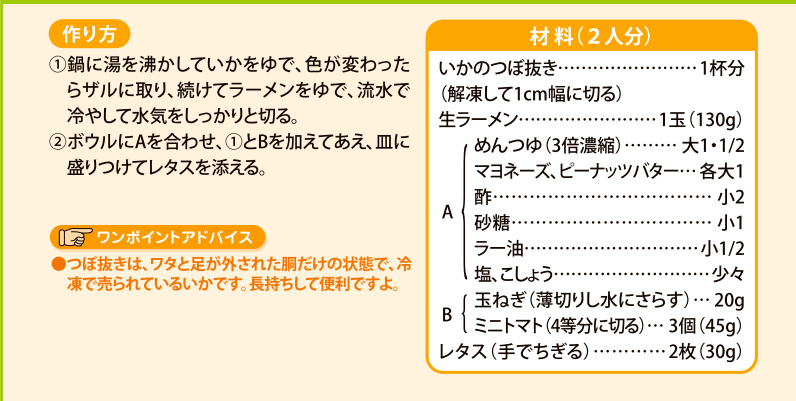
肝臓を丈夫に「いかのラーメンサラダ」

いかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚障害を予防し、ラーメンに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にすると言われています。簡単にできて、魚介と野菜と一緒に摂れる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約335kcal

2人分の金額
約275円



作り方

- ①鍋に湯を沸かしていかをゆで、色が変わったらザルに取り、続けてラーメンをゆで、流水で冷やして水気をしっかりと切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①とBを加えてあえ、皿に盛りつけてレタスを添える。

ワンポイントアドバイス

- つぼ抜きは、ワタと足が外された胴だけの状態で、冷凍で売られているいかです。長持ちして便利です。

材料 (2人分)

いかのつぼ抜き……………1杯分
(解凍して1cm幅に切る)
生ラーメン……………1玉 (130g)
めんつゆ (3倍濃縮)……………大1・1/2
マヨネーズ、ピーナッツバター……………各大1
酢……………小2
A { 砂糖……………小1
ラー油……………小1/2
塩、こしょう……………少々
B { 玉ねぎ (薄切りし水にさらす)……………20g
ミニトマト (4等分に切る)……………3個 (45g)
レタス (手でちぎる)……………2枚 (30g)

5 (金) Friday お腹すっきり「れんこんのハンバーグ」

れんこんや菜花、しめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、牛ひき肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。れんこんで食感、ボリューム、栄養もプラスしたハンバーグです。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 374 kcal	2人分の金額 約 440 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- れんこんは薄切りで4枚を切り分けて薄く片栗粉をまぶし、残りはすりおろす。
- ポウルに牛ひき肉を入れて手で練り、すりおろした①、A、Bを加えてさらによく練り、4等分にして①の薄切りをのせ、小判形に丸める。
- フライパンにオリーブオイルを熱してしめじと菜花を炒め、塩、こしょうで味をつけ、皿に盛りつける。
- ③のフライパンで②の両面に焼き色がつくまで焼き、合わせたCを加えてからめるように焼きつけ、③の皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- ②の牛ひき肉は、粘りが出るまでしっかりと練ってください。

材料(2人分)

れんこん	1/4節 (60g)
片栗粉	適量
牛ひき肉	150g
A	ハン粉……………大2
	卵(溶きほぐす)……………1/2個
	玉ねぎ(すりおろす)……………20g
B	塩、こしょう……………少々
	ナツメグ……………少々
	オリーブオイル……………大1
	しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)
	菜花(ざく切りし固めの塩ゆで)……………1/4束(50g)
	塩、こしょう……………少々
C	みりん、とんかつソース……………各大1
	トマトケチャップ……………大1

6 (土) Saturday 動脈硬化予防に「桜えびとごぼうのかき揚げそば」

そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にして動脈硬化を予防し、桜えびに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分が貧血を予防し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。かき揚げの香ばしさと歯応えが食欲をそそる一品です。

所要時間 25分	1人分のカロリー 約 356 kcal	2人分の金額 約 210 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ごぼうはピーラーで薄く削り、食べやすい長さの長さに切って水にさらし、しっかりと水気を切る。
- 計量カップに卵を割り入れて溶きほぐし、冷水を加えて1/2カップの卵液を作り、ポウルに移し、小麦粉を加えて軽く混ぜ、①と桜えびを加える。
- 揚げ油を180℃に熱し、②をお玉ですくい入れ、からりと揚げる。
- 鍋にAを入れて熱し、沸騰したらそばを入れ、再沸騰したら引き上げて丼に盛りつけ、③とBをのせていただく。

ワンポイントアドバイス

- 野菜を薄切りにしたい時は、ピーラーを使うと簡単にきれいにできますよ。

材料(2人分)

ごぼう	1/2本(100g)
卵	1個
冷水	適量
小麦粉	1/2カップ
桜えび	乾燥で10g
揚げ油	適量
A	水……………2・1/2カップ
	めんつゆ(3倍濃縮)……………大5
ゆでそば	2玉(360g)
B	青ねぎ(小口切り)……………2本
	七味唐辛子……………少々



7 (日) Sunday 肌荒れ予防に「ほうれん草のグリーンスムージー」

ほうれん草に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、グレープフルーツに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、りんごやはちみつに含まれるブドウ糖・果糖が疲労を回復するとされています。野菜が苦手なお子様にもおすすめの一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 107 kcal	2人分の金額 約 220 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を色よくゆで、流水で冷やして水気をしぼり、ざく切りにする。
- ミキサーに①、A、Bを入れ、なめらかになるまで混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- お好みではちみつの量を加減して、甘さを調整してください。

材料(2人分)

ほうれん草	1株(30g)
A	グレープフルーツ……………1/2個(100g)
	(皮と薄皮を取る)
	りんご(ざく切り)……………1/4個(60g)
B	牛乳……………1/2カップ
	プレーンヨーグルト……………50g
	はちみつ……………大1・1/2

8 (月) Monday 血液サラサラに「さば缶と白菜のさっと煮」

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、白菜に含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防すると言われています。缶詰を使って簡単にできる、おかずにも酒の肴にもなる一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 230 kcal	2人分の金額 約 275 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- 白菜は葉と芯に分け、葉はざく切りに、芯はそぎ切りにする。
- 鍋にAとさば缶の汁を入れて熱し、煮立ったら①の芯、葉の順に入れて煮込む。
- ②の白菜がしんなりとしてきたらさばも加えてさっと煮て、器に盛りつけてゆずの皮をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 缶詰の汁は旨味たっぷりなので、ぜひ料理に使いたしましょう。

材料(2人分)

白菜	200g
水	1カップ
酒	大2
しょうゆ	大1/2
A	鶏ガラスープの素……………小1/2
	塩……………一つまみ
	しょうがの薄切り……………2枚
さばの水煮(缶詰)	1缶(150g)
ゆずの皮(千切り)	適量



1 (月) 脂肪燃焼に「かきと豚バラ肉のキムチ鍋」

Monday

キムチに含まれる辛味成分カプサイジンが脂肪を燃焼し、かきに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、豚肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。肉と魚介と野菜と一緒に摂れる、体が温まるピリ辛鍋です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 381 kcal	2人分の金額 約 363 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- 鍋にサラダ油を熱してAを順に加えて炒め、Bを加えて煮る。
- ①の大根に火が通ってきたらCを加えてさらに煮込み、食べる直前にDを加える。

ワンポイントアドバイス

- 旨味たっぷりのキムチの汁も捨てずに入れてみましょう。

材料(2人分)

サラダ油	大1
豚バラ肉	100g
(食べやすい長さに切る)	
A	
キムチ(ざく切り)	100g
大根(厚めの短冊切り)	3cm(100g)
水	3カップ
酒	大2
B	
鶏ガラスープの素、オイスターソース	各小1
塩	一つまみ
ごま油	大1
C	
えのき(半分は切る)	2/3パック(70g)
白菜(ざく切り)	2~3枚(150g)
青ねぎ(ざく切り)	4本
D	
かき(むき身)	100g
(塩水で洗い汚れを取る)	

2 (火) 骨や歯を丈夫に「たらのトマトソースソテー」

Tuesday

たらに含まれるカルシウム・ビタミンDや、春菊に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、トマトに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。魚が苦手な方でも食べやすい一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 218 kcal	2人分の金額 約 275 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- たらは一口大に切って軽く塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイル大1/2を熱して春菊を炒め、塩、こしょうをふって皿に盛りつける。
- ②のフライパンにオリーブオイル大1を足して①を焼き、火が通ったら一度取り出す。
- ③のフライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしたらAを加えて3~4分煮込み、たらを戻し入れてからめるように煮詰め、②の皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 春菊は炒める前にあらかじめ下ゆでしておくことで、アクや雑味が抜けます。

材料(2人分)

生たら	大2切れ(200g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	大1
オリーブオイル	大1・1/2
春菊	3株(80g)
(固めに塩ゆでしてざく切り)	
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
カットトマト(缶詰)	1カップ
白ワイン	大2
A	
コンソメスープの素	小1/2
ケイパー(刻む)	小1
塩、こしょう	少々



3 (水) 健康なお肌に「スナップえんどうと大豆のごまマヨあえ」

Wednesday

スナップえんどうに含まれるカロテンやビタミンCが肌の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善し、大豆やごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。風味豊かでまろやかな味わいのお手軽なあえものです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 122 kcal	2人分の金額 約 165 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、スナップえんどうを色よくゆで、水気を切って半分に切る。
- ボウルに①と大豆を入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 大豆の水煮は常備しておく、簡単に使えて栄養もアップできるので便利です。

材料(2人分)

塩	一つまみ
スナップえんどう(筋を取る)	70g
大豆の水煮(市販)	50g
A	
マヨネーズ	大1・1/2
黒すりごま	大1
砂糖	小1/2
しょうゆ	小1/3

4 (木) 貧血予防に「菜の花のピーナッツバターあえ」

Thursday

菜の花に含まれる鉄分が貧血を予防し、ビタミンCがコラーゲンの生成を促して肌荒れを予防し、ピーナッツバターに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。箸休めやおつまみにぴったりの一品です。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約 102 kcal	2人分の金額 約 137 円
-------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

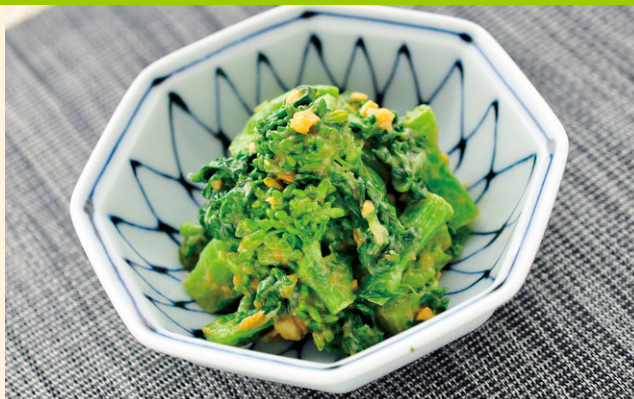
- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜の花を茎、花の順に入れて色よくゆで、流水で冷やして水気を絞る。
- ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 菜の花は、太い茎があれば縦半分に切ってから使います。

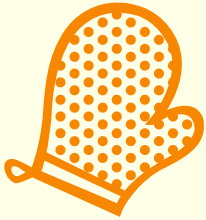
材料(2人分)

菜の花(花と茎に分ける)	1/2束(100g)
塩	一つまみ
A	
ピーナッツバター(粒入り)	大2
めんつゆ(3倍濃縮)	小1



「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



ぼるたーた PORTATA

無料

2021年2月号 vol.173
毎月25日発行

『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 リラックスタイムに「ドライフルーツのチョコランチ」



チョコレートに含まれるテオブロミンが緊張を緩めて心身をリラックスさせ、ドライフルーツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、マシュマロに含まれるコラーゲン豊富なゼラチンが肌を美しく保つとされています。簡単に作れる、カラフルで華やかなチョコレシピです。

材料(4人分)

マシュマロ	15g
ブラックチョコレート	2枚(100g)
グラノーラ	50g
ドライフルーツミックス	60g

所要時間(始める時間から)
10分

1人分のカロリー
約**246kcal**

4人分の金額
約**456円**

ZiACO

あのクリクラが開発した
新商品!

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	ZiACOパウチ	ZiACOパウチ
0円!	レンタル代 1,000円/月(税込)	単品(3L) 1,600円(税込)	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>



ワンポイントアドバイス
●もっと甘くしたい場合は、お好みでミルクチョコやホワイトチョコなどを使ってアレンジしてください。

作り方

- マシュマロは粗く刻みます。
- チョコレートを手で一片ずつ割って、ボウルに①のチョコレートを入れ、50℃くらいの湯にあてながら混ぜて溶かし、なめらかになったら①のマシュマロとグラノーラを加えて混ぜる。
- 保存容器にオープンペーパー(またはラップ)を敷いて②を入れ、平らに伸ばしてドライフルーツをのせ、冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切り分ける。

1 マシュマロは粗く刻みます。
2 チョコレートは手で一片ずつ割ってボウルに入れます。
3 ボウルに湯を入れ、50℃くらいの湯にあてながら混ぜて溶かし、なめらかになったら①を加えます。
4 マシュマロとグラノーラを加えて混ぜます。
5 保存容器にオープンペーパー(またはラップ)を敷いて④を入れ、平らに伸ばします。
6 ドライフルーツをのせ、冷蔵庫で冷やし固めます。
7 食べやすい大きさに切り分けます。

酒楽菜彩-銘酒から、ワインまで豊富なお酒と季節彩る和食をご堪能ください

純和風な落ち着いた雰囲気の内店はプライベートから接待、宴会まで様々なシーンでご利用いただけます。

【ご予約・お問合せ】 TEL024-973-5558 ランチも好評です! 天井など1,000円(税別)よりご用意しております。

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F 【営】11:30~14:00(LO13:30) 17:00~22:00(LO21:30) 【休】日(祝日の場合翌日)

天く

酒楽菜彩

おすすめ宴会プラン

※前日までの予約にて、4名様から承ります

「会席コース」6,000円(税込)
季節を彩る味わいの会席料理コース 飲み放題

「天くコース」5,000円(税込)
店自慢の天ぷら主体のコース 飲み放題

料理長おすすめ会席コース・飲み別 7,000円(税別)

料理長おすすめ会席コース・飲み別 5,000円(税別)

20名様まで可能な個室完備

※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。