

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOYO
41th
THANKS

f Facebook i Instagram t 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

ご自由にお持ちください
2022年
3月号
vol.496
毎月25日発行

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

福テレ
+テレポートプラス

月曜～金曜 16:40～19:00
土曜 17:30～18:25
平日17:30頃
「旬ネタWatch」コーナー担当
金曜MC/幡谷明里アナウンサー

衛星授業では物足りないキミに。

完全
1対1

大学入試対策

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

KATEKYO学院

お問い合わせは
024-935-4488まで



こおりやま情報
特集

最新版

2022ら～めんカタログ vol.2

笹の川酒造では、福島県初の超急速冷凍酒を開発中! P.3



「柏屋の日」だけの限定商品! ぜひご予約ください!

10日 20日 30日
①のつく日は「柏屋の日」



うす紅色の道明寺でこし餡を包んださくら餅と、
さくら餡を包んだ白いさくら餅。

3個入 390 円(税抜) 6個入 680 円(税抜)
421 円(税込) 734 円(税込)

【販売期間】3月下旬まで

柏屋

お家賃、初期費用、ご相談ください。

ホームページはこちら



★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。

エアコン付

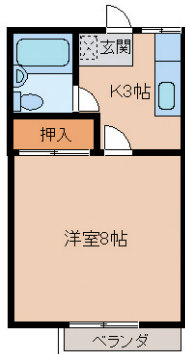
富田東6丁目

1K(洋8、K3)

- 共益費／なし ●駐車場／1台分付無料
- 敷金／2カ月 ●礼金／1カ月
- 仲介料／1カ月 ●2月下旬入居可
- 給湯・シャワー・エアコン・BS

家賃月額 **35,000** 円

バス・トイレ
一緒



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 ●駐車場／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

家賃月額 **47,000** 円

追焚付



追焚・ガスファンヒーター付

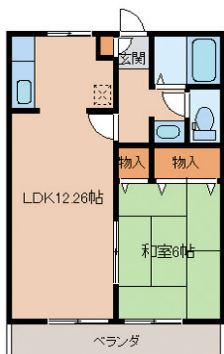
★ 富久山町久保田

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
- 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



追焚・ガスコンロ付

★ 八山田2丁目

1K(洋10、K3)

- 共益費／なし ●駐車場／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・シャブードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・BS・2F角

家賃月額 **50,000** 円

洋室広々10帖



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 ●駐車場／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・BS

家賃月額 **52,000** 円

2F角部屋



追焚・トランクルーム付

★ 八山田3丁目

1LDK(和6、LDK17.5)

- 共益費／なし ●駐車場／1台分付無料
- 敷金／2カ月 ●礼金／2カ月
- 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 **52,000** 円

角部屋・
リビング広め



コンビニ・ランドリー隣

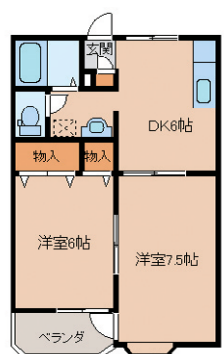
★ 八山田2丁目

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／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 **55,000** 円

カードキー・
洋室のみ



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 ●駐車場／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 **56,000** 円

スーパー・
コンビニ近く



- 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により、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

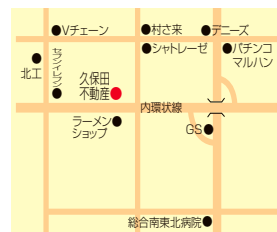
久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

営業 9:00~18:00 日祝 ※2、3月は無休 日祝 9:00~17:30 http://kubota-f.com

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



プレゼント
Present

ケータイからの応募はコチラ



1 福島一辛口「いち」
＜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。アルコール度数が19度。ロック推奨、燗ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。
提供／笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 スパリゾートハワイアンズ
ペア入場券(7,140円相当)
＜2組4名＞



ハワイの自然と神話をテーマに、人気アトラクションウォータースライダーを3月下旬にリニューアルオープンする「スパリゾートハワイアンズ」からペア入場券をペア2組に。
提供／スパリゾートハワイアンズ
TEL0570-550-550

3 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

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



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

5 カーコーティング「アークバリア21」
新車2万円優待
＜2名＞



ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカに。通常価格より2万円優待。(新車限定となります)
提供／タキタ自工
TEL024-958-2316

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3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。

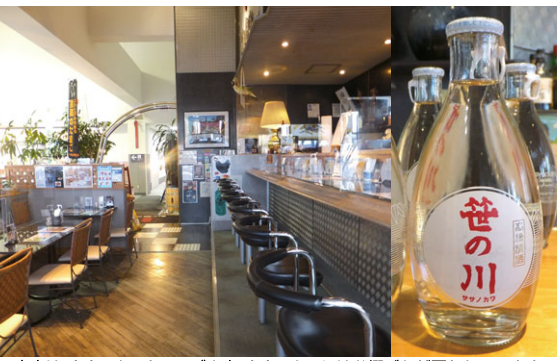
個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本誌以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。
発行／ケイシイシイ株式会社
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

タキタ自工 創立55周年記念
GO!GO!キャンペーン
オイル交換 完全予約制
50% OFF
1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST
TEL 024-958-2316 タキタ自工 総機
郡山市日和田町字北俣30番地5
営業時間 9:00~18:00 定休日 第1・3水曜、祝日

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

レストラン シャロン



▲店内は、カウンターとテーブル席。カウンターにはお燗びんが置かれています
福島空港ターミナルビルの2階にあり、福島空港の利用客や観光客が訪れています。一番人気メニューが「ソースカツ丼」(1,150円)です。ソースはさるなしを使用したオリジナルで、評判の味です。さらに、カキフライやニシンの山椒漬の一品料理も人気があります。日本酒は、笹の川お燗びんが味わえます。
石川郡玉川村北須釜銅田(はばきだ)21 福島空港ターミナルビル2F
☎ 7:00~18:00(ラストオーダー17:40) ※新型コロナウイルスの影響により、営業時間・休日が変わることがあります。
☎ 0247-57-1580 無 ② 福島空港駐車場

私がお勧めします。
笹の川 お燗びん (180ml) 550円
岩澤さん
お客様のご要望にお応えて、熱燗、常温、冷酒で提供しています。福島県の地酒として喜ばれています。



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。

笹の川酒造株式会社
郡山市笹川一丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp>
●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

今月のおすすめの酒

ロック推奨
燗ツケ厳禁
福島一辛口「いち」



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

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)
●お近くの酒販店でお求めください。

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
●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。



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/>

▲82の日帰り温泉施設を掲載。県内各地の温泉を楽しもう。写真は「古町温泉赤岩荘」

お得なクーポン券347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、県北・県中・県南地域、猪苗代、裏磐梯、会津若松、南会津、いわきなどの日帰り温泉施設を82件掲載。巻末には、100円引き、200円引き、300円引き、600円引き、宿泊割引など、2023年1月25日まで利用できる、お得なクーポン券が347枚も付いている。車に1冊入れておけば、お得に日帰り入浴を満喫できる。ぜひ、福島県のグルメも堪能しつつ、ドライブに活用してほしい。県内主要書店、コンビニ、Amazonなどで好評発売中。

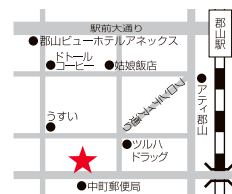


▲定価880円。A5判、本文120ページ、巻末には347枚クーポン券付き

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/>

会津地鶏スープ、v白湯スープ、背脂スープ 毎日食べても飽きない3つのスープをご用意



らぁ麺 おかむら

TEL024-900-3138 郡山市大槻町字小金林24-1

【営業時間】11:00~15:00 18:00~21:00 ※材料がなくなり次第終了

【定休日】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



ラーメン オカムラ

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)



割烹の味わいをご家庭でも。-ケータリング&仕出し弁当-

■お弁当 ※お茶または豚汁付き

~オードブル、御弁当もお好みに応じて対応いたします。~



百合

百合 2,200円

桜 3,200円

梅 1,600円



オードブル

オードブル4~5人前

花桃(2段) 5,400円

酒
楽
菜
彩

■御祝膳

~ご予算、ご用途に応じて献立対応いたします。~



祝鯛お造り

会席コース 5,000円

祝鯛お造り 10,000円

松花堂 2,800円

お食い初め祝膳 3,000円

- 出張会席の諸費用(各種器・食器など)は無料です。
- 出張会席は4,300円以上で承ります。
- 仕出し弁当は1,500円以上で承ります。
- 10名様以上のご注文には、係員をサービススタッフとして手配いたします。
- ケータリングは5日前に、テイクアウトは2日前までご予約お願いします。

【ご予約・お問合せ】TEL024-973-5558 郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F

※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。



おすすめ宴会プラン
※前日までの予約にて、4名様から承ります

おまかせ天麩羅コース
5,500円(税込)

先付・前菜・お造り・天麩羅10品(3割に付いてお出し)・
焼き物・食事・デザート(要予約)

料理長おまかせ会席コース
11,000円(税込)(要予約)

いつでも搾りたての味わい! 福島県初の超急速冷凍酒を開発中!



▲自動圧搾ろ過機で醪(もろみ)を搾り、酒と酒粕に分ける



▲搾りたての酒



▲日本酒の瓶詰工程



▲液体急速冷凍機「凍眠」で日本酒を超高速冷凍中



▲「超急速冷凍酒」を取り出す



▲「超急速冷凍酒」



▲「超急速冷凍酒」を冷凍庫で保管

氷結晶の膨張イメージ

従来のエアブラスト



凍眠



「凍眠」は氷結晶を
大きくしない

だから、
細胞破壊しない



※イラスト:テクニカン様ホームページより引用

液体凍結とは、パックした食品を -30°C の液体で冷凍する手法です。通常の冷凍庫は「冷たい空気」で冷凍しますが、液体急速凍結機「凍眠」は、「冷たい液体」を使って商品を冷凍させます。この技術を日本酒にも応用して、酒蔵で搾ったばかりの日本酒を急速冷凍させることにより、いつでも酒蔵の搾りたてのフレッシュな美味しい日本酒が味わえるようになります。

冷凍において重要なポイントは「熱を奪うチカラ」です。冷気に比べ、液体は熱伝導率が非常に高いといった特徴があります。 -30°C の液体であっても、 -100°C の窒素ガス凍結の約8倍の冷凍スピードで、商品を急速冷凍することができるのです。短時間で冷凍することにより、最大氷結晶生成帯を素早く通過するため、氷結晶は5ミクロン程に抑えられます。氷結晶が非常に微細なので、日本酒本来の旨味・辛味・酸味などの味わいが、解凍後も高い再現性を維持することができるのです。

現在、日本国内では2蔵の「液体急速冷凍酒」実績がありますが、福島県では初の「超急速冷凍酒」となります。只今開発中ですので、ご期待ください。

【問合せ】 笹の川酒造株式会社

〒963-0108
郡山市笹川一丁目178
TEL024-945-0261

※この広告は、酒類業構造転換支援事業費補助金を活用して掲載しています。



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/>



玉川 角田製麺 玉川店



こってり醤油らーめん(細麺) 700円

上質Aランク県産背脂自家製細麺も新登場

醤油らーめん、上質な福島県産豚A脂の背脂トッピング。北海道十勝産小麦「ゆめちから」100%の自家製細麺も新登場。

住所 石川郡玉川村大字竜崎原作田26-7
TEL 0247-57-3688
営業 11:00~14:30
※材料なくなり次第終了



須賀川 中華そば 香伏



チャーシュー麺(並) 1,000円

国産小麦 100%特注麺 節香る純和風中華そば

秋刀魚節、真昆布、県産銘柄鶏と飯豊山の伏流水で炊き上げた、旨味と優しい甘みのある純和風中華そば。麺は国産小麦100%。

住所 須賀川市中町61
TEL 0248-94-4600
営業 11:00~15:00、金土11:00~15:00
17:00~22:00、日11:00~15:00
※材料がなくなり次第終了

定休 木、隔週水 P 有 (4台)



NOODLE CAFE SAMURAI



特製ワントン麺(並・大) 1,000円

郡山ブラックのスープと白河ワントンを融合

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、白河ワント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



店主こだわり自慢の一杯! また食べたくなる特製の塩ラーメン!



麺処さとう 郡山鳴神店

TEL 024-926-0505

郡山市鳴神2-103

営業時間 11:00~15:00 17:30~21:00

※材料がなくなり次第終了

定休日 水 駐車場 有 (11台)



鶏だし
特製
塩ラーメン
1,050円

「こおりやま情報」を見た一言で 味玉 または 麺大盛 サービス 4種の味噌をブレンドした 濃厚系味噌ラーメン!



麺処さとう 船引店

TEL 0247-61-4202

田村市船引町字船引臂曲19-1

営業時間 11:00~21:00

※材料がなくなり次第終了

定休日 無 駐車場 有 (20台)



エビ味噌
ラーメン
920円

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)



屋ふろや



第3の黒支那 800円 ※値段変更予定

豚の甘み際立つ黒支那。
ダイサンブラック

節系の元祖黒支那。鶏の黒支那とも違う「第3の黒支那」は、豚煮干しの甘みと4種の醤油で仕込む「かえし」が決め手の漆黒スープ。

住所 郡山市安積荒井3-1

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)



中華そば 日の出家 八山田店



中華そば 550円

特製かつお風味醤油使用
昔懐かしい中華そば

「日の出」富久山店、静町店と共に昔懐かしい中華そばを展開中。こってり中華、生姜そば、地ねぎ味噌、月替わり特製中華も人気。

住所 郡山市富田東3丁目48

TEL 024-983-7889

営業 11:30~15:00 18:00~21:30

土日祝 11:30~21:30 ※L010分前

定休 無

P 有(11台)



ラーメンハウス ブレーンバスター



細麺しょうゆ(細麺S.S.E) 800円

北海道産小麦が香る
京都直送、極上丸細麺

細麺が一筋。京都老舗製麺所直送、北海道小麦が香る極上丸細麺は、しなやかな口当たりとのど越し、歯切れの良さが持ち味。

住所 郡山市富久山町八山田字土布11-125

武田ハイツ101

営業 10:00~14:00

※材料がなくなり次第終了

TEL 無

定休 火

P 有(9台) ※店裏26・33・34・35番ほか、サブ駐車場有



鏡石 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)



らーめん酒房 平八朗



手打ちラーメン 720円

ラーメン作り50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 17:00~翌3:00

定休 月

P 無



店長イチオシの味! 昆布水つけ麺がおすすめの味!



昆布水
つけ麺
醤油
900円

麺処 隆

TEL 024-973-5112

郡山市富久山町久保田

字太郎殿2-17

営業時間 11:00~21:00

定休日 無

駐車場 有(8台)



濃厚豚骨
酒井製麺

お得ラーメン 950円



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

正月屋本店の味を伝承。
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)



鏡石 瀧乃家 本店



塩タンメン 750円

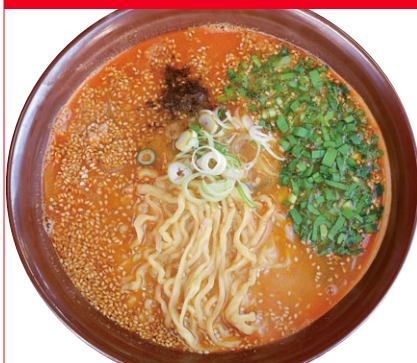
たっぷり野菜と自家製麺
ボリューム満点の一杯

キャベツ、玉ねぎ、人参など、たっぷり地野菜と自家製中太ちぢれ麺でボリューム満点、人気NO.1のあっさりコク豊かな一杯。

住所 岩瀬郡鏡石町諏訪町413
TEL 0248-62-4744
営業 11:00~14:00 17:00~19:30
※材料がなくなり次第終了
定休 月※祝日の場合翌日休み
P 有(20台)



日吉丸



元祖肉みそラーメン 800円

【出前館】宅配スタート
オリジナル名物ラーメン

味噌の風味と山椒の香り、豆板醤の辛さが食欲をそそる名物ラーメン。麺はコシのある多加水中太ちぢれ麺。【出前館】宅配も始動。

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



まる虎



郡山辛味噌らーめん(3倍) 850円

話題の新メニュー
郡山辛味噌らーめん

「郡山辛味噌らーめん」は、旨味とコクのある味噌を使用し、数種類の辛子を使用し、1倍、3倍、5倍などが選べる。写真は3倍。

住所 郡山市虎丸町1-26
TEL 090-6622-2457
営業 11:30~13:30
18:00~LO22:00
定休 不定
P 契約有 ※NPC郡山虎丸第二パーキング



らーめん山 福島県

ジャンル別
はらなめんと紹介
食現は絶叫で
食べ尽くす

お得な
クーポン
券付

郡山らーめん

福島県

特集 郡山のラーメン文化「郡山ブラック」、
ラーメン帰りに立ち寄りしたい
「郡山スイーツ&立ち寄りグルメ」

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで **好評発売中!**

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
104枚
(50円引、100円引、大盛りサービスなど)

白河 食べ歩き

tabe-aruki
shirakawa
ramen

クーポン
券付

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

白河市内・西郷村にあるラーメン店55軒の おすすめラーメン全110杯取材!

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。

お得なクーポン券付き

バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん



ラーメン(大盛) 900円

4種のトッピング無料!
ガッツリ系の一杯

野菜(モヤシ・キャベツ)、刻みニンニク、味付き背脂、醤油刻の4種類のトッピングが無料。テイクアウトの冷凍ラーメンも販売中。

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7
TEL 無
営業 11:30頃~14:30 18:00頃~21:30(LO20:30)
※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります
定休 不定休
P 有(4台)



まぜそば 凜々亭 郡山本店



贅沢な極上塩まぜそば(並・大) 1,000円

ジャパニーズパスタ
評判のまぜそば店

「贅沢な極上塩まぜそば」は、評判の味。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 11:00~14:00 17:30~22:00
土11:00~14:30 17:30~翌2:30
定休 日(祝日の場合は昼のみ営業) P 無
URL <http://rinrintei.com/>



こうえんしめか こうか
紅焰酒家 光華



元祖 紅焰そば(スープ付き) 780円

甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば

赤黒いビジュアルを持つ名物まぜそば。特製麻婆豆腐ともちもち中太麺を豪快に混ぜて堪能する。甘辛濃厚スパイシーな味わい。

住所 郡山市朝日1-20-30ロバイスビル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



パイコー麺 1,000円

サクッとジューシー!
王道パイコー麺

中国版とんかつ「パイコー」は、豚ロースをサクッとジューシーに揚げ、まぶしたカレー粉の風味と香りが食欲そそる一杯。

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)



会津らーめん



会津牛乳らーめん 会津山塩らーめん

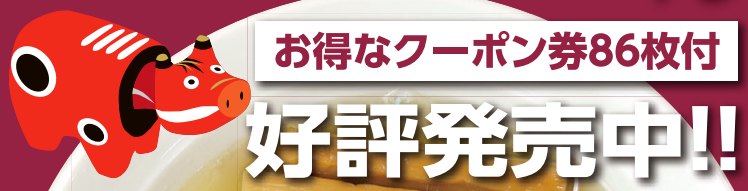


西会津味噌らーめん 会津坂下冷やしらーめん

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。

会津らーめん



お得なクーポン券86枚付

好評発売中!!

会津エリア
全56店掲載

ライフトップクス
Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

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譽総裁賞受賞「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）。この季節おすすめの、貴重な白加賀梅の甘露煮が入った、ご褒美スイーツ系どら焼き「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/>

出前・宅配・デリバリーで楽しめる オリジナルラーメン「元祖肉みそラーメン」



菜根にある老舗「日吉丸」では、2月中旬より「出前館」にて、出前・宅配・デリバリーをスタート。秘伝の合わせ味噌と山椒の香り、豆板醤の辛さで食欲をそそる、名物オリジナルラーメン「元祖肉みそラーメン」（800円）をはじめ、タンメン、メンチカツ、ライスなどを出前・宅配・デリバリーで味わえる。「出前館」アプリをダウンロードして手軽に自宅やオフィスから注文しよう。なお、サービス開始当初は、

夜のみデリバリー対応でスタート予定。

問 日吉丸
TEL 024-939-1012

自家製麺の店「角田製麺玉川店」に細麺新登場 醤油・塩系統で選べる自家製ストレート細麺



製麺所をルーツに持つ自家製麺の店「角田製麺玉川店」では、コシの強いモチモチ食感が評判の中太麺に加えて、自家製ストレート細麺が新登場。北海道十勝小麦「ゆめちから」100%で製麺、ツルツル食感とのど越しの良さを持ち、小麦の自然な甘みも感じられ、スープとなじみの良さも自慢の仕上がり。醤油ラーメンと塩ラーメン系統で、中太麺か細麺かを選択できる。写真は「こってり醤油らーめん

（細麺）」700円。

問 角田製麺 玉川店
TEL 0247-57-3688

韓国チキンブランド「CHOACHICKEN」郡山初出店 カリッサクッ食感、多彩なソースがやみつきに



韓国チキンブランド「CHOACHICKEN」郡山店（郡山市安積町荒井3-359）が郡山初進出。日本の唐揚げとは異なり、カリッサクッとした、ライトな食感が特徴的で、時間が経ってもザクザク感やジューシー感を損なうことなく楽しめるよう、独自の工程で調理。毎日食べくなる多種多彩なフレーバーも魅力の「本場韓国クリスピーチキン」。お店は、毎日11時から20時まで営業中。ランチやおや

つに気軽にテイクアウトして味わってみて。

問 韓国チキン CHOACHICKEN(チョアチキン)郡山店 TEL 024-973-7478
URL <https://lin.ee/1u9GwLi>

近代日本の礎を築いた偉大な儒学者・安積良斎 その生涯をマンガと文章でたどる決定版の一冊



安積国造神社第55代宮司の三男として生まれ、佐藤一斎に学び、幕末に、小栗上野介、吉田松陰、岩崎弥太郎、前島密など3000人を教育した儒学者・安積良斎（あさかごんざい）。開明的な思想を広め、国防を論じ、近代日本の礎を築いた良斎の生涯を、親しみやすいマンガと文章でたどる。「マンガで読む 儒学者・安積良斎」（文芸社・定価1320円）は、安積国造神社安藤宮司がシナリオを作成、岩下哲典等大学教授がコラムを寄せた。良斎を理解する決定版の一冊として出版、書店にて発売中。

問 安積国造神社
TEL 024-932-1145
URL <http://www.asakakunituko.jp/>

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～L023:00
【休】日曜・祝日【P】無

人気爆発！出雲の「天穂」(てんおん)
令和3酒造年度の新酒生酒です

**天穂(島根県出雲市)
純米無濾過生原酒**

3BY 720ml 1,540円(税込)

弱冠33歳で小島達也杜氏が就任して6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

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



スゴ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、入居者が変わるとともに、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

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！



産のことならマイルドホームまで。

問 マイルドホーム TEL 024-924-0050

URL <https://www.mildhome.net/>

不動産の「マイルドホーム」は、郡山駅前の区画整理事業に伴い「郡山市駅前二丁目6番7号」に移転した。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、不動産賃貸・売買物件を取り扱っている。アパート・マンション管理棟数が約350以上、管理世帯数が約2,000以上の実績がある。不動

3月5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5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ほか。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/>

「葛西薫POSTERS since 1973」 3月1日(火)から6月12日(日)まで開催



Design: Kasai Kaoru

「CCGA現代グラフィックアートセンター」では、3月1日(火)から6月12日(日)まで「DNPグラフィックデザイン・アーカイブ収蔵品展IX-葛西薫POSTERS since 1973」を開催。広告をはじめ多方面で活躍するアートディレクター葛西薫の仕事の中から、ポスター作品を紹介する。休館日は月曜日(3月21日を除く)、3月22日(火)、5月6日(金)。入館料は一般300円/学生200円、小学生以下と65歳以上、障がい者手帳をお持ちの方は無料。

問 CCGA現代グラフィックアートセンター
TEL 0248-79-4811

URL <https://www.dnfpcc.jp/gallery/ccga/>

ハワイの自然と神話をテーマに ウォーターライダー3月下旬リニューアル！



とワンダーリバーをリニューアルする。

問 スパリゾートハワイアンズ TEL 0570-550-550

URL <http://www.hawaiians.co.jp/>

子供から大人まで楽しめる常夏の楽園「スパリゾートハワイアンズ」では、人気アトラクション「ウォーターライダー」を3月下旬にリニューアルOPENする。ウォーターパーク内にはハワイの神話があり、体験する、遊ぶことでパワーを感じてもらえるというコンセプトを設定。各ライダーをハワイの自然、「山」「川」「滝」に例え、それぞれにちなんだ名称に変更する。第1弾として、3月下旬にワンダーブラック

福テレの夕方ニュース番組「テレポートプラス」 幡谷明里アナウンサーが郡山の情報も発信



「福テレ」夕方のニュース番組「テレポートプラス」(月～金曜 16時40分～、土曜17時30分～)。平日17時30分頃に「旬ネタWatch」をお届け。「地元出身アナウンサーとして地域に寄り添いながら、皆さんが笑顔になれるよう、生活のプラスになる最新情報を発信します」と話す幡谷明里アナ。火曜は、さくら通りから郡山の情報を発信、金曜は情報キャスターとして本社スタジオから情報を伝える。なお、郡山の情報提供は郡山総支社まで。

問 福島テレビ 郡山総支社

TEL 024-931-8000

URL <http://www.fukushima-tv.co.jp/>

3月14日(月)は、ホワイトデー

「濃厚激固プリン」
(1ホール6号)3,780円

濃厚で甘く、舌触りなめらかな、フィリピン風プリン「ルチェブラン」。
自称日本一固いプリンに仕上げました。

仏ヴァローナ社ハイクォオリティチョコレート使用
「テリース・ド・ショコラ」3,500円+税
(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)

ご予約はお早めに。

欧風パル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4
ご予約 TEL 024-934-8899

おかげ様で第一増子ビルへ移転して17周年を迎えました。

ブリしゃぶしゃぶや鯛しゃぶしゃぶが美味

～大町増子ビル4階「くしぜん」で～

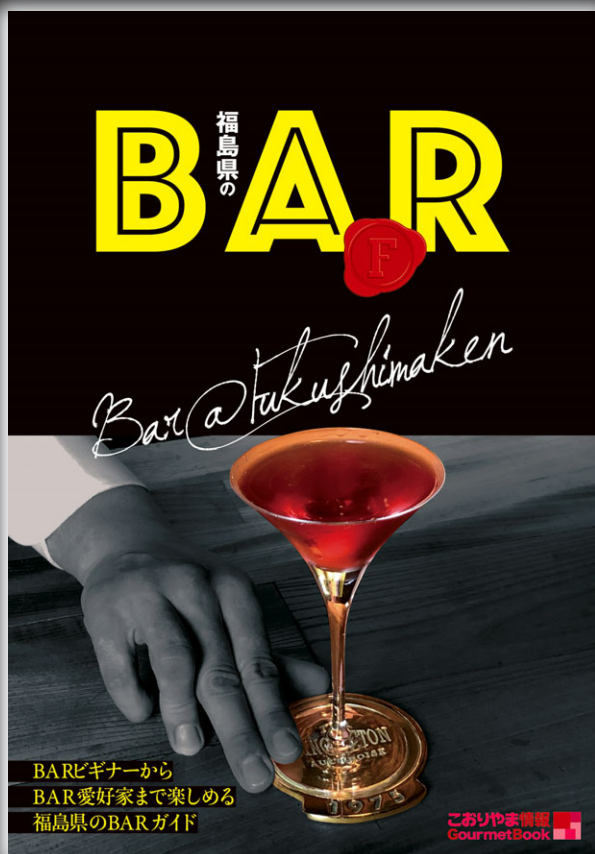
ブリしゃぶしゃぶ
(写真は3人前、1人前1,500円)

鯛しゃぶしゃぶ
(写真は3人前、1人前1,500円)※鯛の姿造りも承ります(別料金)

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/

#飲食店
応援

BARビギナーから BAR愛好家まで楽しめる 福島県のBARガイドです!



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

県内主要書店・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 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。



クーポン券
347
枚
2023.1.25 まで有効

こおりやま
温泉
日帰り

こおりやま情報
レジャーBOOK
Fukushima Pref.
2022 年版

入浴割引券・宿泊割引券など
お得なクーポン券付!

いわき市 棚倉町 石川町 南会津町 金山町 柳津町 会津若松市 北塩原村 猪苗代町 福島市 二本松市 大玉村 西郷村 白河市 天栄村 泉崎村 須賀川市 矢吹町 三春町 郡山市 楢葉町 川内村 塙町 堀倉町 小野町 田村市 南会津町 金山町 柳津町 会津若松市 北塩原村 猪苗代町 福島市 二本松市 大玉村 西郷村 白河市 天栄村 泉崎村 須賀川市 矢吹町 三春町 郡山市

**2023年1月25日まで有効
全施設100円以上割引
クーポン券付き。**

**クーポン券
総数347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)

※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/ひきチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288
 富や蔵 … 創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048
 うすい … うすい百貨店 TEL024-932-0001
 ノア … ノア楽器 TEL024-922-1094
 十字屋 … 十字屋楽器 TEL024-932-2624
 風雅 … 富田風雅堂 TEL0242-27-0900
 青プラ … 直多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611
 県文セ … としほろみんの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は2月14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
郡山交響楽団 第2回演奏会 未来へ繋ぐ音楽会	日 3月5日(土)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定 一般4,000円(当日券+500円)、高校生以下2,500円(当日券+500円) ※未就学児の入場はご遠慮ください	チ 発売中(ノア楽器、文化セ) 問 事務局:Tohoku art Project 長谷川弘樹 TEL 090-8493-9667
ジブリの思い出がいっぱい~ オーケストラによるドリームコンサート~	日 3月6日(日)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 一般2,500円、中学生・高校生1,500円、小学生1,000円、こども(3歳以上)500円、車椅子席 各半額 [みゅーあい郡山 会員価格 一般 2,000円 中学生・高校生1,000円 小学生 500円 こども(3歳以上) 300円] ※車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売	チ 発売中(うすい、文化セ、みゅーあい郡山) 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
ザ・クロマニヨンズ ツアー SIX KICKS ROCK&ROLL	日 3月6日(日)18:00~ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定6,800円 ※未就学児入場不可、小学生以上チケット必要【車椅子ご利用の方は、チケット購入前にノースロードミュージックまでお問い合わせください】	チ 発売中(イープラス、チケットぴあ※WEB販売のみ ※未就学児入場不可、小学生以上チケット必要) 問 ノースロードミュージック TEL 022-256-1000(平日の月・水・金11:00~13:00)
ケロボンズファミリーコンサート	日 3月20日(日)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定(税込) 一般 2,000円 こども(小学生以下) 500円 車椅子席 各半額 [みゅーあい郡山 会員価格 一般 1,500円 こども(小学生以下) 300円] ※車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売 ※電話予約は、けんしん郡山文化センターのみの受付	チ 発売中(うすい、文化セ) 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
スイス ブチ・バレ美術館展	日 2月11日(祝)~3月27日(日)9時30分から17時まで(入館は16時30分まで) 会 郡山市立美術館 料 一般:1,000円、高大生・65歳以上:700円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日/毎週月曜日(3月21日は開館、3月22日は休館)	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
爆笑!! お笑いフェス in 郡山	日 3月27日(日)(1)11:30~(2)15:30~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定4,070円(当日券4,620円) ※3歳以上有料 3歳未満入場不可 ※車椅子でご来場されるお客様は、予めグッドラック・プロモーション(株)TEL.086-214-3777(平日10:00~17:00)までご連絡ください。 【出演予定】 サンドウィッチマン東京ホテイソンわらふぢなるおロケット団ソフィーランジャタイアンタッチャブルザ・マミィ吉住ラバーガールゆってい真空ジェシカ ※都合により、出演者が一部変更になる場合がございます。最新情報は、グッドラック・プロモーション(株)のウェブサイト(外部サイト https://goodluck-p.jp/)をご覧ください。	チ 発売中(びあ、ローチケ、イープラスほか) 問 グッドラック・プロモーション TEL 086-214-3777
緑黄色社会 Actor Tour 2022	日 4月24日(日)18:00~ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定5,500円※3歳未満入場不可 ※3歳以上の未就学児は保護者1名につき1名まで膝上観覧無料、席が必要な場合は要チケット	チ 3月5日(土)発売(びあ、ローチケ、イープラス) Lコード:21670 Pコード:207-991 問 GIP TEL 0570-01-9999

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、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

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

お問合せ・お申込みはお電話で

郡山信用金庫 ローン ローン
 十字屋★楽器店
 郡山駅前
 ロソン
 ダイワ
 ローネット
 ホテル
 郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花
アレンジメント おまかせ下さい

✿「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅に**エスバル郡山エキナカ**があります。
 ✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料配送
 ✿+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、補代込)

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(エリートパーキング)

三松会館 エスバル郡山エキナカ
 三松会館 エスバル郡山エキナカ
 アティ郡山

FUJIFILM

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フイルムビジネスイノベーションジャパンへ

引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン(株)
 〒963-8014
 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 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★



キリトリ線

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
TEL024-935-1388

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2022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
TEL024-933-3363 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2022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
TEL024-971-3880 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2022年3月31日

こうえんしゅか こうか
紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

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2022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
TEL024-983-7889 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2022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
TEL024-952-0303 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2022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
TEL024-956-9030 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2022年3月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  3月号クーポン券

だし玉(那須御養卵) 通常+100円トッピングサービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年3月31日

中華そば 香伏(こうふく)

須賀川市中町61
TEL0248-94-4600 定休日/木、隔週水

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2022年3月31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  3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3月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  3月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年3月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報  3月号クーポン券

幹事様分(1名分)無料サービス ケータリング料理1名2,200円~3,300円他、 飲み放題オプション各種あり

※15名以上より受付、利用日の5日前までに要予約
※会場設営スタッフ派遣費1名につき5,500円
有効期限2022年3月31日

ケータリングのKEiTA

郡山市並木1-12-13(運営元:マルズグループ)
TEL024-954-4505 定休日/無

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2022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
TEL024-983-9081 定休日/土日祝

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2022年3月31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  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。



ひとりもの申す

犬の散歩をしながらゴミ拾いをしています。先日ペットボトル入りの「アレ」を見つけてしまいました。家の近所にあるとは、とてもショックでした。ゴミのポイ捨て絶対やめましょうね。(あき)

ゴミ拾いありがとうございます！とても素晴らしい活動です！！自分で出すゴミくらい自宅に持ち帰るなり、適切な処理をしてほしいですね！！絶対「アレ」は勘弁してほしい(泣)

最近、町内会を退会する方が多くなっています。高齢の方が増えたり、若い人が家を出ているので、役員とか回ってきても引き受けられないという理由がほとんどです。ご近所付き合いも今は無くなっているご時世、町内会制度の見直しが必要になってくると思います。(WM)

おっしやる通りです。時代は常に変化してきますから、状況にあった見直しが必要なんですね。

酒が弱くなりました。(鏡の中の大工さん)

少量のお酒でも十分楽しめる！と考えてはどうでしょう(笑)

漬け物でゴハンが食べれるようになったってことは、それだけ歳を取ったということですよな…。(ミラストン)

歳を取ったわけではないですが！(強調)…ガッツリしたご飯より、あっさりしたご飯を好むようになるのはわかる気がします(笑)

あれこれ外国のスパイスを手に入れて、ちょっぴりでもトリップ気分。お手軽においしくなります。(ライチ)

スパイスを入れると料理も本格的になりますよ！最近では手に入るスパイスの種類も増えましたしね。

コロナが収束したら、行きたい所沢山行けるといいな～。まずは、家族旅行！！(M LOVE)

そうですね♪各地の名所を巡ったり、名物の美味しいものを堪能したいですね。

孫4人になり、毎月誰かの誕生日や雛祭り、こどもの日、クリスマスetc.成長が楽しみです。(はーちゃん)

毎月イベントが盛り沢山ですね♪楽しみがいっぱいあるって幸せですね。

私にとっては、レモン酢が健康の源です。朝、大さじ1杯をコップに入れ、水か牛乳を入れて飲むとすっきりします。このおかげで体重が減り、その後も体重が増えません。(トシブー)

ダイエット効果もあるなんて何て素晴らしい！ぜひとも試したい♪

4月から職場復帰と子どもの保育所入所です。今から不安しかありません。明るい未来でありますように！！(りいみママ)

職場復帰おめでとうございます！不安なんか吹き飛ばして現状を楽しみましょう♪

コロナ禍で外出するのがとっても怖いですが、しっかり対策をし感染しないよう工夫して生活していきたいと思っています。(れいちゃん)

大切な人達に移さないためにも、まず自分が感染しないように対策する事はとても大事です！

コロナ、コロナ、コロナ…。世の中コロナばかりで頭がおかしくなりそう、早く良い薬ができるといいですね…。(感染したくない)

毎日ニュースで必ず流れますからね。早くこの状況から解放されたいものです。

私は近藤奈々のライブをインターネットで楽しんだ。思っていたより自宅でも盛り上がり。今夏のライブは会場で楽しみたい。(山陰リスナー)

やはり会場と一体感のライブを味わいたいですよね。夏までに状況が好転しますように！

孫が2人になり、孫は目に入れても痛くないと実感しています。とにかくかわいいです。でも、コロナ禍で会えません。(デメ)

本当に目に入れちゃダメですよ(笑) 新型コロナウイルス撲滅せよ！ですね。

人生で嬉しかった事はたくさんありますが、1番嬉しかったのは松平健さんのライブを見に行ったり、タッキー&翼のライブを友人と見に行ったり、こおりやま情報FREEで当選、ポップサーカスの入場券が当たったことです(=^_^=) 今年も何かに応募して当選できるといいなと思っています(=^_^=) (猫娘(=^_^=))

懸賞への応募頑張ってください！そして大きな当たりが来ますように♪

転職した仕事場は、ほぼストレスフリーなのに、この世の中はコロナストレス。早くコロナから解放されたい。(Yねえ)

おっしやる通りですね。ほんとっコロナストレス！！

もう少してバレンタイン！お返し不要で皆に今年も義理チョコくばります(笑) そのおかげか…人間関係やお仕事も円滑にまわってるような…気がします。(チャチャ)

ああ！無償の愛(チョコ)を配るなんて、女神様のような人や(泣)

わが家の猫「さくら」、「なつ」がいます。私が出かける時は留守番を頼み、寝る時も一声かけてその内布団の中に一緒にです。(さくら)

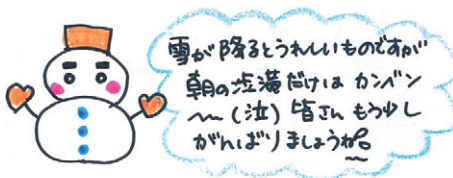
留守番ができる賢い猫ちゃん達に甘えられたい、こりゃあたりまえですね(笑)

最近は、文房具店で気になった商品をメモして、Amazonやヨドバシドットコムで購入しております(苦笑)特にキングジムのリングノート「テフレーヌ」やマルマンのルーズリーフミニ、Amazonで売っていた1600円くらいの鉛筆ホルダー等は使いやすくて便利です。(トモ)

便利な文具は魅力的ですよ。すべての穴に通すという概念を覆した「テフレーヌ」には衝撃を覚えたものです(笑)

コロナ禍でマスクをするようになってから、眉メイクとアイシャドウだけ。ファンデーションを塗らなくなった。たまに「写真を撮るので、マスクを外してください」と言われると困ってしまう。(モリモリ)

マスクにファンデーションがついて汚れるの嫌でもね。現状、顔の一部になってしまったマスクを外せだなんて何てご無体な(泣) 肌を見せるより恥ずかしわと思う今日この頃です。



(はるよう)

最近は、車が動かなくなるまで降らないのが救いです。雪が降った日は早めに家を出るようにしますが、それでもギリギリだったりよくある事ですね(泣) 春よ早く来い！

教えてください

60歳還暦が過ぎ身体が年相応になり、若々しくしたい。教えてください。(モリクマちゃん)

日曜日ランチの営業してる店で安くてボリュームがあり、美味しい店を教えてください。(とら)

口内炎がすぐ出来るのは何故ー？(きい)

最近、納豆汁にハマっているのですが、ねぎ以外何を入れたらおいしくいただけるのか教えてください。(青べこ)

犬を飼っているのですが、おすすめの動物病院を教えてください。(よし)

教えます

2月号のFuseさんへ。桑野の「井丸 浜ちゃん」は、全品550円で美味しい海鮮丼がテイクアウトできます！家族で大好きなので、ステイホームのランチによく利用しています！(二刀流)

2月号のFuseさんへ。おすすめテイクアウトですが、安達太良サービスエリア上り線のレストランに有るテイクアウト五目焼きそば、めちゃくちゃ美味しいですよ！(ワークスDAC)

ラブメッセージ

いつも沢山ありがとう(^□^) これからもよろしくね♪P.S.毎日、お弁当もありがとう！(H♡Y)

今月2月は孫が5歳の誕生日。月日が過ぎるのは早いんですね。「おめでとう」。(フミクン)

さっちゃん、中学卒業おめでとう！！(175)

おいしい味情報

ス テーキ宮のスープが好きです。セットを注文してスープをおかわりしています。種類もあるので楽しいです。(きらりん)

ア ルファ電子様が販売している「う米めん-UMAIMEN-」は米粉でできている麺なので、小麦アレルギーのあるお子様に悩んでいる方、「う米めん」美味しいので食べて欲しいです。(ボンコツ婆さん)

ラ ーメン大好き！角田製麺のラーメンにはまっています。麺もスープも大満足！ニンニクラーメンがコロナを吹き飛ばす様な気がします。(ペロンチョ)

三 春町の野菜とパンの店 えすべりさんの『お野菜たっぷりカレー』は、すごい美味しいです!!!ぜひ皆さんもご賞味ください!(せえこ)

S uisai cafe (水彩カフェ)。(みーちゃん)

おすすめのかかりつけ医

須 賀川市、遠藤歯科医院。とても丁寧に説明も詳しく、安心して治療ができます。(L.K)

私の休日の過ごし方

平 日はとても忙しいので、休日はまず朝寝坊から始まり、こたつでみかんやおやつを食べる時間を増やしています。(きらりん)

日 帰り温泉でのんびりゆっくりリフレッシュすること。岩盤浴サイコーです。(ねずこ)

録 画しておいたドラマや映画を1日中見ること!(WM)

休 みめの前の日に、家族でお酒を飲みます。普段よりも多めに飲んじゃいます(笑)(鏡の中の大工さん)

朝 から温泉へ行って1日中のんびり過ごす。(ミラストン)

ゆ ったりと湯めぐり♡エステもセットだと最高。(ライム)

実 家に帰省してみんなでのんびり過ごす。(H♡Y)

い つも5時起きなので(子供たちの仕度やら家事で)、1度でいいから9時位までゆっくり寝て、1人ランチを楽しみたい♡そして録り溜めていたドラマを見続ける。(はるよう)

部 屋の片付けと、ストレス発散のために友達とランチをする。(さくら)

孫 たちとのんびり過ごす。(M LOVE)

夫 と2人でランチやドライブ、買い出しのショッピングを仲良く行動するのが週末の楽しみです。日本酒が好きなので、県内産の日本酒を晩酌するのも楽しみです。(ボンボコりん)

夫 とランチに行き、のんびりしたりしてます。(はーちゃん)

フ ィギュアスケートをして、お気に入りのカフェに行ってスーパー銭湯で過ごす!時には一人カラオケ。(べじりんく)

決 まった休日はないので、1日休める時は掃除をしたり、買い物をしてます。(みや)

温 かい日には庭のツルバラの剪定、誘引をして、あとは家の中でコーヒーを飲みながらインスタグラムを見たりします。好きに時間を使えるのがいいよね。(めだか)

冬 はわかさぎ釣りに行くのが楽しいです。(よし)

掃 除!!いつもできない場所を念入りに掃除して綺麗になると幸せです。(H.M)

今 はコロナ化で外出やみんなで食事会もできないので、ストレスがたまっていくと思います!私も医療従事者なので、なかなか友人とお茶にもいけず家と職場の往復ですが、逆におうち時間を大切にしようと思い料理やお菓子作りにはまっています!もちろん参考にするのは昔からずっと集めている、ぼるたーさんのレシピです!今も今日は何を作ろうかな?と幸せな悩み中です!美味しいものを食べて、免疫つけてコロナをみんなで吹き飛ばしましょう!!(りりー)

図 書館や本屋さんへ行く。(175)

好 きな音楽を聴いたり、文房具屋や100円ショップ等でウインドウショッピングをして、気分をリフレッシュしております。(トモ)

春 から秋は、畑仕事!!自宅で食べる野菜を作って楽しんでいます。(ひで)

妻 と子供を連れてドライブに行くこと。妻と子供たちの要望を確認してから、行き先は私が前もって検索しておきます。先日いわき市にある駄菓子屋さんに行きました。みんな喜んでいました。(トシブー)

コ ロナ前は家族でお出かけしたり、外出することが有意義だと思っていましたが、今は近くの公園で遊んだり、図書館に行ったり、コンビニスイーツを食べたりすることが1番有意義で贅沢なひと時です。(りいみママ)

い つも休日ですが、食する物は自分で作る。72歳になったので、野菜は家庭菜園です。(フミクン)

休 日は、ゆっくり家で過ごしてます。友達が遊びに来たり楽しい時間とを考えてます。(れいちゃん)

イ ンドア派なので、部屋にこもって動画を見て休日が終わります...(それじゃだめじゃん)

友 人に手紙を書きます。スマホを持たない私は常にハガキと切手を持っていて、書きたくなったらすぐに書いて出しています。(WM)

私 は日帰り温泉の本に付いているクーポン券を使い温泉へ行っている。数百円でリラックスできて健全な休日の過ごし方だと思う。(山陰リスナー)

か ぐや姫のCDを聴きながらミシンで小物作りをする。(デメ)

お 歳なのと神経痛(TT)寒いのが体にこたえる今日この頃。温泉大好き!!一日のんびりまねきの湯で体も心もお腹もほっこりしています。(ペロンチョ)

ス ティホームも慣れてきたので、お菓子を手作りしたり、ラテアートを楽しんだりお茶時間を楽しんでいます!それをしながら、たまったドラマ録画をのんびり見るのがシアワセ!(二刀流)

友 人の家に遊びに行ったり、列車に乗ってどこかへ行き、時には知人の家に泊まったりもします。コロナが収まったらカラオケにも行きたいです。(猫娘(=^_^=))

ぼ ーっとしている。スーパー銭湯に行く。(ハム太郎)

の んびり、温泉に浸かりに行く、そのためのドライブもまた楽しい。100~200kmなら平気で動いてます。(L.K)

行 きつけ店に行く事です。洋服屋さんと美容室の2店舗。店員さんと洋服を選び、美容室ではオーダー通りのヘアスタイルにしろいヘアケア。私の大好きな休日の過ごし方です。(Yねえ)

仕 事の日よりも早起きして!家中の掃除&洗濯して!ゆっくり午後からネコとネコとゴロゴロすること。これが心も体も休まります。あとは、近くの温泉で日帰り入浴すること。遠くに旅行に行けないので、近所でのんびり湯に浸かります(体を温めてコロナで体調崩さないよう英気を養っています)。(チャチャ)

コ ーヒー豆をゴリゴリしてドリップして、コーヒータイム楽しむこと!(青べこ)

家 族のみと自宅で過ごす。(たいらないえみちよ)

ラ ンニングしてサウナに入って汗をかく。(モリモリ)

ペット&赤ちゃん写真

ミ ーちゃん。昨年の残暑に車の中から出られなくなった子猫を保護しました!当時は3カ月くらい。今はもう9カ月くらいになるかな!ムチムチになりました!仕事の疲れを癒してくれて、おてんば娘です!眠っている時が天使です!



(りりー)

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「無くなったら困るもの」です。アナタが無くなったら困るものは何ですか?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。



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(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)

<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(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)

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

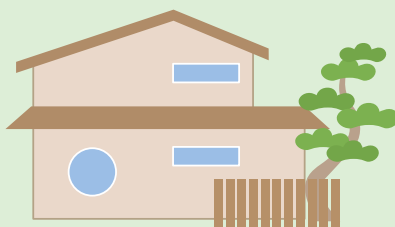
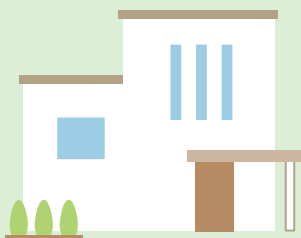
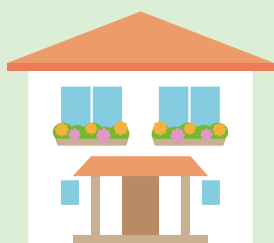
福島県知事免許(1)第3278号 サークルワン(株)



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

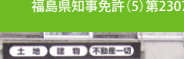
circle777555@yahoo.co.jp



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

<http://sakurashintaku.jp> info@seek.co.jp sakushin@yahoo.co.jp

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(第)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Ⅱ1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝

<http://www.e-daichijisjyo.co.jp/> info@e-daichijisjyo.co.jp

福島県知事免許(7)第1768号 (有)タイムックス都市開発

 郡山市富田東1-16
TEL024-921-2860
FAX024-991-1600

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】無

<http://timexweb.com/> timexweb@timexweb.com

福島県知事免許(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.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(第)201715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

<http://www.mildhome.net>

info@mildhome.net

福島県知事免許(5)第2383号

ミニミニFC郡山中央店

お楽しみ抽選会抽選券



FC郡山中央店

FC郡山中央店

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

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
FX0247-72-3145

【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！

[illegible]

新規会員登録集中!
 合せ》
 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/2022年3月31日

物件情報の見方

賃貸物件

(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) 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 (屋根) 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・トイレ) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (パ釜) バランス釜 (浴室換気乾燥) 浴室換気乾燥
(暖房便座) 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 (メゾネット) 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 富久山町久保田乙高 2.70万円 1K 無料WiFiあり!!

間 洋7.2・K2
敷 無
共 2,000円
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 JIR郡山駅徒歩20分
備 ケントハウス、修繕負担金33,000円

礼 無
駐 別契約
築 1993年
取 仲介

3740151467

郡山市 富久山町久保田石堂 3.30万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!

間 洋9・K3
敷 無
共 2,200円
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 大町二丁目バス停徒歩5分
備 メゾンド石堂、生活便利な立地

礼 無
駐 2,200円
築 1995年
取 仲介

3740156394

郡山市 富久山町久保田 3.40万円 2DK 郡山富田駅徒歩13分!!

間 和4.5・洋6・DK5
敷 2カ月
共 込
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JIR郡山富田駅徒歩13分
備 エコル樹形、フルリフォーム済!!

礼 無
駐 別契約
築 1977年
取 仲介

3740156393

郡山市 咲田2丁目 4.50万円 1K 郡山駅徒歩16分の好立地!!

間 洋8・K2
敷 1カ月
共 込
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 JIR郡山駅徒歩16分
備 パティオ咲田

礼 1カ月
駐 別契約
築 1997年
取 仲介

3740116762

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 4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

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

礼 1カ月
駐 込
築 1994年
取 仲介

1990155936

郡山市 富久山町久保田 4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
構 鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JIR郡山駅5分
取 仲介
備 ミルキーハウス I

礼 無
駐 込
築 1987年
取 仲介

1990146201

郡山市 富久山町久保田 4.50万円 3DK メゾネットタイプです

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

礼 無
駐 込
築 1988年
取 仲介

1990155664

郡山市 田村町徳定 5.50万円 1LDK 駐車場2台込! 物置有

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

礼 1カ月
駐 込
築 2017年
取 仲介

1990156160

郡山市 富久山町久保田 5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

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

礼 1カ月
駐 込
築 2016年
取 仲介

1990156071

郡山市 富久山町 3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

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

礼 1カ月
駐 5,000円
築 1976年
取 仲介

1990255321

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

MILD HOME 株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 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	5,500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
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	4,400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4丁目	5,500円	—	—	6,050円	1台	2/11~1台空予定、ロッテリア開成店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	6,000円	—	—	1カ月	1台	マリオン開成山公園南側、舗装、小型車区画	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カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
菜根1丁目	5,000円	—	—	5,500円	1台	2/20~1台空予定、ディアス菜根A近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,300円	—	—	1カ月	2台	内環状線近く、第一中学校の東側、1台は2/15~空予定	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	2台	大三元近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
菜根2丁目	5,500円	—	—	5,500円	1台		コナンリアルエステート	024-922-6500
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
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
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	20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
並木4丁目	5,500円	—	—	5,500円	2台	2/24~1台空予定、3/1~1台空予定、福島医療専門学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
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
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/>

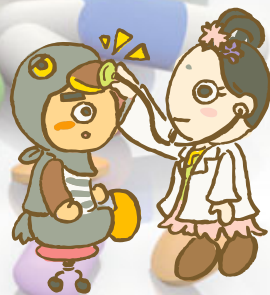
郡山住まい情報

検索



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分前までにお願いいたします。



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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

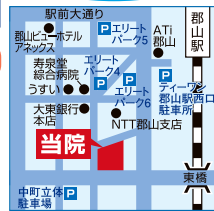
院長 山田 祐爾

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

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーンズ郡山駅西口駐車場・エリートパーク4・5・6

郡山市駅前1丁目11-12
 ☎024-922-1648

郡山駅から
徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

郡山市休日・夜間急病センター

郡山市内休日当番薬局

3 6 日	チルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
	本町診療クリニック(内科・脳神経外科・リハビリテーション科)	本町2丁目2-7	024-922-0556
	ふるかわ皮膚科クリニック(皮膚科)	不動前1丁目38-2	024-933-4112
3 13 日	すみこしこどもクリニック(小児科)	本町2丁目11-7	024-935-5000
	山口内科クリニック(内科)	安積町荒井字萬海83-1	024-973-6866
	しど整形外科クリニック(整形外科)	小原田3丁目7番14号	024-983-6800
3 20 日	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
	山田内科クリニック(内科・循環器科・小児科)	開成2丁目7-8	024-933-7502
	眼科君塚医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
3 21 日	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
	海野医院(内科・小児科)	町東3丁目100	024-952-5738
	すずき耳鼻・鼻・のどクリニック(耳鼻咽喉科)	富田町字中ノ目42	024-983-8749
3 27 日	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
	斎藤クリニック(内科・外科・脳神経外科)	芳賀3丁目3-20	024-956-3335
	東部整形外科(整形外科)	北畑15	024-956-1400

※2月14日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

診療場所
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・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

3/6 日	コスモ調剤薬局大槻店	024-962-0380	FAX.024-962-0450
	なの花薬局鶴見坦店	024-954-3718	FAX.024-954-3719
	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
3/13 日	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	そうこう薬局郡山店	024-946-5591	FAX.024-946-5592
	ユア調剤薬局	024-961-7736	FAX.024-973-6078
3/20 日	ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
	エール薬局日和田店	024-968-1223	FAX.024-968-1224
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
3/21 日	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	コスモ調剤薬局美術館通り店	024-941-3212	FAX.024-941-3213
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
3/27 日	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	大槻薬局	024-973-7336	FAX.024-973-7337
	さくらば調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129

※2月14日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
 ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度ご確認ください。薬局へおかけください。



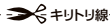
全35駅の最新版!132枚クーポン付!



好評発売中!!

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。

※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「無くなったら困るもの」(名前・ペンネームも書いてね)

アナタが無くなったら困るものは何ですか？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。

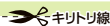
(ペンネーム／)

●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	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？

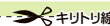
Q2. おすすめのお得なランチのお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「無くなったら困るもの」(名前・ペンネームも書いてね)
アナタが無くなったら困るものは何ですか？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. おすすめのお得なランチのお店を教えてください。

●みな伝スペシャル「無くなったら困るもの」(名前・ペンネームも書いてね)
アナタが無くなったら困るものは何ですか？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



28 (月)
Monday

貧血予防に「あさりと春菊のチヂミ」

あさりに含まれる鉄分やビタミンB12、春菊に含まれる鉄分やビタミンKが貧血を予防し、春菊に含まれる特有の香り成分αピネンやベンズアルデヒドが胃腸の働きを促進すると言われています。ピールのお供にぴったり一品です。

所要時間
(暖かせる時間のぞく)
15分1人分のカロリー
約238kcal2人分の金額
約237円

作り方

- ①春菊は葉と茎に分け、葉はざく切りに、茎はななめ薄切りにする。
- ②ボウルにAを合わせて混ぜ、30分くらい寝かせてから①とあさを加える。
- ③フライパンにごま油を熱して②を注ぎ、弱～中火で両面を焼いて食べやすい大きさに切り、合わせたBのタレをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- タレの豆板醤の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

春菊	2株(60g)
小麦粉	大5
白玉粉	大3
卵	1個
A 塩、こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小1/2
水	80ml
ボイルあさり	60g
ごま油	大1
しょうゆ、酢	各大1/2
B ごま油	小1
砂糖、豆板醤	各小1/4
白炒りごま	小1/2

29 (火)
Tuesday

疲労回復に「そうめんサラダ ゆずこしょう風味」

ハム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し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高めると言われています。そうめんを使って洋風に仕上げた変わりサラダです。

所要時間
15分1人分のカロリー
約292kcal2人分の金額
約167円

作り方

- ①鍋に湯を沸かして小松菜をさっとゆで、ザルに取って流水で冷やし、続いてそうめんを2分くらいゆでてザルに取り、流水で冷やす。
- ②①の水気をしっかり切ってボウルに入れ、AとBを加えてあえ、塩で味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 小松菜もそうめんも、風味や歯応えを残すため、あまりゆで過ぎないようにしましょう。

材料(2人分)

小松菜(ざく切り)	1株(50g)
そうめん(半分に折る)	100g
玉ねぎ	1/4個(50g)
(薄切りし水にさらす)	
A ロースハム(細切り)	3枚(45g)
ホールコーン	40g
マヨネーズ	大3
B ゆずこしょう	小1/2
しょうゆ	小1
塩	少々

30 (水)
Wednesday

血液サラサラに「あぶりまぐろの和風カルパッチョ」

まぐろに含まれる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、オリーブオイルに含まれるオレイン酸がコレステロールを下げて動脈硬化を予防すると言われています。さっと焼くことでまぐろがより味わい深くなった一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約197kcal2人分の金額
約324円

作り方

- ①まぐろは塩をさっとふってそのまま少し置き、出てきた水分をキッチンペーパーで取る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の各面を20秒くらいずつ焼いて取り出し、アルミホイルに包み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③②を食べやすい大きさに切り、アボカドと一緒に皿に盛りつけ、黒こしょうをふって白髪ねぎをのせ、合わせたAをかける。

ワンポイントアドバイス

- Aは食べる直前にかけましょう。

材料(2人分)

まぐろ	1さく(140g)
塩	少々
オリーブオイル	小1
アボカド(薄切り)	1/2個(115g)
黒こしょう	少々
白髪ねぎ	適量
A オリーブオイル	大1
レモン汁	大1/2
薄口しょうゆ	小2
練りわさび	小1/3

31 (木)
Thursday

お腹すっきり「豆乳とバナナのスムージー」

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・改善し、豆乳に含まれるレシチン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。まろやかな口当たりと優しい甘さがおいしい一品です。

所要時間
5分1人分のカロリー
約82kcal2人分の金額
約140円

作り方

- ①ミキサーにバナナとりんごを入れ、豆乳を注いでAを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ②お好みでグラスに氷を入れ、①を注ぐ。

ワンポイントアドバイス

- りんごはミキサーにかけやすいよう、小さめに切っておきましょう。

材料(2人分)

バナナ	1本(160g)
りんご(ざく切り)	1/4個(65g)
無調整豆乳	1カップ
A レモン汁	大1・1/2
はちみつ	大1・1/2



24 (木)
Thursday

健康なお肌に「手羽中としいたけの中華風スープ」

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、しいたけに含まれるエリタデニンが過剰なコレステロールを排泄して動脈硬化を予防すると言われています。具沢山で栄養バランスの良いスープです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約241kcal

2人分の金額
約280円



作り方

- ①手羽中は骨にそって内側から包丁を入れ、酒をふる。
- ②鍋にサラダ油とAを入れて熱し、香りが立ったら①を入れて表面に焼き色をつけ、しいたけとBを入れてふたをかぶせ、10分くらい煮込む。
- ③②に春雨を加えてさっと煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、火を止めてごま油をふり、器に盛って豆苗をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 手羽中は、あらかじめ切り目を入れておくと火が通りやすくなります。

材料 (2人分)

鶏手羽中	7本 (200g)
酒	少々
サラダ油	大1
A { しょうが、にんにく (千切り) }	各1片
しいたけ (薄切り)	2個 (30g)
水	2カップ
B { 酒 }	大1
薄口しょうゆ、鶏ガラスープの素	各小1
春雨 (熱湯で戻しざく切り)	乾燥で10g
塩、こしょう	少々
ごま油	小1
豆苗 (ざく切り)	20g

25 (金)
Friday

元気はつらつ「和風ステーキ丼」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、体の抵抗力を高め、鉄分が貧血を予防し、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にすると言われています。食べ応えのある丼レシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約536kcal

2人分の金額
約540円

作り方

- ①牛肉は塩、こしょうをふり、下味をつけておく。
- ②フライパンにサラダ油とバターを熱して①を焼き、両面に焼き色がついたら取り出し、アルミホイルに包んで寝かせておく。
- ③②のフライパンの余分な油を拭き、ししとうを焼いて取り出し、続いてAを入れて照りが出るまで煮詰める。
- ④②を食べやすい大きさに切り、丼に盛ったご飯にのせ、③のタレをかけて黒こしょうをふり、ししとうとレタスを添え、白髪ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 牛肉は調理する30分くらい前に冷蔵庫から出しておきましょう。

材料 (2人分)

牛ステーキ肉 (室温に戻す)	2枚 (240g)
塩、こしょう	少々
サラダ油	大1/2
バター	大1/2
ししとう (切り目を入れる)	4本 (20g)
A { しょうゆ、酒 }	各大1
みりん、砂糖	各大1/2
ご飯	2膳 (300g)
黒こしょう	少々
レタス	適量
白髪ねぎ	適量



26 (土)
Saturday

血液サラサラに「じゃことアボカドのグリルトースト」

アボカドに含まれるリノール酸やリノレン酸などの不飽和脂肪酸が血液をサラサラにして動脈硬化を予防し、ちりめんじゃこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。時間のない時にもさっと作れる、朝食にぴったりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約210kcal

2人分の金額
約178円



作り方

- ①食パンは半分に切ってマヨネーズ大1を塗り、Aを順にのせてこしょうをふり、残りのマヨネーズを上からしぼる。
- ②魚焼きグリルを予熱して①をこんがり焼き、ミニトマトを添えて盛りつける。

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)

食パン (5枚切り)	2枚
マヨネーズ	大1・1/2
スライスチーズ (半分に切る)	2枚
A { ちりめんじゃこ }	20g
アボカド (乱切り)	1/2個 (115g)
こしょう	少々
ミニトマト	適量

27 (日)
Sunday

脳の活性化に「大根とさばの煮物」

さばに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けて胃もたれを防ぐと言われています。さば缶を使って奥深い味わいに仕上げた煮物です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約210kcal

2人分の金額
約270円

作り方

- ①鍋にごま油としょうがを入れて熱し、香りが立ったら大根を加えて2〜3分炒め、Aを加えて落としぶたをし、弱〜中火で煮込む。
- ②①の煮汁が半分くらいになったらさばを加え、煮汁がなくなるまでさらに煮込み、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

- さばの水煮の汁は、全部使いましょう。

材料 (2人分)

ごま油	大1
しょうが (千切り)	1片
大根 (乱切り)	1/5本 (200g)
水	3/4カップ
A { さばの水煮の汁 }	適量
めんつゆ (3倍濃縮)	大1
みりん	大1
さばの水煮 (缶詰)	1缶 (150g)
青ねぎ (小口切り)	1本



20 (日)
Sunday

疲労回復に「ささみといんげんのピーナッツマヨあえ」

いんげんに含まれるアスパラギン酸が糖質の代謝を促して疲労を回復し、食物繊維が便秘を予防・改善し、ささみに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。ピーナッツのまろやかな味わいがおいしい一品です。

所要時間
10分1人分のカロリー
約133kcal2~3人分金額
約194円

作り方

- ①ささみは筋を取って厚さを均等に開き、耐熱皿にのせてAをふり、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさにほぐす。
- ②鍋に湯を沸かして塩を加え、いんげんを色よくゆでて流水に取り、水気を切ってなめ切りにする。
- ③ボウルにBを合わせ、①、②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ピーナッツバターは、あれば粒入りのものを使いましょう。

材料(2~3人分)

ささみ	3本(120g)
A { 酒	大1/2
塩	少々
塩	一つまみ
いんげん	80g
B { ピーナッツバター	大2
マヨネーズ	大1
しょうゆ、砂糖	各小1/2

21 (月)
Monday

老化防止に「揚げなすと車麩煮びたし」

なすに含まれるナスニンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、麩に含まれるたんぱく質がスタミナをアップし、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。味がしっかりしみ込んだなすと車麩がおいしい一品です。

所要時間
20分1人分のカロリー
約129kcal2人分金額
約151円

作り方

- ①なすは縦半分に切り、皮に格子状の切り目を入れてから半分に切り、5分くらい水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ②車麩はぬるま湯で戻して水気をしぼり、4等分する。
- ③揚げ油を180℃に熱して①を揚げる。
- ④鍋にAを沸かして②、③を軽く煮込み、器に盛りつけてしょうがを飾る。

ワンポイントアドバイス

- 車麩の水気を切る時は、ゆっくり優しくしぼってください。

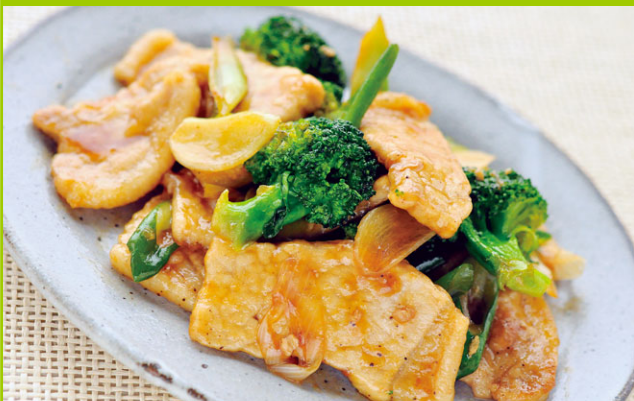
材料(2人分)

なす	2本(180g)
車麩	2枚
ぬるま湯	適量
揚げ油	適量
A { 水	3/4カップ
酒、みりん	各大2
しょうゆ	大1
砂糖、和風だしの素	各小1/2
しょうが(千切りして水にさらす)	1片

22 (火)
Tuesday

疲労回復に「豚肉とブロッコリーの香味炒め」

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、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。ご飯のおかずやお弁当にぴったり一品です。

所要時間
10分1人分のカロリー
約315kcal2人分金額
約372円

作り方

- ①豚肉は塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱する。
- ③フライパンにサラダ油、長ねぎ、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら①、②の順に加えて炒め、合わせたAを加えて水分を飛ばすように炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- ブロッコリーはレンジ加熱しておくことで炒める時間を短縮できますよ。

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉(一口大に切る)	200g
塩、こしょう	少々
片栗粉	大1
ブロッコリー	1/2株(150g)
(小房に分ける)	
サラダ油	大1
長ねぎ(みじん切り)	5cm
にんにく(みじん切り)	1片
A { しょうゆ、みりん	各大1
オイスターソース	小1
塩、こしょう	少々

23 (水)
Wednesday

食欲増進に「セロリの塩麹きんぴら」

セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進し、塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、赤唐辛子に含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。セロリの独特の風味と塩麹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91kcal2人分金額
約108円

作り方

- ①フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったらセロリを加えて中火で2分くらい炒める。
- ②①にAを加えて強火で炒め、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- 洋風のイメージが強いセロリを、和風に仕上げてみました。

材料(2人分)

ごま油	大1/2
赤唐辛子(輪切り)	1/2本
セロリ(拍子切り)	大1本(150g)
A { 塩麹	大1
薄口しょうゆ	小1
白炒りごま	大1/2



16 (水) お腹すっきり「押し麦とセロリのスープ」

Wednesday

押し麦に含まれるたっぷりの食物繊維が便秘を予防・改善し、たんぱく質がスタミナを增強し、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進するとされています。具沢山で風味豊かなスープです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約152kcal

2人分の金額

約172円



作り方

- 鍋にオリーブオイルを熱してウィンナーとセロリを炒め、Aと押し麦を加え、ふたをかぶせて10分くらい煮込む。
- 押し麦に火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、イタリアンパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 押し麦はお手軽にボリュウムアップできて保存もきくので、常備しておくとう便利です。

材料 (2人分)

オリーブオイル…………… 大1/2
ウィンナー (1cm幅に切る) …… 4本 (60g)
セロリ (1cm角に切る) …… 1/2本 (50g)
A { 水…………… 2カップ
鶏ガラスープの素…………… 小2
押し麦…………… 大4
塩、こしょう…………… 少々
イタリアンパセリ (刻む) …… 適量

17 (木) 貧血予防に「ひじきとにんじんのレンジサラダ」

Thursday

ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進するとされています。レンジにお任せで簡単にできるヘルシーサラダです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約115kcal

2人分の金額

約172円

作り方

- 耐熱ボウルにひじきと水1/2カップを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
- ①のボウルににんじんを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
- 別のボウルにAを入れてよく混ぜ、①、②、セロリを加えてあえ、器に盛りつけてセロリの葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- ひじきはレンジを使うとふっくら戻りますよ。

材料 (2人分)

ひじき (さっと洗う) …… 乾燥で8g
水…………… 1/2カップ
にんじん (千切り) …… 1/2本 (80g)
A { オリーブオイル…………… 大1
酢…………… 大1
めんつゆ (3倍濃縮) …… 小1
アンチョビ (みじん切り) …… 1枚 (4g)
塩、こしょう…………… 少々
セロリ (ななめ薄切り) …… 1/3本 (30g)
セロリの葉 (みじん切り) …… 少々



18 (金) 疲労回復に「春キャベツのあっさり焼きうどん」

Friday

豚肉に含まれるビタミンB₁や玉ねぎに含まれる硫化アリルが、うどんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防するとされています。旬のキャベツの甘味が味わえる一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約294kcal

2人分の金額

約356円



作り方

- うどんは袋のままレンジ強で2分くらい加熱し、合わせたAをふってほぐしておく。
- フライパンにサラダ油を熱して豚肉を焼き、肉の色が変わったらBを加えて炒め合わせ、野菜がしんなりしてきたら①を加えて炒める。
- ②にCを加えて味をととのえ、皿に盛りつけてDを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 材料を切りそろえてから調理に入るとスムーズですよ。

材料 (2人分)

ゆでうどん…………… 2袋 (400g)
A { 酒…………… 大1
和風だしの素 (湯大1で溶く) …… 小1
サラダ油…………… 大1
豚ロース切り落とし肉…………… 120g
(食べやすい大きさに切る)
B { 玉ねぎ (くし形切り) …… 1/4個 (50g)
にんじん (短冊切り) …… 小1/3本 (40g)
エリンギ (薄切り) …… 1/2パック (30g)
春キャベツ (ざく切り) …… 2枚 (80g)
C { しょうゆ…………… 大1・1/2
塩、こしょう…………… 少々
D { 青ねぎ (小口切り) …… 2本
削り節…………… 適量

19 (土) 肌荒れ予防に「菜の花とえびのポテトサラダ」

Saturday

菜の花やじゃがいも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、えびに含まれるビタミンEやアスタキサンチンが細胞の老化を防ぐとされています。ほんのり苦味のある菜の花がアクセントになった一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約155kcal

2人分の金額

約291円

作り方

- 鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、火が通るまで煮て、マッシャーでつぶす。
- 玉ねぎに酢をふり、しんなりとするまで手でもんで水気を絞り、①に加える。
- ②にAを入れ、Bを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもは、水が低温の状態から熱してゆでましょう。

材料 (2人分)

じゃがいも (角切り) …… 2個 (240g)
玉ねぎ (薄切り) …… 1/4個 (50g)
酢…………… 大1
A { ボイルえび…………… 60g
菜の花…………… 1/2束 (100g)
(塩ゆでしてざく切り)
マヨネーズ…………… 大2
塩…………… 少々
B { 砂糖…………… 小1/4
練りからし…………… 小1/4



12 (土) 体ぽかぽか「塩麹鶏の揚げ焼き」

鶏肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を予防し、ビタミンAが肌荒れを予防し、塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえとされています。ご飯のお供やお弁当のおかずにとぴったりの一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約135kcal

2~3人分の金額
約259円



作り方

- ①ポリ袋に鶏むね肉と塩麹を入れてもみ込み、20分くらい置いて味をなじませ、Aを加えてさらにもみ込む。
- ②フライパンに深さ1cmくらいのサラダ油を入れて弱〜中火で熱し、②を入れて揚げ焼きし、皿に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス

- 余った油は、こして他の料理に使いましょう。

材料(2~3人分)

鶏むね肉(一口大に切る)……1枚(200g)
塩麹……………大2~3
A { 片栗粉、小麦粉……………各大1・1/2
黒こしょう……………少々
サラダ油……………適量
B { レタス、ミニトマト、レモン……………適量

13 (日) 貧血予防に「コンビーフとスナップえんどうの炊き込みご飯」

コンビーフ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アップし、スナップえんどうに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防するとされています。少ない材料で手軽に作れる炊き込みご飯です。

所要時間
(煮込時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約307kcal

4人分の金額
約378円

作り方

- ①米は洗って30分くらい水に浸し、水気を切って炊飯器に入れ、コンビーフをのせてAを加え、普通に水加減をして炊く。
- ②鍋に湯を沸かして塩を加え、スナップえんどうの色が鮮やかになるまで2分くらいゆで、流水に取って冷やし、水気を拭いて食べやすい大きさになめ切りする。
- ③①が炊き上がったらかき混ぜながら上下を返し、②を加えてさっくりと混ぜる。

材料(4人分)

米……………2合
コンビーフ(ほぐす)……………小1缶(100g)
A { 薄口しょうゆ……………大1
塩……………一つまみ
スナップえんどう(筋を取る)……………60g



ワンポイントアドバイス

- コンビーフは常備しておくことで使えて便利です。

14 (月) リラックスタイムに「おから入りココアクッキー」

ココアに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせ、ポリフェノールが活性酸素を抑え老化を予防し、おからに含まれるオリゴ糖や食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。おからパウダーを使ったヘルシーなクッキーです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約194kcal

2~3人分の金額
約162円



作り方

- ①Aをザルに通してボウルにふるい入れ、オリーブオイルを加えて手でさっくりと混ぜ、豆乳を加えて軽く練るようにしてまとめる。
- ②①を麺棒で5mmの厚さになるように伸ばして型で抜き、170℃に予熱したオーブンで25〜30分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼いてください。

材料(2人分)

薄力粉……………70g
おからパウダー……………30g
A { 砂糖……………50g
塩……………一つまみ
ココアパウダー……………小2
オリーブオイル……………大3
豆乳……………大1・1/2

15 (火) 高血圧予防に「きゅうりのレンジ浅漬け」

きゅうり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、ビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にし、ごまに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぐとされています。もう一品ほしい時にさっと作れるお手軽な漬け物です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約63kcal

4人分の金額
約118円

作り方

- ①ボウルにきゅうりとにんじんを入れ、塩をふって5分くらい置き、出てきた水気を取る。
- ②耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、①を加えて白炒りごまをふり、味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- きゅうりとにんじんを寝かせている間に、調味料の準備をしましょう。

材料(4人分)

きゅうり……………2本(200g)
(5mmのなめ切り)
にんじん(千切り)……………20g
塩……………小1/3
A { しょうゆ、みりん、酢……………各大1
ごま油……………小1
赤唐辛子(種を取る)……………1本
白炒りごま……………小1



8 (火)
Tuesday

味覚障害予防に「えびと青じその餃子」

えびに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、白菜に含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。青じその香りが食欲をそそるアレンジ餃子です。

所要時間
(暖かせる時間のぞく)
25分

1人分のカロリー
(4等分の場合)
約**138kcal**

20個分の金額
約**324円**



作り方

- ①フライパンに湯を沸かし、白菜を1分くらいゆでて流水で冷やし、水気をしぼってみじん切りにし、さらに水気をしぼる。
- ②ボウルにAを入れて手でよく練り混ぜ、粘りが出たら①を加えて混ぜ、冷蔵庫で30分くらい寝かせ、Bを加えてさっくりと混ぜ、20等分して餃子の皮で包む。
- ③フライパンにこま油を入れ、②を放射状に並べて中火で熱し、焼き色がついたら熱湯3/4カップを注いでふたをかぶせ、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ④③を皿に盛りつけ、お好みでCをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ②で粘りが出るまでしっかり混ぜるのが、ジューシーに仕上げるコツです。

材料 (20個分)

白菜	2枚 (200g)
豚ひき肉	70g
長ねぎ (みじん切り)	1/2本 (40g)
ごま油	大1
しょうゆ	小1
砂糖、鶏ガラスープの素	各小1/2
塩、こしょう	少々
むきえび (粗く刻む)	40g
青じそ (粗みじん切り)	4枚
餃子の皮	20枚
ごま油	大1
熱湯	3/4カップ
C { しょうゆ、酢、ラー油	適量

9 (水)
Wednesday

お腹すっきり「しらたきの明太子炒め」

しらたきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、辛子明太子に含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンB2・Eが肌の調子をととのえと言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったり一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**93kcal**

2人分の金額
約**162円**

作り方

- ①しらたきは食べやすい長さに切って耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせて2分くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
- ②明太子は薄皮を外し、酒をふる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、水分が飛んだら②を加えて炒め合わせ、薄口しょうゆで味をととのえ、器に盛って青ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 低カロリーなので、夜食などにもおすすめです。

材料 (2人分)

しらたき	200g
辛子明太子	40g
酒	大1/2
サラダ油	大1/2
薄口しょうゆ	大1/2
青ねぎ (小口切り)	2本



10 (木)
Thursday

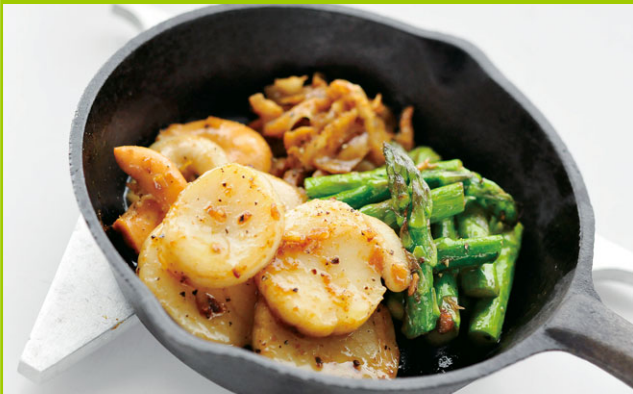
疲労回復に「ほたてとアスパラのバターしょうゆソテー」

アスパラに含まれるアスパラギン酸やにんにくに含まれるアリシンが疲労を回復し、ほたて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B12が貧血を予防すると言われています。おかずにも酒の肴にもなる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**115kcal**

2人分の金額
約**297円**



作り方

- ①ほたては貝柱を外して厚みを半分になり、ヒモは食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにバターとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①とアスパラを入れ、中火で焼き色がつくまで焼き、塩、こしょうをふり、しょうゆを鍋肌からまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

- しょうゆは直接かけず、鍋肌からゆっくりとかけてください。

材料 (2人分)

生ほたて (むき身)	大3個 (140g)
バター	大1
にんにく (みじん切り)	1片
グリーンアスパラガス	3本 (60g)
(5cmの長さに切る)	
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小1

11 (金)
Friday

肌荒れ予防に「パプリカのバルサミコマリネ」

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を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。グリルで焼いたパプリカが味わい深い一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約**105kcal**

2~3人分の金額
約**119円**

作り方

- ①魚焼きグリルを予熱してアルミホイルを敷き、パプリカの表面を上にしてのせ、皮が黒く焦げるまで10分くらい焼く。
- ②①を水に取って皮をむき、1cm幅に切る。
- ③ボウルにAを合わせて②を加え、10分くらい置いて味をなじませ、ドライバジルをふる。

ワンポイントアドバイス

- パプリカは表面が焦げるくらい焼くことで、甘味が引き出されます。

材料 (2~3人分)

パプリカ (赤・黄)	各1/2個 (計150g)
オリーブオイル	大1
バルサミコ酢	小1
ワインベネガー	小1
塩、こしょう	少々
にんにく (すりおろす)	1/4片
ドライバジル	少々



4 (金)
Friday

貧血予防に「ほうれん草とごぼうの豆乳ポタージュ」

ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豆乳に含まれるレシチンが血液をサラサラにするとされています。濃厚でまろやかな味のポタージュです。

所要時間
15分1人分のカロリー
約95kcal2~3人分の金額
約194円

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ほうれん草をゆでて流水で冷やし、一部をみじん切りにして飾り用に取っておき、残りはざく切りにする。
- ②鍋にバターを熱してAを炒め、火が通ったら①と一緒にミキサーに入れて豆乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③②を鍋に戻して再び火にかけ、Bで味をととのえ、器に盛って飾り用のほうれん草をのせ、黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

●野菜が苦手なお子さんにもおすすめです。

材料(2~3人分)

塩……………一つまみ
ほうれん草……………3株(80g)
バター……………大1
A { ベーコン(細切り)……………1枚(20g)
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(50g)
ごぼう(薄い輪切り)……………30g
無調整豆乳……………3/4カップ
B { コンソメスープの素……………小1
塩……………少々
黒こしょう……………少々

5 (土)
Saturday

健康なお肌に「新じゃがとじゃこのハッシュドポテト」

じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌を健やかに保ち、ちりめんじゃこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。軽食にもビールのお供にもぴったり一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約159kcal2人分の金額
約237円

作り方

- ①ボウルにじゃがいもとちりめんじゃこを入れ、Aをふって混ぜる。
- ②フライパンにサラダを熱して①を入れ、フライ返しで押しつけながら丸く形をととのえ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③②を食べやすい大きさに切り分け、皿に盛りつけてミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

●お好みでケチャップやポン酢しょうゆなどをつけてもおいしいですよ。

材料(2人分)

新じゃがいも(千切り)……………大1個(200g)
ちりめんじゃこ……………30g
A { 小麦粉……………大1
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………大1
ミニトマト……………2個(40g)

6 (日)
Sunday

疲労回復に「菜花とベーコンのクリームパスタ」

ベーコンに含まれるビタミンB1が、フジッリに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、菜花に含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。菜花のほのかな苦味がアクセントになった、ワインにも合う一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約252kcal2人分の金額
約270円

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、フジッリをゆで、ゆで上がりの1分前に菜花を加えて火を通し、一緒にざるに取りって水気を切る。
- ②フライパンにバターとベーコンを入れて炒め、ベーコンの脂が出てきたら生クリーム、①、パルメザンチーズを加えて軽く煮込む。
- ③②に塩をふって味をととのえ、器に盛りつけて黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

●塩は、湯の1%の量を入れてください。

材料(2人分)

塩……………適量
フジッリ……………120g
菜花(ざく切り)……………1/2束(100g)
バター……………大1/2
ベーコン(細切り)……………2枚(50g)
生クリーム……………1/2カップ
パルメザンチーズ……………大1・1/2
黒こしょう……………少々

7 (月)
Monday

血液サラサラに「わさび菜のじゃこ納豆あえ」

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、わさび菜に含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にし、ちりめんじゃこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。わさび菜の独特の辛味と納豆の相性が良い一品です。

所要時間
5分1人分のカロリー
約140kcal2人分の金額
約162円

作り方

- ①ボウルにわさび菜、ちりめんじゃこ、納豆を入れ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●納豆に添付のタレがあれば、それを加えてもOKです。

材料(2人分)

わさび菜(ざく切り)……………1/5把(40g)
ちりめんじゃこ……………大2
納豆……………1パック(40g)
A { めんつゆ(3倍濃縮)……………小2
ごま油……………大1



1 (火) お腹すっきり「たっぷり春キャベツのハムサンド」

Tuesday

キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ハムに含まれるビタミンB₁₂が疲労を回復し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。キャベツのシャキシャキの歯応えが食欲をそそる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約401kcal

2~3人分の金額
約270円



作り方

- ①ボウルにキャベツとAを入れてあえる。
- ②食パンに合わせたBを塗り、スライスチーズ、ロースハム、①をのせてはさみ、耳を切って食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- 粒マスタードの量はお好みで加減してください。

材料 (2~3人分)

春キャベツ (千切り) …… 大2枚 (100g)
 A { 塩、こしょう …… 少々
 オリーブオイル …… 小1
 レモン汁 …… 小1
 食パン (8枚切り) …… 6枚
 B { マヨネーズ …… 大2
 粒マスタード …… 小1
 ピクルス (市販) …… 1個 (10g) (みじん切り)
 スライスチーズ …… 3枚
 ロースハム …… 3枚 (45g)

2 (水) 貧血予防に「牛肉とうどのごまみそきんぴら」

Wednesday

牛肉に含まれる鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、うどに含まれるフラボノイドやクロロゲン酸が老化を予防し、独特の香り成分ジテルペンが心身のバランスをとるとされています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約268kcal

2~3人分の金額
約356円

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆをふって下味をつける。
- ②フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして牛肉とうどを炒め、合わせたAを加えて水分を飛ばすように手早く炒め合わせ、白すりごまを加えて仕上げる。

ワンポイントアドバイス

- うどは、葉の部分も捨てずに使いましゅう。

材料 (2~3人分)

牛こま切れ肉 …… 150g
 しょうゆ …… 小1
 ごま油 …… 大1/2
 赤唐辛子 (輪切り) …… 1/2本
 うど (乱切り) …… 1本 (140g)
 A { みそ …… 大1
 酒、みりん …… 大1
 砂糖 …… 大1/2
 白すりごま …… 大1



3 (木) 美しいお肌に「いちごミルクババロア」

Thursday

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、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、牛乳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。甘味と酸味のバランスが良いデザートです。

所要時間
(固める時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約109kcal

4人分の金額
約345円



作り方

- ①いちごは1つを飾り用にとっておき、残りをミキサーに入れ、ソース状になるまで混ぜる。
- ②小鍋に牛乳とグラニュー糖を入れてごく弱火で熱し、グラニュー糖が溶けたら①を加え、沸騰する直前に火を止め、粉ゼラチンを加えてしっかりと混ぜて溶かす。
- ③器に②を注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、飾り用のいちごをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ③では、氷水にあてると早く粗熱が取れます。

材料 (4人分)

いちご (ヘタを取る) …… 1パック (260g)
 牛乳 …… 1/4カップ
 グラニュー糖 …… 大5
 粉ゼラチン (水大2でふやかす) …… 1袋 (5g)

郡山の名物グルメ
 koriyama specialty gourmet
 新生活様式で、郡山の名物グルメを味わおう！
 タイクアウト対応店や販路可能店もアイコンで表示。



郡山のうまいが詰まった
 「郡山の名物グルメ」
 好評発売中!

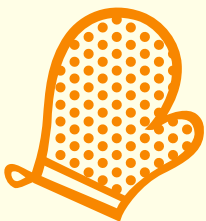
人気店がひしめき合う郡山の飲食店の名物グルメをはじめ、郡山ブランド野菜、郡山ブラック、地ウイスキー、日本三大まんじゅう・柏屋薄皮饅頭…etc

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。



「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

2022年3月号 vol.186
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
※満員時は入場制限有

10:30~16:00 18:30~22:00 木曜18:30~22:00

平日・土曜	日曜・祝日
大人 600円 3歳~小学生 300円	大人 800円 3歳~小学生 400円

郡山市 磐梯熱海温泉
TEL.024-984-2130 <http://kirakuya.jp>

予約ができる
携帯ホームページ

今月の
オススメ

美しいお肌に「いちごのレアチーズカップケーキ」



いちごに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を助け、シミ・ソバカスを防いで肌を美しく保ち、チーズや生クリーム、バター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。お祝いやおもてなしにもぴったりの、華やかでかわいらしいデザートです。

材料(5個分)

バター	30g
ビスケット	60g
生クリーム	1カップ
クリームチーズ(室温に戻す)	200g
A { グラニュー糖	90g
レモン汁	大1
粉ゼラチン(水大3でふやかす)	5g
いちご(薄切り)	1/2パック(150g)
ミントの葉	適量

ワンポイントアドバイス

⑤では、クリームチーズの一部をゼラチンになじませてから④に戻すことで、ムラなく口当たりよく仕上がります。

●作り方

- ①バターをレンジで強で30秒くらい加熱する。
- ②ビスケットをポリ袋に入れて細かく砕き、①と合わせてカップに入れ、別のカップを押つけて固め、冷蔵庫で冷やす(5個作る)。
- ③生クリームをボウルに入れ、氷水をあてながら6分立てくらいに泡立て、冷蔵庫で冷やす。
- ④クリームチーズをボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、Aを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ゼラチンをレンジ強で30~40秒くらい加熱して溶かし、④を大2~3くらい加えて混ぜ、なじんだら④のボウルに戻し入れて混ぜる。
- ⑥⑤に③を加えて②のカップに入れ、冷蔵庫で1~2時間冷やし固め、いちごとミントの葉を飾る。



宅配OK! 高齢者向け 配食サービス

初めてのご利用を
考えている方の為に
最初の1週間だけ
「半額でお試し」ができる
サービスです!

選べる3つのタイプ! 自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理!

小町(小) 410円(税込) 低カロリー・低糖質のままで、おいしさはそのまま。	小町(大) 432円(税込) 低カロリー・低糖質のままで、おいしさはそのまま。	普通食 540円(税込) 【おかずのみ 486円(税込)】 栄養バランスよく食事を摂る。食材にこだわって調理。
---	---	---

配食サービス(郡山市安積荒井3丁目5番地)
まごころ弁当 郡山荒井店
まごころ弁当は安心と安全にこだわり抜いた配食サービスです。

TEL: 024-954-8430
FAX: 024-947-7501

ミニストップ アプリ限定

ポイント交換期間 2/11(金)~3/2(水)

お得に Get! 398 WAON POINT (消費税込498円分)

エグロワイヤル® 使用

北海道産 生クリーム 使用

フランス産 発酵バター 使用

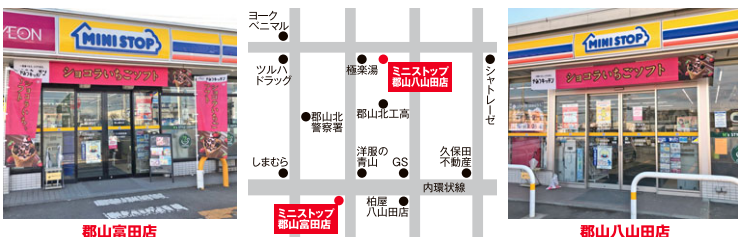
なめらかプリンパフェ

得盛なめらかプリンパフェ

※写真はイメージです。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください



ミニストップ 郡山富田店 郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077
ミニストップ 郡山八山田店 郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022