

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOJO
40th

こおりやま情報 Facebook ④ 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

ご自由にお持ちください 無料
2021年 **3** 月号
毎月25日発行
vol.484

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

福島放送
3月10日(水) 18:45~19:55
出演/あばれる君
平子祐希(アルコ&ピース)
武田玲奈

今夜 No.1 が決定!
福島県民ラーメン総選挙
2021



こおりやま情報

40周年記念 読者プレゼント

2021ら〜めんカタログ 最新版

こおりやま情報
特集



檸檬も檬は、おかげさまで発売 30周年



みんな大好き

檸檬はレモン風味のチーズタルト



1個 180円(税抜)194円(税込)〜

お求めはお近くの柏屋のお店・オンラインショップでどうぞ。



kashiwaya

今なら礼金サービス&仲介手数料ナシ!



★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

ホームページはこちら

ガスコンロ付

★ **八山田6丁目**
1K(洋10、K2.8、ロフト)

- 共益費/なし ●駐車場/3,300円
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャブードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・BS・2F角

家賃月額 **42,000円** 南東北病院近く

モニター付インターホン

★ **富久山町久保田**
1K(洋11.2、K4.3)

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

家賃月額 **48,000円** ベランダ広め

ペット可・アクセントクロス

★ **八山田3丁目**
2DK(洋6×2、DK5.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月分サービス
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャブードレッサー・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・2階

家賃月額 **45,000円** 追焚付

1F角部屋

★ **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・シャブードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・ガスファンヒーター・BS・角部屋

家賃月額 **50,000円** コンビニ近く

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 ●駐車場/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・シャブードレッサー・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・シャブードレッサー・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

★お家賃、ご相談ください★

- 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





春の定番いちごのもんぶらん「柏屋」にお目見え

「柏屋」に春の定番「いちごのもんぶらん」(378円)がお目見え。ラズベリーのピューレを加えてふんわり焼いたスポンジに、いちごクリームをのせて、いちご餡を絞った、なめらかな口当たりが評判の味。「開成柏屋」をはじめ、最寄りの柏屋洋菓子取り扱い店で発売中。



▲春の定番「いちごのもんぶらん」378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/>



▲県内には数多くの日帰り温泉施設がある。写真は、磐梯熱海温泉の「きらくや」の露天風呂

お得なクーポン券が309枚付き! 「こおりやま日帰り温泉」好評発売中

郡山市を中心に、県中・県南地域、猪苗代、裏磐梯、会津若松、いわきなどの日帰り温泉施設を74件掲載。定価880円。巻末には、2022年1月25日まで有効のお得なクーポン券が309枚も付いている。その中には、宿泊時にも利用できるクーポン券もある。癒しを求めて、福島県内の日帰り入浴の温泉施設を探すのに役立つ一冊。さらに、A5判なので、車の中に置くのにちょうどよいサイズ。県内主要書店、コンビニ、アマゾンなどで発売中。



▲定価880円。A5サイズ、車の中に常に置いて、日帰り温泉を楽しもう

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/>



笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

catoe [カトウ]



▲「CONER西ノ内」の東側の店舗が「catoe [カトウ]」

菜根「La Ghianda(ラ ギアンダ)」から「catoe [カトウ]」に店名を変更して、2020年11月西ノ内に移転オープン。オーナーシェフの加藤さんは、郡山市を中心に福島県内の野菜や魚などの旬の食材を使用した、おまかせコース料理を提供。コース料理は、4500円から。笹の川酒造の「ウイスキー山桜 黒ラベル」のハイボールが味わえます。

郡山市西ノ内1-19-7 CONER西ノ内
☎024-983-7367 営業17:00~23:00 休 日曜 有(4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。

私がお薦めします。

笹の川 プレンデッド ウイスキー山桜 黒ラベル
ハイボール 700円 オーナーシェフ 加藤さん 旬の料理に、山桜黒ラベルのハイボールが良く合います。



今月のおすすめの酒

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



ロック推奨 燗ツケ厳禁 福島一辛口「いち」

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)

●お近くの酒販店でお求めください。



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

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

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

こおりやま情報

40周年記念

読者プレゼント

ケータイからの応募はコチラ




1 福島一辛口「いち」&ウイスキー「山桜 黒ラベル」 <2名>



笹の川 福島一辛口「いち」は、福島県内で一番辛口の日本酒。ロック推奨、燗ツケ厳禁。ブレンデッドウイスキー「山桜 黒ラベル」とセットでプレゼント。

提供/笹の川酒造
☎024-945-0261

2 ブレンデッドウイスキー963 2本セット <1名>



郡山の風土が磨き上げた「喜び」と「驚き」を秘めた郡山産の「ブレンデッドウイスキー963」。新商品の「リッチ&スウィート」と「スムーズ&ピーチー」の2本セット。

提供/福島県南酒販
☎024-932-3250

3 郡山産ワイン「Vin de Ollage(ヴァン・デ・オラージュ)」赤白セット <2名>



郡山市で収穫されたブドウのみで醸造した郡山産ワイン「Vin de Ollage(ヴァン・デ・オラージュ)」のルージュ2019、シャルドネ2019の赤白ワインボトルセットを2名に。

提供/ふくしま逢瀬ワイナリー
☎0120-320307(10時~17時)

4 お食事券 3000円 <1名>



郡山市朝日にある黒毛和牛専門店「もうもう亭」。焼肉はもちろん、すき焼、しゃぶしゃぶも人気の味。

提供/黒毛和牛専門店 もうもう亭

5 柏屋薄皮饅頭 こしあん 10個入 <2名>



「日本三大饅頭」で全国的に有名な「柏屋薄皮饅頭」。しっとりとした風味の「こしあん」は、評判のおいしさ。

提供/柏屋

6 名物大黒屋のくるみゆべし 10個入り <2名>



全国菓子大博覧会最高賞名誉総裁賞受賞の代表銘菓「名物大黒屋のくるみゆべし」。最良質のもち米に、良質のくるみをたっぷり用い、本醸造の良質醤油が香ばしい味わい。

提供/郡山銘菓庵 大黒屋

7 富久栄珈琲 フォンダンショコラ <1名>



東北初のピーントゥバーチョコレートと専門店「富久栄珈琲」から「フォンダンショコラ」をプレゼント。世界のトップクラスの珈琲豆も各種販売している。

提供/富久栄珈琲

8 開成山大神宮 ブレンドコーヒー <3名>



開成山大神宮と富久栄珈琲のコラボ企画で誕生したスペシャルブレンドコーヒー。開成山大神宮での限定販売の商品。3パック入り600円。

提供/開成山大神宮

9 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 4食入り <1名>



「ますや本店 中華そば 郡山ブラック」(1,080円)は、生麺4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

10 らーめん応援茶 <2名>



2020年富多屋生麺創業50周年を記念して発売された「らーめん応援茶」。1箱に30包入り。富多屋生麺のネットショップでも販売している。

提供/富多屋生麺

11 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)
☎024-934-8899

12 ラジオ福島 オリジナルバスタオル <2名>



1953年に開局した「ラジオ福島」から、オリジナルバスタオルをプレゼント。スマホやパソコンの「ラジオ」でも放送番組が聴ける。

提供/ラジオ福島

13 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
☎024-958-2316

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の応募は、P11のみ伝投稿FAX用紙を切り取りお使いください。

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

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

発行/ケイシイシイ株式会社
〒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!

タキタ自工
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

おかげさまで「こおりやま情報」は、40年目を迎えました! <表紙で見る>こおりやま情報40年の歩み



日本最古のタウン誌「ながの情報」
1973年(昭和48年)1月29日創刊号発行



PR号のこおりやま情報プレ創刊号は
1981年(昭和56年)12月25日発行



創刊号は、1982年(昭和57年)2月25日発行
定価200円 A5判 キャラは、ペン太君



1989年(平成元年)5月号からB5判に変更
定価250円



1992年(平成4年)創刊10周年表紙ロゴ変更



1996年(平成8年)創刊15年目に
表紙マークをKJに変更



1997年(平成9年)4月号から表紙ロゴ変更



2006年(平成18年)1月号から
WEB版も連動し、表紙ロゴ変更



2006年(平成18年)7月号から
新キャラ・うねめ姫、コウちゃん登場



2011年(平成23年)8月号表紙
特集は「郡山老舗の味」



2011年(平成23年)9月号から
A4判のフリーマガジンに



2021年(令和3年)3月号の表紙(本号)
通巻484号

日本最古のタウン情報誌は、**昭和48年1月29日(※)**に**長野市**で創刊した「月刊ながの情報」(縦ケイシイシイ発行)です。「月刊こおりやま情報」は、「月刊ながの情報」の姉妹誌として、昭和56年12月25日にプレ創刊号(PR号)発行、**昭和57年2月25日に創刊号**が発行されました。定価は200円。昭和57年は、東北新幹線が大宮まで開通した年でもあります。

平成元年5月号は、A5判からB5判にサイズアップして、定価が250円になりました。その後、何回かの表紙ロゴデザインの変更などを経て、平成23年3月11日の東日本大震災の影響により、同年8月号で有料雑誌としてのタウン情報誌は休刊。9月号からは「こおりやま情報FREE」としてリニューアルしました。

※「タウン情報全国ネットワーク」では、「月刊ながの情報」が創刊した1月29日を「タウン情報の日」に制定しています。現在「月刊ながの情報」は、「ながの情報 NEXT」としてフリーマガジンになり、カシヨ株式会社が発行しています。

「こおりやま情報FREE」は、その後も毎月25日に発行し、今日に至っています。

タウン情報誌は、**インフォメーションとコミュニケーション**を基本に構成され、地域の皆様に役立つ情報、地域の皆様との**2WAYコミュニケーション**をコンセプトに出版をしてきました。この「ながの情報」の基本コンセプトは、今も変わらずに「こおりやま情報」に受け継がれています。**令和3年2月25日「こおりやま情報」は、40年目を迎えることができました。**これからも郡山市を中心に、地域に密着した役立つ情報を発信していくことで、地域社会に貢献してまいりますので、「こおりやま情報」をよろしくお願いたします。

2021 最新版

らーめん

カタログ vol.2

※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。

あたま食堂



もやしらーめん 720円

井一杯のボリューム「もやしらーめん」
人気の「もやしらーめん」は、おいしいと評判の深沢の名水を使用。もやし、ニンジン、ニラなどが豊富なあんかけが美味。

住所 郡山市熱海町熱海2-74
TEL 024-984-3635
営業 11:00~14:30 17:30~LO20:00
定休 木
P 有(10台)
URL <http://ww5.et.tiki.ne.jp/~arichan/>



東池袋 郡山大勝軒



つけ麺(並盛) 750円+味玉110円

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

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



NOODLE CAFE SAMURAI



特製ワンタン麺(並・大) 1,000円

郡山ブラックのスープと白河ワンタンを融合
数種類の濃口醤油をベースにした郡山ブラックの漆黒スープと、白河ワンタンを融合させた一杯。麺は中太ちぢれ麺。

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



手打ち中華 麺匠 ぜん



ワンタンチャーシュー麺(普通) 1,100円

地鶏のコク深いスープ 渾身の手打ち麺を堪能
卵、保存料不使用の手打ち麺。地鶏ガラ、丸鶏、ゲンコツからコクと深みを引き出したスープ。燻製チャーシュー、ワンタンも絶品。

住所 郡山市富久山町久保田大原104-11
TEL 090-1068-2523
営業 11:00~15:00
※材料がなくなり次第終了
定休 月
P 有(8台)



昼ふるや



和の味噌中華そば 900円

節香る個性派! 大人の味噌ラーメン
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。

住所 郡山市安積町荒井林の越1-7
TEL 024-946-2122
営業 11:30~13:50
※スープがなくなり次第終了
定休 土日祝 ※土日祝も営業する場合あり。詳しくは
お店の公式Twitter P 有(12台)



らーめん酒房 平八郎



手打ちラーメン 720円

ラーメン作り40年の本格手打ち手切り麺
毎朝太い竹で打ち、延ばし、4種類の太さに手切りする本格自家製麺が自慢。幅広い世代に支持される体にやさしいラーメンだ。

住所 郡山市大町1-3-4
TEL 024-933-9161
営業 11:30~14:00(火水日ランチ営業)
17:00~翌3:00
定休 月
P 無



中華そば 本田商店



淡麗中華そば 720円

三種のチャーシュー堪能 自家製ツルモチ麺も自慢
会津産醤油、鶏の旨味たっぷりのスープに、自家製ツルモチ麺が相性抜群。「モモ」「肩」「バラ」の三種のチャーシュー入り。

住所 岩瀬郡鏡石町本町154-8
TEL 0248-62-2303
営業 11:00~15:00
※売り切れ次第終了
定休 火
P 有(20台)



まる虎



らーめん 600円

あっさりした醤油味 昔ながらの中華そば

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

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



二本松 正月屋分店 支那そば やまき



支那そば 半熟煮玉子入り 850円

正月屋本店の味を传承。懐かしい味の支那そば

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

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



須賀川 角田製麺 川東店



にくにく味噌らーめん 880円

インパクト強めで人気 モッチリ弾力自家製麺

青森産にんにくをつぶして投入! 香ばしいニンニクチップや、まろやかな味噌と溶け合い、中太ちぢれ自家製麺に絡む。

住所 須賀川市小作田塚目8-8
TEL 0248-94-7370
営業 11:00~14:30
※材料がなくなり次第終了
定休 月
P 有(25台)



横浜家系ラーメン 龍 郡山桑野店



お得ラーメン 950円

濃厚豚骨×酒井製麺 横浜家系、本場の味

家系御用達「酒井製麺」中太ストレート麺に、濃厚豚骨スープ。チャーシュー、のり、味玉などをフルトッピングした人気の一杯。

住所 郡山市桑野3-18-20
TEL 024-983-8122
営業 11:00~14:45 18:00~21:00
※材料がなくなり次第終了
定休 木
P 有(9台)



まぜそば 凜々亭 郡山本店



贅沢な極上塩まぜそば(並+大) 990円

ジャパニーズパスタ まぜそばの新メニュー

「贅沢な極上塩まぜそば」は、2021年新メニュー。白トリュフ仕立て、パスタとまぜそばを融合した味わい。スープ、追い飯付。

住所 郡山市駅前2-7-16
TEL 024-991-6570
営業 11:10~14:00 17:30~翌2:00
金土11:10~14:00 17:30~翌3:00
定休 日(祝日の場合は営業) P 無
URL <http://rinrintei.com/>



こうえんしゅか 紅焔道家 光華



担々麺 860円

ごまの風味濃厚な、四川山椒香る担々麺

練りごまのクリーミーなコク、自家製ラー油と四川山椒の鮮烈な辛さ。肉味噌の旨味も溶けだして、まさにクセになる味わい。

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



中国料理 呂望 岱山亭



牛肉入りあんかけラーメン 1,000円

やわらかジューシーな厚切り国産牛たっぷり

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

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



クリアな旨味に、大葉の清涼感、味付けトマトもアクセント

- 麺** 二種類の国産小麦を使用した「麦の香」細麺ストレート
- 塩ダレ** 牛ベースの塩ダレ
- スープ** 牛骨、丸鶏、川俣シャモガラをメインに海産物をブレンド

フルアーマーとは?

チャーシュー2枚・味付玉子1個・のり2枚をトッピングしたお得なラーメン。おそば 斗志雄(塩ラーメン)850円もあります。

フルアーマーおそば斗志雄 (塩ラーメン) 1,000円

ラーメンハウスブレンバスター

郡山市富久山町八山田字土布池11-125 武田ハイツ101
TEL/無 営 10:00~14:00 ※材料がなくなり次第終了 休/火
P/有(9台) ※店裏26・33・34・35番ほか、サブ駐車場有





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



炉端
ばばざい

ランチ好評です。ご飯おかわり無料!
コンビコロッケ定食800円、日替わり定食900円など常時10種類以上用意。

焼肉定食 1,400円

アジフライ定食 800円

TEL.024-983-9755

〔住所〕郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F

〔営業〕ランチ 11:30~14:00

夜間の部 平日 17:00~22:00

金土休前日 17:00~23:00

個室も完備/最大宴会は50名まで



春の香りで楽しむ、春の酒。おすすめ日本酒

陣屋 特別純米酒 一合 840円

「ふきのとうの豚巻きフライ」780円
ふきのとう味噌と山芋を豚肉で巻いてサクッと揚げています。ほろりとした苦みは、春の香りを感じさせます。

おむすび・料理・お酒

TEL.024-924-0330

【営】18:00~LO23:00
【休】日曜・祝日【P】無

3月14日(日)は、ホワイトデー

「濃厚激固プリン」
(1ホール6号)3,500円+税
濃厚で甘く、舌触りなめらかな、フィリン風プリン「ルチュフラン」。自稱日本一固いプリンに仕上げました。

欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4

ご予約 TEL.024-934-8899 営 ランチ 11:30~14:00(L.O) デイナー 18:00~22:00(L.O)

クーポン券 309枚 (2022.1.25まで有効)

こおりやま 日帰り 温泉

入浴割引券・宿泊割引券など お得なクーポン券付!

須賀川 三郡山 須賀川 吹崎 泉河 天栄 白河 天郷 西郷 大玉 二本松 福島 猪苗代 猪苗代 北塩原 北塩原 南会津 南会津 小野 小野 石川 石川 棚倉 棚倉 いわき いわき

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
好評発売中!

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)

「応援!感謝!ふくしまの酒キャンペーン」 2月20日から3月20日まで実施中!



福島県は「全国新酒鑑評会」で2012年から7年連続で金賞受賞数日本一を誇る日本酒王国。この要因は、福島県の自然に恵まれた水や米、県内蔵元の酒造りへのたゆまぬ努力と情熱、さらに「福島県ハイテクプラザ」の鈴木賢二副所長の卓越した指導力などに起因している。

福島県と福島県酒造協同組合では、「応援!感謝!ふくしまの酒キャンペーン」を2月20日から3月20日まで実施している。期間中、福島県産の地酒(720ml)を買って、ボトルに付いている専用ハガキ(料金着払い)で応募すると、抽選で1,000名に福島県の地酒「大吟醸」や「純米酒」などが当たる。自宅での家飲み用やギフトなどに好みの福島県産の日本酒を購入して、豪華賞品をゲットしよう!県内の酒販店、スーパー、百貨店で販売している。

この機会に、国内はもちろん、世界的にも評価されている地元福島県の地酒を味わってみよう。



▶ボトルに首かけの応募ハガキが付いている



福 **応援!感謝!**

ふくしまの酒 キャンペーン

期間 令和3年2月20日(土)~3月20日(土)

福島県産の地酒720mlを買って専用ハガキで応募してね!

抽選で**1000名**様に
**豪華商品
プレゼント!**

応募方法は簡単

- 1 専用ハガキが付いた福島県産の日本酒を購入して楽しむ
- 2 応募ハガキに必要事項を記入して投函
- 3 抽選に当たったら豪華賞品をゲット!

詳しくはこちら

問合せ先 福島県酒造協同組合 TEL:024-573-2131 〒960-0112 福島県福島市東入野町字大野54-11

福島県 福島県酒造協同組合

【問合せ】福島県酒造協同組合 【TEL】 024-573-2131 【ホームページ】 <http://sake-fukushima.jp/>

※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。

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 ホームページ

ボリューム満点、洋風総菜盛りだくさんで新発売。「牛ヒレかつ入り洋風幕の内弁当」1,500円



欧州三ツ星出身シェフの店「PETIT GREEN」では、お弁当に最適な「牛ヒレかつ入り洋風幕の内弁当」1,500円(税込)を新発売。牛ヒレカツ、境港紅ズワイガニのクリームコロッケ、チキンのトマト煮、肉団子、エビと野菜の炊き合わせ、厚焼きだし巻き玉子、ほうれん草のおひたし、ごはん(天のつぶ)、お漬物入り。いろいろな味が詰まった、食べ応えあるボリューム満点弁当。働き盛りのビジネスマンの

会議弁当にも。要予約・夕方までの店頭渡し。

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

野菜たっぷり重厚まろやかスープに角切り焼豚 日の出軒静岡店限定「野菜味噌」800円(税別)



昼は昔懐かしい中華そばと、半炒飯や丼とのセットメニューを主力に、夕方からは豊富なおつまみを揃え、飲んで・つまんで・中華そばでシメるラーメン居酒屋「日の出軒 静岡店」。静岡店限定「野菜味噌」800円(税別)は、コン、もやし、キャベツ、ニラなどたっぷりの野菜を焼き炒め、オリジナルブレンド味噌に担々ペーストを加えたスープと煮込むことで、まろやかな深みを出している。甘みとコクが重厚に合

わさった飲み干したくなる静岡店限定ラーメン。

問 中華そばおつまみ 日の出軒 静岡店
TEL 024-952-0303

グルメアワード受賞で話題の石川町「餐」数量限定「チャーシュー丼」が新登場



石川町「手打中華 餐」では、数量限定「チャーシュー丼」(300円)が新発売。ホカホカご飯の上に、糸唐辛子、温玉、ゴロゴロチャーシューがたっぷり盛られ、サイドメニューに最適。売切れ次第終了なので、早めの来店注文がおすすめ。また、グルメコミュニティアプリ「SARAH(サラ)」にて開催されているグルメアワード「SARAH JAPAN MENU AWARD 2020」にて、同店の「醤油チャーシューメン」が全国の名店と並び受賞し、こちらも話題。

問 手打中華 餐(さん)
TEL 0247-26-0511
URL <http://www.san-ra-men.com/>

あじみ名物「タンメン」の激辛バージョン！今売れてる一杯「辛しタンメン」(820円)



超大盛りメニューでも知られる須賀川「あじみ食堂」では、昭和の時代から長く愛される名物「タンメン」を激辛に仕上げた「辛しタンメン」(820円)が、ジワジワと人気を呼び、プチブレイク中。一味とトウバンジャンで辛味を加えた真っ赤なスープがあふれそうなくらいタプタプに注がれていて、スープをひと口味わえば、汗が吹き出すが、たっぷり入った野菜の旨味と甘味も加わり、つつい飲み進め

てしまう。麺はモチモチの太麺。

問 昭和の味 あじみ食堂
TEL 0248-75-1743

白河一大勢力「やたべ系」の最新店舗「手打中華 慶(けい)」がオープン



昨年12月にオープンした「手打中華 慶(けい)」(白河市関辺中道下51)。白河の名店「やたべ」で修業し独立した「やたべ系」最新店舗だ。「やたべ」からは、マルコーラーメン(石川町)、かしま(白河市桜町)など、続々人気店がオープンしていて、白河で今一番勢いがある注目勢力と言える。写真は、「極慶ラーメン」(900円)。同商品は、やたべ系で唯一辛口が選べる点に注目したい。営業は11

時から14時※材料が無くなり次第終了。定休は火曜・第3水曜。

問 手打中華 慶
TEL 0248-21-9946

人気爆発！出雲の「天穩」(てんおん) 平成2酒造年度の新酒生酒です

天穩(島根県出雲市) 純米無濾過生原酒

2BY 720ml 1518円(税込)

弱冠33歳で小島達也杜氏が就任して5年。急激に酒質が向上し、もはや入手の難しい銘酒となりました。香りに頼らず、フレッシュで旨味があり、切れ味も抜群です。

(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

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 024-935-5007

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

本格的炭火焼の焼き鳥が評判！ 郡山市西ノ内に「焼き鳥 鳥久」がオープン



店の向かい側に6台有る。

問 焼き鳥 鳥久
TEL 024-905-7367

郡山市西ノ内に「焼き鳥 鳥久」(郡山市西ノ内1-19-11CORNER西ノ内)がオープン。店内にはカウンター席が16席、テーブル席が8席あり、店主の高久さんが炭火で焼く「焼き鳥」が評判の味。「5本のコース」(1300円)は、おまかせ「焼き鳥」5本に鶏スープが付く。焼き鳥の種類は、20~25種。営業時間は17時からラストオーダー22時30分、定休は日曜(祝日の場合は翌日休み)、駐車場は、

福島県南酒販の女子社員が企画をした 第3弾の純米吟醸酒「福がある」新発売



「福島県南酒販」と「末廣酒造」のコラボ企画で、第3弾の純米吟醸酒「福がある」が新発売。ボトルの色合いは四つ葉のクローバーにちなんでグリーンに変更。福島県南酒販の女性社員が企画し、女性の目線で飲みやすさにこだわり商品を開発した。原料米は、会津産夢の香。精米歩合60%、アルコール分13.5度、「うつくしま夢酵母」使用。参考小売価格は、500ml入1,300円(税別)、200ml入650円(税別)。県内のスーパー、酒販店で発売中。

問 福島県南酒販
TEL 024-932-3251
URL <https://kurasu-alpha.com/>

郡山女子大学付属高等学校の生徒が開発した 「開成プリンセスポテト」が柏屋から新発売！



量に限りがあるので商品がなくなり次第終了となる。

問 開成柏屋 TEL 024-922-5533
URL <https://www.usukawa.co.jp/>

「郡山女子大学付属高等学校」の生徒が主体となり、「柏屋」と「JA福島さくら」が協力して開発したお菓子「開成プリンセスポテト」が2月5日新発売。福島県産さつまいも「紅はるか」を使用し、素材の味を活かした、しっとりとした食感が口に広がる。5個入り756円。この商品は、開成柏屋をはじめ、郡山市内の柏屋直営店、福島県観光物産館などで販売。なお、2月5日から販売しており、数

さわやかな季節に最適な、旬のお菓子 「郡山名物・大黒屋の梅どら」



全国菓子大博覧会最高賞名誉総裁賞受賞「大黒屋のくるみゆべし」をはじめとする人気商品を揃える「郡山銘菓庵大黒屋」(郡山市中町14-8)。この季節おすすめは、貴重な白加賀梅の甘露煮が入った、ご褒美スイーツさくら焼き「郡山名物・大黒屋の梅どら」(1個213円ほか)。特製梅あんが、さっぱりとした梅味で、ふっくら焼き上げられた皮に良く合う。また、「さくら生どら」も季節限定販売する。

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

郡山駅前の区画整理事業に伴い、 不動産の「マイルドホーム」が移転オープン！



産賃貸・売買物件を取り扱っている。

問 マイルドホーム TEL 024-924-0050
URL <https://www.mildhome.net/>

「マイルドホーム」は、このたび郡山駅前の区画整理事業に伴い、新住所「郡山市駅前二丁目10番22号」に移転した。なお、移転先は、旧事務所同様に区画整理事業地内に付き、一定期間経過後に、再度事務所を移転することになる。なお、電話番号、ファックス番号は変更ない。同社では、郡山市内を中心に賃貸アパート・マンションの管理業務、宅地分譲、売買物件の斡旋を主とし、不動

久保田不動産は、2月3月は休まず営業！ 家賃や初期費用も気軽に相談を



スごとと交換しているので安心。

問 久保田不動産 TEL 024-932-8787
URL <http://kubota-f.com/>

郡山市八山田「久保田不動産」では、郡山市北部の八山田、富久山町をメインに賃貸アパートなどを管理しており、2月3月は定休日無しで、休まず営業。営業時間は9時から18時、2月3日の日曜・祝日は、9時から17時30分まで営業。仲介手数料が無料の物件も多数あり、家賃や初期費用も気軽に相談を。また、入居者が変わると、ハウスクリーニングと室内の完全消毒を実施。鍵はボックス

3月6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、3月6日(土)の9時から12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。古い消火器は一般ゴミとして処理できないので、家庭に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、湖南分署、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、逢瀬公民館。リサイクル料は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 024-923-1850
URL <http://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/>

KFBの特番「福島県民ラーメン総選挙2021」は、 3月10日水曜18時45分から放送が決定！

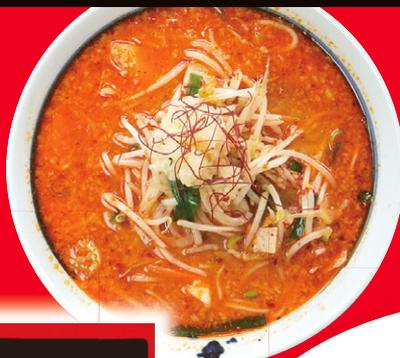


玲奈。

問 福島放送 TEL 024-933-1111
URL <http://www.kfb.co.jp/>

福島放送では、福島県内の人気No.1ラーメンを決定するスペシャル番組「福島県民ラーメン総選挙」を、3月10日(水)18時45分から放送決定!インターネットやハガキで集めたデータをもとにランキング。ラーメン大好き福島県民が選んだNo.1ラーメンとは!?職人たちの「ラーメン作りへの情熱」や、そこから生まれた自信作の数々も見どころ。出演者は、あばれる君、平子祐希(アルコ&ピース)、武田

「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

えびまわ ↓ 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

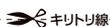
燻製チャーシューの香りあり



「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。



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

(プレゼント応募締切3月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「○○もらってHAPPY!」(名前・ペンネームも書いてね)

宝くじや懸賞で当たった最高のもの、または人からもらってうれしかったものを教えてください。

Q2. 週に何回スーパーを利用しますか？

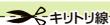
(ペンネーム /)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

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

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

(ペンネーム /)



【こおりやま情報FREE3月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

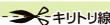
Q2. 週に何回スーパーを利用しますか？

●みな伝スペシャル「○○もらってHAPPY!」(名前・ペンネームも書いてね)
宝くじや懸賞で当たった最高のもの、または人からもらってうれしかったものを教えてください。

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

(ペンネーム /)

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



【こおりやま情報FREE3月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 週に何回スーパーを利用しますか？

●みな伝スペシャル「○○もらってHAPPY!」(名前・ペンネームも書いてね)
宝くじや懸賞で当たった最高のもの、または人からもらってうれしかったものを教えてください。

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

(ペンネーム /)

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



※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

電 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 Tel.024-934-2288

富や蔵... 創空時「富や蔵」 Tel.024-932-0048

うすい... うすい百貨店 Tel.024-932-0001

ノア... ノア楽器 Tel.024-922-1094

十字屋... 十字屋楽器 Tel.024-932-2624

風雅... 富津風雅堂 Tel.0242-27-0900

喜ブラ... 喜多方プラザ文化センター Tel.0241-24-4611

中合... 中合会津店 Tel.0242-26-5151

県文セ... 福島県文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は2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
みんなのミュシャ ミュシャからマンガへー線の魔術	<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歳児未満ひざ上無料(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>
THE ADVENTURES project016	<p>日 3月14日(日)11:00～15:30</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: 有料 カタログ代600円 内容/オールジャンル同人誌展示即売会子供から大人まで楽しめるイベント。主催ADV企画http://www.adv-kikaku.com/</p>	<p>問 ADV企画 kohga@adv-kikaku.com</p>
辻井伸行 日本ツアー2021《ロマン派》	<p>日 3月16日(火) 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 S席7,700円 A席6,600円 B席5,500円 ※未就学児入場不可 ■プログラム/シューマン: 蝶々/シューマン: 子供の情景(全13曲)(見知らぬ国より/珍しいお話/鬼ごっこ/おねだり/満足/重大な出来事/トロイメライ/暖炉で/木馬の騎士/むきになって/おどかし/子供は眠る/詩人は語る)/リスト: リゴレット・パラフレーズ/リスト: 愛の夢 第3番/リスト: メフィスト・ワルツ 第1番</p>	<p>チ 発売中(文化セ、うすい、セブンチケット、イープラス、福島リビング、FTVチケットセンター)</p> <p>Lコード: 21371 Pコード: 191-190</p> <p>問 福テレ音声ガイド</p> <p>TEL 024-536-8011</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 カラマツトトレイン盛岡店</p> <p>TEL 019-622-2900</p>
新日本プロレス 郡山大会	<p>日 4月1日(木)18:30～20:30</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 有料 <前売券>特別リングサイド12,000円 リングサイド10,000円 指定席8,000円 ※当日券は全て500円アップ 詳細はIKGプロモーションのHPを確認 内容/プロレス興行 主催/IKGプロモーション</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 IKGプロモーション</p> <p>TEL 053-440-3880</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 発売中</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>

ヤマハミュージックレッスン(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 ㊄ 火曜 ㊄ 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
郡山三井住友銀行
郡山三井住友銀行
郡山三井住友銀行
郡山三井住友銀行

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)は年中無休です 🌸契約有(エリアトパーキング)

三松会館 エキナカビル 駅前大通り アテイ郡山

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.fujixeroc.co.jp/fkx/>
TEL.024-927-1011(代)

こおりやま情報 **FREE** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2021年3月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
Tel.024-935-1388

こおりやま情報 3月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年3月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

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

こおりやま情報 3月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年3月31日

京都らーめん 絆家

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

こおりやま情報 3月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年3月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 3月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年3月31日

らあめんKitchen けんけん

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

こおりやま情報 3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3月31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 3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3月31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 3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3月31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 3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3月31日

中華そば 日の出家 富久山店

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

こおりやま情報 3月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2021年3月31日

横浜家系ラーメン龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 3月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2021年3月31日

並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報 3月号クーポン券

エビス黒生ビール(小) 1杯サービス

※料理ご注文の方
※1枚につき1名まで有効
有効期限2021年3月31日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15
Tel.024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 3月号クーポン券

宴会プラングループ全員500円OFF 4,500円→4,000円

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2021年3月31日

食楽酒楽 Fu-Ro-Ya

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

こおりやま情報 3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3月31日

和の台所 鉄心堂

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

こおりやま情報 3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3月31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 3月号クーポン券

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



【ご利用時の注意事項】

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

※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3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
こづちん

うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

や ちっちゃった! お給料日前の一番お金がない時に2000円落としてしまった! 私の気持ちではお財布に3000円あるはずが1000円しかない! 「あっ、セルフレジで小銭は確認したけど、お札をキチンと見てなかった…」 あああ…っ! 反省ですうーっ!

(みと)

猫 給料日前というのが痛すぎますね (泣) 一応お店に問い合わせてはいたがでしようか?

最 近困っていることは、モノの名前が出てこなかったり、覚えるのに時間がかかること。先日母と話して「この間のアレだけど、そっだよな。」とそんな感じです。コレで通じるのだからある意味すごいけど、ちょっと危ない。

(あき。)

猫 同じです (泣) 芸能人とかの名前が出てきません (笑)

花 粉症の時期ですが、コロナとの見分けがつかないのも怖いんですね。

(サンサン)

猫 近くで咳とかクシャミしてると気になっちゃいますね。

な かなか当たらない宝くじや懸賞…。ホントに当選してる人っているのかな? 「みな伝」で宝くじ最高でいくら当たった事があるか? 懸賞で何が当選した事があるか? アンケート取ってほしいです。

(当てたい)

猫 いただきました! 次回のみな伝スペシャルのお題にさせていただきます♪

私 の休日、日帰り温泉へ出かける事が楽しみの一つである。ちなみに私は硫黄の温泉が好きである。

(山陰リスナー)

猫 休日に温泉! 最高のひと時ですね♪ 日頃の疲れも癒されますね。

ほ るたーたが見やすくなって便利になりました。助かります。

(ハム太郎)

猫 リニューアル大成功です! 良かった♪

6 0歳になり、体に無理ができなくなってきました。体に相談しながら、仕事や毎日の生活をしていきたいです。

(みや)

猫 日頃から無理をしないように、健康でいきましょ!

1 月に91歳の義母と86歳の実母が相次いで亡くなりました。戦中戦後と、私には計り知れない御苦労があったらと思います。2人共「迷惑かけるから早く死にたい」とよく言っていました。今の日本の基盤を苦労して作って来た年代層の方々が、そんな風に思わない日本になってほしいです。ゆっくり休んでください。お母さん達。合掌。

(175)

猫 そうですね。高齢の方々が心健やかに暮らせるような国になるべきですね!!

テ レビでスウェーデンの結婚式の風習を見て、こんな風習があるんだなあと見て見ました。スウェーデンでは結婚式の際、新郎がトイレで席をはずしている時、新婦がキスをされ結婚を祝福されるとか。ちなみに新婦がトイレで席をはずしている際も同様らしい。うらやましい!!

(猫娘)

猫 信じられない風習ですね。素敵かもしれません、キスされる相手にもよりますね (笑)

猫 おっさんは勘弁 (泣)

令 和2年12月にますやのラーメン郡山ブラックが当たり、ラーメンを食べておいしかった。ありがとうございます。

(K.S)

猫 おめでとうございました! ますやのラーメンおいしいですもんね♪

資 格取得のため、今春から学校に行きます。アラフィフですが頑張ります。

(ふなっぴー)

猫 いつになっても向上心をお持ちなのは素晴らしい!!



猫 キャベツと油揚げを油で炒めて、砂糖、お酒、みりん、醤油で味付けした一品が大好きです♪ ご飯何杯でもいけちゃう!

人 波をかきわけて買い物するよーなバーゲンに行きたいんだぞー! (心の声)

(どこでもドア)

猫 戦場が待っているんですね (笑) 早くできるようにしたいですね!

2 月号に載っていた菜花とじゃこの和風スパゲティを作りました! スパゲティはカップレニーニを使いました。これはりび決定!

(べじりんく)

猫 絶対うまいやつじゃないですか! じゃこのカリカリ感がたまらない!!

最 近の子供はニンテンドースイッチでYouTubeを見るのがお気に入りです。特に仕事から帰ってくると、ニンテンドースイッチを持ってきて、見せてと言わんばかりにせがんできます (苦笑)

(トモ)

猫 ニンテンドースイッチでYouTubeも見る事ができるんですか!? ニンテンドースイッチおそろべし…。

サ ウナ大好き私にとって、せめてもの救いは日帰り温泉は営業しているという事。長居は出来ないけどあちこち行って入りまくってます。(チキン大好き)

猫 滞在時間を気にせず、ゆっくりしたいですよ (泣)

教えてください

畑 に建ててある透明のビニール貼りを他人の手伝いなしに家族のみ3人で早めに貼り終える方法、風が吹いても貼れるやり方を教えてください。

(オオニシケンジ)

テ イクアウトができるラーメンを知りたいです。

(さくら)

更 年期障害です。何かいい軽減方法ありますか? 薬でなく食べ物とかで治るといいな。教えてください。

(あきばあ)

茶 の間に飾る日本の神様の置物やまねき猫など売っているお店の場所や情報を教えてください。

(桑野にスシローオープンしたね!)

子 子供のニキビに悩んでいます。予約可能な皮膚科を教えてください。

(きらりん)

教えます

お もちは、固まる前に適当な大きさにまるめて、1つずつラップして冷凍すると、解凍時にぶにゅぶにゅのやわらかもちのままですよ。

(はっぴー)

こ おりやま情報2月号フォーちゃんへ。ベルマークは、郡山第一中の正面玄関に専用ポストあります。

(M.Y)

こ おりやま情報2月号のえびさんの教え通り、私もペットボトルキャップを八山田のVチェーンに持って行きました。

(フォーちゃん)

コ ンビニのアイスがチョコ系が多く、楽しんでます。ぜひ見てみてください。

(よし)

ラブメッセージ

3 月生まれの、旦那と息子誕生日おめでとう!! 健康に気をつけて仕事頑張ってね。悔いのない楽しい1年になりますように。旦那様、いつも仕事手伝ってもらって本当にありがとう。これからもよろしくお祈りします。

(れんちゃん)

パ バ35歳の誕生日おめでとう♡ 仕事頑張ってくれてありがとう。これからも家族5人幸せに暮らそうね!

(れんらんりん)

高 校の時の先輩であるゆかりさんへ。20年ぶりにバッテリー再会して、そのままカラオケ行って頻りに会うようになり、恋が始まりました。今ではかけがえのない存在のアナタと今年の終わりぐらいに結婚を約束したね! よろしくね!

(ミラーストン)

おいしい味情報

郡山大槻のカリーアンドヌードル タイジンジャー。朝ラーという事で、常連さんが「いつもの」と言って次々と入ってきます。気さくなお店の方の親しみやすい雰囲気は好きになります。朝ラータイムはコーヒー付き。カレーラーメン、カレー、喜多方ラーメンおいしいです。(さとみ)

駅前のイルミネーションを見た帰りに、こおりやま情報さんにも載っている「おむすび・料理・お酒 結」さんでテイクアウトしました。おにぎりもしらすと梅のコロッケも美味しかったけど、特に出し巻玉子が絶品でした。また食べたいです!(ばんのこ)

大人になったと思った瞬間

一人でカフェに入って、道行く人を観察している時。何もしない時間を過ごせる自分って大人!! (はっぴー)

成人式の前日、髪を結ったまま高枕でお姫様のように寝た時。昔のお話です。(さとみ)

20歳の時、お酒を飲んだ時。(M.Y)

車の免許をとって家族を送り迎えしたり、お給料で食事やプレゼントをしたこと。(あき)

早起きが辛くなくなった。仕事場で小さなトラブルがあっても平常心を保てるようになった。メンタル強くなった。大人になったなあ。(Yねえ)

昔々、成人式の用紙が来た時か?(フォーチャン)

無口。(オオニシケンジ)

初めてクレジットカードで買い物をした時は、ドキドキしました。(サンサン)

堂々とお酒が飲めるようになった時!!それまでは、影でコンコン飲んでたことは、口が避けても言えませ〜ん(>▼<)(のんべえ)

一つの事を固執せず、多角的に物事を見る事ができたと思う。あと、場数を踏み物事の優先順序も考えられるようになった。(山陰リスナー)

友達と居酒屋に行ってたくさん飲んだ時です。(さくら)

お年玉がもらえなくなった時。(あきばあ)

酒が呑める。いろんな事ができる。親の許可がなくても。(ハム太郎)

21歳で結婚…大人になったと思いました。(みや)

お酒が飲めるようになったこと。大人といえばお酒です。もちろん今でも大好きです。(春よ来い)

免許をとって車を買ったとき。いろんなところに行きました。(ひで)

子供が生まれ、お父さんおめでとうございませと看護婦さんに言われた時。(スマイルヒロ)

高校を卒業し、東京で就職、1人暮らしを始めた時。すべてを自分でという生活は大変でしたが、楽しかったです。(は一ちゃん)

化粧をしてみたいな。パーマをかけてみたいな。と思った時大人の第1歩に感じました。(きらりん)

ラーメンや焼き肉が重く脂っこく感じて苦手になりました!まだ20代です。この現象はなんだ?(べじりんく)

成人式…職場ののに参加したのですが、大人になった気がしました。(H.M)

めちゃくちゃ甘い和スイーツあんこたっぷりを取り替えてしまう。すあまのおいしさにめざめた。(ドラきゅん)

コーヒーがうまい!!と感じたとき。(パン)

丸福珈琲店監修のWONDA無糖缶コーヒーの「極」やバリスタの無糖のブラックコーヒーの深みの味わいのおいしさが最近わかるようになった瞬間です。(ブラックコーヒーはにがし)

中学校3年生の時、週番をしていた私。同い年の1年生の落とし物を一緒に探し見つけ、その1年生に渡しありがとうと言ってくれた時に大人になったと実感しました(=^_^=)中学校の後輩が帰りの挨拶してくれた時はうれしかったです(=^_^=)(猫娘)

お年玉をもらうのではなく、渡す方になった時…。(ふなっぴー)

老眼になった時。大人というよりじじいですが。(T.F)

自分の意見をはっきり言えるようになった時。(ねこまさ)

居酒屋さんに一人で行くようになったこと。(ミラーストン)

成人式を迎えお酒が飲めるようになった時。(よし)

苦いビールが「美味しい!」と思えた22歳の頃です。(チキン大好き)

バレンタインやクリスマスをはじめとするイベントで、もりあがる学生さんなどを見て「若い人達はいいねえ…ふっふ」かわいいなあ(´艸`)という感じになってきたとき。少し前なら、浮かれちゃって…まあー。という感じだったのに。[大人になった]というより、もはやおばあちゃん感覚に近い。(える)

今さらですけど…コロナ禍で手洗い、うがいは毎日してます(笑)当たり前な事って大人だなあと感じました。(歯に全集中)

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「〇〇もらってHAPPY!」です。宝くじや懸賞で当たった最高のもの、または人からもらってうれしかったものを教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

赤ちゃん&ペット写真募集!

我が家の赤ちゃんorペットが一番かわいい!!そんな自慢の赤ちゃんorペット写真を募集中。みな伝投稿フォームでのみの募集となります。ホームページかQRコードから投稿してね。郵送での写真投稿はご遠慮願います。かわいい写真をお待ちしております♪

郡山で会食 2021 保存版 クーポン付 小人数の集まりから、個室のある店。予約や料理から一本。個室の「会食」会場までお役立ち。新生活様式での「会食」。 DINING TOGETHER! 接待・宴会・慶事・法事会場選び

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(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
【土日祝】9:00~17:00
【定休日】無

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

福島県知事免許(5)第2095号 (有)天野中央不動産



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www5.et.tiki.ne.jp/amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(2)第3040号 オルセープラン(株)



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

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】日

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

福島県知事免許(11)第20259号 (有)開成土地建物



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

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

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

福島県知事免許(9)第20345号 キシモトコーポレーション



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】土日祝

arigato@moche.ocn.ne.jp

福島県知事免許(7)第20508号 (株)久保田不動産



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝(2・3月は無休)

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

福島県知事免許(8)第20473号 (有)郡山企画開発



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

【営業時間】9:00~17:30
【定休日】日祝、第2・3土

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

福島県知事免許(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

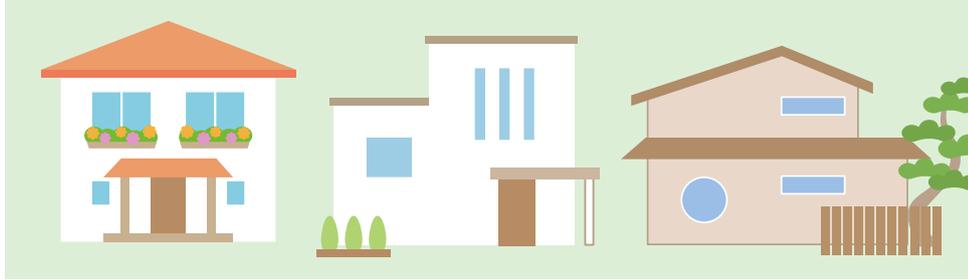
福島県知事免許(5)第2307号 さくら信宅



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丁目10-22
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 両郷り地区

◆ 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、部屋の詳細が順に表示されます

※部屋タイプ欄は、K→DK→LDK→R順に表示されます

[検索実行](#)

住eiy情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいの悩み 不動産会社を探す 月極め賃貸情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3.00万円
タイプ	1K	築年	1年以内
築年	1年以内	バス	1分以内
家具	あり	駐車場	あり
備品	冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ	鍵手続	あり

詳細情報

間取り: 1K+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、洗濯機、電子レンジ

間取り図

お問合せ

営業所	ほろアパマンジ	TEL	024-937-4061
担当	伊介	営業時間	4:00~18:00

[物件情報一覧を見る](#)

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/2021年3月31日

物件情報の見方

賃貸物件

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

売り物件

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

室内設備

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

水回り・冷暖房

- (給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
- (エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
- (バス) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャワーレジャー (パ釜) バランス釜 (浴室換気) 浴室換気乾燥
- (暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

- (物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベランダ) ベランダ (P2可) 駐車場2台可

屋内設備

- (AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

- (ペット) ペット共生可 (メゾ) メゾネットタイプ (角部屋) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
- (女性) 女性限定 (夫婦) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し♪

QRコードで 簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (TV) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

3.00万円 1K アクセス便利.コンビニ至近

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

3740141795

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) (TV) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

3.80万円 2K 洗面・脱衣所のある間取り

間 和6・洋6・K3 礼 無
敷 2カ月 駐 込 2,000円
共 込 築 1994年
構 木造・2階建-2F 入 即日可
交 JR郡山駅徒歩30分 取 仲介
備 チェリコーポ、キッチン独立タイプ

3740150878

郡山市 大槻町西宮前 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (TV) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

4.10万円 1LDK 郡山駅徒歩近くの1LDK

間 和6・LDK9 礼 無
敷 無 駐 込 2,000円
共 軽量鉄骨造・2階建-2F 築 1995年
入 即日可 取 仲介
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) (エアコン) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

3.90万円 2DK 敷金・礼金ゼロ!!

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

3740251465

TEL.024-938-8503

福島県知事免許(5)第2095号

(有)天野中央不動産

〒963-8012 郡山市咲田1-2-1
◎9:00~18:00 ◎日祝

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (TV) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3 礼 1カ月
敷 2カ月 駐 込
共 込 築 1994年
構 木造2階建-1F 入 即日可
交 代理 取 仲介
備 コーポラス春夏秋冬

1990155936

郡山市 富久山町久保田久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6 礼 無
敷 2カ月 駐 込
共 込 築 1987年
構 鉄骨造・2階建-2F 入 即日可
交 JR郡山駅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) (TV) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4 礼 無
敷 2カ月 駐 込
共 込 築 1988年
構 木造・2階建 入 即日可
交 代理 取 仲介
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 礼 1カ月
敷 2カ月 駐 込
共 込 築 2017年
構 木造・2階建-2F 入 即日可
交 仲介 取 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 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (TV) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋4.5・LDK 礼 1カ月
敷 2カ月 駐 込
共 込 築 2016年
構 木造・2階建-1F 入 即日可
交 代理 取 仲介
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) (洗濯) (BS) (物置) (P2可)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K 礼 1カ月
敷 2カ月 駐 込 5,000円
共 無 築 1976年
構 コンクリートブロック造3階建-2F 入 即日可
交 代理 取 仲介
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2-10-22 ◎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	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	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	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
桑野1丁目	5,500円	—	—	1カ月	10台	49号線沿い、スーパー銭湯近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	3台	国道49号線近く、須賀川信用金庫東側、3/1~利用可	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	4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
神明町	6,000円	—	—	1カ月	1台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
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
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	3台	並木郵便局近く	天野中央不動産	024-938-8503
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
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

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

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

郡山住まい情報

検索





医療情報

Medical Information

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

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

郡山駅から徒歩3分

休診日 日曜 祝日 火曜午後

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーン郡山駅西口駐車場・エリートパーク

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

日	おさがクリニック(小児科・内科)	片平町字出善東5-5	024-962-0600
3/7	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202
7	相楽眼科(眼科)	大槻町字西ノ宮西81-2	024-961-5115
14	永山歯科クリニック(歯科)	長者1-8-9	024-933-4439
3	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
14	鈴木ファミリークリニック内科小児科(内科・小児科)	土瓜2丁目2-4	024-952-7711
14	村上整形外科(整形外科)	安積荒井1丁目182	024-945-8577
14	いわた歯科医院(歯科)	虎丸町7-2	024-934-6480
3	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
20	折笠医院(内科・胃腸内科)	横塚6丁目10-18	024-944-1199
20	すずきクリニック(泌尿器科)	富久山町久保田字伊賀河原12	024-925-0860
20	猪去歯科医院(歯科)	八山田1-58	024-939-7022
3	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
21	佐藤骨髄科外科病院(内科・外科・消化器科)	図票1丁目4-6	024-922-3800
21	あさかストレスクリニック(心療内科)	安積3丁目341	024-937-6101
21	安積台遠藤歯科医院(歯科)	安積町笹川字北向6-24	024-945-4118
3	久米こどもクリニック(小児科)	鳥2丁目50-1	024-923-0585
28	永岡医院(内科・小児科)	富久山町久保田字上野17-1	024-922-2818
28	東部整形外科(整形外科)	字北畑15	024-956-1400
28	北見歯科医院(歯科)	安積町荒井字北大部1-12	024-947-0541

※2月12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/>)

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

3/7	コスモ調剤薬局片平店	片平町字出善東5-7	024-954-5701
3/7	アイランド薬局横塚店	横塚2-15-6	024-942-1189
3/7	クオール薬局郡山店	八山田7-107	024-991-0789
3/14	奥羽調剤薬局鳴神店	郡山市鳴神1-1-2	024-983-8535
3/14	エル薬局白和田店	日和田町字南原2-350	024-968-1223
3/14	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
3/20	郡山調剤薬局虎丸店	虎丸町1-5	024-927-8011
3/20	コスモ調剤薬局横塚店	横塚6-65-3	024-941-0321
3/20	さくら薬局みなみ寺番店	富久山町久保田字伊賀河原4	024-925-4193
3/21	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	緑ヶ丘東3-1-9	024-941-3100
3/21	日本調剤郡山薬局	向河町4-40 郡山駅前ショッピングセンター内	024-941-1301
3/21	調剤薬局メルシー	安積町3-350	024-947-8101
3/28	調剤薬局ミツル桑野店	桑野1-25-7	024-939-0511
3/28	クオール薬局郡山店	八山田7-107	024-991-0789
3/28	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

※2月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(Tel.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度確認のうえ、薬局へおかけください。

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。

28 (日) Sunday 胃腸に優しい「長いもと春キャベツの豆乳ポタージュ」

長いもに含まれる消化酵素ジアスターゼやアミラーゼが消化を助けて胃腸の働きを活発にし、キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防し、豆乳に含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われてます。野菜が苦手な方にもおすすめの一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 122kcal	2人分の金額 約 225円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①長いもは半分を5mm角に切り、半分をすりおろす。
 - ②鍋にバターを熱し、①の角切りとAを炒め、しんなりしたらBを加えて3〜4分煮込む。
 - ③②に①のすりおろしと豆乳を加えて熱し、一煮立ちしたら塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてパセリをのせる。
- ワンポイントアドバイス**
- 長いものすりおろしを入れることで、とろりとした口当たりになりますよ。

- 材料 (2人分)**
- 長いも…………… 1/3本 (170g)
 - バター…………… 大1/2
 - A { 玉ねぎ(みじん切り)…………… 20g
 - 春キャベツ(みじん切り)… 1枚 (30g)
 - ロースハム(みじん切り)… 2枚 (30g)
 - B { 水…………… 3/4カップ
 - コンソメスープの素…………… 小1
 - 豆乳…………… 1カップ
 - 塩、こしょう…………… 少々
 - パセリ(みじん切り)…………… 適量

29 (月) Monday 血液サラサラに「納豆とチーズの揚げ餃子」

納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、納豆やチーズ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ます。赤ワインなども相性が良い、アレンジ餃子です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 117kcal	2〜3人分の金額 約 121円
--------------------	------------------------------	---------------------------

- 作り方**
- ①ボウルにAを入れて混ぜ、12等分して餃子の皮で包む。
 - ②揚げ油を170〜180℃に熱して①を入れ、薄く色づくまで揚げる。
- ワンポイントアドバイス**
- 破裂しないよう、油の温度に注意しましょう。
- 材料 (2〜3人分)**
- A { 納豆…………… 1パック (50g)
 - シュレッドチーズ…………… 25g
 - 青ねぎ(小口切り)…………… 4本 (10g)
 - しょうゆ(または添付のたれ)… 小1
 - 餃子の皮…………… 12枚
 - 揚げ油…………… 適量



30 (火) Tuesday 脳の活性化に「鯛の昆布締め」

鯛に含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、タウリンが肝臓の働きを高め、昆布や青じそ、大根、にんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われてます。鯛の旨味が存分に引き出された一品です。

所要時間 (盛りつける時間をのぞく) 15分	1人分のカロリー 約 122kcal	2人分の金額 約 220円
-------------------------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①鯛に軽く塩をふり、10分くらい置く。
 - ②昆布を乾いた布巾でさっと拭き、①のをせて挟み、ラップで包んで冷蔵庫で半日くらい寝かせる。
 - ③②を食べやすい厚さに切り、Aと一緒に皿に盛りつける。
- ワンポイントアドバイス**
- そのまま食べてもおいしいですが、お好みでしょうゆなどをつけてもOKです。

- 材料 (2人分)**
- 鯛(刺身用)…………… 1さく (100g)
 - 塩(あれば天然塩)…………… 少々
 - 昆布(5cm×15cm)…………… 2枚
 - A { 青じそ…………… 2枚
 - 大根の細切り(つま用)…………… 30g
 - にんじんの薄切り(飾り用)…………… 適量
 - 練りわさび…………… 適量

31 (水) Wednesday 疲労回復に「オレンジポンデケーキ」

白玉粉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し、オレンジジュースに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、牛乳やチーズ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ます。お子さんのおやつや軽食にもぴったりの一品です。

所要時間 30分	1人分のカロリー 約 171kcal	4人分の金額 約 165円
--------------------	------------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①ボウルに白玉粉とオレンジジュースを入れ、ひとかたまりになるまでよくこねる。
 - ②①にAと牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜ、20等分して丸め、180℃に熱したオーブンで20分くらい焼く。
- ワンポイントアドバイス**
- ブラジル発祥のチーズパン「ポンデケーキ」をオレンジ風味に仕上げました。
- 材料 (4人分)**
- 白玉粉…………… 100g
 - オレンジジュース…………… 1/2カップ
 - A { ホットケーキミックス…………… 150g
 - 粉チーズ…………… 50g
 - 牛乳…………… 1/2カップ



24 (水) Wednesday 肌荒れ予防に「にんじんと枝豆のチャンプルー」

にんじん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、枝豆に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。カラフルでヘルシーな炒め物です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約171kcal

2人分の金額
約165円



作り方

- ①フライパンにごま油を熱してにんじんを炒め、しんなりしてきたらAを加えて炒め、Bを加えて炒め合わせる。
- ②①に卵をまわし入れ、半熟くらいになったら火を止める。

ワンポイントアドバイス

- 卵は余熱でも少し固まるので、火を通すのは半熟程度でOKです。

材料(2人分)

- ごま油……………大1
- にんじん(千切り)……………1/2本(80g)
- 塩ゆで枝豆(冷凍)……………正味50g
- A { (解凍し、さやかに外す)
 - ちくわ(細切り)……………1本(25g)
- B {
 - 酒……………大1
 - しょうゆ……………小1/3
 - 塩、こしょう……………少々
- 卵(溶きほぐす)……………1個

25 (木) Thursday 貧血予防に「牛肉とししとうのオイスター炒め」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、良質なたんぱく質がスタミナを増強し、ししとうに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防するとされています。冷めてもおいしい、お弁当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268kcal

2人分の金額
約375円

作り方

- ①牛肉にAをふり、手でもみ込んで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油大1/2を熱して①を炒め、表面の色が変わったら一度取り出し、サラダ油大1/2を足してBを炒める。
- ③②がしんなりしてきたら牛肉を戻し入れ、合わせたCを加えて味をなじませるように炒め合わせ、黒こしょうをふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス

- 最後に黒こしょうをふって味にメリハリをつけるのがポイントです。

材料(2人分)

- 牛薄切り肉……………160g (食べやすい大きさに切る)
- A { 酒、しょうゆ……………各小1
- 片栗粉……………大1
- サラダ油……………大1
- B { しめじ……………1/2パック(50g) (小房に分ける)
- ししとう(ヘタを取る)……………10本(50g)
- オイスターソース……………大1/2
- C { しょうゆ、酒、砂糖……………各小1/2
- ごま油……………小1/2
- 黒こしょう……………少々



26 (金) Friday 胃腸に優しい「春菊と明太子の焼きうどん」

春菊に含まれる特有の香り成分αピネンやβピネンが胃腸の働きを促進し、辛子明太子に含まれるカプサイジンが脂肪を燃焼し、うどんに含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になるとされています。春菊と明太子の相性が抜群の一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約359kcal

2人分の金額
約220円



作り方

- ①ゆでうどんは袋のままレンジ強で1分くらい熱し、酒をふってほぐしておく。
- ②春菊は茎と葉に分け、茎はななめ切りに、葉はざく切りする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の茎と①を炒め、油がまわったら明太子を加えて炒め、明太子の色が変わってきたら②の葉としょうゆを加えて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- しょうゆを加えたら香りが飛ばないように、さっと炒める程度にしましょう。

材料(2人分)

- ゆでうどん……………2袋(400g)
- 酒……………大1
- 春菊……………3株(80g)
- サラダ油……………大1
- 辛子明太子(薄皮を外す)……………50g
- しょうゆ……………小1



27 (土) Saturday 美しいお肌に「きゅうりとグレープフルーツのサラダ」

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、苦味のもとナリギンがビタミンCの吸収を高め、きゅうりに含まれるカリウムやインクエルシトリンがむくみを予防するとされています。さっぱりと食べられるサラダです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約136kcal

2人分の金額
約275円

作り方

- ①きゅうりは塩で板ずりし、水でさっと洗って水気を拭き、ななめ切りにする。
- ②グレープフルーツは皮と薄皮を外し、食べやすい大きさに手でさく。
- ③ボウルにAを合わせ、泡立て器でよく混ぜてドレッシングを作り、①、②、ミニトマトを加えてさっとあえる。
- ④器にペビーリーフを広げ、中央に③を盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- ミニトマトはお好みで湯むきしてもOKです。

材料(2人分)

- きゅうり……………1本(100g)
- 塩……………適量
- グレープフルーツ……………1/2個(200g)
- A { 塩、こしょう……………少々
- 白ワインビネガー……………小2
- オリーブオイル……………大1
- ミニトマト(半分に切る)……………4個(60g)
- ペビーリーフ……………1袋(30g)



20 (土) Saturday 疲労回復に「香草焼きとんかつ」

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、タイムやオレガノに含まれる香り成分がイライラをしずめて気持ちをリラックスさせると言われています。風味豊かで食欲がアップする、揚げないとんかつです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**327** kcal

2人分の金額
約**330**円



作り方

- ①豚肉は筋切りをし、厚みが半分くらいになるまで包丁の背で叩いて伸ばし、Aをふって下味をつけ、Bを順にまぶして衣をつける。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら①を入れ、こんがりときつな色になるまで両面を揚げ焼きする。
- ③②を食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、Cを添える。

ワンポイントアドバイス

●油も少量で後始末も楽なので、おすすめです。

材料(2人分)

- 豚ロース肉(とんかつ用)……2枚(240g)
- 塩、こしょう……少々
- A { タイム、オレガノ……各小1/3
- 小麥粉……大1
- B { 卵(溶きほぐす)……1/2個
- パン粉……適量
- オリーブオイル……大2
- にんにく(つぶす)……1片
- C { キャベツ(千切り)……適量
- ブロッコリー(塩ゆで)……適量
- ミニトマト……適量

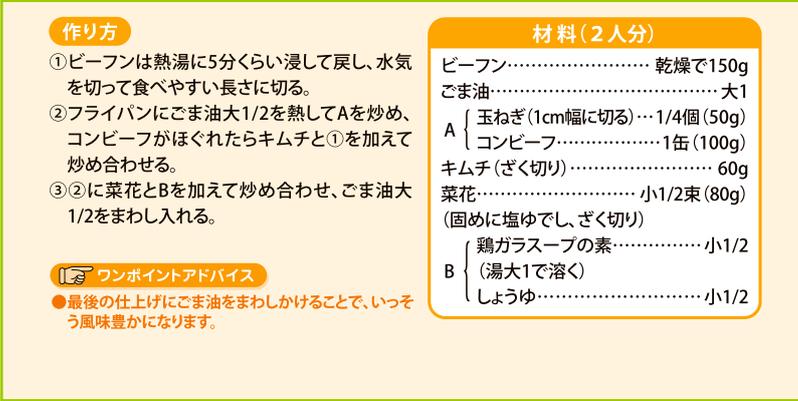
21 (日) Sunday 脂肪燃焼に「コンビーフとキムチの焼きビーフン」

キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、コンビーフに含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、菜花に含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防するとされています。さっと作れて栄養バランスの良い一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**305** kcal

2人分の金額
約**385**円



作り方

- ①ビーフンは熱湯に5分くらい浸して戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにごま油大1/2を熱してAを炒め、コンビーフがほぐれたらキムチと①を加えて炒め合わせる。
- ③②に菜花とBを加えて炒め合わせ、ごま油大1/2をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

●最後の仕上げにごま油をまわしかけることで、いっそう風味豊かになります。

材料(2人分)

- ビーフン……乾燥で150g
- ごま油……大1
- A { 玉ねぎ(1cm幅に切る)……1/4個(50g)
- コンビーフ……1缶(100g)
- キムチ(ざく切り)……60g
- 菜花……小1/2束(80g)
- (固めに塩ゆでし、ざく切り)
- B { 鶏ガラスープの素……小1/2
- (湯大1で溶く)
- しょうゆ……小1/2



22 (月) Monday 肝臓を丈夫に「たことアスパラガスのレモンマリネ」

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにすると言われています。おつまみやビールのお供にぴったりの、春らしい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**206** kcal

2人分の金額
約**275**円



作り方

- ①フライパンに湯を沸かして塩を加え、アスパラを色よくゆで、流水で冷やして水気を拭き、ななめ切りにする。
- ②ボウルにAを合わせて泡立て器でよく混ぜ、Bと①を加えてあえ、10分くらい置いて味をなじませる。
- ③器に②を盛りつけ、上からレモンの皮をすりおろして散らす。

ワンポイントアドバイス

●アスパラのように長さがある食材をゆでる時は、広さのあるフライパンが便利です。

材料(2人分)

- 塩……一つまみ
- グリーンアスパラガス……4本(100g)
- レモン汁、白ワインビネガー……各大1/2
- 塩、こしょう……少々
- A { 粒マスタード……小1
- にんにく(すりおろす)……1/2片
- オリーブオイル……大2
- B { ゆでだこ(乱切り)……100g
- 新玉ねぎ(薄切り)……30g
- レモンの皮……少々

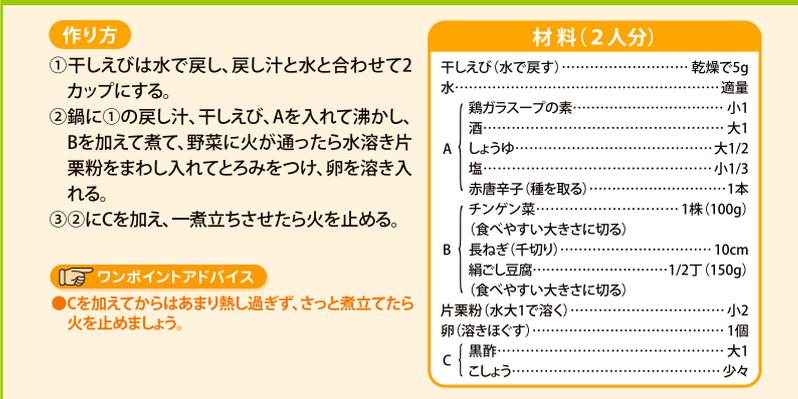
23 (火) Tuesday 骨や歯を丈夫に「干しえびとチンゲン菜のサンラータン」

干しえびやチンゲン菜、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、チンゲン菜や卵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するとされています。具沢山で栄養たっぷりの食べるスープです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**175** kcal

2人分の金額
約**220**円



作り方

- ①干しえびは水で戻し、戻し汁と水と合わせて2カップにする。
- ②鍋に①の戻し汁、干しえび、Aを入れて沸かし、Bを加えて煮て、野菜に火が通ったら水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、卵を溶き入れる。
- ③②にCを加え、一煮立ちさせたら火を止める。

ワンポイントアドバイス

●Cを加えてからはあまり熱し過ぎず、さっと煮立てたら火を止めましょう。

材料(2人分)

- 干しえび(水で戻す)……乾燥で5g
- 水……適量
- 酒……小1
- 鶏ガラスープの素……小1
- A { しょうゆ……大1/2
- 塩……小1/3
- 赤唐辛子(種を取る)……1本
- チンゲン菜……1株(100g)
- (食べやすい大きさに切る)
- B { 長ねぎ(千切り)……10cm
- 絹ごし豆腐……1/2丁(150g)
- (食べやすい大きさに切る)
- 片栗粉(水大1で溶く)……小2
- 卵(溶きほぐす)……1個
- C { 黒酢……大1
- こしょう……少々



16 (火) Tuesday お腹すっきり「とろろ昆布としそのおむすび」

とろろ昆布や青じそに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまや青じそに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ご飯に含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になると言われています。あつという間にできる、風味豊かな一品です。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約 265 kcal	2人分の金額 約 88 円
-------------------	-------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①ボウルにご飯とAを入れ、さっくりと混ぜる。
 - ②①を4等分して俵型に握り、とろろ昆布を巻く。

ワンポイントアドバイス

- とろろ昆布を巻いたら、軽く押さえて落ち着かせてください。

材料(2人分)

ご飯	2膳(300g)
白炒りごま	大1/2
赤じそふりかけ	大1/2
A 青じそ(千切り)	3枚
塩	少々
とろろ昆布	10g



17 (水) Wednesday 美しいお肌「さつまいもとウィンナーの粒マスタードソテー」

さつまいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保ち、ウィンナー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されています。粒マスタードの辛味・酸味と、さつまいもの甘味の相性が良い一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 229 kcal	2人分の金額 約 297 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①さつまいもは水にさらしてアクを取り、耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、レンジ強で2分30秒くらい加熱し、余分な水気を切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱してウィンナーを炒め、①を加えて炒め合わせ、Aを加えて味をつけ、パセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- 粒マスタードの量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

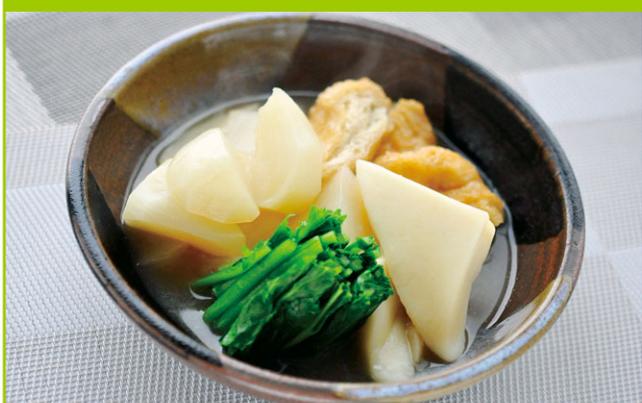
さつまいも(1cm幅の拍子切り)	180g
オリーブオイル	大1/2
ウィンナー(ななめ切り)	6本(90g)
A 塩、こしょう	少々
粒マスタード	小1
しょうゆ	小1/3
パセリ(みじん切り)	適量



18 (木) Thursday 脳の活性化に「かぶとはんぺんの煮物」

はんぺんに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、油揚げ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。心も体も温まる和の一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 165 kcal	2人分の金額 約 247 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



- 作り方**
- ①鍋にAを入れて沸かし、かぶ、はんぺん、油揚げを入れて落としづたをかぶせ、かぶに火が通るまでにこむ。
 - ②①を器に盛りつけ、かぶの葉を添える。

ワンポイントアドバイス

- かぶの代わりに、長いもや大根などでもおいしくできますよ。

材料(2人分)

水	1・1/2カップ
A みりん	大1・1/2
薄口しょうゆ	大1
和風だしの素	小1
かぶ(くし形切り)	2個(200g)
はんぺん	1枚(70g)
(食べやすい大きさに切る)	
油揚げ	2枚(50g)
(食べやすい大きさに切る)	
かぶの葉(塩ゆでしてざく切り)	適量

19 (金) Friday 貧血予防に「あしたばのフルーツミックスジュース」

あしたばに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、りんごに含まれる果糖やクエン酸が疲労を回復し、バナナに含まれる食物繊維やオリゴ糖が腸内環境をととのえて便秘を予防・改善するとされています。野菜が苦手な方にもおすすめのヘルシードリンクです。

所要時間 5分	1人分のカロリー 約 102 kcal	2人分の金額 約 187 円
-------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①ミキサーにあしたば、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

- お好みでレモン汁の量を加減してください。

材料(2人分)

あしたば(ざく切り)	30g
A りんご	1/4個(60g)
バナナ	1/2本(80g)
牛乳	1カップ
B レモン汁	大1~2
はちみつ	大1



13 (土) Saturday 冷え性改善に「鶏むね肉の小松菜ロール」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして体を温め、小松菜やえのきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、小松菜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。ご飯のおかずやビールのお供にもぴったりの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約181kcal	約275円



- 作り方**
- Aを耐熱皿にのせ、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱し、水気を切る。
 - 鶏むね肉は厚みを開いて平らにし、包丁の背で叩いて伸ばし、皮目からフォークを刺して穴をあけ、塩、こしょうをふり、①をのせてしっかりと巻きつけ、爪楊枝でとめる。
 - フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼き始め、全体に焼き色をつけたらふたをかぶせ、3〜4分蒸し焼きにする(たまに転がしながら全体に火を通す)。
 - ③のふたを取ってBをまわし入れ、照りが出るまで焼きつけ、爪楊枝を外して食べやすい幅に切る。

材料(2人分)

A	小松菜(半分に切る)……小2株(80g)
A	えのき(ほぐす)……1/2パック(50g)
	鶏むね肉……1枚(200g)
	塩、こしょう……少々
	サラダ油……小1
B	酒、みりん……各大1
B	めんつゆ(3倍濃縮)……大1
B	水……大2
B	砂糖……大1/2

ワンポイントアドバイス

- 途中でほぐれないように、爪楊枝を数カ所に刺してしっかりとめてください。

14 (日) Sunday 疲労回復に「スナップえんどうとえのきの味噌汁」

スナップえんどうに含まれるアスパラギン酸や、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、油揚げに含まれるレシチンが脳細胞を活性化し、えのき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。栄養バランスの良い一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約59kcal	約121円

- 作り方**
- 鍋に水2カップとAを入れ、火にかける。
 - ①が沸騰してきたらスナップえんどうを加え、1〜2分煮て火を止め、みそを溶き入れる。
- ワンポイントアドバイス**
- みそは香りが飛ばないように、火を止めてから入れましょう。

材料(2人分)

水	2カップ
A	えのき(ざく切り)……1/2パック(50g)
A	油揚げ(細切り)……10g
A	和風だしの素……小1
	スナップえんどう……5本(20g)
	(筋を取り半分に切る)
	みそ……大1



15 (月) Monday 肌荒れ予防に「鶏ひき肉とこんにゃくの炒め煮」

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し、こんにゃくに含まれる食物繊維がコレステロールや体内の老廃物の排出を促して便秘を予防・改善すると言われています。ご飯がすすむ、和のおかずレシピです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約157kcal	約165円



- 作り方**
- 鍋にごま油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら鶏ひき肉を炒め、ほぐれてきたらこんにゃくを加えて2〜3分炒め合わせる。
 - ①にAを加え、汁気がなくなるまで煮込み、器に盛りつけて青ねぎを散らす。
- ワンポイントアドバイス**
- こんにゃくは手で粗くちぎった方が、味がからみやすくなります。

材料(2人分)

	ごま油……大1/2
	赤唐辛子(輪切り)……1/2本
	鶏ひき肉……100g
	こんにゃく……1/2枚(150g)
	(一口大にちぎる)
A	水……1/3カップ
A	めんつゆ(3倍濃縮)……大1・1/2
A	砂糖、みりん……各大1/2
	青ねぎ(小口切り)……2本

福島県のBAR
BAR
Bar at Takushimaken

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

県内主要書店・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880円(税込) 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。

10 (水) 疲労回復に「ゆで豚とわさび菜のサラダ」

Wednesday

豚肉に含まれるビタミンB₆が糖質の代謝を促して疲労を回復し、わさび菜に含まれるカロテンやビタミン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。栄養バランスの良い、さっぱりと食べられるサラダです。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約313kcal

2人分の金額

約330円



作り方

- ①鍋に水2・1/2カップを入れて沸かし、Aを加えて弱～中火にし、豚肉をゆで、ザルに取って常温の水で冷ます。
- ②ボウルにBを入れて混ぜ、①、にんじん、わさび菜を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 豚肉は、冷たい水で冷ますと脂が固くなってしまいますので、常温の水を使いましょう。

材料(2人分)

- 水……………2・1/2カップ
- A { 酒……………大1
塩……………小1/2
- 豚薄切り肉……………150g
(食べやすい大きさに切る)
- B { ごま油……………大1・1/2
レモン汁、白炒りごま……………各大1/2
みりん……………小1
塩……………少々
にんにく、しょうが(すりおろす)……………各1/2片
にんじん(千切り)……………20g
わさび菜……………1/3把(70g)
(葉をちぎってざく切り)

11 (木) 健康なお肌に「鶏手羽中の竜田揚げ」

Thursday

鶏手羽中に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給し、鶏手羽中やピーマン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すると言われています。お弁当のおかずにも、酒の肴にもなる一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約213kcal

2~3人分の金額

約363円

作り方

- ①鶏手羽中にAをふっともみ込み、片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を170℃に熱し、ピーマンを素揚げして引き上げ、続いて①をからりときつね色になるまで揚げる。
- ③②を皿に盛りつけ、お好みで塩をかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- お好みで、レモン汁などをふってもおいしくすよ。

材料(2~3人分)

- 鶏手羽中……………300g
- A { しょうゆ、酒……………各大1
しょうがのしぼり汁……………大1/2
塩……………少々
- 片栗粉……………大3
揚げ油……………適量
ピーマン……………2個(70g)
(種を取り4等分に切る)
- 塩……………適量



12 (金) 肝臓を丈夫に「あさりのあっさり焼きそば」

Friday

あさりに含まれるタウリンが肝機能を高め、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、中華麺に含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。あさりの旨味とポン酢の相性が良い一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約361kcal

2人分の金額

約220円



作り方

- ①中華麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、ほぐす。
- ②フライパンにごま油大1/2を熱し、①をしかりと炒め、一度取り出す。
- ③②のフライパンにごま油大1/2を足してにんにくを熱し、香りが立ったらパプリカ、あさを順に入れて炒め、酒をまわし入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④③のあさりの口が開いたら②と青ねぎを入れ、Aを加えて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 食材や調味料の下準備を済ませてから調理にかかりましょう。

材料(2人分)

- 中華麺(焼きそば用)……………2袋(300g)
- ごま油……………大1
- にんにく(みじん切り)……………1/2片
- パプリカ(赤)(細切り)……………1/4個(35g)
- あさり(塩水で砂抜きする)……………180g
- 酒……………大2
- 青ねぎ(ざく切り)……………4本
- A { ポン酢しょうゆ……………大1
塩、こしょう……………少々

福島県道の駅

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



こおりやま情報グル×BOOK 定価880円(税込)

県内主要書店 Amazon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。

7 (日) 血液サラサラに「アボカドとじゃこのバゲットピザ」

Sunday

アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸が血液をサラサラにし、ちりめんじゃこやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、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言われています。和テイストの簡単ピザです。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 315kcal	2人分の金額 約 242円
--------------------	------------------------------	-------------------------



作り方

- ①ボウルにAを合わせ、アボカドとちりめんじゃこを加えてあえる。
- ②バゲットにB、①、Cの順にのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼きましょう。

材料(2人分)

A	マヨネーズ……………	大2
	みそ……………	小1/2
	こしょう……………	少々
	アボカド(角切り)……………	1/2個(115g)
	ちりめんじゃこ……………	20g
	バゲット(2cm幅に切る)……………	150g
B	ピザソース……………	大2
	紫玉ねぎ(薄切り)……………	20g
C	シュレッドチーズ……………	40g
	パプリカ(赤)(薄切り)……………	10g

8 (月) 免疫力アップに「菜の花ともずくのごま酢あえ」

Monday

もずくに含まれる食物繊維のフコダインが免疫力を高め、菜の花に含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を促して肌荒れを予防し、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。菜の花の独特の香りともずくの風味がマッチした一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 92kcal	2人分の金額 約 148円
--------------------	-----------------------------	-------------------------

作り方

- ①もずくは洗い、水に浸して塩抜きをし、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜の花を茎、花、葉の順に加えてさっとゆで、流水で冷やして水気を切る。
- ③耐熱ボウルに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、①と②を入れてあえ、白すりごまを加える。

材料(2人分)

もずく(塩蔵)……………	50g	
塩……………	一つまみ	
菜の花(茎・花・葉に分ける)……………	1/3束(70g)	
A	酢、水……………	各大1
	薄口しょうゆ……………	大2/3
	砂糖……………	小1
白すりごま……………	大1/2	

ワンポイントアドバイス

- 菜の花は、歯応えが残るくらいにゆでましょう。



9 (火) 疲労回復に「豚肉ともやしの卵炒め」

Tuesday

豚肉に含まれるビタミンB₁や、もやしに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、卵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すると言われています。ご飯のおかずにはぴったりの一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 271kcal	2人分の金額 約 242円
--------------------	------------------------------	-------------------------



作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②フライパンにサラダ油大1/2を熱し、卵を半熟に炒めて一度取り出し、サラダ油大1/2を足してAを熱し、香りが立ったら①を炒める。
- ③②の肉の色が変わったらもやしを加え、Bをまわし入れ、卵を戻し入れて炒め合わせ、青ねぎを散らす。

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)

豚切り落とし肉……………	150g
塩、こしょう……………	少々
サラダ油……………	大1
卵(溶きほぐす)……………	1個
A	{ しょうが、にんにく…………… 各1/2片
	もやし…………… 1/2袋(100g)
B	{ 酒…………… 小2
	ナンプラー…………… 小1
	青ねぎ(小口切り)…………… 2本

tabearuki kitakata ramen
喜多方
らーめん
お徳なクーポン券
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”



「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。

4 (木) 老化予防に「うどんとベーコンのそうめんサラダ」

Thursday

うどんに含まれるアラビノイドやクロロゲン酸が老化を予防し、ベーコンに含まれるビタミンB1が、そうめんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。食欲のない時にもツルリと食べやすい一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約265kcal

2人分の金額

約220円



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、うどんとベーコンをサッとゆで、ザルに取って水気を切る。
- ②①の鍋でそうめんをゆで、流水で冷やし、水気を切る。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●夏に買ったそうめんが残っている時などに、ぜひお試しください。

材料(2人分)

- うどん(短冊切り)..... 60g
- ベーコン(短冊切り)..... 2~3枚(50g)
- そうめん(半分に折る)..... 120g
- A { マヨネーズ..... 大2
- ゆずこしょう..... 小1/2
- 薄口しょうゆ..... 小1/2
- 塩..... 少々

5 (金) 血液サラサラに「そら豆とえびのチーズかき揚げ」

Friday

そら豆に含まれるビタミンB2やレシチンが血液をサラサラにし、むきえびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、チーズ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。風味豊かなかき揚げです。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約133kcal

2~3人分の金額

約242円

作り方

- ①ボウルにAを入れ、塩と小麦粉をふり、さっくりと混ぜておく。
- ②別のボウルにBを入れて菜箸で粗く混ぜ、①を加える。
- ③揚げ油を170~180℃に熱し、②をお玉ですくって入れ、からりと揚げる。
- ④皿に③を盛りつけ、お好みでレモンと塩を添える。

ワンポイントアドバイス

●③で油に入れる時には、お玉からすべらせるように静かに入れましょう。

材料(2~3人分)

- そら豆(さやと薄皮を外す)..... 正味80g
- むきえび..... 70g
- A { (背わたを取り粗く刻む)
- マッシュルーム..... 2~3個(40g)
- (薄切り)
- 塩..... 少々
- 小麦粉..... 大1
- 小麦粉(ふるう)..... 大3
- B { 粉チーズ..... 大1
- 冷水..... 大3
- 揚げ油..... 適量
- レモン(くし形切り)、塩..... 適量



6 (土) 抵抗カアップに「牛肉とごぼうのバルサミコ酢煮」

Saturday

牛肉に含まれる良質なたんぱく質が体の抵抗力を高め、鉄分が貧血を予防し、ごぼうや玉ねぎ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。バルサミコ酢とオレンジ果汁でさわやかな味わいに仕上げた肉料理です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約307kcal

2~3人分の金額

約605円



作り方

- ①牛肉は1cm幅に切って塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎを炒め、しんなりしたら①を加えて焼きつけ、肉の色が変わったらごぼうを加えて炒め合わせる。
- ③②にAを加えて熱し、一煮立ちしたらアクを取って弱~中火にし、落としぶたをかぶせて煮汁がなくなるまで20分くらい煮込み、器に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス

●牛肉は早めに冷蔵庫から出し、常温にしてから使いましう。

材料(2~3人分)

- 牛肩ロースかたまり肉..... 300g
- 塩、黒こしょう..... 少々
- 小麦粉..... 大1
- サラダ油..... 大1
- にんにく(つぶす)..... 1片
- 玉ねぎ(薄切り)..... 1/2個(100g)
- ごぼう(細切り)..... 1/2本(50g)
- 水..... 3/4カップ
- A { しょうゆ、バルサミコ酢..... 各大1・1/2
- 酒、はちみつ..... 各大1・1/2
- オレンジのしぼり汁..... 1/2個分(1/4カップ)
- B { ブロccoli(塩ゆで)..... 適量
- オレンジ(半月切り)..... 適量

郡山でランチ

カフェ、食堂、和食、洋食、中華ジャンル別に選ぶランチガイド

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。

1 (月) 血液サラサラに「新玉ねぎとミニトマトのグラタンスープ」

Monday

玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、ミニトマトに含まれるビタミンA・Cが肌を美しく保ち、麺やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫と言われています。体が温まる、濃厚でまろやかなスープです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約142kcal

2人分の金額
約245円



作り方

- ①耐熱ボウルに新玉ねぎを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を10分くらいあめ色になるまで炒め、ミニトマトを加えて炒め合わせ、Aを加え熱し、煮立ってきたら車麩を加えて5〜6分煮込む。
- ③器に②を盛ってチーズをのせ、予熱したオーブントースターでチーズが溶けるまで熱し、ドライパセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- 最初に玉ねぎを弱火でじっくりと炒めておくことで、最後の仕上がりが変わってきます。

材料 (2人分)

- 新玉ねぎ (薄切り) …… 1個 (180g)
- サラダ油 …… 大1/2
- ミニトマト (半分に切る) …… 3〜4個 (50g)
- 水 …… 2・1/2カップ
- A コンソメスープの素 …… 小1
- 塩 …… 小1/3
- こしょう …… 少々
- 車麩 (半分に折る) …… 2枚
- シュレッドチーズ …… 20g
- ドライパセリ …… 少々

2 (火) 高血圧予防に「にしんとふきの甘辛煮」

Tuesday

ふき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し、にしんに含まれるEPAが血液をサラサラにし、ビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。旬のにしんの旨味が味わえる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約232kcal

2人分の金額
約242円

作り方

- ①にしんはうろこを取り、頭、内臓、尾を外し、食べやすい大きさに切り分ける。
- ②鍋にAを入れて沸かし、①を入れ、落としづたをかぶせ、時々煮汁をかけながら火を通す。
- ③②にふきを加え、煮汁が1/3くらいになるまで煮詰める。

材料 (2人分)

- にしん …… 1尾 (150g)
- 水 …… 1カップ
- A しょうゆ …… 大2
- 酒、みりん、砂糖 …… 各大1
- しょうがの薄切り …… 2〜3枚
- ふき (水煮) (5cmの長さに切る) …… 80g

ワンポイントアドバイス

- にしんは身がやわらかいのでひっくり返したりせず、上から煮汁をかけましょう。



3 (水) 美しいお肌に「いちごソースのミルク寒天」

Wednesday

いちごに含まれるビタミンCがシミ・ソバカスを防いで肌を美しく保ち、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、寒天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。まろやかな口当たりとさわやかな甘さがおいしい一品です。

所要時間
(冷やす時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約115kcal

4人分の金額
約220円



作り方

- ①小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰してきたら弱〜中火にして粉寒天を加え、2分くらいかき混ぜながらしっかりと溶かし、火を止めてプリン型に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ②耐熱ボウルにいちごとBを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ラップを外してさらに1分30秒くらい加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③①を型から外して皿にのせ、②をかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- いちごの酸味によって、Bの量は好みで加減してください。

材料 (4人分)

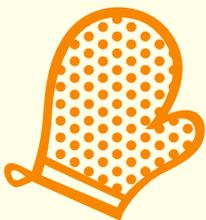
- A 牛乳 …… 2カップ
- 砂糖 …… 50g
- 粉寒天 …… 2g
- いちご (粗く刻む) …… 150g
- B 砂糖 …… 大3
- レモン汁 …… 小1



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880円(税込)

「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3月号 vol.174
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>

今月のオススメ 健康なお肌に「春のコブサラダ オレンジドレッシング」



鶏肉や菜の花、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、オレンジや菜の花に含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、アボカドに含まれるリノール酸やオレイン酸が血液をサラサラにと言われています。パーティーやおもてなしにもおすすめのカラフルサラダです。

材料(4人分)

鶏むね肉	1/2枚(100g)
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	小1/2
塩	一つまみ
菜の花(茎・花・葉に分ける)	1/2束(90g)
無頭えび(殻をむき背わたを取る)	100g
オレンジのしぼり汁	1/2個分(1/4カップ)
塩、はちみつ	各小1/3
こしょう	少々
マヨネーズ、オリーブオイル	各大2
レタス(手でちぎる)	5~6枚(80g)
ミックス豆	60g
ゆで卵(食べやすい大きさに切る)	2個
ラディッシュ(くし形切り)	4個(40g)
アボカド(角切り)	1/2個(115g)

所要時間 **20分**
1人分のカロリー **約198kcal**
4人分の金額 **約352円**



ワンポイントアドバイス
●「コブサラダ」はアメリカ発祥の簡単サラダです。お好みで具材を変えてアレンジしてもOKですよ。

- ### 作り方
- 鶏むね肉は厚みを開いて平らにし、包丁で叩いて塩、こしょうをふる。
 - フライパンにオリーブオイルを熱して①の両面を焼き、食べやすい大きさに角切りにする。
 - 鍋に湯を沸かして塩を加え、菜の花を茎、花、葉の順に入れて色よくゆで、引き上げて流水で冷やし、続いてえびもゆでる。
 - ボウルにAを入れて合わせ、泡立て器でよく混ぜ、ドレッシングを作る。
 - 皿にB、②、③を盛りつけ、④をかけていただく。



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 **0円!**

ZiACO噴霧器 レンタル代 **1,000円/月(税込)**

ZiACOパウチ(加湿器専用) 単品(3L) **1,600円(税込)**

ZiACOパウチ(加湿器専用) 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>

ほけんの110番!!

は~とずっとほっと

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

HH20-0109-0005 有効期限2022年3月