るというまでは、 koriyama.co

競 大学入試対策

衛星授業では物足りないキミに。

- ✓ 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*c

🕇 Facebook 🏻 🙆 Instagram 🔛 Twitter

#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

毎月25日発行

街ネタタウン情報 プレイガイド ライフトピックス みな伝 郡山住まい情報

レシピ情報 ぽるたーた

書店・コンビニ・AEavocで1月5日発売

郡山コミュニティ放送 kocoラジ 「愚痴ってなんぼ!¥」

火曜10:00~10:20 再放送 金曜19:40〜20:00 土曜22:20〜22:40 パーソナリティ ーーー ---パーソナリティー 遠藤みつひろ・小林恵



2022ら~めんカタロ

こおりやま日帰り温泉



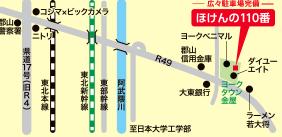
郡山市田村町金屋字冬室 91-2 営業時間/10:00~19:00 ※駐車場 ヨークタウン金屋の駐車場をご利用いただけます

☎024-953-8321 相談無料!!予約優先





ほけんの110番 検索 広々駐車場完備・ ほけんの110番



HH20-0109-0005 有効期限2022年3

初期費用、ご





2F角

富田東6丁目 1K(洋8、K3、ロフト)

- ●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料 ●敷 金/2カ月 ●礼 金/1カ月
- ●仲介料/1カ月 ●即日入居可
- ●給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座



追焚・ガスコンロ付

八山田2丁目 1K(洋10、K3)

- ●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料 ●敷 金/2カ月 ●礼 金/2カ月
- ●仲介料/なし ●即日入居可
- ●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプー ドレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニ ター付インターホン・BS・1F角



家賃 38,000円 バス・トイレ別

追焚・ガスファンヒーター付

富久山町久保田

- 1LDK(和6、LDK12.26) ●駐車料/1台分付無料
- ●礼 金/2カ月 ●敷 金/2カ月
- 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





ガスコンロ・TVホン付

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
- ●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

46,000_円 2F角部屋



ガスコンロ・TVホン付

八山田5丁目

- 2DK(和6、洋7.5、DK5)
- ●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料 ●敷 金/2カ月 ●礼 金/2カ月
- 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・ガスコンロ・モニター付インターホン・

家賃 **52,000** 円 **2**F角部屋



ペット専用・角部屋

富田東5丁目

- 2DK(洋6×2、DK7.5)
- ●共益費/なし ●駐車料/1台分付無料 ●敷 金/2カ月 ●礼 金/2カ月
- ●仲介料/なし ●即日入居可
- ●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプー ドレッサー・洗浄便座・モニター付インター

ホン・システムキッチン・BS 家賃月額 66,000円 コンビニ近く



追焚付•角部屋

八山田3丁目

2LDK(和7、洋6.5、LDK11.62)

- ●共益費/なし
- ●駐車料/1台分付無料
- ●敷 金/2カ月 ●礼 金/2カ月 ●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 56.000 円 (



スーパー隣

富久山町久保田

- 3LDK(1F:LDK17.5、2F:洋5.5·6·10) ●共益費/なし ●駐車料/2台分付無料
- ●敷 金/2カ月 ●礼 金/2カ月
- ■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・IH クッキングヒーター・BS





●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ごとに、 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!



ш⊞



いかす不動産、そだてる資産

日本賃貸管理協会会員·全国宅地建物取引業協会会員 福島県知事(8)第20508号

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

024-932-8787 FAX.024-939-7520 ② 9:00~18:00 像 日祝 ※2、3月は無休 日祝9:00~17:30 http://kubota-f.com





笹の川 春酒 純米吟醸 生酒 (720ml) 1本



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1,518円。

提供/笹の川酒造

TEL024-945-0261

純米吟醸酒「福がある」

<1名>



福島県南酒販女性社員企画し「日本 酒っておいしい」と感じてもらえるよ う福島県産にこだわった純米吟醸酒。 製造は末廣酒造。ボトルはブルーの瓶 で、1月29日発売。500ml1,320円。

提供/福島県南酒販

TEL024-932-3251

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

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

カーコーティング「アーク バリア21」新車2万円優待



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

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご 応募ください。FAXからの応募は、P21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4年2月4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る

ご記入、こ人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、第二者に開ぶ、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

当社は個人情報を適切に関係を適切に関います。 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 7963-8004郡山市中町14 - 19 YSビル3F TEL 024-922-3131 FAX024-922-3138



業時間/9:00~18:00 定休日/第1:3水曜、祝日

味のある店

WHAT A WONDEDERFUL SHOP IT IS!



▲中庭が見えるビップルーム(個室)が人気。予約はお早めに(4名まで)

郡山郵便局近くにあり、昼はランチ、夜は居酒屋として気軽に利用できます。昨年10月から蕎麦メニューが新登場。中でも「ソー スかつ小丼」(980円)は、麓山高原豚のソースかつ丼と蕎麦のセ ットメニューで一番人気。おすすめの一品料理は、モツ鍋、エビの プリプリフライで、山桜黒ラベルのハイボールとよく合います。

郡山市桑野3-11-13 ☎024-927-6777

常 11:00~15:00 (L0 14:30) 16:00~23:30 (L0 23:00)

私がお薦めします。







ハイボール(495円) 店長 緑川さん 山桜黒ラベルのハイボールは、当 店のどんな料理にも合います。





ぼ り

たての

純米吟

、醸生酒です。

シュな味わいをお楽しみくださ

720ml 1,518円(参考小売価格) お近くの酒販店でお求めください。

(休) 火曜(祝日の場合は翌日休み) P 有(20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。

郡山市笹川一丁目178 https://www.sasanokawa.co.jp

「依ᢖョフォネネネルト 「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。

こおりやま情報を



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「しおらーメン」。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。



▲「しおらーメン」(690円)

あさくさらーメン駅前店/ で西ノ内店 TEL024-922-2908 / 024-921-7088

【住所】郡山市駅前2-3-3/西ノ内1-2-2K's ガーデン1F 【営業】駅前11:30~LO15:30、17:00~LO20:30、金土 LO23:00

西ノ内 11:30~20:30(LO20:00)※材料なくなり次第終了 【休】駅前:水/西ノ内:金 【P】駅前:契約有(48台)/西ノ内:有(50台) [URL]http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/





新あずき収穫感謝祭 第2弾好評開催中! 「柏屋風どらトッツォ」好評につき販売延長

柏屋「新あずき収穫感謝祭」では、和菓子やケーキにも「新 あずき」を使用。好評につき「柏屋風どらトッツォ」(432円) が販売延長に!柏屋人気のどらやき生地に、新あずきのつぶ あんと甘酸っぱい苺ジャム、そして、たっぷり生クリームに、 フレッシュな苺をトッピング。「柏屋のシベリア風モンブあん」 (756円) は、しっとりふんわりスポンジ生地に滑らかなこし あんを分厚くサンド。生クリームをナッペし、こしあんを細く絞っ たらまるでモンブラン!



▲「柏屋のシベリア風モンブあん」(756円)

開成柏屋

TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5 【営業】9:00~19:00 【休】無 【P】有(43台) [URL] https://www.usukawa.co.jp/











おかむら

TEL024-900-3138 郡山市大槻町字小金林24-1

】11:00~15:00 18:00~21:00 ※材料がなくなり次第終了

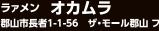
年中ほぼ無休 [P] 有(7台) https://www.ramen-okamura.com/

「ザ・モール郡山 フードコート」にOPEN オカムラ名物 ピザラー、オカムラの喜多方ラーメン









郡山市長者1-1-56 ザ・モール郡山 フードコート 【営業時間】10:00~21:00 【定休日】無 【P】有(1851台)



ワインを主力にした大人カジュアルなお店です。



料理7品+120分飲み放題 4,000円

料理9品+120分飲み放題 5,000円







フインの持ち込み)」もOKです。ご自身がお持ちのワインを 持ち込んでこんな

グは~Goquuto~

[予約受付] (024-924-0223 【住】郡山市駅前2-6-19 增子時計店地下1F 【営】17:00~翌0:00、金土·祝前~翌1:00 【休】月曜日 http://www.foodsworks.co.jp/

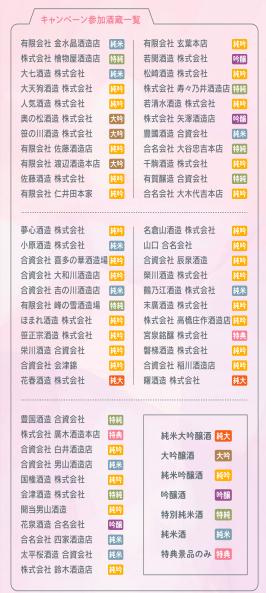
お花見は、ふくしまの酒で決まり!

ふくしまの酒「春セット」限定発売!

「日本酒720ml3本+福島県産おつまみ付セット」が5,000円(税込・送料無料)

~1月17日(月)から2月28日(月)まで予約受付中~





福島県と福島県酒造協同組合では、画家・橋本広喜さんが描く県内の風景53種類をラベリングした「日本酒720ml3本+福島県産おつまみ付セット」を企画・販売。1月17日(月)から2月28日(月)まで販売予約を受付中。キャンペーン価格は5,000円で、春ラベルの日本酒(720ml)3本に福島県産のおつまみ付で送料無料。さらに、「ふくしまの酒」が当たる抽選券が付いている。商品の発送は、3月中旬予定。お求めは、お近くの酒販店まで。詳しくは、福島県酒造協同組合のホームページで。

受付期間:2022年1月17日(月)~2月28日(月)

出荷予定: 3月中旬頃

※銘柄は、何が入っているのか?開けてのお楽しみ!

※お酒は20歳になってから。

※酒販店毎に決済方法が異なりますので、購入時にご確認ください。





▲キャンペーンのホームページ。 注文はここからでもできます!

【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/







濃い味しょうゆ 820円

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 「しょうゆらーメン」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。

<u>僅所</u>郡山市西ノ内1−2−2K' s ガーデン1F TEL 024-921-7088

営業 11:30~20:30 (LO20:00) ※材料なくなり次第終了 定株金 Р 有(50台)

IRL http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/



らーめん厨房 ケラン



こってり肉醤白 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「醤白らー 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。

- **655**郡山市安積町荒井字火口内56-10
- TEL 024-946-7750 **33** 11:00~19:30
- ※材料がなくなり次第終了
- ____· **P** 有(10台)







胡麻味中華 850円

自慢の手打ち麺で堪能 ピリ辛[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 り胡麻のピリ辛スープと絡み、 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
- **** 11:00~15:00 ※材料がなくなり次第終了
- 球水(火曜日不定休)
- ☑有(11台)
- IRL http://www.san-ra-men.com/ 母畑温泉 八幡屋●



三松会館



昭和28年創業! 大衆食堂の人気ラーメン

「肉野菜ら一めん」は、豚肉、キャ ベツ、モヤシ、ニンジンなど具だ くさん!醤油味のスープで、ボ リューム満点。

- TEL 024-932-0173 ≝業11:00~21:30
- ▶ 契約有(1,500円以上の利用で 1時間無料)

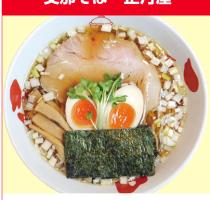


肉野菜ら一めん 800円





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。

- **師**郡山市桑野2-7-15
- TEL 024-935-6363
- 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00 ※スープがなくなり次第終了
- 定成水(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 本店



トクちゃんらーめん 750円

ラーメン通をうならす しょうゆラーメン

店長の浅川さんがラーメン作 りにこだわる「正統派しょうゆ ら一めん」。コシのある手打ち 麺とコクのあるスープが自慢。

- **価 郡山市桑野1-25-9**
- TEL 024-925-3390
- **3**11:00~19:00
- **産株**火(祝日の場合は翌日)
- 图有(18台)

□RL http://tokuchan-rahmen.jp/



チオフ中華 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。 トクちゃんの味を伝承

石井店長は、トクちゃん本店で修 業後、須賀川店を開店。「トクちゃ んら一めん」は、コシのある手打 ち麺とコクのあるスープが評判。

- 師須賀川市森宿狐石127-22
- TEL 0248-94-7899
- **==**11:00~19:00
- **産体**火(祝日の場合は翌日)
- 四有(14台)



丸信ラーメン 船店 船引



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!

- **655**田村市船引町春山字赤間田34-1 TEL 0247-82-2980
- **==** 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 ₽** 有 (50台)



須賀川 昭和の味 あじみ食堂



タンメン 780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。

- ∰須賀川市山寺道2-7
- TEL 0248-75-1743
- **==** 11:00~19:00
- P 有 (12台)



餃子とタンメンの店



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。

- ∰郡山市菜根3-12-12
- TEL 024-938-1421
- **≝** 11:00~LO20:00
- 定体無 P 有 (15台)
- URL http://daisangen-gyoza.com



定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席

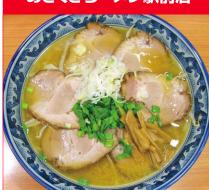


三子約 1日 024-934-8899



2024-935-5007 http://kushizen.favy.jp/

あさくさらーメン駅前店



980円 みそチャーシューメン

自家製ダレで煮込んだ チャーシューが自慢!

チャーシューは、注文を受けてか ら手切りすることで、脂と旨味が 逃げずにスープに溶け出しコク も増す。ダントツ人気の一杯。

- ∰郡山市駅前2-3-3
- TEL 024-922-2908
- 金土 LO23:00
- **述 水 P**契約有(48台)
- URL http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/



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

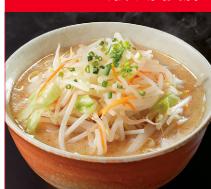
ピリ辛名物ラーメン+ 野菜大盛+味付とり肉

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」。

- ∰須賀川市柱田字中地193
- TEL 0248-65-2008
- **3** 11:00~14:30 ※夜は配達のみ
- 定休 🖥
- ■有(10台)



みそ伝 八山田店 ラーメン



野菜みそラーメン 750円

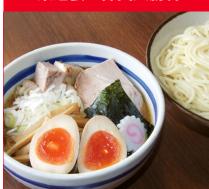
1日分の野菜350g入り 創業以来人気No.1商品

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。

- 557郡山市八山田西1-127
- TEL 024-933-3363
- **33** 10:45~20:00
- 定休 無
- P 有(25台)



東池袋 郡山大勝軒



つけ麺(並盛) 750円+味玉110円

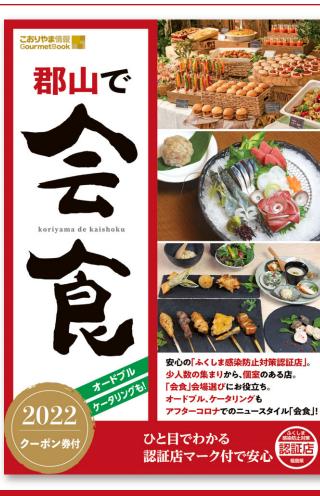
元祖・東池袋大勝軒の 山岸一雄直伝のつけ麺

「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 盛の場合は40円増になる。

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



主要書店・セブンイレブン・アマゾンで



目でわかる認証店 ル・ケータリング店新掲載







こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込)



辛さと清涼感あふれる 深夜人気の〆ラーメン

清涼感を増すセロリやトマト、たっ ぷりの野菜を炒め、鶏ガラベースの スープと合わせ醤油、特製辛子味 噌を合わせたオリジナルラーメン。

- ∰郡山市中町12-9 1F
- **111** 024-923-9177

- http://www.foodsworks.co.jp/



げんこつ屋 東京豚骨



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 毎朝店内で炊き上げる、上質な 東京豚骨スープは、豚骨ならで

はの奥行きのある旨味に、特製 醤油だれが芳香を添える一杯。

- **師**郡山市富久山町久保田田池1-3 TEL 024-935-1388
- 쬃月~木11:00~17:00、 金~日11:00~22:00
- 定株 不定休 ₽ 有(15台)





白河市内・西郷村にある



こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込) 県内主要書店・Amazonでお求めください。



県内主要書店・コンビニ・Amazonで

こおりやま情報 グルメBOOK 定価 880円(税込)







お得なクーポン券86枚付

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込) 県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください。

だわりの麺

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 麺をすすると麺にスープが絡んで、口の中いっぱいに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》

幅1.1ミリ~1.25ミリ 極細麺

1.7ミリ 中太

中細麺•中麺

2.2ミリ~2.5ミリ 太麺

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。





溝入タイプ ダイヤモンド型





逆切り(深堀)

家系(横浜の家系ラーメン) 喜多方ラー

※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。



〒963-8071 福島県郡山市富久山町久保田字郷花4-5 TEL.024(943)1177 FAX.024(944)0994

http://www.menya.co.jp E-mail info@menya.co.jp

こんな時にご相談ください! | 自分のスープと相性の良い麺が無い

自分の周りの店と麺が同じで差別化出来ない

自家製麺をしているが技術の限界を感じている

○○○のような麺が欲しい

▶「つけ麺」用の極太麺や個性的な麺を探している



福島県南酒販の女子社員が企画をした 第4弾の純米吟醸酒「福がある」1月29日発売



「福島県南酒販」と「末廣酒造」のコラボ企 画で、第4弾の純米吟醸酒「福がある」は、 1月29日発売。ボトルはブルーで、お洒落なデ ザイン。福島県南酒販の女性社員が企画し、 華やかな香りとやや甘めな飲み口で、バランス の取れた酸味がある。原料米は、会津産夢の 香を使用。精米歩合60%、アルコール分 13.5度、「うつくしま夢酵母」+「うつくしま煌 酵母」を使用。参考小売価格は500ml1,320 円。福島県内のスーパー、酒販店で発売。

👸 福島県南酒販

TE 024-932-3251

https://kurasu-alpha.com/

柏屋では「新あずき収穫感謝祭」開催中! 「新あずき」の柏屋薄皮饅頭を好評発売中





▲新あずきのつぶあん

柏屋では、年に一度の限定出荷「新あずき」 を使用した柏屋薄皮饅頭を2月下旬(予定)ま で販売中。「つぶあん」は、新あずきならでは 小豆本来の香りがより力強く、ふっくらとした食 感と豊かな風味が特徴。「こしあん」は、新あ ずきならではよりみずみずしく、繊細な香り。さ らに、なめらかな口どけと上品に広がる甘味が 特徴。新あずきのパッケージで、直営店、駅、 サービスエリア売店、オンラインショップで扱っ ている。

- 問開成柏屋
- 11 024-922-5533
- Inttps://www.usukawa.co.jp/

2月14日(月)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「PET IT 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 3,780円。また、濃厚な甘さがク セになる大人プリン「ルチェ・フラン」

(1ホール6号) 3,780円もあり。 どちらも要予約、地方発送OK。

- 問 欧風バル de PETIT GREEN 🏻 🔃 024-934-8899
- III http://www.green-co.jp

寒い季節は、体が温まる味噌ラーメンが食べたい ふくしま感染防止対策認定店「ケラン」の味噌



淡麗系の名物ラーメン「醤白らーめん」で知ら れる「ケラン」では、味噌系統のラーメンも評判。 甘みがあり、香りの良い西洋ネギ「ポロネギ」 をチャーシューと和えてトッピングした「ポロ葱み そら一めん」650円 (写真上)、背脂とチャー シューがたっぷり入った「こってり肉みそ」700 円 (写真下) がある。麺は、モチモチした食 感とコシ、小麦の香りが特徴の自家製麺。「ふ くしま感染防止対策認定店」でもある同店で、 体温まる味噌ラーメンはいかが?

「ギャラリー菜根」(郡山市菜根

3-31-15 山田浩代表) は、東北

のパリ、郡山のモンマルトルを目指

問ら一めん厨房 ケラン III 024-946-7750

体がポカポカ温まる一杯。 「たっぷり生姜の鶏そば」冬季限定登場



細麺。

間 紅焔酒家 光華(コウエンシュカ コウカ)

III 024-939-0380

甘辛麻婆の汁無しオリジナル麺 「元祖 紅焔そば」(780円) が名 物として知られる、朝日の「光華」 では、「たっぷり生姜の鶏そば」 (880円) が冬季限定登場中。し めじ、白菜、ネギ、ニンジン、きく らげ、鶏胸肉、生姜がたっぷり入っ て具だくさんな一杯。さっぱりした 鶏白湯風スープに、生姜の清涼 感が加わり、体がポカポカ芯から あたたまるので、寒い季節に最適。 女性にもおすすめの味わい。麺は

東北のパリ、郡山のモンマルトルを目指して! 「売寅(ウルトラ)初売セール」2月10日まで開催中



祝日。駐車場14台。

間 ギャラリー菜根 III 024-953-3205

して令和2年オープン。1階ギャラ リーは15坪あり、作品展示などに 利用可能。現在「売寅(ウルトラ) 初売セール」を2月10日(木)まで 開催中で、最大50%OFFで絵画 が購入できる。ミニ額絵ワゴンセー ルでは、複製絵画などを300円~ 500円で販売。営業時間10時か ら17時。定休は月曜・第1・3日曜、

2月号の表紙は、郡山コミュニティ放送 kocoラジ 「愚痴ってなんぼ!¥」遠藤さんと小林さん



FM79.1MHz

問郡山コミュニティ放送 kocoラジ IR https://www.fm791.co.ip

放送 kocoラジ」。こおりやま情報 今月の表紙は、「愚痴ってなんぼ! ¥| 火曜(10:00~10:20)を担 当する遠藤みつひろさん (税理士) と小林恵さん。お金、保険、税 金などに関して、リスナーの愚痴を、 みっちゃん先生が的確に回答し、 小林さんはリスナーの立場から先 生にコメントする番組。再放送は、 金曜19時40分~20時、土曜22 時20分~22時40分。周波数は、

コミュニティFM「郡山コミュニティ



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



住 郡山市逢瀬町多田野字休石35 Tel024-957-2173 営 9:00~20:00 休無 Р 有(30台)

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



休石温泉 太田屋

入浴料 大人600円、小人400円

ゆとりろ磐梯熱海

入浴料 大人870円、小人(4歳~12歳未満)550円 ※土日祝 大人1,200円、小人770円

平安武将の伝説が残る、効能たっぷりの霊泉



TeL024-957-2620 住 郡山市逢瀬町多田野字休石29 営 9:00~21:00 休 12月24日 ▶ 有(50台)

泉質/適応症 硫酸塩泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻 痩など

風呂の種類 大浴場、露天風呂



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



Tel024-957-2320 住 郡山市逢瀬町多田野字源田5 営 10:00~18:00 休火 P 有(20台)

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



開湯800余年になる、美肌の湯でくつろぐ



住 郡山市熱海町熱海5-18 Tel024-984-2811 営 15:00~21:00 休 不定休 № 有(120台)

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



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



営 10:00~12:30 13:00~18:00(最終受付17:00) 休 無 P 有(400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、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 のき癒しの湯/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



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)

併設カフェ「杢(もく) | は壁画などアート満載



TEL024-984-2648 住 郡山市熱海町熱海5-171 営 11:00~16:00(予約のみ) 休 不定休 № 有(6台)

病、神経性諸疾患

風呂の種類 五右衛門風呂、大 浴場



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



TeL024-984-3811 住 郡山市熱海町熱海1-109 営 10:00~16:00 依 不定休 P 有(5台)

泉質/適応症 泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十 高、運動麻痺など

<u>風呂の種類</u> 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 泉質/適応症 アルカリ性単純温



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、



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



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

■国<mark>図の種類</mark> 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1,000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



泉質/適応症 アルカリ単純泉/ 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





発売日から1年間有効 全施設100円以上割引 クーポン券付き。



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 2022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)



名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
郡山の歴史〜旧二本松藩士族と 大槻原開墾〜	■ 2月8日(火)~3月1日(火)(全4回) 毎週火曜10:00~12:00 会 中央公民館 2階 第4講義室 器00円 地方史研究者ら4名を講師に迎え、"郡山の歴史"と題し、幕末維新と当時の郡山での開墾事業についての講義を行う。定員は40名、先着順で受付し、定員に達した時点で申込み締切となる。申し込みは、中央公民館窓口・電話・市ウェブサイトにて受付中。	チ 申し込み受付中 問 郡山市立中央公民館 IL 024-934-1212
辻井伸行日本ツアー 2021-22	 ■ 2月9日(水)19:00開演 ☆ けんしん郡山文化センター 大ホール ※ S席 7,800円 A席 6,800円 B席 5,800円 ※未就学児入場不可 ※チケットは1人4枚まで。 車椅子席については、福島テレビ開発事業部 (024-536-8010) まで問合せを 出演/辻井伸行詳細・最新情報は、主催者である福島テレビのウェブサイト (外部サイトhttps://www.fukushima-tv.co.jp/event/2001/09/-202122.html) をご覧ください。曲目・曲順等は変更になる場合がございます。 	チ 発売中(びあ、ローチケ、福 テレチケットセンター(ネット受付のみ)、福島リビング 新聞社) 問 福テレ音声ガイド 11 024-536-8011
こおりやま寄席 三遊亭小遊三 独演会	■ 2月11日(金・祝)14:00開演 会 けんしん郡山文化センター 中ホール ② 全席指定(税込) 特等席3,200円、一等席2,700円、車椅子席1,350円 [落語友の会 特等席2,700円、一等席2,200円] [みゅーあい郡山 会員価格 特等席:2,700円 一等席:2,200円] ※未就学児入場不可 ※車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売テレビでお馴染みの三遊亭小遊三さんによる独演会	チ 発売中 間 けんしん郡山文化センター IL 024-934-2288
はやしべさとし 三十歳の旅立ち 〜叙情歌を道づれに〜 郡山編	 □ 2月12日(土)15:00開演 ☆ けんしん郡山文化センター 中ホール ② 全席指定6,000円 ※未就学児入場不可 ※車椅子でご来場のお客様はキョードー東北まで連絡を。 詳細・最新情報は、主催者であるキョードー東北のウェブサイト (http://www.kyodo-tohoku.com/artist_page.php?a_id=686) をご覧ください。 	チ 発売中(ぴあ、ローチケ、e+、うすい) Lコード:22780 Pコード:207-064 じ キョードー東北 II 022-217-7788
ホール探検ツアー	■ 2月19日(土)(1)10:00開演(2)14:00開演 けんしん郡山文化センター 大ホール 無料(要事前申込)各回20名 ※先着順 ※小学生以下は保護者の同伴が必要	
世界の名器「スタインウェイ」 「ベーゼンドルファー」を弾き に行こう	 □ 2月18日(金)~2月20日(日)9:00~19:00 ※1枠60分(準備・片付等の入替時間を含む) ☆ けんしん郡山文化センター 中ホール □ 1枠60分(入替時間等含)につき 1台2,500円 2台3,000円 ※録音希望者別途 1,000円※ 先着順・要事前申込 ※定員になり次第終了 期日:2022年2月18日(金)・19日(土)・20日(日)時間(枠): 各日①9:00~10:00②10:00~11:00③11:00~12:00④13:00~14:00⑤14:00~15:00⑥15:00~16:00⑦16:00~17:00⑥17:00~18:00⑨18:00~19:00※1枠60分(準備・片付等の入替時間を含む)※2台申込むと「スタインウェイ」「ベーゼンドルファー」の弾き比べができます。 	チ 発売中(2022年1月15日(土) 9:00より電話による申込 ※先 着順、定員になり次第終了) じけんしん郡山文化センター 11 024-934-2288







郡山市虎丸町21番7号 グランディ虎丸

TEL.024-927-1011 (代)

こおりやま情報。グーポン券



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





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2022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 ™024-935-1388

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2022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 TeL024-933-3363 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2022年2月28日

京都ら一めん 絆家

郡山市西田町三町目仁王ヶ作37-1 TaO24-971-3880 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2022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ロンパイスビル1F TE024-939-0380 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2022年2月28日

らぁめんKitchen けんけん

郡山市安積町長久保三丁目18-7 TE024-954-4489 定休日/木

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2022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 Ta024-983-7889 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2022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 ™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2022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田太郎殿前2-8 TE024-956-9030 定休日/無

こおりやま情報。 2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2022年2月28日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20 ™024-983-8122 定休日/木

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2022年2月28日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14 TeL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報。 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2022年2月28日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15 TeL024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報。 2月号クーポン券

替え玉(110円)サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効 有効期限2022年2月28日

昼ふろや

郡山市安積荒井3-1 I±024-946-2122 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2022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 TeL024-983-9081 定休日/土日祝

こおりやま情報 2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。



ひとりもの申す

家族で温泉旅行に行きたい!いいかげん、コロナよ、落ち着いて~!

(鏡の中の大工さん)

まだ当分は温泉へ行くのにも、しっかりと した感染対策をするしかないですね。

娘が今「うつ」になって病院に通っています。 ムリな事3カ月もやらされ、心が折れてしまいました。会社は辞めました。夜、ようやく眠れるようにはなりましたが、「不安感」や「あせり」に苛まれ、まだまだ辛そうです。親として見守るしかありませんが、キャバ超えのガマンはしちゃダメです。

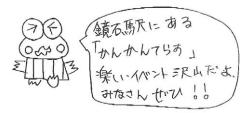
(WM)

● −日でも早く心が癒やされて、今後の人生を楽しんで過ごせるようになってほしいです!

た 豆を買うために売り場に行くと、若い娘さんがきれいに積み上げられた納豆パックを一つひとつどけて、賞味期限の遠いものを購入しているのを目撃。一緒にいたお母さんも何も言わない。気持ち分かるけど、コロナ禍なのでなおさら商品にあまり触れず手前取りを心がけたいと思いました。

(ネバネバ)

●フードロスを無くすためにも、手前取りは 大切ですね。今まで私も奥から取っていま した(反省)



 $(\mathsf{H} \bigtriangledown \mathsf{Y})$

素晴らしい施設ですね♪特産品販売所やカフェまであるんですね。

たまに行く定食屋のおじさんが、よく話しかけてくるのでうっとうしいです。なんとかならないかな…。さっさと食べて帰りたいのに…。 (バスロマン)

● 話し好きなんでしょうね。仲良くなって何でも言えるようになれば解決かな??

1年が早すぎる。そして、だんだんぐうたらしてきた性格と身体…気持ちも身体も引き締めねば…。

(コーさん)

● 僕もぐうたらやってきたので、今年こそは 気を引き締めないと!

作 年の6月頃から、のむヨーグルトを夕食後にコップ1杯飲んでいます。知人から花粉症が治ったと聞いたので。

(N.H)

花粉症の方には朗報ですね。ヨーグルトの種類にもよるそうですが、効果があるようですね。

生 末ジャンボに期待しています。

 $(\Box -)$

結果はいかがだったでしょうか?

田沙也加さんの訃報が信じられません。クラスメイトが11月にマイ・フェア・レディを観たそうで、楽しそうに話してましたが訃報を知ってショックです。両親も素晴らしいです。やっぱり今でも切ないしさみしいです。本当に泣けます(涙)忘れません。

(1年4組学級員SW2510)

ご冥福をお祈りいたします。これからもっと活躍されるはずだったのに残念です。

本申田沙也加さんの訃報を知り泣いてしまいました。とても悲しいです。かわいらしく、素晴らしく歌声が大好きです。もっと見たかったし会いたかった。松田聖子さん夫妻も素敵な人ですね。

(べじりんく)

使も悲しいです(泣)アナの声優もやられていて、可愛らしい演技と歌声は素晴らしかったです。

実 くて、動けません(涙)

(サー)

参今年の冬は本当に寒いですね。外にいるだけで涙が出てきます。

し柿をブランデーやラム酒につけて大人の オヤツを食べるのが楽しみです。

(H.M)

●うわー♪おしゃれな食べ方ですね!食べる と酔うのでしょうか?

2021年12月31日帰宅時が吹雪でタクシーで帰ることに。料金を支払う時にたぶん手袋落としたんだと思う。黒だから見つけにくかったんだよね。1月2日仕事始めの帰りに100均でもふもふタイプのピンクにネイビーのストライプの手袋を買いました。びょーんと伸びるタイプと思い込んで。ところがつけてみると、あれっ、思ったより伸びない…小さいまんま…家に着いて付いてたタグをよーく見たら(子供用)と小さい字で書いて有りました。トホホ…。

(wm)

参あららー、ついてなかったですね。こうい
う事って続きますよね (泣)

でいろいろプレゼントして喜ぶ姿を見るの が幸せです。

(ひで)

愛ひでさんもお孫さんもどちらも幸せでいい ですね♪

今年も息子家族は帰省しませんでした(コロナ収束しないので)。いつになったら会えるのでしょうか?テレビ電話だけではさみしいです。

(K.S)

●第6波が懸念されてますからね。当分は我慢でしょうか(泣)

更近あちこちにコインランドリーと冷凍 ギョーザの無人店舗がオープンしている気がする。今流行しているのだろうか。

(山陰リスナー)

コインランドリーは布団とか大型のものも 洗濯できて便利で、コロナ禍で人と接しな くていい冷凍ギョーザの無人店舗は需要があるん でしょうね。

ロナが収束したら温泉旅行沢山行きた

(M LOVE)

○できるだけ早く、何も気にせず温泉旅行ができる日が早く来ますように!

ラジオのMCの方が、湯たんぽを愛用していると聞いたので、私もマネして買って使ってます。

(175)

ぶ湯たんぽ!いいですね。これで朝までぐっすりですね♪

今、学校で好きな女の子がいるのに、恥ずかしくて話したりする事ができません。どうしよう…。

(タッキー)

◇何も話せず後悔しないためにも、積極的に いきましょう♪

画を読む、落語、漫才などのお笑いを視聴して、心を明るく楽しむことにしようと思っています。今まで幼年期に漫画を読む体験がなかった(読書の中に入らなかった)が、弘兼憲史さんの漫画を入門として私の漫画の世界が広がりつつあります。新しい経験です。

(まりたん)

面白い作品がたくさんあるので、これから も楽しみですね。面白い映画やドラマの原 作が漫画というのも結構ありますし。

教えてください

おすすめの食事テイクアウトを教えてください。

(Fuse)

ク リスマス終わってしまいましたが、私の子 供の頃は、ケーキといえばバタークリーム でした。たま~に食べたくなりますが、なかなか 売っているケーキ屋さんがなく…。三万石さんは ホールで売っていて、大友パン店さんはたぬきケーキ、それ以外のケーキ屋さんで売っている所があれば知りたいです。

(生クリームケーキも好きです。)

教えます

1月号のはるようさんへ。柏屋の薄皮饅頭や大黒屋のくるみゆべしがおすすめです v(=^..^=) v

(猫娘(=^._.^=))

年に突入する1月号のミラーストンさんへ。ゲッターズ飯田さんの占いの本がおススメです!1年分の「良い日」「悪い日」がのっていて、悪い時期の過ごし方や注意点などのアドバイスもあり、私は日々チェックして参考にして過ごしています!

(女子ママ)

ラーストンさんへ。毎日、朝日を浴びること。「厄」は「役」と解釈すること。はるようさんへ。薄皮饅頭、ままどおる、ゆべし。さらに鯉料理と藤乃井(日本酒)。

(H.K)

1月号のミラーストンさんへ。厄年は年齢的に疲れがでやすい年と聞いたことがあります。いつもより、ご自分を労る年にされてはどうかと思います。そんな私も厄年です。しっかりと厄祓いし、お互い良い年になりますように。

(ぷぅたろう)

ラブメッセージ

父さん誕生日おめでとう。

(ハム太郎)

おいしい味情報

野の「洋食屋カフェ リングツリー」のハンバーグがおすすめです。お肉がとっても柔らかくジューシー。ソースも種類があり、すごく美味しいです。ランチもサラダ、スープ、ドリンク付きでお得なので、ぜひ堪能してみてください。

(まーたん)

須 賀川市長沼のりりい洋菓子店。ケーキに注 目しがちですが(もちろんとても美味しいです)、焼き菓子が素晴らしく美味です。ほど良い甘さとサクサク食感。木苺ジャムのシエルが特にオススメです。

(ふにゃ)

(こん

本 局近くに出来た「ふじやからあげ郡山店」 とっても美味しいです!!

(175)

おすすめのかかりつけ医

開成宮本歯科医院はスタッフー同親切です し、治療室もおしゃれです。(知人談より) (1年4組学級員SW2510)

私の譲れないこだわり

シャンプーの詰め替えを 1 液も残さずに出来る。やりきる! あとは、引き出しをぴちっと閉まってないと、すご~くいやです。あとゴミ箱いっぱいなのもいや。

(WM)

吉 食は絶対に卵かけゴハン!!

(鏡の中の大工さん)

isney大好き♡

(M LOVE)

自分にとってコーヒーは、ガソリン的存在です。

(ミラーストン)

か 豆には酢を入れて食べること。「蒸れた足臭い匂い」と家族に言われようが、私にとって安価な健康法なのだ~!

(ネバネバ)

○ つ下やくつ、ズボンなど必ず左から通したりする。

(HC)

伊藤かずえさんのように、古いクルマを大事に乗り続けていること。ただメンテナンスが大変…。

(バスロマン)

だわりは、お祝いには「のり巻き」です。 シンプルに、そぼろ、たまご、しいたけ、 かんびょう、きゅりを巻いて作る定番のお祝いの 一品です。

(コーさん)

─ コバッグを忘れない。

(Fuse)

早 寝早起。主婦業(笑)になってからのこだ わりです。

(N.H)

ラーメン屋さんでラーメンを食べるときに酢を入れる。味変をしたい時に試してまあす。 (猫娘(=^_.^=)

勉強する時は、物からそろえます!!

忙 を履く時、歩き出す時、必ず左足からにしてます。何となく無意識に昔からそうしてます。

(何か意味あったかな?)

外 食の時でも「いただきます」「ごちそうさま」 は、しっかり言うこと!!

(サー)

■ 玉焼きの黄身はかため。

(ハム太郎)

学級員です!でもクラスメイト一人一人の意見を聞き逃しません。

(1年4組学級員SW2510)

か 豆を食べる時は、必ず何かをトッピングしないと気が済まない!(ネギ、キムチ、のり、 玉子、アボガドなど)納豆だけだと、どうしても物足りない!

(女子ママ)

家族に自分達でつくった野菜や米を食べさせて安心して暮らしたい。

(みや)

ラーメンを食べる時、一口目はまずスープからいただきます。麺の茹で湯が混ざっていないスープ本来の味が楽しめる様な気がします。 (麺磨)

筆 記具はノベルティの社名入りペンを使わな

(昭和のヒーロー)

寒い冬の日は、アツアツの鍋料理でのりきりたいです。

(H.M)

常り下は、右足から履きます。

(かめ

大人の譲れないこだわりは、タートルネックと モフモフのもも引きです。やはり冬の間は 譲れないこだわりですねー。年齢には、勝てません。ぴえん。早く春になって欲しいです!

(モチモチ★もふもふ)

辛 屋を掃除して、すっきり生活するのが幸せです。

(はーちゃん)

宝くじの当選を売り場でみてもらう時は必ず 一人でいきます。(一度10万円当たったので~)

(K.S)

なんでもプラス志向で、いつも笑顔を忘れないこと。決して人のせいにしないことを守り続けたいと思います。

(れいちゃん)

理する時は、必ずレシピ本等を見ながら指定量を確実に測り、加熱時間等もレシピ本に書いてある通りにするようにしています。丁度良い味付けに仕上がり美味しいです。

(まーたん)

私 は身体を洗う際、左腕から洗うことにしている。右側から洗おうとすると、洗い心地が悪い気がするので。

(山陰リスナー)

(ふにゃ)

╱ を重ねると共になくなりました。

(こん)

毎月1回は風船を膨らませて(空気と水)割

(タッキー)

デプ 聞、ラジオ、テレビなどの運勢占いはよく見てしまいます。できるだけ忠告に従うようにします。あとは朝の一番茶。梅干しとお茶からの私の一日(祖母ゆずり)。

(マリたん)

#FBで「朝のあいさつ」を投稿すること毎朝5時55分に。少しづつファンが増えて楽しい交流が広がっています。

(H.K)

ッカーなど、番号を選ぶときは必ず [奇数] を選択。(今はなかなかその機会がありませんが)外に食事に出たときは基本、いつもの場所でおなじみのものを注文。たまには違うものを、と冒険することはほとんどないです。そして、量販店でみんなと同じ服を買うことに昔からためらいが…。まったく同じ服を来た人が向こうから歩いてきたらどうしよう、ということは子供の頃から恐怖でした。なるべく人とかぶらない服装や持ちものを意識しています。

(える)

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の休日の過ごし方」です。アナタの有意義な休日の過ごし方を教えてください。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♪

ケータイからの投稿は QRコードを 読み込んでね。





Eas

パソコンや ブレットからも 々物件探し

郡山住まい情報のホームページがリニュ

郡山住まい情報

検索

http://www.koriyama.net



QRコードで簡単アクセス



[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

ttp://www.earth-life.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

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

^{晶島県知事免許(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

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

福島県知事免許(8)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)

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

^{區島県知事免許(5)第2372号} (有)コナンリアルエステート



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

【営業時間】9:00~18:30 【定休日】日祝(予約あれば営業)

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

ircle77755<mark>5@yahoo.co.jp</mark>







郡山住まい情報

《お問

郡山住まい情報編集室

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

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 TFI.024-921-3333 FAX024-939-7190

【営業時間】9:00~18:00 (日~17:00) 【定休日】祝日

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

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

info@e-daiichijisyo.co.jp

^{福島県知事免許⑺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

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

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(11)第20175号 (株)マイルドホーム



郡山市駅前2丁目6-7 TEL024-924-0050 FAX024-938-8900

【営業時間】9:00~18:00 【定休日】第1・3日

福島県知事免許(5)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@iwill-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

手軽に簡単! 物件探し

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)

nttp://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





福島県知事免許(4)第2683号 レントライフ郡山店



郡山市安積町荒井字方八丁33 TEL024-946-6040 FAX024-946-6050



【営業時間】9:00~18:00 【定休日】水

新規会員募集中!

合せ》 TEL024-922-3131







www.koriyama.ne おすすめ不動産情報

広告有効期限/2022年2月28日

物件情報の見方

間間取り 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 入人居日 交 交通

- 備備考 取 取引態様 間間取り 用用途地域 土地面積 建 建物面積
- 向向き (地) 地目 健健 建ペい率 (構) 構造・階数 (階) 階数

築 建築年 引引渡日 取引態様 室内設備

- (TV)テレビ BS BS受信可 照明 照明器具 CS CS受信可 (D7F) **D7 F** 屋根裏収納 床取 床下収納 TVポンTVインターホン
- CK カードキー DK デジタルキー ペアGペアガラス (重サ) 二重サッシ (ナ-|駅)オール電化 (光ファ)光ファイバー利用可 (ネット)インターネット対応 「腕S) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房■1

- (給湯)給湯設備 (冷房) 冷房 暖屋 暖房
- 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 (コンロ) ガスコンロ (173))**エアコン**
- B-T別 バス・トイレ別 追焚 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (バ釜) バランス釜 (浴澡) 浴室換気乾燥 淵醉 暖房便座 WT ウォシュレット

(TR)トランクルーム (ペランダ) 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 (タンネット)メゾネットタイプ (角齷)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









〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 @9:00~18:00 份第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	
赤木町	5,500円	_	_	5,500円	1台	1/24~空予定・区画狭い	コナンリアルエステート	024-922-6500	
赤木町	8,800円	_	_	8,800円	1台	1/24~空予定	コナンリアルエステート	024-922-6500	
安積町荒井	3,300円	1カ月	-	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202	
安積町荒井	5,500円	1カ月	_	1カ月	5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	
安積町荒井東屋敷	4,000円	1カ月	_	1カ月	1台		レントライフ郡山店	024-946-6040	
安積町荒井	4,400円	1カ月	-	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050	
開成5丁目	5,000円	_	_	1カ月	4台	安積高校近く、舗装、文化通り沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500	
香久池2丁目	4,400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	2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	
小原田1丁目	4,400円	1カ月	_	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202	
小原田5丁目	5,000円	_	1	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400	
小原田2丁目	3,500円	_	_	1カ月	5台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500	
根3丁目	4,000円	1カ月	_	1カ月	2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	4台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503	
富田町向舘	3,300円	_	_	1カ月	15台	希望ヶ丘団地、第六中近く	コナンリアルエステート	024-922-6500	
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	
富久山町梅田	5,000円	_	_	1カ月	2台	梅田ポンプ場近く	天野中央不動産	024-938-8503	
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	
富久山町久保田大久保	4,950円	_	_	1カ月	2台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503	
富久山町久保田下河原	3,850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	3,300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	
方八町	7,000円	_	_	1カ月	3台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500	
桃見台	6,600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	7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











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 お問い合せ TEL024-934-5656 砂板時間 日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00 毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

那山市休日・夜間急病センタ・

あい調剤薬局大槻店 024-962-9766 FAX.024-962-9767 2/6 🗎 スマイル調剤薬局コスモス通り店 024-951-8117 FAX.024-951-8117 フジ薬局鶴見田店 024-990-3380 FAX 024-990-3381 FAX.024-935-4131 さくら薬局みなみ壱番店 024-925-4193 アイランド薬局陣屋店 024-925-4189 FAX.024-925-4190 クオール薬局郡山店 024-991-0789 FAX 024-925-6888 コスモ調剤薬局片平店 FAX.024-954-5702 024-954-5701 アイランド薬局横塚店 024-942-1189 FAX.024-942-1192 7トかり薬局中町 024-927-1510 FAX 024-927-1511 調剤薬局ツルハドラッグ八山田店 FAX.024-991-8826 024-991-8826 柴宮調剤薬局 024-937-2790 FAX.024-937-2745 日本調剤郡山薬局 024-941-1301 FAX.024-941-1305 かめだ調剤薬局 024-921-5171 FAX.024-921-5171 コスモ調剤薬局喜久田店 024-963-0077 FAX.024-963-0088 クオール薬局郡山店 024-991-0789 FAX.024-925-6888 ひかり薬局桑野 024-921-3838 FAX.024-921-3533 富田の杜薬局 024-962-7644 FAX.024-962-7445 メルシー薬局南店 024-947-3117 FAX.024-947-3107 ※1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



全35駅の最新版!132枚クーポン付!



こおりやま情報グルメBOOK 定価880円(税込) 県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください。

- 🔰 キリトリ線

【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4日必着) Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか?

●みな伝スペシャル「私の休日の過ごし方」(名前・ペンネームも書いてね)

アナタの有意義な休日の過ごし方を教えてください。

Q2. おすすめのお得なランチのお店を教えてください。

(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	5	В·	女
					結	婚	既	婚・	未婚
電話番号	클		プレゼントの 希望番号	第一希望	(40)	第二希	望		

(ペンネーム/)

- - - - - - - - +IJトリ線-🏍



こおりやま情報 グルメ&レジャーBOOK

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

県内主要書店・コンビニ・Amazonで発売中!

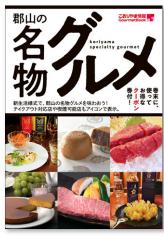
1/25 A5判 オールカラー 定価880円(税込) ※コンビニは新刊のみの取り扱いとなります







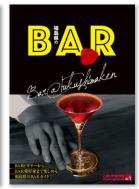














※電子書籍には クーポン券は 付いておりません。



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



肌荒れ予防に「ささみの南蛮漬け」

_____ ささみに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防し、酢に含まれる酢 酸が血液をサラサラにすると言われています。リーズナブルなささみを使った、具沢山で栄養バランスの良い一品です。







- ①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。
- ②ささみに塩、こしょうをふって片栗粉を薄くま
- ③フライパンにサラダ油を熱して②を揚げ焼き し、続いてしいたけも揚げ焼きする。
- ④バットにBを広げ、③を揚がった順からのせ、 ①をまわしかけて10分くらい浸す。

●揚げ焼きしたささみとしいたけが熱いうちに①をか

酢………大2•1/2 しょうゆ、水……………… 各大1 塩、こしょう……… 少々 赤唐辛子(種を取る)………1本 ささみ (筋を取りそぎ切り) 3本 (120g) 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

生しいたけ(一口大のそぎ切り)……2個(30g) 玉ねぎ(薄切り)………1/2個(100g) にんじん(千切り)・・・・・・・ 小1/5本(20g) ほうれん草······1~2株(40g) (塩ゆでしざく切り)

サラダ油・・・・・・・・・・・・大2

疲労回復に「豚肉とパプリカの黒酢炒め」 豚肉に含まれるビタミンB:や、黒酢に含まれるクエン酸が疲労を回復し、パブリカに含まれるビタミンEが細胞の老化を防いで若々しく保つと言われています。黒酢のまろやかな酸味が食欲をそそるおかずレシピです。



- ①豚肉は1.5cm幅に切り、塩、こしょうをふって片 栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油としょうがを入れて熱し、 香りが立ったら①を入れて焼きつけ、肉の色 が変わったらパプリカを加えて炒める。
- ③②に合わせたAをまわし入れ、強火で水分を 飛ばすように炒め合わせ、器に盛りつけて白 髪ねぎをのせる。

12 ワンポイントアドバイス

●お好みでピーマンを加えるとさらに色合いが華やか

材料(2人分)

豚ロース肉(とんかつ用)2枚(170g)
塩、こしょう少々
片栗粉大1
ごま油大1
しょうが(千切り)1片
パプリカ(赤・黄)・各1/4個(計80g)
(1cm幅に切る)
A { 黒酢、しょうゆ························· 各大1 酒、砂糖·································· 各大1
A \
長ねぎ(白髪ねぎにする)適量



疲労回復に「大豆とごぼうのカレーライス」

大豆や豚肉に含まれるビタミンBiが、ご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、大豆やごぼう、トマト、玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・解消すると言われています。肉、野菜、穀物がバランス良く入った、栄養満点のカレーです。

約388円



作り方

- ①鍋にバター大1/2、にんにく、しょうがを入れて熱 し、香りが立ったら豚ひき肉を入れてほぐしな がら炒め、肉の色が変わったら一度取り出す。
- ②①の鍋にバター大1/2を足して玉ねぎを炒め、 しんなりとしたらごぼうを加えて炒め合わせ、 小麦粉とカレー粉も加えて炒める。
- ③②に①の豚ひき肉を戻し入れ、AとBを加えて10 分くらい煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④皿にご飯と③を盛りつけ、ドライパセリをふる。

12 ワンポイントアドバイス

●カレー粉の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

115	z — · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	大1
にん	Jにく、しょうが(みじん切り)·····	各1片
豚て	♪き肉	····· 100g
	aぎ(薄切り)	
ごほ	ぼう(小口切り)	······1/4本(50g)
小麦	長粉	大1
カレ	/一粉······	
١	大豆の水煮(缶詰) トマトの水煮(缶詰)	····· 100g
A		
1	水	1カップ
	コンソメスープの素	
в	はちみつ	
	塩	小1/3~1/2
l (こしょう	
ご飢	<u> </u>	······· 2膳(300g)
ドラ	イパセリ	適量

、いお肌に「甘酒ミルクプリン」



- ①鍋にAを入れて熱し、沸騰直前で火を止め、ゼ ラチンを加えて泡立て器で混ぜ、溶かし混ぜ
- ②①を4つの器に注いで氷水で冷やし、粗熱が 取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

材料(4人分

	(甘酒(市販)	1カップ
	牛乳	…・3/4カップ
A	はちみつ	大1•1/2
	(甘酒(市販)・・・・・・・・・・・ 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小1
ゼラ	ラチン(水大1でふやかす)··· 1袋(5g)

[② ワンポイントアドバイス

●甘酒の甘味によって、はちみつの量を加減してくださ

約183円



肌荒れ予防に「かぼちゃとオクラのごま煮









- ①かぼちゃはところどころ皮をむいて一口大に切 り、鍋に入れて砂糖をふり、10分くらい置いて 水分を出させる。
- ②オクラは塩をふり、板ずりしてうぶ毛を取り、別 の鍋に湯を沸かして1~2分ゆで、ななめ半分 に切る。
- ③①にAを加えて火にかけ、落としぶたをしてか ぼちゃに火が通るまで煮る。
- ④③のふたを外して白すりごまを加え、汁気がな くなるまで煮詰めたら②を加える。

プワンポイントアドバイス

●②では多めの塩で板ずりしてください。

材料(2~3人分)
かぼちゃ1/5個(200g)
砂糖大1
オクラ······ 4本(40g)
塩適量
(だし汁 2/3カップ
A だし汁・・・・・・・・・・・2/3カップ A 満、みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
薄口しょうゆ
白すりごす

体ぽかぽか「鶏手羽元とさつまいものバターしょうゆ煮」



- ①手羽元は骨に沿って切り目を入れて開き、Aを ふって小麦粉をまぶす。
- ②鍋にバターを入れて熱し、①を入れて焼き色 がつくまで焼き、一度取り出し、さつまいもを 入れて表面に火が通るまで炒める。
- ③②に手羽元を戻し入れてBを加え、落としぶた をして煮込み、火が通ったらふたを外し、煮汁 を飛ばすように熱して仕上げる。

●冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。

材料(2~3人分)

	≦羽元······6本(300g)
۱ ۸	塩、こしょう少々 酒大1/2
^ }	酒······大1/2
小麦	長粉⋯⋯⋯ 大1
バタ	7—
さつ	まいも1本(250g)
(大	きめの乱切り)
(水·······2/3カップ しょうゆ·····大1・1/2
В {	しょうゆ 大1・1/2
	みりん大2
	砂糖大1/2



血液サラサラに「かぶとさば缶のスープパスタ」



約**297**円



- ①さば缶の汁と水を合わせて500mlにし、身と 一緒にフライパンに入れ、Aを加えて火にか け、沸騰したらスパゲッティとかぶを加えて煮
- ②スパゲッティに火が通ったら塩、こしょうで味 をととのえ、かぶの葉を加える。

[[ゑ] ワンポイントアドバイス

●缶詰は身も汁も旨味がたっぷりなので、丸ごと料理に 使いましょう。

材料(2人分)

さばの水煮(缶詰)1缶(150g)
水適量
(鶏ガラスープの素 小1
A { しょうゆ·············小1
A { 鶏ガラスープの素小1 A { しょうゆ
スパゲティ(半分に折る)120g
かぶ(半月切り)1個(150g)
塩、こしょう少々
かぶの葉(塩ゆでして刻む)適量

貧血予防に「コンビーフとれんこんのソテ-

ゥ<u>膚や粘膜を丈夫にすると言われています。少ない材料でさっと作れる、満足</u>療



- ①れんこんは5mm幅の半月切りにし、水にさら して水気を切り、耐熱ボウルに入れてラップを かぶせ、レンジ強で2分30秒くらい加熱する。
- ②フライパンにコンビーフを入れて炒め、パラパ ラとほぐれてきたら①を加えて炒め合わせ、 しょうゆをまわしかけ、塩、黒こしょうをふって 味をととのえる。

コンビーフ1/2缶(50g) しょうゆ小1
L +うゆ
Ca 719 711
塩、黒こしょう少々

れんこんは必ず水にさらしてアクを抜きましょう。







17 (木)Thursday

肝臓を丈夫に「かきとエリンギのアヒージョ」

かきに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、鉄分やビタミンBコzが貧血を予防し、エリンギに含まれるトレハ コースが骨粗鬆症を予防すると言われています。かきの旨味たっぷりの、ビールにもワインにも合う一品です。



1人分のカロリー 約**330**kal





作り方

- ①かきは塩水で洗い、キッチンペーパーで水気 を取る。
- ②小鍋にオリーブオイルとAを入れて弱火にかけ、沸騰し始めたらエリンギと①を入れる。
- ③②のカキに火が通ったら火を止め、塩、こしょうをふってパセリを散らす。

しま ワンポイントアドバイス

●①では、3%の塩水 (例:水500mlに対して塩15g) で洗ってください。

材料(2人分)
かき(むき身) ······ 120g
塩水適量
オリーブオイル 1/2カップ
A { にんにく(輪切り)2片 赤唐辛子(種を取る)1本
A し 赤唐辛子(種を取る)1本
エリンギ(乱切り)1本(50g)
塩、こしょう 少々
パセリ(みじん切り)適量

18 (金)
Friday

疲労回復に「彩り野菜と煮込みハンバーグ」

合いびき肉や長いもに含まれるビタミンB」が糖質の代謝を促して疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB」の吸収を高めると言われています。お手軽においしくできる、見た目も華やかな一品です。



1人分のカロリー 約**426**kg

2人分の金額 約**432**円

作り方

- ①耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で2分くらい加熱し、粗熱を取る。パン粉には 酒をふっておく。
- ②ボウルに合いびき肉を入れてよく練り、①とAを加えてさらに練り、半量に分けて小判形にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、Bの野菜を焼いて取り出す。
- ④③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を注いでふたをかぶせ、肉の中に火が通るまで煮込み、煮汁に照りが出たら火を止め、皿に盛りつけて③の野菜を添える。

((る) ワンポイントアドバイス

②の合いびき肉は、粘りが出るまでよく混ぜてください。

材料(2人分)

玉ねぎ(みじん切り) ············· 1/2個(100g) パン粉·················· 大3	
パン粉 大3	
酒大1	
合いびき肉······ 270g	
A { 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
A (ナツメグ····································	
サラダ油大1/2	
(長いも(輪切り)40g	
B パプリカ(赤・黄)·········各1/4個(計80g) スナップえんどう·········6本	
┗ スナップえんどう 6本	
(固めにゆでる)	
(トマトケチャップ、とんかつソース… 各大2	
c ∤ 水·······大2	
C トマトケチャップ、とんかつソース… 各大2 水	



19 (土)
Saturday

お腹すっきり「きんかんの甘露煮しょうが風味」

きんかんに含まれるペクチンが腸内環境を改善して便秘を予防・改善し、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロン やジンギロールが体を温めると言われています。旬のきんかんを使った、デザートや軽食にぴったりの一品です。



1人分のカロリー 数**92**kcal

4人分の金額 約**248**円



作り方

- ①きんかんはよく洗ってキッチンペーパーで水 気をふき、爪楊枝でヘタを取り、ところどころ穴 をあける。
- ②耐熱ボウルに①とAを入れ、ラップをかぶせて レンジ強で5分くらい加熱、ラップを外してさ らに2分くらい加熱、粗熱を取る。

材料(4人分)

	ぃかん	
	(砂糖	大3
А	はちみつ	······大1
	しょうがの薄切り	2枚
	【 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小1/2
		_

『タ ワンポイントアドバイス

●日本茶と一緒に召し上がってもおいしいですよ。リ ラックスタイムやおもてなしにもぜひどうぞ。

介(日) 位

体ぽかぽか「鶏団子のトマトスープ」

鶏ひき肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、卵に含まれる良質なたんぱく質が細胞を若々しく保ちたっぷりの野菜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。栄養バランスの良い具沢山スープです。





2人分の金額 約**216**円

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②鍋にBを入れて沸かし、①をスプーンで一口大にすくって入れる。
- ③②にCを入れ、ふたをかぶせて具材に火が通るまで煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてパセリをふる。

じま ワンポイントアドバイス

●材料の下準備を済ませてから調理にかかるとスムー ズにいきますよ。

材料(2人分

鶏	ひき肉······ 150g
l	(卵(溶きほぐす)1/2個
Α	塩、こしょう少々
^	】 長ねぎ(みじん切り) ·······10g
ı	↓ 片栗粉
ı	(水2カップ
В	トマトの水煮(缶詰)1/4カップ
Ь	コンソメスープの素小1
ı	└ ローリエ1枚
ı	(じゃがいも(角切り) ·······1個(150g)
C	
ı	しにんじん(角切り)・・・・・・・ 1/5本(30g)
塩	、こしょう少々
18	セリ(みじん切り)・・・・・・・・・・・ 少々



13 (日) Sunday

健康なお肌に「にらと春雨の甘辛炒め煮」

らに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、にらや春雨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 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。ご飯のおかずにぴったりの、栄養バランスの良い一品です。



表王

1人分のカロリー 約**173**kcal





作り方

- ①春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して鶏ひき肉を入れ、Aをふって炒める。
- ③②にしいたけと①を加えてさらに炒め、Bを加え、強火で汁気を飛ばすように炒め合わせ、にらを加えてさっと炒め、器に盛りつけて糸唐辛子をのせる。

しま ワンポイントア<u>ドバイス</u>

●にらは、軽く火を通すくらいでOKです。

材料(2~3人分)	
±1-4.5	

春雨 乾燥ぐ40g
サラダ油 大1
鶏ひき肉······120g
塩、こしょう 少々
A { 塩、こしょう
しょうがのしぼり汁小1/2
生しいたけ(細切り)1個(15g)
B { しょうゆ························大1・1/2 酒、みりん···································各大1 砂糖、オイスターソース·······・・各小1
Β ∤ 酒、みりん 各大1
し砂糖、オイスターソース各小1
にら(ざく切り)······小1束(80g)
糸唐辛子適量

4 (月)

リラックスタイムに「ナッツのクリスピーチョコクランチ」

ョコレートやココアに含まれるテオブロミンが緊張を緩和してリラックスさせ、ナッツ類に含まれるビタミンEや コアに含まれるポリフェノールが老化を予防すると言われています。レンジで簡単にできるスイーツレシピです。



1人分のカロリー 約**257**kcal

2人分の金額 約**216**円

作り方

- ①耐熱ボウルにチョコレートを入れてラップをかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱して溶かし、Aを加えて混ぜ、なめらかになったらナッツも加えてあえるように混ぜる。
- ②①をスプーンで一口大にすくい、オーブンペーパーを敷いたバットにのせて冷まし、固まったらココアパウダーと粉砂糖をふる。

舞戦(つまな)

ココアパウダー、粉砂糖…… 少々



プワンポイントアドバイス

●冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいですよ。

15 (火) Tuesday

味覚障害予防に「カリフラワーの明太子マヨあえ」

明太子に含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンEが細胞の老化を予防し、カリフラワーに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。野菜が苦手なお子さまも食べやすい一品です。



1人分のカロリー 約**110**kcal

2人分の金額 約**302**円



作り方

- ①鍋に湯を沸かしてAを入れ、カリフラワーを2~3分ゆで、ザルに取って水気を切る。
- ②ボウルにBを合わせ、①を加えてよくあえ、器に 盛りつけて青ねぎを散らす。

『ゑ゙ ワンポイントアドバイス

●カリフラワーをゆでる時は酢を使うと、色よく仕上がりますよ。

材料(2人分)

Λ.	110
A	塩······ 一つまみ
	Jフラワー(小房に分ける)150g
	「辛子明太子(薄皮を外す)・・・・・ 40g 「マヨネーズ・・・・・・・・・ 大1・1/2 、塩、こしょう・・・・・・・・・・ 少々
В	マヨネーズ大1・1/2
	塩、こしょう 少々
青杉	aぎ(小口切り)2本

16 (7k)

体ぽかぽか「鶏肉と油揚げのキムチ鍋。

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、キムチに含まれる辛味成分カブサイシンが新陳代謝を高る て脂肪の燃焼を助け、油揚げ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。体が温まるビリ辛鍋です。



1人分のカロリー 約**247**kca

2~3人分の金額 約**421**円

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩と酒をふっておく。
- ②土鍋にごま油とAを入れて弱火で熱し、香りが 立ったら①を加え、肉の表面に焼き色がつい たらキムチを加えて炒め合わせる。
- ③②に合わせたBを入れて煮立たせ、アクを取ってからCを加えて煮込み、野菜に火が通ったらにらを加える。

『 ワンポイントアドバイス

●にらは、食べる直前に加えてください。

材料(2~3人分)

鶏もも肉1枚(250g)
塩少々
酒······大1/2
ごま油 大1
A { しょうが、にんにく(すりおろす)・・・・・ 各1片 豆板醤・・・・・・・・・・・ 小1/2
A 〔 豆板酱·······小1/2
キムチ(ざく切り)・・・・・・・・・100a
B { 水···································
B (みそ、みりん
(白菜······ 3枚 (150g)
(食べやすい大きさに切る)
C 日菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(にんじん(短冊切り)・・・・・・1/5本(30g)
にら(ざく切り) ······1/2束(50g)



9 (大)
Wednesda

(水) 疲労回復に「梅めかぶの温やっこ_.

毎干しに含まれるクエン酸が疲労を回復し、めかぶに含まれるフコイダンやアルギン酸が血液をサラサラにし 豆腐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。食欲のない時でも食べやすい一品です。









作り方

- ①鍋に水(分量外)と豆腐を入れて火にかけ、豆腐を温める。
- ②ボウルにAを合わせておく。
- ③皿に青じそを敷き、水気を切った①を盛り、② をかけてしょうがをのせる。

『ラ ワンポイントアドバイス

●豆腐を湯で下ゆですると、余分な水分が抜けて食感 も良くなりますよ。

材料(2人分)

絹さ	ごし豆腐(半分に切る)1丁(300g)
	「梅干し(種を取りたたく)…1個(15g) めかぶ(市販)2パック(90g) しめんつゆ(3倍濃縮)小1/2~1
A٠	めかぶ(市販) 2パック(90g)
	めんつゆ(3倍濃縮)小1/2~1
	⊱2枚
しょ	うが (すりおろす) 適量

(木)

肌荒れ予防に「ブロッコリーとりんごのヨーグルトサラダ」

プロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、りんごに含まれるクエン酸が疲労を回復し、ヨー ブルトに含まれるカルミッカ、が易みや痛を大きにオストラカカブいます。さっぱいト食べられるサラダでオ



1人分のカロリー 約**149**kcal

2人分の金額 約**205**円

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を加え、ブロッコリーを2 ~3分ゆでてザルに取り、水気を切って粗熱を 取る。
- ②りんごは5mm幅のいちょう切りにし、レモン汁 をふる。
- ③ボウルにAを合わせて①と②を加えてあえ、器 に盛りつけてアーモンドを散らす。

『念 ワンポイントアドバイス

●りんごの甘味によって、はちみつの量を加減してください。

材料(つ人4

塩一つまみ
ブロッコリー小1/2株(120g)
(小房に分ける)
りんご······1/4個(50g)
レモン汁
イプレーンヨーグルト 大2 マヨネーズ 大1 A はちみつ、レモン汁 各小1/2 塩、こしょう少々
↓ マヨネーズ大1
^ │ はちみつ、レモン汁 各小1/2
【 塩、こしょう 少々
アーモンド(刻む) ······ 5g



疲労回復に「豚バラと豆苗のポン酢焼きそば」

豚肉に含まれるビタミンB₁が、中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、豆苗に含まれるビタミンAやカロテン、ビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。栄養バランスの良い焼きそばです。



1人分のカロリー 約**481**_{kcal}

2人分の金額 約**324**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、ほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱して豚肉を入れ、 塩、こしょうを軽くふり、両面にしっかりと焼き 色をつけ、一度取り出す。
- ③②のフライパンに紫玉ねぎと①を入れて炒め、火が通ったら豚肉を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。
- ④③に豆苗を加え、塩、こしょうで味をととのえ る。

材料(2人分)

中華麺(焼きそば用) ······· 2袋(300g) サラダ油······/1
豚バラ薄切り肉 (5cm幅に切る) 140g
塩、こしょう少々
紫玉ねぎ(1cm幅に切る)…1/4個(50g)
A { 鶏ガラスープの素···········小1 (湯大1で溶く) ポン酢しようゆ·······大2
A { (湯大1で溶く)
し ポン酢しょうゆ 大2
豆苗(ざく切り)1/3袋(80g)

プワンポイントアドバイス

●紫玉ねぎがなければ、普通の玉ねぎでもOKです。

$\begin{array}{c} 2 \\ \text{Saturday} \end{array}$

骨や歯を丈夫に「たらとエリンギのバジルピカタ」

たらやチーズに含まれるカルシウムや、たらに含まれるビタミンDが骨や歯を丈夫にし、エリンギに含まれる レハロースが骨粗鬆症を予防すると言われています。ご飯のお供やお弁当のおかずにぴったりの一品です。



1人分のカロリー 約**312**kc

2人分の金額 約**183**円

作り方

- ①たらは塩、こしょうをふって下味をつけ、出てきた余分な水気をキッチンペーパーで取り、エリンギと一緒に薄く小麦粉をまぶし、合わせたAにつずつ浸す。②(食)
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、① を弱火でじっくりと焼き、片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをかぶせて蒸し焼きにし、中まで火を诵す。
- ③②を皿に盛りつけ、ミニトマトを添える。

1 ワンポイントアドバイス

●他の白身魚でもお試しください。

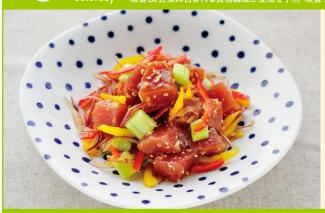
材料(2人分)

たら2切れ(140g)
塩、こしょう少々
エリンギ1本(50g)
(食べやすい大きさに切る)
小麦粉
(卵(溶きほぐす)··················· 1個 、 │ 粉チーズ······· 大1
ູ │ 粉チーズ 大1
A ドライバジル・・・・・・ 適量 塩、こしょう・・・・・・・・・・・ 少々
└ 塩、こしょう 少々
オリーブオイル 大1
ミニトマト適量



脳の活性化に「まぐろのポキ風サ

約**394**円



- ①ボウルにAを合わせてまぐろを入れ、冷蔵庫で 10分くらい冷やす。
- ②食べる直前にBを加え、さっとあえる。

プロンポイントアドバイス

●魚介と香味野菜を使ったハワイの料理「ポキ」を、簡 単アレンジしてみました

	材料(2~3人分)
	しょうゆ、ごま油各大1
	砂糖小1/4
	レモン汁小1
А	にんにく、しょうが 各1/2片
	(みじん切り)
	白炒りごま小1
まく	ろ(刺身用)1さく(150g)
(1.5cm角に切る)	
	(紫玉ねぎ(薄切り) 1/4個(50g)
	パプリカ(赤・黄)…各1/4個(計80g)
R	(細切り)

Sunday

いお肌に「柿とキウイのフルーツサンド」

カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。柿の甘味とキウイの酸味が相性抜群のサンドイッチです。

セロリ(角切り)・・・・・・1/2本(50g)

約270円

- ①ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、下 から氷水をあてて冷やしながら混ぜ、固めの ホイップクリームに仕上げる。
- ②食パンにバターを薄く塗り広げ、①とAをのせ てパンで挟み、耳を切って食べやすい大きさ に切る。

材料(2人分)

生クリーム1/2カップ
グラニュー糖大1・1/2
食パン(8枚切り)4枚
バター 大1
A { 柿 (5mm幅に切る) ······ 1個 (200g) キウイ (5mm幅に切る) ··· 1個 (100g)
``し キウイ(5mm幅に切る)…1個(100g)



(フンポイントアドバイス)

Mondav

●生クリームは、氷水をあてて冷やしながら泡立てるのが、早く固めに仕上げるコツです。

や歯を丈夫に「なめこと大根の卵スープ」



約125円



作り方

- ①鍋にAと大根を入れて熱し、大根に火が通った らなめこを加えて一煮立ちさせ、水溶き片栗 粉をまわし入れてとろみをつける。
- ②①に塩、こしょうを加えて味をととのえ、溶き卵 を流し入れて火を止め、器に盛って大根の葉 を散らす。

([ゑ) ワンポイントアドバイス

●卵を加えた後はすぐ火を止めて、余熱で火を通すよう にしましょう。

材料(2人分)

	水2カッフ			
Α .	鶏ガラスープの素小1			
	│酒······ 大1			
	薄口しょうゆ 小1			
大根(千切り)······50g				
なめこ(さっと洗う)······1袋(100g)				
片栗粉(水大1で溶く)小2				
塩、こしょう少々				
卵(溶きほぐす)1個				
大根の葉(ゆでて刻む)適量				

高血圧予防に「牛肉とさといものうま煮

- ①さといもは皮をむいて水にさらし、キッチン ペーパーで水気を取る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を2分くらい炒めて一 度取り出し、続いて牛肉を炒め、肉の色が変 わったらさといもを戻し入れる。
- ③②にAを加え、一煮立ちさせてアクを取り、ふた をかぶせて煮込み、さといもに火が通ったらス ナップえんどうを加える。

材料(2~3人分)

さといも······5個(300g)		
サラダ油 大1/2		
牛細切れ肉130g		
A		
A { めんつゆ (3倍濃縮) ······· 大1·1/2		
└ 酒、砂糖 各大1		
スナップえんどう4本		
(塩ゆでし半分に切る)		

●スナップえんどうは下ゆでしてあるので、③ではさっと 煮汁をからめる程度でOKです。



肝臓を丈夫に「ほたてとほうれん草のシチュー







- ①ほたてはキッチンペーパーで余分な水分を取 り、Aをふって小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを熱し、①の表面を焼い て一度取り出し、オリーブオイルを足して玉ね ぎを炒め、しんなりとしたら白しめじを加えて 炒め合わせる。
- ③②にほたてを戻し入れてBを加え、5分くらい 煮込んだらCとほうれん草を加えて一煮立ちさ せ、塩、こしょうで味をととのえる。

I フンポイントアドバイス

●水っぽく仕上がらないように、ボイルほたては必ず水 気を取ってから使ってください。

材料(2人分)
ボイルほたて 120g
A { 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
小麦粉·······大1
バター大1
オリーブオイル 大1
玉ねぎ(薄切り)・・・・・・1/2個(100g)
白しめじ1/2パック(50g)
B { 水······························1/2カップ コンソメスープの素··························小1
~ (コンソメスープの素小1
c { 牛乳·······カップ C { 粉チーズ······大1
ほうれん草(塩ゆでしざく切り)・・・・・・ 80g
塩、こしょう少々

<u>We</u>dnesday

お腹すっきり「長いもの中華みそマヨグリル」

2人分の金額

- ①魚焼きグリルを予熱して長いもを並べ、軽く焼 き色がつくまで焼く。
- ②①に合わせたAをのせて白炒りごまをふり、再 度魚焼きグリルでさっと焼く。

材料(2人分)

長いも(2cm幅の輪切り)… 10cm (180g)		
A { テンメンジャン···········大1 マヨネーズ········大1		
^ \ マヨネーズ 大1		
白炒りごま少々		



しま ワンポイントアドバイス

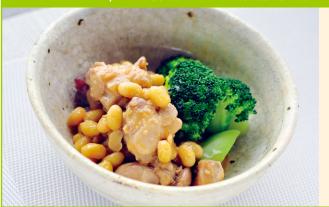
Thursdav

●テンメンジャンは焦げやすいので、②では焼き過ぎに 注意してください。

疲労回復に「鶏肉と大豆のみそ煮」



#324_円



- ①鍋にサラダ油としょうがを入れて熱し、香りが 立ったら鶏肉を入れ、表面に焼き色がつくま で焼く。
- ②①に大豆とAを加え、落としぶたをして煮汁が なくなるまで煮詰める。
- ③②を器に盛りつけ、ブロッコリーを添える。

プロンポイントアドバイス

●鶏肉の代わりに豚肉などでもおいしくできますよ。

材料(2~3人分)

サラ	ラダ油	·····大1/2	
	しょうがの薄切り2~3枚		
鶏もも肉(一口大に切る)1枚(250g)			
大	豆の水煮(缶詰)	1/2カップ	
Α ·	/ 水······		
	みそ、みりん	······· 各大1	
	砂糖		
	しょうゆ	小1	
ブロッコリー(塩ゆで)2~3房(50g)			

Friday

|の健康に「豚肉と揚げなすのみぞれ煮

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。味がしっかりしみ込んだなすがおいしい・

#3**78**⊨

- ①なすはところどころ皮をむき、縦半分に切って 5cmの長さに切り、水にさらしてアク抜きし、
- ②豚肉に片栗粉をまぶしておく。
- ③揚げ油を170℃に熱し、①を素揚げして引き 上げ、続いて②をからりと揚げる。
- え、さっと煮たら火を止め、器に盛りつけて青

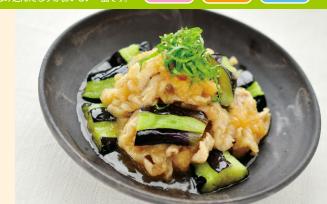
材料(2人分)

長なす······ 1本(170g)		
揚げ油適量		
豚ロース切り落とし肉150g		
片栗粉大2		
A 大根(すりおろす)1/5本(200g) ポン酢しょうゆ大2 めんつゆ(3倍濃縮)大1		
A √ ポン酢しょうゆ大2		
し めんつゆ (3倍濃縮) 大1		
青じそ(千切り)3枚		

- キッチンペーパーで水気を取る。
- ④鍋にAを入れて熱し、③のなすと豚肉をを加 じそを飾る。

しま ワンポイントアドバイス

●大根おろしは、汁気を絞らずにそのまま使ってくださ







血液サラサラに「**サ**



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。

レンタル代

クリクラユーザーなら、さらに

コンビボックス

株式会社

ZiACO噴霧器 ZiACOパウチ

お問合せ・お申し込みはコチラ

1.600_{Fi}

に利用できます!

∞ 0120-043-252

https://www.crecla-northland.ip

ZiACOパウチ

3セット(3L×3)

4,000 Hass

サーモンに含まれるEPAや、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、チーズに含まれる カルシウムが骨や歯を丈夫にし、ご飯に含まれる糖質が即 効性のエネルギーになって頭や体を元気にすると言われ ています。彩りきれいな、裏巻きスタイルの恵方巻きです。





●⑤では、濡れふきんで包丁をふきながら切りましょう。 表巻きの場合

- は、巻きすの上にのり、酢飯、具の順にのせて普通に巻いてください。 ①サーモンは軽く塩をふって10分くらい置き、出てきた水分をキッチンペーパーで取る。アボカドはレモン汁をふっておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩と砂糖を加えて混ぜ、サラダ油を熱した卵焼き器で焼いて縦に細く巻き、粗熱が取れたら1cm幅に切る。 ③温かいご飯にAを加えてさっくりと混ぜ、酢飯を作る。
- ④巻きすに焼きのりをのせ、③の1/2の量を薄く広げ(奥側を2cmくらいあける)、ラップをかぶせて上下を返 し、再度巻きすにのせ、手前側に①、②、B、合わせたCをのせ、くるりと巻いてしっかりと押さえる(2本作る)。
- ⑤④をラップごと食べやすい大きさに切り、ラップを外してDと一緒に皿に盛りつける。









ボウルに卵を割り入れ、塩と砂糖を加えて温 ぜ、サラダ油を熱した卵焼き器で焼いて縦に 細く巻き、粗熱が取れたら1cm幅に切ります。





手前側に…、2、8、8、合わせたC をのせ、くるりと巻いてしっかりと押 さえます(2本作る)。

ラップごと食べやすい大きさに切り、ラップを外してDと一緒に皿に盛りつけます。



あのクリクラが 🚆

新商品!

開発した

クリクラ **CreCla** ノースランド 事業部

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください



ストップ 郡山富田店 郡山市富田東5-132 ミニストップ 郡山八山田店 郡山市八山田2丁目177-2 2024-936-1022