こおりやま情報FREE5月号・令和4年(2022年)4月25日発行(毎月25日発行)　第41巻第5号通巻498号　発行／ケイシイシイ(株)こおりやま情報編集室　〒963-8004　郡山市中町14-19 YSビル3F　TEL024-922-3131

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOHO 41th THANKS

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

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

ご自由にお持ちください 無料

2022年 5月号 vol.498

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・Amazonで4月25日発売！

こおりやま情報 特集

GWに目指せ全制覇“ラーメン県”福島県
郡山・会津・白河 3都市ラーメン食べ歩き

郡山の名物グルメ part.1

「ウイスキー安積」が英国ウイスキー国際品評会で世界最高賞受賞（P.11）

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。

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

家賃月額 **47,000円**　追焚付

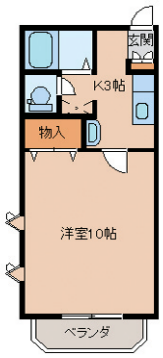
コンビニ・ランドリー隣

★ **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・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **48,000円**　カードキー



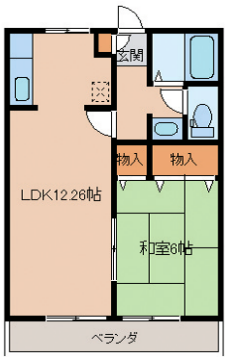
追焚・ガスファンヒーター付

★ **富久山町久保田**

1LDK(和6、LDK12.26)

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

家賃月額 **48,000円**　ベランダ広め



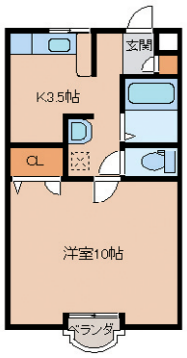
コンビニ・スーパー近く

★ **八山田4丁目**

1K(洋10、K3.5)

●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
●給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・浴室乾燥機・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **49,000円**　洋室広々10帖



追焚付

★ **八山田3丁目**

2LDK(和6、洋6、LDK10.6)

●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／2カ月　●礼　金／2カ月
●仲介料／なし　●4月中旬入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **55,000円**　トランクルーム付

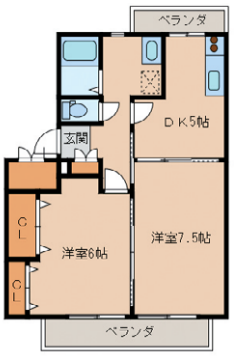
トランクルーム付

★ **八山田3丁目**

2DK(洋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　●4月中旬入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・BS

家賃月額 **62,000円**　収納多め



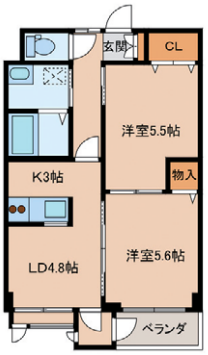
ペット可

★ **富田東5丁目**

2LDK(洋5.5、洋5.6、LDK7.8)

●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・システムキッチン・BS

家賃月額 **66,000円**　ペット用シャワールーム付



インターネット無料

★ **八山田6丁目**

1LDK(洋6.3、LDK11.7)

●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・トランクルーム・システムキッチン・BS

家賃月額 **72,000円**　床暖房

●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!

☆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

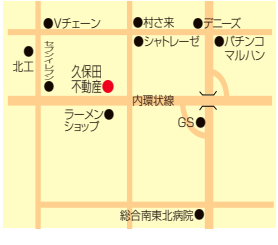
KUBOTA 株式会社 久保田不動産

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

TEL.024-932-8787　FAX.024-939-7520

㊡ 9:00～18:00　㊡ 日祝　日祝9:00～17:30　http://kubota-f.com



1 入館招待券

＜ペア5組（10名）＞

諸橋近代美術館では4月27日から7月3日まで「ヒストリア～神話と物語の世界～」開催。観覧料は一般1,300円、高校・大学生500円、中学生以下無料。

提供／公益財団法人 諸橋近代美術館
TEL0241-37-1088

2 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

3 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＞

ゴールデンウイーク期間限定で、3歳～小学生もスライダーを満喫できる第7のテーマパーク「スライダーアイランド」が出現する「スパリゾートハワイアンズ」からペア入場券を。

提供／スパリゾートハワイアンズ
TEL0570-550-550

4 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋

＜1名＞

「中華そば ますや本店 元祖 郡山ブラック」の乾麺が新発売。1袋に2人前入りでスープ付き。製造者は「あらい屋製麺所」。

提供／中華そば ますや本店 台新店

5 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

6 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

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

松宴 すげの

▲「飲み比べセット」（850円）取材時は「春酒」「蔵出し」「特別純米山桜」の3種

JR本宮駅から徒歩2分。「松宴 すげの」の店主菅野さんは、酒田からも季節の魚介類を仕入れており、コース料理（要予約）や一品料理を提供。コース料理では、大玉村産そば粉を使用した手打ちそばも味わえます。さらに、手描きメニューには、当日の店主おすすめの味が書かれています。笹の川酒造の日本酒は、笹の川「飲み比べセット」がおすすめです。

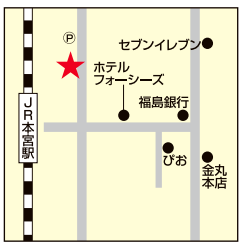
本宮市本宮鍛冶免1-9 ☎0243-33-5599
営 17:30～23:00 休 日曜 Ⓟ 契約有（3台）

私がお薦めします。

笹の川 特別純米 山桜

店主 菅野さん

笹の川酒造の3種類の日本酒が味わえる「飲み比べセット」が人気です。季節によりお酒の種類が変わります。



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。

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

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

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

柏屋の伝統が息づく「柏餅」「柏屋」にお目見え

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴とされており、「柏屋」の社名の由来にもなっている。こしのある餅に風味豊かな餡をやさしく包んだ、柏屋の「柏餅」。こしあん、つぶあん、みそあん（各129円）黒ごまあん（140円）ぜひ、ご賞味あれ。

▲画像は柏餅こしあん 129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/

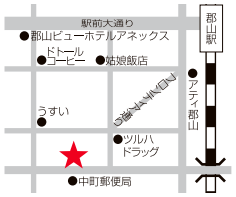
▲激戦区郡山の人気ラーメンを92杯紹介。写真は昼ふろや「元祖！黒支那」880円

激戦区から生まれる感動の一杯を食べ歩く。「激戦区 郡山らーめん」4月25日（月）発売

郡山市を中心に46店92杯のラーメンを紹介するほか、ご当地ラーメン「郡山ブラック」や2021年オープンの新店14店、お土産・自販機・デリバリーで楽しむ郡山ラーメン情報、スイーツ&立ち寄りグルメ情報も収録。巻末には、50円引き、大盛無料・煮玉子サービスなど、2023年4月30日まで利用できる、お得なクーポン券付き。車に1冊入れておいて、激戦区郡山のラーメンを食べ歩こう。県内主要書店、コンビニ、Amazonなどで4月25日（月）発売。

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/

▲「激戦区 郡山らーめん」定価880円。A5判、本文112ページ、巻末には84枚のクーポン券付き



第58代ミスうねめ募集

『ミスうねめ』は郡山の夏まつりを彩る“郡山うねめまつり”の主役です。うねめまつりの終了後は、今年リニューアルする制服を身にまとい、『ミス郡山』として公式行事や観光キャンペーンに参加し、郡山のPRに活躍していただく機会がたくさんあります。なお、ミスうねめの特典として旅行券、奈良市への親善訪問のほか、豪華副賞を進呈します。

応募要項　webからも応募可!!

募集期間　2022年 5月25日(水)まで

応募資格　郡山市に在住、または通勤、通学している18歳以上の未婚の女性（高校生不可）。郡山市の親善使節にふさわしい健康で明るい知性豊かな方。ミスうねめ（郡山）としての責任を全うできる方。6月11日、18日の研修会に参加できる方。

応募方法　申込書に写真（カラー）を貼り、申し込んでください。申込書は下記の実行委員会にあります。なお、ホームページからも電子申込ができます。

第57代ミスうねめ

郡山うねめまつり　検索

お問い合せ　**郡山うねめまつり実行委員会**　☎024(921)2610
〒963-8691 郡山市清水台1-3-8
郡山商工会議所開発観光課内

※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。

5月10日(火)OPEN

居酒屋

花月

KAGETSU

SINCE 1997

SINCE 2022

大町「日の出通り」で営業していた「居酒屋花月」です。
この度、駅前「代官小路」にて移転・新規オープンすることになりました。
皆さまのご来店、お待ちしております。

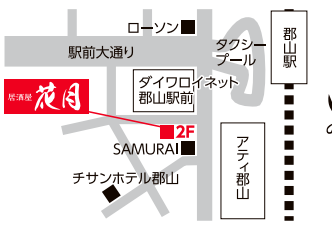
オープン記念
5月末まで

こおりやま情報FREE本誌クーポン券にて
「乾杯ドリンク1杯サービス」。

1枚につき1グループまで・5月末まで有効

居酒屋 花月

郡山市駅前1丁目7-7
安齋ビル2F
TEL024-954-7751
営▶月～金17:00～24:00
土 17:00～翌1:00
休▶日



居酒屋 花月 coupon

オープン記念
乾杯ドリンク1杯
サービス

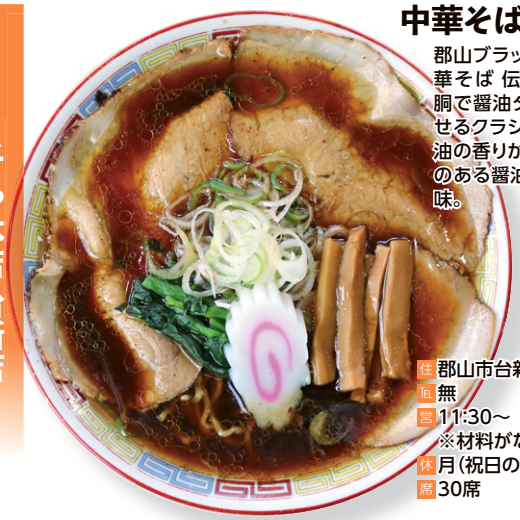
※お料理1人1品以上ご注文の方・グループに限り
※1枚につき1グループまで有効
※切り取りしていないクーポンは無効
有効期限2022年5月31日

GWに目指せ全制覇“ラーメン県”福島県 郡山・会津・白河 3都市ラーメン食べ歩き

ラーメンを語らせたら他県に負けないラーメン愛あふれる県民性と、ハイレベルなラーメン店がひしめく“ラーメン県”福島県。ご当地ラーメン「郡山ブラック」をはじめ、多様な味わいのお店が集う激戦区郡山、ワンタンや手打ち麺に職人魂を感じる白河、みちのく最古のラーメンの歴史を持ち、太麺文化が今も息づく会津。ゴールデンウィークは、“ラーメン県”福島県のラーメンを食べ歩こう。

中華そば ますや本店 台新店

中華そば 伝 750円



郡山ブラックといわれる「中華そば 伝」のスープは、寸胴で醤油ダレとスープを合せるクラシックな製法で、醤油の香りが店内に漂う、キレのある醤油スープが評判の味。

住 郡山市台新1-4-13
TEL 無
営 11:30～
※材料がなくなり次第終了
休 月（祝日の場合は翌日）
席 30席

支那そば 正月屋

支那そば半熟煮玉子入り 850円

豚や鶏の動物系「山のスープ」と魚介系「海のスープ」を丼で合わせるダブル製法で、卓越した料理人の技でスープを仕上げている。自家製麺にもマッチしている一杯。

住 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営 11:00～LO15:00
17:00～LO20:00
※スープがなくなり次第終了
休 水（祝日の場合は翌日）
席 46席

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

「トクちゃんらーめん」は、厳選した豚骨に鶏ガラ、海産物、野菜を長時間煮込み、深みのあるスープに仕上げている。麺は自家製で、のど越しの良いコシのある熟成多加水麺。

住 郡山市桑野1-25-9
TEL 024-925-3390
営 11:00～19:00
※材料がなくなり次第終了
休 火（祝日の場合は翌日）
席 30席

餃子とタンメンの店 大三元

タンメン 800円

タンメンのスープには、厳選した豚骨と伊達鶏の鶏ガラを使い、極上のスープに仕上げている。麺は自家製で、コシのある中太平打ち麺。塩味のスープとの相性が抜群。

住 郡山市菜根3-12-12
TEL 024-938-1421
営 11:00～LO20:00
休 無
席 34席

あさくさらーメン西ノ内店

みそチャーシューメン 980円

大正14年創業、4種類の麹味噌を合わせた老舗のあっさり系味噌ラーメンが人気。定番人気の「みそチャーシューメン」は、じっくり自家製ダレで煮込んだ肩ロースチャーシューたっぷり。

住 郡山市西ノ内1-2-2
K's ガーデン1F
TEL 024-921-7088
営 11:30～20:30（LO20:00）
※材料なくなり次第終了
休 金　席 28席

らぁ麺 おかむら

煮玉子入り会津地鶏らーめん 850円

「煮玉子入り会津地鶏らーめん」は、低温調理した鶏胸肉と豚肩ロースの2種のチャーシューが味わえる。会津地鶏のチー油を贅沢にあしらった店主自慢の一杯。

住 郡山市大槻町字小金林24-1
TEL 024-900-3138
営 11:00～15:00
18:00～21:00
※材料がなくなり次第終了
休 無　席 37席

※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。

うえんで本店

会津山塩ラーメン 普通麺780円 手打麺860円

昭和47創業の老舗「うえんで」。「会津山塩ラーメン」は、天然利尻昆布の濃厚な旨味に、山塩のまろやかな塩味引き立つクリアなスープが持ち味。麺は普通麺、手打麺の2種類から選べる。

住 会津若松市大戸町上三寄大豆田11-3
TEL 0242-92-3253
営 9:00～15:00
※スープがなくなり次第終了
休 火　席 32席

つけ麺 弐瓶（にかめ）

つけ麺（中・小盛） 860円

会津では珍しい「つけ麺専門店」。魚介・白味噌・辛つけ麺の3系統を用意。麺は風味豊かな全粒粉入り極太麺ストレート。冷盛提供が標準なので、熱盛希望の場合はスタッフに伝えて。

住 会津若松市東千石2丁目1-18
TEL 0242-36-7757
営 11:00～15:00
17:00～20:00
月11:00～15:00
※スープがなくなり次第終了
休 火・第3水 ※その他臨時休業あり
席 16席

とんこつラーメン こうみ家

味玉らーめん 850円

平成14年創業、会津の地だからこそ育まれた、豚骨の旨味とコクを凝縮した、コク旨マイルドな「会津豚骨」が人気。同店ならではの刻みタマネギなど具材のアクセントも小気味良い。

住 会津若松市蚕養町6-38
TEL 0242-32-8334
営 11:00～21:00
休 不定休
席 20席

手打中華 かしま

チャーシュー麺 1,000円

48%以下に抑えた加水率で打つ、強烈なコシのある力強い麺に定評ある「かしま」。醤油のキレと深いコクあるスープも営業終了まで安定の風味を保つ工夫を凝らしている。

住 白河市桜町139
TEL 0248-23-8868
営 11:00～14:00
※スープがなくなり次第終了
休 金、第3木
席 21席

手打中華 慶

極慶めん 950円

「かしま」と同じく、白河で今一番勢いがある注目勢力「やたべー門」の「慶」。こだわりのチャーシュー、ワンタン、煮玉子など全部のせ「極慶めん」は普通と辛口から選べて一番人気。

住 白河市関辺中道下51
TEL 0248-21-9946
営 11:00～14:00
※材料が無くなり次第終了
休 火・第3水
席 27席

中華そば 白河屋

チャーシューメン 1,000円

麺打ち歴半世紀のベテラン店主の麺は、なめらかな舌触りとのど越しが持ち味。醤油は白河ご当地醤油「ヤマボシ醤油」、チャーシューは「那須郡司豚」外モモを味わい深く仕上げている。

住 白河市南真舟22-1
TEL 0248-24-4977
営 11:00～14:30
17:00～20:00
※材料がなくなり次第終了
休 月、第3火　席 28席

喜多方はもちろん、郡山、会津、白河 and more! ラーメン県・福島県の美味しいラーメン食べ歩き

お得なクーポン券付き!

クラシックから最新トレンドまで、多種多様な味わい集う激戦区

「郡山」

2022年4月25日発売

みちのく最古の歴史とロマン、太麺文化が今も息づく

「会津」

好評発売中

チュルンチュルンのワンタン、手打ち麺に職人魂が燃える

「白河」

好評発売中

こおりやま情報 グルメBOOK　県内主要書店・コンビニ・Amazonにて発売中。※コンビニは新刊のみの取り扱い

※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。

郡山の名物グルメ part.1

親しい人や大切な人をもてなしたい。そんな時におすすめの飲食店ガイド。
郡山の名物グルメを味わいながら、素敵な時間を過ごそう。

ここでしか食べられない最高級桜赤身

▲鶴我自慢「最高級桜赤身ヒレ刺」1,980円

最高級会津ブランド馬肉と会津素材満載の店。郡山では「鶴我」でしか食べられない「最高級桜赤身ヒレ刺」は、マグロの様な迫力の厚切り。都内では3倍以上の値を付ける同商品、銘酒との相性は格別。

◆おすすめ◆
■こうね刺し1,210円、フタエゴ刺し1,210円、新鮮桜レバー 1,540円、名物 桜カルビ鍋定　1,980円、タン刺し1,650円
■花春蔵元直送生樽サーバー生酒1合858円、写楽 純米1合1,320円、会津中将 純米1合1,320円、飛露喜 純米1合1,320円、一口万 1合1,650円

会津郷土食　鶴我　郡山駅前店

TEL 024-931-1056

郡山市大町1-2-18 【営】17:00～24:00（ラストオーダー23:30）
※馬刺の入荷状況により閉店が早まる場合があり
【休】日 ※他、臨時休業有　【P】無　http://turuga829.com/

宴会料金
料理　1人5,500円～
人数
2～30名

うまい料理と酒。老舗ならではの味

▲ジャンボえびフライ　1,380円

鮮度自慢の刺身、酒に合う料理が評判の老舗。「ジャンボえびフライ」は、サクサク衣に包まれた、肉厚プリプリの身が食べ応えあるご褒美系おつまみ。50種ある「おにぎり」や「おつまみコロッケ」も豊富。

◆おすすめ◆
■いか下足かき揚げ480円、キムチ納豆とうふオニオン540円、手巻き梅納豆サラダ540円、茄子とピーマンの青唐みそ炒め540円、しらすと梅干しのコロッケ690円
■ジョニーウォーカー黒ラベル シングル490円、バランタイン シングル490円、I.W.ハーパー シングル490円、エビス樽生ビール650円、ラムハイ490円

おむすび・料理・お酒　結 -YUI-

TEL 024-924-0330

郡山市駅前1-6-15　エリート第1ビル
【営】18:00～LO23:00　【休】日祝　【P】無
【テイクアウト】可

宴会料金
4,500円～
料理+120分飲み放題※4名以上で要予約
人数
4～24名

欧州三ツ星レストラン出身シェフの店

「鮮魚の裏ごしスープ（郡山産鯉）」1,200円

「鮮魚の裏ごしスープ（郡山産鯉）」は、生産量全国1位を誇る郡山産鯉のアラと香味野菜を炒め、裏漉し旨味を凝縮したフレンチ王道の食べる魚スープ仕立て。「第22回全国食用鯉品評会」で郡山市長賞を受賞した。

◆おすすめ◆
■自家製ピクルス 720円、アボカドと小海老のサラダ 750円、ニョッキ北塩原村産バジルソース 850円、自家製ラザニア 1,800円、牛ほほ肉の赤ワイン煮込み 2,200円
■グラスワイン（赤・白）800円、エリタージュ（赤）フランス 4,800円、ロスヴァスコス・カベルネ（赤）チリ 5,200円、ウィリアムフェーブルシャブリ（白）フランス 6,500円、ローラン・ペリエブリュットレ・P13,800円

欧風バル de PETIT GREEN

TEL 024-934-8899

郡山市駅前2-6-4　富士館ビル1F 【営】11:30～LO14:00　18:00～LO22:00（金土11:30～LO14:00　18:00～LO23:00）
【休】不定　【P】無　http://www.green-co.jp　【テイクアウト】有

宴会料金
本誌読者限定5,000円～
料理+120分飲み放題付き
人数
4～60名

粋な店主の焼鳥店。特大レバーは必食の味

▲名物フォアグラレバー1本110円

粋な店主がいる焼鳥店。名物フォアグラレバーは、“レバーステーキ”と呼ばれる名物品。2時間飲放+料理5品付き「女子会コース（4名～）」（4,620円）は、スパークリングボトル+αのサービス付きで大好評。

◆おすすめ◆
■スープぎょうざ焼おにぎりセット 370円、にんにく蒸し焼き500円、みそ豚ステーキ500円、らーめんサラダ750円、北海道イカ一夜干し880円
■焼酎　麦・芋（ロック、水割り、お湯割り）500円、SABUちゃんオリジナル清酒　特別本醸造生貯蔵酒（300ml）880円、生しぼりかぼす500円、マルティーニ・ブリュット（辛口）2,800円、ピュアモルト山桜770円

やきとり SABU ちゃん

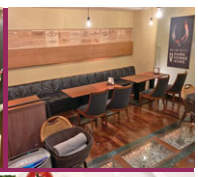
TEL 024-924-0576

郡山市細沼町1-29
【営】17:00～23:00　【休】日祝　【P】無
【テイクアウト】可

宴会料金
4,620円～
料理7品+120分飲放
人数／個室
3～12名／個室無

お酒の飲み方、合わせる料理にこだわりました！「四方山-ヨモヤマ- ～GOQUUTO-ゴクート-～」です

ワインを主力にした大人カジュアルなお店です。



宴会プラン
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

ワイン通のニーズに応え「BYO（Bring Your Own=ワインの持ち込み）」もOKです。ご自身がお持ちのワインを 持ち込んでこんな飲み方を。そんな思いに応えるお店です。【ワイン類の持ち込み　ワイン／1,430円 その他／2,200円】 もちろんワイン以外の飲み方も大歓迎です。

四方山 よもやま ～GOQUUTO ゴクート～

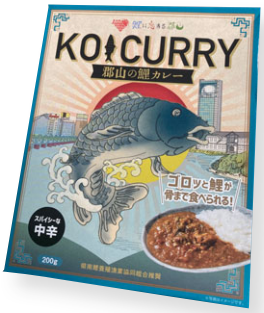
【予約受付】024-924-0223
【住】郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F
【営】17:00～翌0:00、金土・祝前～翌1:00
【休】月曜日　http://www.foodsworks.co.jp/

※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。

福島県の交通の要であり、多くの事業所がある郡山市は、出張や県内旅行の拠点として、毎年、多くのゲストを迎えています。ぜひ、県内外のゲストを郡山の名物グルメや特産品でおもてなししたいですね。

鯉

市町村別の生産量全国1位を誇る、郡山の鯉。市内の飲食店で鯉料理を提供しているお店もあり、親しまれている。



郡山の鯉カレー ～KOI CURRY～

郡山市のおいしい鯉をふんだんに使用したレトルトカレー。骨まで食べられるゴロッとした鯉入り。郡山土産にももってコイ。

地酒・地ウイスキー・地ワイン

郡山酒造協同組合の主な地酒。福島一辛口「いち」(笹の川酒造)、さかみずき(若関酒造)、穏(仁井田本家)、雪小町(渡辺酒造)、藤乃井(佐藤酒造店)、三春駒(佐藤酒造)。福島県の中央に位置し、自然に恵まれた環境の中で、日本酒が造られている。

笹の川酒造の安積蒸溜所は、東北最古のウイスキー蒸溜所。「ブレンデッドウイスキー山桜」やシングルモルトウイスキーは、「安積」のブランド名で製造している。また、福島県南酒販が企画・販売している「ブレンデッドウイスキー963」も製造している。

郡山市で収穫されたブドウのみで、ふくしま逢瀬ワイナリーで醸造した、郡山産ワイン「Vin de Ollage(ヴァン・デ・オラージュ)」。「自分の家」を意味する「おらげ」という福島の方言からネーミングされている。

郡山ブラック(らーめん)

漆黒スープのご当地ラーメン。意外とまろやかな味わいに驚く人が多い。市内で多くのラーメン店が提供しているが、昔ながらの製法の「郡山クラシックブラック」と現代的解釈の「郡山ネオブラック」がある。詳しくは、書店・コンビニで発売中の最新版「激戦区郡山らーめん」をチェック。

スイーツ

柏屋薄皮饅頭

味、姿、風格と三拍子揃った「日本三大まんじゅう」として知られる、東京・塩瀬総本家の「志ほせ饅頭」、福島・柏屋の「柏屋薄皮饅頭」、岡山・大手饅頭伊部屋の「大手まんぢゅう」。東北福島の代表銘菓として名高い「柏屋薄皮饅頭」は、創業以来170年にわたり、人々に愛され続けている。

酪王カフェオレ 500ml

1976年の発売以来、長く愛され続けている福島県民のソウルドリンク。

クリームボックス

厚切りの手のひらサイズのパンに、ミルク風味のクリームをたっぷり塗った郡山ご当地パン。写真は大友パン店のクリームボックス。

ゆべし

携帯食としても用いられたみちのくの伝統ある菓子。写真は、大黒屋のくるみゆべし(全国菓子博最高賞受賞)。

キャベツ餅

郡山市逢瀬町とその周辺で食べられてきたお餅を使った郷土料理。炒めたキャベツにつきたてのお餅を入れ、一緒に絡めたもの。そのキャベツ餅を春巻きで包み、油で揚げた「キャベツ餅スティック」も新登場して話題。逢瀬公園・緑化センター西口駐車場にある「おうせ茶屋」(4月上旬～11月下旬・10時～15時半)で味わうことができる。

※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。

地元民に愛された名店「居酒屋花月」5月10日(火)待望の復活オープン

「大町土地区画整理事業」に伴い、旧店舗での営業を2021年1月4日で終了した「居酒屋花月」が、2022年5月10日(火)待望の復活オープン。営業再開を心待ちにしていたファンがSNS上でも歓喜の声を上げており、花月インスタフォロワーも爆増中。黒カレーをはじめとする名物メニューも健在。新住所は、郡山市駅前1丁目7-7安齋ビル2F。営業は17時～24時（土曜は翌1時まで）、定休日曜。5月末まで本誌クーポン券で乾杯ドリンク1杯サービスあり。

問 居酒屋　花月
TEL 024-954-7751

「藤」の女将さんが手作りした「チキン南蛮」が評判の味

「のみくい処 藤」（郡山市桑野2-35-13郡山地所ビル1F）では、秋田県出身の女将さんが、秋田の郷土料理やランチメニューを提供している。女将さんイチオシの「チキン南蛮」は、国産の鶏モモ肉を使用し、やわらかく仕上げた自慢の味。タルタルソースやタレも女将さんが手作りしている。「チキン南蛮」単品は780円、お昼の定食では800円で提供。ランチタイムは平日11時30分から14時まで。夜は居酒屋として営業している。

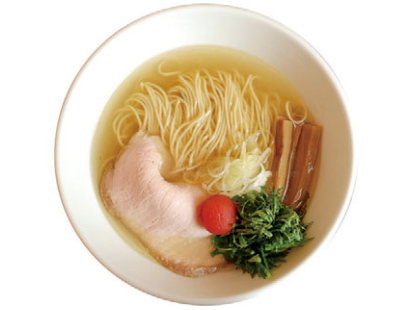
問 のみくい処　藤
TEL 024-933-7558

「トクちゃんらーめん」の小島さんが監修した「トクちゃん醤油らーめん」がスーパーで発売中

郡山市桑野「手打中華 トクちゃんらーめん本店」の小島さんが監修した「トクちゃん醤油らーめん」（生麺&スープ・2食入）が、福島県内のヨークベニマル・リオンドール（一部店舗を除く）で好評発売中。製造社は「喜多方らーめん本舗」。小島さんの出身地浅草は江戸中華の発祥の地でもあり、小島さんが幼い頃より舌に刻んできた「トクちゃんらーめん」の味をしっかりと監修した。参考小売価格は1袋2食入410円。

問 手打中華　トクちゃんらーめん本店　TEL 024-925-3390
URL http://tokuchan-rahmen.jp/

京都老舗製麺所「麺屋棣鄂」直送 北海道産小麦が香る極上丸細麺



非日常感あふれるロックンロールな個性派店「ブレーンバスター」（郡山市富久山町八山田字土布池11-125武田ハイツ101）では、塩と醤油ラーメンを軸に、2種類の極上麺から選んでオーダーできるメニューで構成。今春から、細麺を京都の老舗製麺所「麺屋棣鄂（ていがく）」直送、しなやかな口当たりとのど越し、歯切れの良さが持ち味の北海道産小麦が香る極上丸細麺に一新。写真は、細麺塩（細麺おおば斗志雄）塩ラーメン850円。

問 ラーメンハウスブレーンバスター
TEL 無

会津ラーメンの老舗「うえんで」の最新店舗「うえんで喜多方店」限定朝ラー（7時30分～9時）

創業半世紀、会津ラーメンの老舗「うえんで」。令和元年オープン三鹿店に続く、「うえんで喜多方店」（喜多方市上川向4488-1）は、令和3年8月にオープン。会津山塩、醤油、味噌、煮干、つけ麺・まぜそばを揃え、国産小麦にこだわった3種（中太ちぢれ、極太ちぢれ、細ストレート）の麺を用意。朝ラーは、会津地鶏と帆立出汁を用いた塩ラーメン4種類を用意。写真は「会津地鶏と帆立のワンタン麺」930円。営業時間は7時30分～15時（LO14時30分）、定休火曜。

問 うえんで喜多方店
TEL 0241-23-8388

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山名物「キャベツ餅」や「とうふ餅」郡山の郷土料理に出会える「おうせ茶屋」

逢瀬公園・緑化センター西口駐車場にある「おうせ茶屋」（4月上旬～11月下旬・10時～15時半営業・定休水曜）では、「キャベツ餅」や「とうふ餅」をはじめとする郡山の郷土料理を販売。炒めたキャベツに地元のもち米を用いたつきたての餅を一緒に絡めた「キャベツ餅」（300円）、そのキャベツ餅を春巻きで包み、油で揚げた写真の「キャベツ餅スティック」（1本250円）、潰した豆腐を炒め、餅に絡めた写真の「とうふ餅」（300円）など、郡山のふるさとの味に出会える。

問 おうせ茶屋
TEL 080-8219-4818

諸橋近代美術館では4月27日から7月3日まで「ヒストリア～神話と物語の世界～」開催

裏磐梯にある「諸橋近代美術館」では、「ヒストリア～神話と物語の世界～」を4月27日（水）から7月3日（日）まで開催。第1章は、神秘の世界。ダリ、ボナール、ピカソの作品から神秘の世界を紹介。第2章は、物語の世界。『神曲』に登場するキャラクターたちを中心に、作中と原典でのキャラクター像を比較。第3章は、ダリのミューズ ～画家が愛した女性たち～。入館料は一般1,300円、高校生・大学生500円。中学生以下無料。

問 諸橋近代美術館　TEL 0241-37-1088
URL https://dali.jp

「第58回ミスうねめ（郡山）コンテスト」出場者募集中！締切は5月25日（水）

「郡山うねめまつり実行委員会」では、第58回ミスうねめコンテストの出場者募集中。応募資格は、郡山市在住か郡山市に通勤・通学している18歳以上の未婚女性、高校生を除く。6月11・18日の研修に参加できる方。選考基準は、郡山市の親善使節にふさわしい品位、知性、教養を備えている人。応募は郡山商工会議所などで配布している所定の申込書で申し込むか、ホームページから電子申込も可能。締切は5月25日（水）。

問 郡山うねめまつり実行委員会　TEL 024-921-2610
URL https://www.ko-cci.or.jp/event/maturi/uneme.html

母の日には「花ふじ」の花を贈ろう！5月8日（日）母の日は休まず営業

5月8日（日）は母の日。母の日には、日頃お世話になっているお母さんにカーネーションなどの花を贈ろう。郡山駅前とエキナカにある「花ふじ」では、カーネーションをはじめ季節の花が店内にいっぱい。アレンジ、花束など予算にも応じる。また、花ふじ本店の向かい側には、胡蝶蘭と観葉専門ショップがある。日曜定休、母の日の5月8日（日）は、休まず営業する。なお、各種花の配達は、年中無休で受け付けている。

問 花ふじ
TEL 024-932-6029

「はじめてのウクレレセット」がお買い得！「ウクレレ」などの音楽教室も人気上昇中

郡山市清水台「十字屋楽器店」では、「はじめてのウクレレセット」が人気。ウクレレ、チューナー、教本がセットで8,000円・11,000円とお買い得。また、ウクレレ本体は4,000円から販売している。この機会にウクレレを始めてみてはいかが。さらに、ヤマハミュージックレッスン（十字屋PMS）の生徒を募集中。エレキギター、ウクレレなど安心のプログラムで、楽器演奏の上達をサポートしている。詳しくは「十字屋楽器店」まで。

問 十字屋楽器店
TEL 024-932-2624
URL http://jujiyagakki.jp

「ウイスキー963」のロゴが刻印されたオリジナルスキットルボトル新発売

福島県南酒販のオリジナルウイスキー「963」のロゴが刻印されたオリジナルスキットルボトル（メーカー希望小売価格5,000円・170ml）が新発売。ボトルの本体は、手入れが簡単なステンレス製。ヘアライン加工が施された表面により、立体的で高級感あふれる輝きを放つデザイン。持っているだけでカッコ良く、雄大な自然の中でウイスキーを楽しめば、贅沢な時間を満喫できる。福島県南酒販のネットショップ「開成屋」で購入できる。

問 開成屋　TEL 0248-75-5127
URL https://www.rakuten.co.jp/kaiseiya/

第7のテーマパークがゴールデンウィーク限定で出現！4月23日（土）～5月8日（日）「スライダーアイランド」開催

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、4月23日（土）から5月8日（日）までのゴールデンウィーク期間限定で、屋外のアートスパ「スパガーデンパレオ」内に、4種のオリジナルスライダ―を設置した第7のテーマパーク「スライダ―アイランド」が出現。今までスライダ―を充分に楽しむことができなかった、3歳の小さいお子様から小学生までが、入場券さえあれば10時から17時まで思う存分無料で楽しめる。

問 スパリゾートハワイアンズ　TEL 0570-550-550
URL http://www.hawaiians.co.jp/

15時48分スタート。KFBの「シェア！」は福島に住むすべての人と作る"超県民参加型"番組

福島放送の「シェア!」は、LINEや連動データ放送で、県民誰もが参加できる福島の情報チャンネル!! ニュースはもちろん、天気や県民リポーター企画、視聴者参加コーナー、ふくしまSUPERらーめん道など盛りだくさん。日替わりで豪華な出演者も登場。気象予報士は、松下誠寿さん。第一部15：48～16：45、第二部18：15～19：00。MCは月曜から木曜は山崎アナ、馬田アナ。金曜は笠置アナと岩渕アナが担当。

問 福島放送　TEL 024-934-5755
URL https://www.kfb.co.jp/

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

中国名菜 華林

海鮮汁麺　1,020円

中国料理専門店ならでは 木村シェフ自慢の一杯

「海鮮汁麺」は伯方の塩を使用し、エビ、イカなどの海の幸と野菜の旨味を凝縮させた、中国料理専門店ならではの自慢の味。

住所 郡山市菜根1-26-5
TEL 024-934-8886
営業 11:00～LO14:00　17:00～LO20:00
月　※不定休有
P 有(21台)
URL http://karin-koriyama.jp/

フレッシュながらたっぷりの果実味

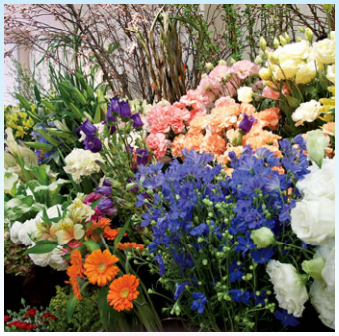
パラッツォーネ
オルヴィエート・クラシコ・スペリオーレ
テッレ・ヴィナーテ　2018年
イタリア・ウンブリア州
750ml　1,500円(税込)

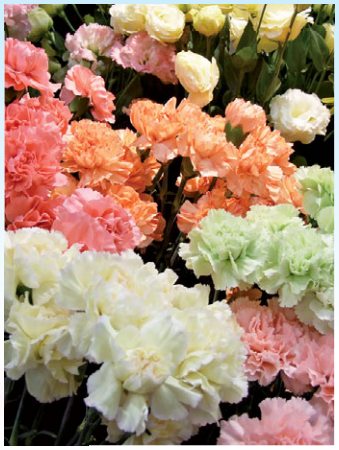
5種類のブドウを用いて造られる、
本格的、伝統的なオルヴィエートです。
上品ながら鮮やかな香り。
爽やかでドライですが、アフターにたっぷりの果実味があります。

(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

5月8日(日)は、母の日営業!

母の日には、花ふじの"花"を贈りましょう!

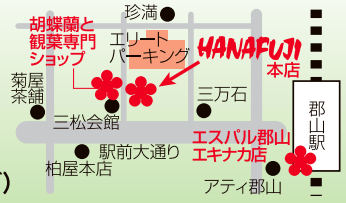




「花ふじ本店」向かいに
胡蝶蘭と観葉専門ショップ、
JR郡山駅に
エスパル郡山エキナカ店も営業中!

FLOWER
HANAFUJI
花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2
024-932-6029
営 9:00～20:00
休 日曜(配達は年中無休です)
P 契約有(エリートパーキング)



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。

笹の川酒造・安積蒸溜所の初出品した「ウイスキー安積」がイギリスのウイスキー国際品評会で世界最高賞を受賞！

▲初出品したブレンデッドウイスキー部門で世界最高賞を受賞した「YAMAZAKURA BLENDED MALT JAPANESE WHISKY SHERRYWOOD RESERVE安積」

2022年3月に行われたイギリスのウイスキー専門誌主催の国際品評会「ワールド・ウイスキー・アワード2022」で、笹の川酒造・安積蒸溜所の「山桜 ブレンデッド モルト ジャパニーズ ウイスキー シェリーウッド リザーブ 安積」が、ブレンデッドモルトウイスキー部門で、世界最高賞を受賞した。（2月に開催された日本国内のブレンデッドモルトウイスキー部門でも日本一に輝いた）

このウイスキーは、2021年11月に限定本数440本が発売されており、安積蒸溜所で貯蔵熟成していた原酒と、日本国内の蒸溜所で製造された原酒をブレンドし、シェリーカスクにてさらに約18カ月間熟成させたブレンデッドモルトウイスキー。ジャパニーズウイスキーならではの心地よい香りで、飲みやすいウイスキーだ。ノンチルフィルター（非冷却ろ過）、ナチュラルカラー（無着色）仕上げ。笹の川酒造の山口哲蔵社長は「世界最高賞を受賞できまして、大変うれしいです。安積蒸溜所でのウイスキー製造は6年目になりましたが、この受賞はこれからの出発点として捉えて、さらに高品質のウイスキー造りに精進してまいります」と話している。

▲受賞の喜びを語る笹の川酒造の山口哲蔵社長

ワールド・ウイスキー・アワードのデザイン部門で、「YAMAZAKURA 安積 ザ・ファースト・ピーテッド」が世界最高賞を受賞！

ワールド・ウイスキー・アワードのデザイン部門は、世界各国からそれぞれ選出されており、全体の中でも金賞は「YAMAZAKURA安積ザ・ファースト・ピーテッド」ともう一つだけで、見事に世界一に輝いた。日本のウイスキーがラベルデザイン部門で金賞に選出されるのは初となる。

ラベルデザインを担当したズアンの安達尚弘さんは**「英国で開催されたワールド・ウイスキー・アワード2022に於まして、デザイン部門でベストラベルデザイン最高賞を『山桜 安積 ザ・ファースト・ピーテッド』にて頂きました。日本のウイスキーでは初受賞と言うことで、デザイナーとしましては嬉しい限りです。この賞を頂くことにより、福島県の経済発展に少しでも寄与出来るのであれば幸せです。また、この機会を与えてくださった笹の川酒造様、支えてくださった皆様に感謝致します」**と話している。

▲山桜 安積 ザ・ファースト・ピーテッドは、ベストラベルデザイン世界最高賞を受賞

また、2022年2月に行われた日本国内の予選は以下の通り。

■ブレンデッドモルトウイスキー部門
「山桜 ブレンデッド モルト ジャパニーズ ウイスキー シェリーウッド リザーブ 安積」ジャパンカテゴリウィナー(日本一)

■ニューメイク&ヤングスピリット部門
「山桜 ニューポット 安積 ピーテッド」ジャパンカテゴリウィナー（日本一）

■シングルカスク　シングルモルト部門
「山桜　シングルカスクウイスキー安積」ジャパンカテゴリウィナー（日本一）

■ラベルデザイン部門
「山桜 安積 ザ・ファースト・ピーテッド」ジャパンラベルデザインゴールド（日本一）

▲山桜 ニューポット 安積 ピーテッド

※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 問合せ
Lコード/ローソンチケットコード
Pコード/ぴあチケットコード
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 …	音津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜プラ …	喜多方プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ …	とうほう・みんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は4月12日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
ヒストリア～神話と物語の世界～	日 4月27日(水)～7月3日(日)9：30～17：00　入館は閉館30分前まで 会 諸橋近代美術館 料 1,300円　高校・大学生500円　※中学生以下無料 第1章は、神秘の世界。ダリ、ボナール、ピカソの作品から神秘の世界を紹介。第2章は、物語の世界。『神曲』に登場するキャラクターたちを中心に、作中と原典でのキャラクター像を比較。第3章は、ダリのミューズ ～画家が愛した女性たち～。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
布フェア	日 4月29日(金)～ 4月30日(土)10：00 ～ 16：00 ※最終日は14：00まで 会 ビッグパレットふくしまコンベンションホール(1F) 料 入場無料 主催／ソーイングハウス大場内容／服地・アンティーク着物販売	問 ソーイングハウス大場 TEL 0238-47-7770
2022 ふくしま春のニットフェア	日 4月29日(金)～4月30日(土)10：00 ～ 17：00 ※最終日は16：00まで 会 ビッグパレットふくしまコンベンションホール(1F) 料 入場無料 主催／福島県ニット工業組合内容／春夏物ニット製品大即売会	問 福島県ニット工業組合 TEL 024-563-6705
新築そっくりさん 住まいのリフォーム相談会	日 5月7日(土)～ 5月9日(月)10：00 ～ 17：00※最終日は16：00まで 会 ビッグパレットふくしまコンベンションホール（1F） 料 入場無料 主催／住友不動産(株)https://www.sokkuri3.com/kodate2/内容／住まいに関するご相談、パネル展示、実例紹介	問 新築そっくりさん福島事業所 TEL 0120-093-469
日本海骨董&大蔵ざらえ	日 5月6日(金)～5月9日(月)10：00 ～ 17：00 ※最終日は13：00まで 会 ビッグパレットふくしま多目的展示ホール(1F) 料 入場無料 主催／タス内容／産直家具、宝石・バッグ・古美術品、工芸品等　展示販売	問 タス TEL 076-269-0601
横浜美術館所蔵　日本美術院の作家たち展	日 4月23日(土)～6月5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：800円、高大生・65歳以上：500円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日／毎週月曜日現在長期休館中の横浜美術館のコレクションから、日本美術院に所属した21作家48作品を厳選して展示。	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
バンクシーって誰？ 展 ― WHO IS BANKSY?	日 6月29日(水)～8月24日(水)9：30～17：00（予定） 会 ビッグパレットふくしま 料 ■平日■一般1,600円、高・大・専門学校1,400円、小学生・中学生900円、■土日祝■一般1,800円、高・大・専門学校1,600円、小学生・中学生1,100円	チ セブンチケット http://7ticket.jp/s/094184/p/20220824/1 ※4月29日(金)～ほかプレイガイドにて販売。 問「バンクシーって誰？展」実行委員会事務局（福島中央テレビ事業推進部） TEL 024-924-1100(月～金9：30～17：30)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報FREE クーポン券

クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★

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5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FREE 5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5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FREE 5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5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FREE 5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5月31日

紅焔酒家(こうえんしゅか) 光華(こうか)
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FREE 5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5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FREE 5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5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FREE 5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5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FREE 5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5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FREE 5月号クーポン券

キリトリ線

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5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FREE 5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5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FREE 5月号クーポン券

替え玉(130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5月31日

昼ふろや
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FREE 5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5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FREE 5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5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FREE 5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5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FREE 5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5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FREE 5月号クーポン券

オープン記念 乾杯ドリンク1杯サービス

※お料理1人1品以上ご注文の方・グループに限り
※1枚につき1グループまで有効
有効期限2022年5月31日

居酒屋 花月
郡山市駅前1丁目7-7 安齋ビル2F
TEL024-954-7751　定休日／日
こおりやま情報FREE 5月号クーポン券

キリトリ線

【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。

キリトリ線

ひとりもの申す

何をしてもうまく行かない時ってありますよね～。皆さんはどのように切り替えているんでしょう？理不尽な世の中、報われない日々に悶々としています。誰かに助けて欲しいと思ってしまう。けど誰も助けてくれない。このループから抜け出したい！！　（どん底です）

何もかも忘れて、プチ旅行はいかがでしょうか？いつもと違った空気でリフレッシュ！

私は人の頭をペチペチ叩く漫才が大嫌いです。頭は国によっては、触ることすらできないとても大切な部分です！！　（K.K）

あまり見ていて気持ちの良いものではありませんが、ツッコミの芸風も難しいものですね。

ラーメン大好きなので＜新刊＞激戦区郡山らーめん、めちゃ楽しみです！チェックしてるお店のクーポンもあるのかなー？！！　（えりりん）

チェックしているお店のクーポンがあれば良いですね♪お得なクーポンばかりです！！

夕食を軽くすれば痩せられることを知ってはいるのに、やっぱりお酒飲みたいし、飲むと何かをつまんでしまう…。５月中旬の健診までに４kg痩せたいんです。夕食対策頑張って取り組みます！　（WM）

辛いですが…禁酒ですね。頑張ってください！！

今更ですが、英語を学びたいこの頃。英語というか、英会話ができるようになりたい。　（サンサン）

英語ペラペラだとカッコイイですね！外国の方と意思疎通できるのって素晴らしい♪

３月の地震で窓のカギが壊れて開かなくなってしまいました。壁にもひびが入るし、地震の度に家が壊れてしまいます。もう地震はイヤです。　（ふなっぴー）

同感です。ぐちゃぐちゃになった部屋を片付けるのもしんどいですよね。

昔幼い頃、水栽培で育てたヒヤシンスをこの歳になって、長いコロナでの自粛生活の中の小さな楽しみと思って今育てています。日々葉が伸び、ついにピンクの花の固まりから開いてきています。うれしいことです。　（マリたん）

ピンクのヒヤシンスの花言葉は、淑やかな可愛らしさ。素敵です♪

こおりやま情報の印刷されたばかりの匂いが好きです。頑張って仕上げたのだなと…ずっと応援しています。　（ファンより）

なかなかの通ですね（笑）ありがとうございます！

洗濯での失敗が多い私。ポケットにティッシュを入れないでと子供にさんざん言っていたのに、自分でやってしまい、干すのにひと苦労。ベランダがティッシュだらけ。先日は白いくつ下をオレンジにしてしまいました。すみません。　（あられ）

よくありますよね（笑）ポケットにお札や硬貨を入れたまま洗濯したこともありました（泣）

私は今シーズン３回スノボーへ行けた。スキー派からスノボー派に変え今年で10年。次シーズンも行きたい。　（山陰リスナー）

スキーからスノボーとは運動神経抜群！来シーズンが待ち遠しいですね。

ぽるたーた３月号「豚肉とブロッコリーの香味炒め」を冷凍の洋野菜ミックスを使って作ってみました。見た目もきれいで家族にも好評でした。今月もぽるたーたをゲットできました。めでたしめでたし。　（しべりやん）

ぽるたーたご活用ありがとうございます！！ナイスアレンジです♪

介護は大変ですね。毎日疲れます。耳鳴りって不快ですよね…。　（LOOK）

毎日のことですから大変ですよね。介護サービスもあるので、負担を減らしてみてはいかがでしょうか。

料理レシピペーパーは本当に助かります。メニューに困った時参考にし、どんなに助けられるか。一生料理は自分の手で作りたいので、これからもよろしくお願いいたします。　（R.W）

ついつい同じメニューになりがちですもんね。これからもぽるたーたよろしくお願いします♪

孫に食べさせるため、メロンやすいかを育てています。おいしく食べる姿が楽しみです。　（みや）

お孫さんもきっとお喜びになることでしょう♪夏が楽しみですね。

いわき、猪苗代、大内宿などにプチ旅に行きたいなぁ。県内も素敵な場所たくさんありますよね。　（Yねぇ）

そうですね。海、山、湖、自然豊かな福島県って素晴らしい♪

コロナ、三度目の大地震、戦争、世の中想定外の事ばかりです(*_*)　（こーちゃん）

近年、確かにうれしくない出来事が多すぎますね（泣）

小学生の子供がいます。春休みは宿題がないので気持ちが楽です。でも、コロナで遠出できないし、どうしよう！短い期間だからお家時間を楽しみます。　（チョコ）

家族で料理、ゲーム、映画観賞、DIY、お家キャンプなど、楽しみはいっぱいありますね！！

以前神奈川に住む兄に、誕生プレゼントに福島のお酒を贈ったらすっかり気に入ったようです。お土産なにが良い？と聞くと決まって福島のお酒がいいなと返ってきます。辛いお酒がいいと言っていたので、次は「いち」を手土産にしたいなーと思っています。　（ののこ）

お目が高いです！！料理にとても合う笹の川酒造の福島一辛口「いち」はおすすめですね♪ロックがおすすめ！

ヤクルトY1000を友達からいただいた。今のご時世売れているらしく高いけど私も時々買います。飲みやすい。スーパーやコンビニの棚から売り切れになる時もある。その時はジョアやミルミル☆　（べじりんく）

昔から体にいいもの代名詞みたいな感じですからね。人気があるのも納得♪

あっという間に４月になってしまいました。今年は桜の開花が去年より遅いので、ゆっくりと開花を待ちたいと思います。今年は県内でドライブしながら見られる桜を調べて出来るだけ沢山桜を見て癒やされたいと思います。　（あったこぎしょ）

寒い日が続きましたから開花が遅れたのですね。ドライブ花見楽しんでください！

春とは裏腹、もう体のあちこち、頭の中までガタガタ言ってまーす！しかしなから、このご時世！愚痴を言いながら、這いつくばって頑張るしかない！　（ちび）

一に健康！二に健康！！健康を維持するのは大変ですが頑張って行きましょう！！

先月末で勤め先を期間満了で退職しました。現在は支援センターを利用して障害者枠で仕事探しをしています。担当の方の話しでは求人がほとんどないとのことでしたが、先月職場見学をしたところで今月中旬くらいに実習を行います。どんな風に進むかはこれからですが、後悔しないように取り組みたいと考えてます。　（トモ）

納得のいくよう頑張ってくださいね！！

最近会社が忙しくて残業が始まりました。週に３日、２時間ずつなので定時のありがたみがすごくわかります。今まで変わり映えしなかった給料が少しプラスになってウキウキです。がんばるぞ！！　（たおちん）

苦労した分の報酬が出て良かったですね！やる気が出ますね！！

コロナ禍で、学校から「お友達をお家に入れない様に…」と通達が来ました。寒い中、友達と遊ぶ子供がかわいそうです。　（はっぴー）

寒い季節だと感染対策とはいえ辛いですよね。早く収まってほしいものです。

花粉症がひどい！！　（トー）

花粉と聴いただけで鼻がムズムズ（泣）前年よりも飛散量が少ないことを祈ります。

教えてください

須賀川市でお得に食べれるお寿司ランチのお店を知りたいです。回転寿司以外で探してます！！　（M・LOVE）

母親がもろこしが大好きなんですが、どこか売っている所を教えてください。　（K.S）

今は共働きの家族が多いと思いますが、平日のごはん作りは、どんな工夫をしていますか？時短方法など教えてください。（りいみママ）

おすすめの動物病院を教えてほしいです。愛犬の病院を探しています。　（きらりん）

私が今住んでいる町では、毎年４月に田植え作業で、農業用ビニールハウスの中に並べ

る苗箱の数が多く、並べるのに時間がかかるので、数を少なく減らす方法など。農業用ビニールハウスのビニール掛けの天井部分の高さが高く、家族３人で張るのを早めに終わらせる方法など（他の人が頼んでもいないのに張に来てしまい、この町の毎年春が嫌です）。（たいらないえみちよ）

ランチの安く美味いお店。
（みーちゃん）

教えます

4月号のとらさんへ。逢瀬町の「お食事処 にった家」のランチ、ぜひ食べてくださいませ…。
（175）

ラブメッセージ

5月10日、ゆうくん誕生日おめでとう。いつもマッサージしてくれてありがとう。ずっとそばにいてね。大好きだよ♡すてきな一年になりますように。（ゆみ）

パパへ。「これから２人で居間でお茶を飲みながら過ごしたいね」と言っていたのに、抗ガン剤治療で12月23日に入院して１月４日に旅立ってしまいましたね。世間では「ピンピンコロリ」が良いねとかいいますが、残された方はさみしいものです。（シロター）

5月は、母と姉の誕生日です。母には健康に気をつけて長生きしてください。姉は仕事の休みが少ないので身体に気をつけて、頑張ってほしいです。今年は美味しい物をたくさん食べにいきましょう。（キルア）

おいしい味情報

須賀川市大町に出来た「和洋食と旬菜の店 ぷくまる」オススメです（^□^）オムライスもハンバーグも美味しいです！（H♡Y）

須賀川市馬町の「ホルモン大豊」という焼肉屋さん。お肉は柔らかくて、飲み物は安い！可愛い看板ねこも出迎えてくれます！
（鏡の中の大工さん）

桑野にある「洋食屋カフェ リングツリー」の特製ハンバーグはおすすめです。デミグラスソースが深い！（青べこ）

私がカワイイと思うもの

MacBook（パソコン）。もう10年も使っていて時々機嫌を悪くしますが、まだまだ使えます。（Fuse）

白河だるま、赤べこ、ロシアで買ったマトリョーシカ（かわいいのですが、今は見たくないので棚の奥にしまいました）。
（戦争いやよ）

OSAMU GOODS。ついつい買ってしまう…。
（パン）

それはうちの猫「麦」です。三春の動物愛護センターから譲渡してもらいました。これも運命の出会いだと思っています。（K.K）

実家で飼っている猫♡姪っ子、甥っ子達♡
（H♡Y）

『チンチラ』。暇があると動画やSNSで繋がって見てしまいます。つぶらなお目々がたまりません！（えりりん）

孫！！
（M・LOVE）

パンダです。赤ちゃん時代がたまりません♡
（WM）

子供の寝顔！！
（鏡の中の大工さん）

“トムとジェリー”。アニメ観てると癒されます！（ミラーストン）

アレルギーで飼えませんが、犬のポメラニアンと豆柴がとってもかわいい。（サンサン）

うちのネコです。
（ふなっぴー）

赤ちゃんの手足。スーパーなどでも出会う赤ちゃんのむくむくした小さな手足を見ると、つい触れたくなってしまいます。そして必ず赤ちゃんの顔を見てついあやしてしまう私。
（マリたん）

注意するとすぐ「ごめんなさい」と言う娘。私は言えない。１日10回ぐらいは言っています。えらいナ。（反抗期ママ）

サンリオキャラクターのハローキティ。子供の頃から大好き。私は初期の赤いキティが一番かわいいと思う。ちなみに私とキティは同い年です。（あき。）

もちろん孫です。５月６日が誕生日、小６になります。県外にいるので、もし連休に来れるなら一緒に買物に行きたいです。（K.S）

私は自宅で飼っている柴犬（オス14歳）がかわいいと思う。可能な限り長生きしてほしい。（山陰リスナー）

ゴジてれ Chu！の直川アナです。とてもかわいいです。（ゆみ）

レッサーパンダ。ふわふわもこもこだし、しぐさもかわいい。（しべりやん）

もちろん子供達です！！手が掛かるしお金も掛かるし、大変なことだらけだけど、とってもカワイイ存在です。子供達がいるからこそ頑張れる！！（りいみママ）

犬を２匹飼っているのですが、本当にかわいいです。長生きしてほしいです。
（きらりん）

パンダ、うさぎ、Snow Man箱推し、美 少年の浮所飛貴くん、少年忍者の檜山光成くん、「2gether」のブライト＆ウィンくん、etc.
（LOOK）

スヌーピーがカワイイです。とぼけた感じが…。（175）

子供、犬、私の宝物孫達や愛犬に癒されています。本当にありがたいです。（R.W）

アニメのキャラクター。
（たいらないえみちよ）

5人の孫。成長を見るのが楽しみです。かわいくてたまらないです。（みや）

娘の手です。肉厚のぷくぷくした手で本当にかわいいんです。（DAI）

ペットの犬と猫です。犬は保護犬で三春のセンターで５歳の時に家に来ましたが、なつくのか心配していましたが、７年経った今では、イビキをかいて寝るようになりました。
（シロター）

愛犬、カール！！６歳になりますが、子供のようにかわいいです。（H.M）

わんちゃん。ごっついお父さんがかわいいチワワを散歩させていると、ほのぼのします。
（花見）

私がかわいいと思うのは［猫］です！子供の頃から大好きで何匹も飼っていました。今は実家に定期的に帰って猫ちゃんと戯れてます。私の息子も猫が大好きです。（れいたん）

孫達。元気いっぱいな姿を見てると幸せな気分になれます。（はーちゃん）

カワイイと思うもの、それはやっぱりレトログッズです。以前から好きだったのですが、いまどきそんな古いものをー？と理解してもらえないことも…。今は復刻版のレトロデザインのグッズなども話題になり、嬉しく思っています。昔、おじいちゃんの家にあったような懐かしいものを見ているとほっこり、あったかい気持ちになれます。いいなと思うものを集めて昭和レトロな部屋を作り、ゆっくりすごすのが私の夢です。
（える）

犬は一番かわいいです。
（トー）

孫。４歳と２歳の女の子！遊んだり、おしゃべりしたり目に入れてもいいくらいです。
（ひで）

中学生の姪っ子、赤ちゃん、柴犬。心優しい親切な人、面倒見のよい人。小さめの小物。
（Yねぇ）

双子の孫。目に入れても痛くない。嘘、目に入らないですけど。（フーチャン）

マイボールです。最近は思い通りにストライク、スペアをとる事が多くなりました。
（HERO）

娘です。今月に幼稚園に通い始めます。色々ありますが、普段の何気ない行動にかわいく感じます。（トモ）

私は、ネコが大好きです。ツンデレな所、もうカワイくてたまりません！実家にはニワトリもいるのですがニワトリもカワイイです♡
（たおちん）

ぴかぴかの一年生が、黄色のボウシをかぶって歩く姿にキュンキュンします。
（はっぴー）

ネコを見てると癒されます。
（ざー）

仲良しの男の子と、Hey！Say！JUMP メンバーのキャラクター。（べじりんく）

①犬、②孫。私にとっては孫より犬の方が上なんです。（チョビン）

柴犬です。とにかくかわいい。
（青べこ）

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「郡山あるある」です。郡山あるある（須賀川あるある、本宮あるある）など、あなたがお住まいの地域のあるある情報を教えてください。例）郡山あるある「続々お店がオープンするので、新装開店に敏感」など。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山 住まい情報

スマホからも楽々物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル！

郡山住まい情報　検索

http://www.koriyama.net

QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目！

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。

福島県知事免許(5)第2281号 **(有)アースライフ**

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

【営業時間】9:00～18:00
(土日祝9:00～17:00)
【定休日】無

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

福島県知事免許(5)第2095号 **(有)天野中央不動産**

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

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝

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

福島県知事免許(2)第3040号 **オルセープラン(株)**

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

【営業時間】9:30～18:30
【定休日】日

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

福島県知事免許(12)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
第一マル宗ビル1F
TEL024-932-8088
FAX024-932-8071

【営業時間】9:00～17:30
【定休日】日祝、第2・3土

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

福島県知事免許(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)

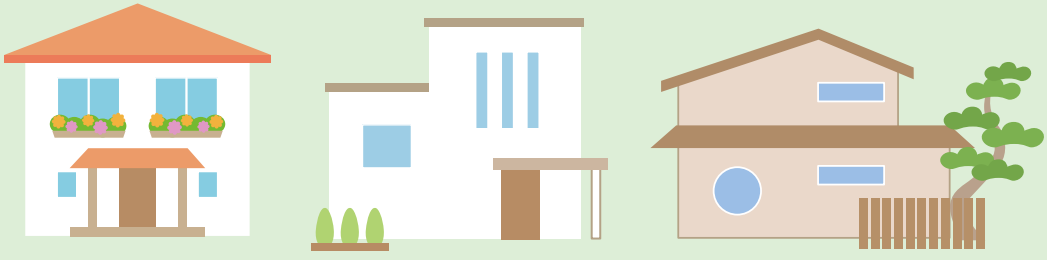
http://www.konan-f.com　info@konan-f.com

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.hp.infoseek.co.jp　sakushin@yahoo.co.jp

福島県知事免許（10）第20087号 **西武エステートシステム(株)**

郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190

【営業時間】9:00～18:00
（日～17:00）
【定休日】祝日

http://www.koriyamachintai.com/　info@55seibu.com

福島県知事免許(4)第2533号 **（株）誠和住建**

郡山市横塚3-13-1
TEL024-983-1291
FAX024-944-8833

【営業時間】9:30～18:00
【定休日】日祝

http://www.zennichi.net/m/seiwazyuuken/

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Ⅱ1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝

http://www.e-daiichijisyo.co.jp/　info@e-daiichijisyo.co.jp

福島県知事免許（7）第1768号 **（有）タイメックス都市開発**

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

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】無

http://timexweb.com/　timexweb@timexweb.com

福島県知事免許(5)第2161号 **TDホーム郡山（(有)ウッドライフ）**

郡山市安積町日出山2-162
TEL024-956-9811
FAX024-956-9800

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】水、第2・4火

http://www.wood-life.co.jp　info@wood-life.co.jp

福島県知事免許（9）第20363号 **（有）にっこうこうさん**

郡山市豊田町1-88
TEL024-939-3911
FAX024-938-0011

【営業時間】9:00～18:30
【定休日】水

http://www.nikkokosan.co.jp/　info@nikkokosan.co.jp

福島県知事免許（5）第2156号 **（有）フクト企画**

郡山市島1-14-12
TEL024-936-7160
FAX024-923-8551

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝

福島県知事免許（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

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**

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

国土交通大臣免許（5）第5854号 **（株）リビングギャラリー郡山店**

郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338

【営業時間】10:00～19:00
【定休日】水（1～4月は無休）

http://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/　koriyama@living-gallery.com

福島県知事免許（3）第2927号 **（株）リフレクシダ**

田村郡小野町大字小野新町中通1
TEL0247-72-3141
FAX0247-72-3145

【営業時間】8:00～18:00
【定休日】日祝

http://www.r-kushida.com　info@r-kushida.com

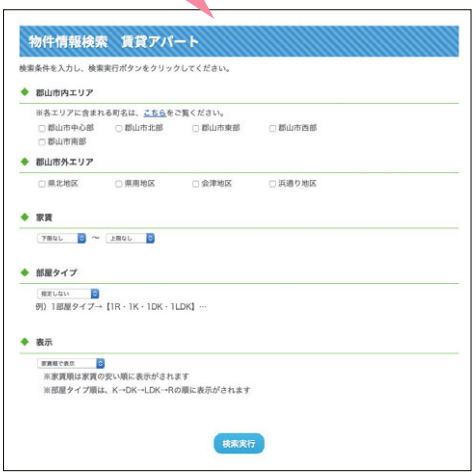
福島県知事免許（4）第2683号 **レントライフ郡山店**

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

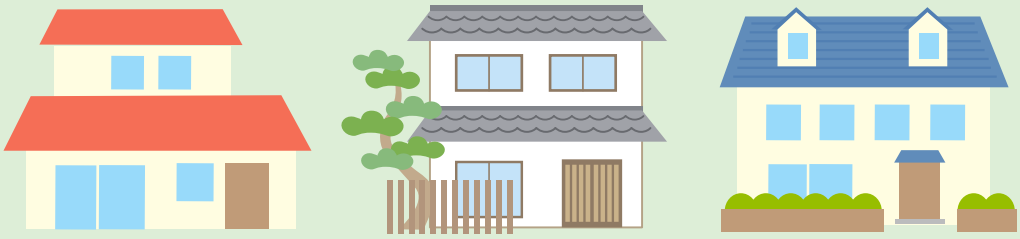
http://www.rent-koriyama.com　rentlife@asset-h.jp

手軽に簡単！物件探し！



新規会員募集中！

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5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 建築年	入 入居日	交 交通	備 備考	取 取引態様

売り物件

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

室内設備

照明 照明器具	TV テレビ	冷蔵庫 冷蔵庫	洗濯機 洗濯機	BS BS受信可
CS CS受信可	ロフト ロフト	屋根裏収納	床下収納	TVインターホン
オール電化	CK カードキー	DK デジタルキー	ペアG ペアガラス	二重サ 二重サッシ
光ファ 光ファイバー利用可	ネット インターネット対応	防犯S 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	シャワー 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	コンロ ガスコンロ
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	浴乾 浴室換気乾燥
温便座 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♪

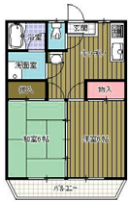
郡山住まい情報のホームページがリニューアル！

郡山住まい情報　検索

QRコードで簡単アクセス

郡山市 富田町　賃貸アパート　設備 照明 給湯 シャワー エアコン B・T別
3.80万円　2DK　前面棟なし日当り良好!!

間 和6・洋6・DK4.5
敷 2カ月　礼 無
共 無　駐 込
構 鉄骨造・2階建-2F　築 1986年
入 即日可　取 仲介
交 JR郡山富田駅徒歩14分
備 さくらコーポ



3740137017

郡山市 富久山町久保田宮田　賃貸アパート　設備 照明 給湯 シャワー エアコン B・T別
3.80万円　2K　広めの居室に充実収納!!

間 和6・洋6・K3
敷 2カ月　礼 無
共 無　駐 2,000円
構 木造・2階建-2F　築 1994年
入 即日可　取 仲介
交 JR郡山駅徒歩31分
備 チェリーコーポIII棟

3740150878

郡山市 富久山町久保田大久保　賃貸アパート　設備 照明 TVホン 給湯 シャワー エアコン
3.90万円　2DK　セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK7.5
敷 2カ月　礼 無
共 無　駐 4,400円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F　築 1989年
入 即日可　取 仲介
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクセル

3740152761

郡山市 咲田2丁目　賃貸アパート　設備 照明 BS DK 給湯 エアコン
4.30万円　1K　郡山駅徒歩16分の好立地!!

間 洋8・K2
敷 1カ月　礼 1カ月
共 込　駐 別契約
構 木造・2階建-1F　築 1997年
入 即日可　取 仲介
交 JR郡山駅徒歩16分
備 パティオ咲田

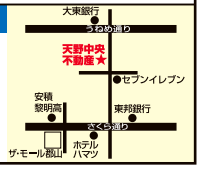
3740116762

TEL024-938-8503

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
営9:00～18:00　休日祝



郡山市 富久山町久保田　賃貸アパート　設備 ロフト TVホン エアコン B・T別 WT
4.00万円　1ルーム　仲介手数料無!

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

1990155936

郡山市 富久山町久保田関ノ城　賃貸アパート　設備 給湯 エアコン B・T別 追焚 P2可
4.20万円　2DK　2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 込
構 鉄骨造・2階建-2F　築 1987年
入 即日可
交 JR郡山駅車5分
取 仲介
備 ミルキーハウスI

1990146201

郡山市 富久山町久保田　賃貸アパート　設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 メゾネット
4.50万円　3DK　メゾネットタイプです

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

1990155564

郡山市 田村町徳定　賃貸アパート　設備 CK 追焚 WT 物置 P2可
5.50万円　1LDK　駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK
敷 2カ月　礼 1カ月
共 2,000円　駐 込
構 木造・2階建-2F　築 2017年
入 即日可
交
取 仲介
備 ネオハイツ徳定

1990156160

郡山市 富久山町久保田　賃貸アパート　設備 TVホン DK エアコン WT メゾネット
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　礼 1カ月
共 込　駐 込
構 木造・2階建-1F　築 2016年
入 即日可
交
取 代理
備 ヴィレッタミライ

1990156071

郡山市 富久山町　賃貸マンション　設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 追焚
3.00万円　2K　駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K
敷 2カ月　礼 1カ月
共 無　駐 5,000円
構 コンクリートブロック造3階建-2F　築 1976年
入
交
取 代理
備 SATOウィンザービル

1990255321

TEL024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

株式会社マイルドホーム
住まいのアイデアを提案します

〒963-8002　郡山市駅前2-6-7　営9:00～18:00　休第1・3日

※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。

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	ー	1カ月	1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
朝日1丁目	6,000円	1カ月	ー	ー	1台	4/24～1台空予定	コナンリアルエステート	024-922-6500
愛宕町	8,800円	1カ月	ー	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	ー	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2丁目	5,500円	ー	ー	1カ月	1台	4/8～1台空予定	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	ー	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	ー	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2丁目	4,400円	ー	ー	1カ月	5台	小原田公園近く、舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田5丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
菜根1丁目	5,300円	ー	ー	1カ月	4台	内環状線近く、第一中学校の東側、4月中旬～2台空予定、4月下旬～2台空予定	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	ー	1カ月	5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	ー	ー	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
2丁目	4,500円	ー	ー	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
清水台2丁目	13,200円	ー	ー	1カ月	2台	4月中旬～2台空予定	コナンリアルエステート	024-922-6500
堂前町	8,000円	ー	ー	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	ー	ー	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	ー	ー	1カ月	4台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
虎丸町	11,000円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	ー	ー	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木4丁目	5,500円	ー	ー	5,500円	2台	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	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	ー	ー	1カ月	1台	うねめ通り沿い、舗装、軽自動車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
西ノ内1丁目	4,950円	ー	ー	1カ月	1台	うねめ通り沿い、舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	ー	ー	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	ー	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	ー	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
富久山町八山田牛ヶ池	3,000円	ー	ー	1カ月	2台		コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	ー	ー	1カ月	6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	ー	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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

※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。

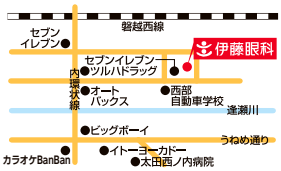
◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

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	●	休診

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

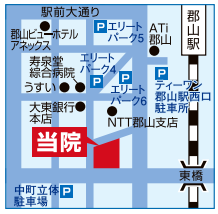
山田眼科医院

院長　山田 祐爾

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

休診日　日曜　祝日　火曜

郡山駅から徒歩3分



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

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

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

5/1(日)	いいもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
	あさひ内科クリニック(内科・消化器科・放射線科)	朝日3丁目2-33	024-921-2525
	おおつき耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	八山田西1丁目93	024-990-2033
5/3(祝)	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
	やまさわ内科(内科)	不動前1丁目39	024-938-4171
	佐藤眼科医院(眼科)	安積町長久保3丁目15-12	024-947-0221
5/4(祝)	緑ケ丘こどもクリニック(小児科)	緑ケ丘東3丁目1-3	024-956-6006
	桜クリニック(内科・小児科)	名倉24-1	024-946-9933
	内山心療内科クリニック(心療内科・精神科)	菜根3丁目2-12	024-923-3516
5/5(祝)	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
	永岡医院(内科・小児科)	富久山町久保田字上野17-1	024-922-2818
	柴宮整形外科クリニック(整形外科)	久留米6丁目164-1	024-946-4838
5/8(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
	大野医院(内科)	香久池2丁目11-8	024-933-9628
	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648
5/15(日)	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
	下地脳神経内科(脳神経内科・内科)	堤1丁目84	024-962-7751
	よしだ皮ふ科クリニック(皮膚科)	富久山町久保田字伊賀河原77	024-973-5654
5/22(日)	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
	鈴木ファミリークリニック内科小児科(内科・小児科)	土瓜2丁目2-4	024-952-7711
	あさか耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	安積3丁目312-3	024-945-2933
5/29(日)	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
	天田内科クリニック(内科)	山根町12-27	024-932-3555
	村上整形外科(整形外科)	安積荒井1丁目182	024-945-8577

※4月12日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。
最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。
(郡山市ホームページhttps://www.city.koriyama.lg.jp/)

郡山市内休日当番薬局

5/1(日)	さくら薬局みなみ壱番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	しらゆり調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651
	ひかり薬局七ツ池	024-933-6075	FAX.024-933-6076
5/3(祝)	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
5/4(祝)	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	日本調剤郡山薬局	024-941-1301	FAX.024-941-1305
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
5/5(祝)	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	柴宮調剤薬局	024-937-2790	FAX.024-937-2745
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
5/8(日)	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	ひかり薬局香久池	024-935-9010	FAX.024-935-9012
	ファーコス薬局メロディー	024-927-5455	FAX.024-933-7971
5/15(日)	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	日本調剤郡山薬局	024-941-1301	FAX.024-941-1305
	ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782
5/22(日)	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	すみれ調剤薬局	024-921-0810	FAX.024-921-0812
	メルシー薬局南店	024-947-3117	FAX.024-947-3107
5/29(日)	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	フジ薬局山根店	024-938-4811	FAX.024-938-4813
	ひかり薬局郡山駅前店	024-953-6856	FAX.024-953-6816

※4月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。　※店舗名など再度ご確認のうえ、薬局へおでかけください。

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所	住所	お問い合せ	診療時間
郡山市休日・夜間急病センター	〒963-8031 郡山市上亀田1-1	TEL024-934-5656	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

※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。

キリトリ線

【こおりやま情報FREE5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5月6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「郡山あるある」**（名前・ペンネームも書いてね）

郡山あるある（須賀川あるある、本宮あるある）など、あなたがお住まいの地域のあるある情報を教えてください。

例）郡山あるある「続々お店がオープンするので、新装開店に敏感」など

Q2. おすすめのテイクアウト弁当を教えてください。（コンビニ、飲食店、スーパー含む）

（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／　　）

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE5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. おすすめのテイクアウト弁当を教えてください。（コンビニ、飲食店、スーパー含む）

●みな伝スペシャル「郡山あるある」（名前・ペンネームも書いてね）
郡山あるある（須賀川あるある、本宮あるある）など、あなたがお住まいの地域のあるある情報を教えてください。
例）郡山あるある「続々お店がオープンするので、新装開店に敏感」など

（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）

（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

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE5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. おすすめのテイクアウト弁当を教えてください。（コンビニ、飲食店、スーパー含む）

●みな伝スペシャル「郡山あるある」（名前・ペンネームも書いてね）
郡山あるある（須賀川あるある、本宮あるある）など、あなたがお住まいの地域のあるある情報を教えてください。
例）郡山あるある「続々お店がオープンするので、新装開店に敏感」など

（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）

（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

キリトリ線

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

28（土）Saturday 疲労回復に「春キャベツとピーマンの回鍋肉」

所要時間 15分　1人分のカロリー 約267kcal　2人分の金額 約324円

豚肉に含まれるビタミンB_1や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防すると言われています。旬のキャベツの甘味が楽しめる回鍋肉（ホイコーロー）です。

作り方

①耐熱ボウルにキャベツを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱する。
②フライパンにごま油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を入れ、中火で色が変わるまで焼きつける。
③②に①とピーマンを加えて炒め合わせ、Bを加えて強火で炒め、味をからませる。

ワンポイントアドバイス
●紹興酒がなければ酒を使ってもOKです。

材料（2人分）

- 春キャベツ（ざく切り）……3枚（120g）
- ごま油……大1/2
- A
  - 豆板醤……小1/2
  - しょうが（みじん切り）……1片
  - にんにく（みじん切り）……1片
- 豚バラ肉（5cmの長さに切る）……150g
- ピーマン（乱切り）……1個（35g）
- B
  - みそ……大1
  - テンメンジャン……大1/2
  - 紹興酒（または酒）……大1/2
  - 砂糖……小1
  - 塩、こしょう……少々

29（日）Sunday 肝臓を丈夫に「カレー風味の焼き麺」

所要時間 15分　1人分のカロリー 約332kcal　2人分の金額 約324円

カレー粉に含まれるクルクミンが胆汁の分泌を促して肝機能を高め、豚肉に含まれるビタミンB_1が、ひやむぎに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。カレーの味わいが食欲をそそる一品です。

作り方

①鍋に湯を沸かしてひやむぎを入れ、指定の時間より1分くらい短めにゆでてザルに取り、流水でぬめりを取って水気を切る。
②フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったらAを加えて炒め合わせる。
③②の野菜がしんなりとしてきたら①とBを加え、味をなじませるように強火で手早く炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス
●そうめんやうどんなど、家にある乾麺を使ってもおいしくできますよ。

材料（2人分）

- ひやむぎ……2束（200g）
- サラダ油……大1
- 豚ひき肉……100g
- A
  - にんじん（短冊切り）……20g
  - ピーマン（細切り）……1個（35g）
  - 生しいたけ（薄切り）……1個（15g）
  - 長ねぎ（ななめ切り）…1/2本（40g）
- B
  - カレー粉……小1
  - 鶏ガラスープの素……小1（湯大1/2で溶く）
  - オイスターソース、しょうゆ…各小1/2
- 塩、こしょう……少々

30（月）Monday 骨や歯を丈夫に「春菊とくるみのカップケークサレ」

所要時間 40分　1個分のカロリー 約168kcal　5個分の金額 約184円

春菊に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、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し、くるみに含まれるリノール酸やリノレン酸が動脈硬化を予防すると言われています。野菜が摂れるヘルシーなカップケーキです。

作り方

①鍋に湯を沸かし、春菊をさっとゆでて流水に取り、水気をしぼって刻む。くるみはざく切りにする。
②ボウルにAをふるい入れて合わせ、別のボウルにBを入れてよく混ぜ合わせ、Aを数回に分けてBに加えてさっくりと混ぜ、①も加えて混ぜる。
③②をカップケーキ型に流し入れ（5個作る）、180℃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
●甘くないカップケーキなのでお食事にもオススメです。

材料（5個分）

- 春菊……2株（50g）
- くるみ……30g
- A
  - 薄力粉……1・3/4カップ
  - ベーキングパウダー……小2
  - 塩……小1/3
- B
  - 牛乳……170ml
  - オリーブオイル……大3
  - はちみつ……大1

31（火）Tuesday 美しいお肌に「さつまいもとコーンのミルクスープ」

所要時間 15分　1人分のカロリー 約202kcal　2人分の金額 約162円

さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、コーンに含まれるビタミンB_1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、牛乳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。優しい甘さの、ほっとするスープです。

作り方

①さつまいもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
②鍋にバターと玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎが透き通ってきたら水気を切った①を加えて炒め合わせ、Aを入れてふたをかぶせ、火が通るまで中火で煮込む。
③②のさつまいもをマッシャーでつぶし、Bを加えて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえてパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス
●さつまいもは必ず水にさらしてアク抜きしてください。

材料（2人分）

- さつまいも……150g
- バター……大1
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/4個（50g）
- A
  - 水……1/2カップ
  - コンソメスープの素……3/4カップ
- B
  - ホールコーン……60g
  - 牛乳……1カップ
- 塩、こしょう……少々
- パセリ（みじん切り）……適量

※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。

24（火）Tuesday スタミナアップに「牛カルビとわさび菜の丼」

所要時間 20分 ／ 1人分のカロリー 約534kcal ／ 2人分の金額 約405円

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、鉄分が貧血を予防し、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、ご飯に含まれるブドウ糖が体を元気にすると言われています。食べ応え抜群の丼レシピです。

作り方

①バットにAを合わせて牛肉を入れてあえ、10分くらい置いて味をしみ込ませる。
②丼にご飯を盛り、わさび菜をのせる。
③フライパンを熱し、①の肉を焼いて②にのせ、続いてバットに残ったたれを煮詰めて肉にかけ、Bをのせる。

ワンポイントアドバイス

●肉を漬け込んだたれは旨味がたっぷりなので、捨てずに使いましょう。

材料（2人分）

- A
  - しょうゆ、みりん……各大1
  - 砂糖……大1
  - コチュジャン、テンメンジャン…各小1
  - ごま油……小1
  - しょうが（すりおろす）……1片
  - にんにく（すりおろす）……1/2片
- 牛カルビ肉……200g
- ご飯……2膳（300g）
- わさび菜（ざく切り）……1/5把（40g）
- B { 白髪ねぎ、白炒りごま……適量

25（水）Wednesday 消化促進に「大根ときゅうりの浅漬け」

所要時間 10分 ／ 1人分のカロリー 約72kcal ／ 2〜3人分の金額 約162円

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、きゅうりに含まれるイソクエルシトリンやカリウムがむくみを予防し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。もう一品ほしい時にさっとできる即席漬けです。

作り方

①大根は5mm幅の細切り、きゅうりは5mm幅のななめ切りにしてから細切りにする。
②ポリ袋に①とAを入れてよくもみ込み、5分ほど置いて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

●赤唐辛子の量はお好みで加減してください。

材料（2〜3人分）

- 大根……3cm（100g）
- きゅうり……小1本（80g）
- A
  - 塩……小1/4
  - 酢、ごま油……各小1
  - 切り昆布……乾燥で2g
  - 赤唐辛子（種を取る）……1本
  - 白炒りごま……小1/2

26（木）Thursday お腹すっきり「ふきとちくわのかき玉うどん」

所要時間 15分 ／ 1人分のカロリー 約346kcal ／ 2人分の金額 約216円

ふきに含まれる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出して高血圧を予防し、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。心も体も温まる和の一品です。

作り方

①鍋にAを入れて沸かし、ふきとちくわを加えて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵をまわし入れる。
②別の鍋に湯を沸かして冷凍うどんをゆで、器に入れて①を注ぎ入れ、青ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

●溶き卵を入れる時は一気に入れず、ザルでこしながら細く垂らすようにして入れると、ふんわりと仕上がりますよ。

材料（2人分）

- A
  - 水……4カップ
  - 和風だしの素……小2
  - 薄口しょうゆ、みりん……各大2
  - 塩……少々
- ふき（水煮）（ななめ切り）……40g
- ちくわ（ななめ切り）……2本（60g）
- 片栗粉（水大1で溶く）……大1・1/3
- 卵（溶きほぐす）……2個
- 冷凍うどん……2玉
- 青ねぎ（小口切り）……2本

27（金）Friday 健康なお肌に「鶏手羽先とふきのみそ炒り煮」

所要時間 30分 ／ 1人分のカロリー 約155kcal ／ 2〜3人分の金額 約324円

鶏手羽先に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚組織に栄養を補給し、ふきに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排出して高血圧を予防すると言われています。旬のふきをおいしく食べられる一品です。

作り方

①ふきは塩をふって板ずりし、フライパンに湯を沸かして3〜4分ゆで、流水で冷やして皮をむき、5cmの長さに切る。
②手羽先は骨に沿って内側から切り目を入れ、酒をふる。
③鍋にサラダ油を熱して赤唐辛子を入れ、香りが立ったら②を入れて焼き、表面に焼き色がついたら①を加えて炒め合わせる。
④③に合わせたAを入れて落としぶたをし、汁気がなくなるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

●①ではフライパンを使うと、少ない水でふきを長いまま寝かせてゆでられますよ。

材料（2〜3人分）

- ふき（生）……100g
- 塩……大1/2
- 鶏手羽先……4本（240g）
- 酒……大1/2
- サラダ油……小1
- 赤唐辛子（輪切り）……1/2本
- A
  - 水……3/4カップ
  - 和風だし……小1/2
  - みりん、みそ……各大1
  - 砂糖……小2

20 (金) Friday 味覚障害予防に「いかとしいたけのグリル焼き」

いかに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、タウリンが肝臓を丈夫にし、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。こんがり焼いたいかが香ばしい一品です。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約142kcal | 2～3人分の金額 約324円

材料（2～3人分）

- いかのつぼ抜き（解凍する）…… 2杯分
- 生しいたけ…… 2個（30g）
- A
  - しょうゆ…… 大2
  - みりん…… 大2
- B
  - しょうが（すりおろす）…… 1片
  - 長ねぎ（小口切り）…… 5cm
  - 七味唐辛子…… 少々

作り方

①いかは1.5cm間隔に切り目を入れ、しいたけは軸を取って十字に切り目を入れる。
②バットにAを合わせて①を浸し、上下を返しながら15分くらい寝かせ、予熱した魚焼きグリルでこんがりと焼く。
③②の漬け汁を小鍋に移して熱し、照りが出るまで煮詰める。
④②を食べやすい大きさに切って③をかけ、お好みでBの薬味を添える。

ワンポイントアドバイス
●つぼ抜きは、ワタと足が外された胴だけの状態で、冷凍で売られているいかです。長持ちして便利ですよ。

21 (土) Saturday 肌荒れ予防に「グリーンピースとベーコンのスクランブルエッグ」

グリーンピースや卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、グリーンピースやベーコンに含まれるビタミンB_1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。生のグリーンピースの風味が活きた一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約225kcal | 2人分の金額 約216円

材料（2人分）

- 塩…… 一つまみ
- グリーンピース（生）…… 正味50g（さやから出す）
- 卵…… 2個
- A
  - 牛乳、マヨネーズ…… 各大1
  - 塩、こしょう…… 少々
- バター…… 小1
- ブロックベーコン（1cm幅切る）…… 50g
- 塩、こしょう…… 少々

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を加え、グリーンピースを入れて1～2分ゆでる。
②ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
③フライパンにバターを熱してベーコンと①を炒め、脂が出たら軽く塩、こしょうをふり、②を流し入れて大きく混ぜ、半熟の状態で火を止める。

ワンポイントアドバイス
●卵を入れてからはあまり火を通し過ぎないようにしましょう。

22 (日) Sunday 疲労回復に「豚肉と大根の辛みそスープ」

豚肉に含まれるビタミンB_1や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、大根に含まれる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。ピリ辛風味が食欲をそそる、具沢山のスープです。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約305kcal | 2人分の金額 約346円

材料（2人分）

- ごま油…… 大1
- A
  - にんにく（みじん切り）…… 1片
  - 長ねぎ（みじん切り）…… 1/5本（20g）
- 豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）…… 150g
- 大根（乱切り）…… 140g
- えのき（ざく切り）…… 70g
- B
  - 水…… 2・1/2カップ
  - 酒…… 大2
  - コチュジャン…… 小1
  - 鶏ガラスープの素…… 小1
- みそ…… 大1
- C
  - 豆苗（ざく切り）…… 20g
  - 白すりごま…… 小1

作り方

①鍋にごま油とAを入れて熱し、香りが立ったら豚肉を炒め、肉の色が変わったら大根とえのきを加えて炒め合わせる。
②①の大根が透き通ってきたらBを加え、ふたをかぶせて10分くらい煮て、大根に火が通ったらみそを加えて一煮立ちさせ、器に盛りつけてCを散らす。

ワンポイントアドバイス
●コチュジャンの量はお好みで加減してください。

23 (月) Monday 胃腸に優しい「紫キャベツとれんこんの甘酢漬け」

キャベツに含まれるキャベジンが胃腸の粘膜の新陳代謝を促して胃もたれを予防し、れんこんに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、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。食卓が華やぐ、色鮮やかな一品です。

所要時間（寝かせる時間のぞく） 10分 | 1人分のカロリー 約51kcal | 3～4人分の金額 約139円

材料（3～4人分）

- A
  - 水…… 1/2カップ
  - 酢…… 1/4カップ
  - 砂糖…… 大3
  - 塩…… 小1/2
- れんこん（薄切り）…… 1/4節（60g）
- 紫キャベツ（千切り）…… 大3枚（140g）

作り方

①小鍋にAを入れて火に熱し、砂糖が溶けたら火を止める。
②鍋に湯を沸かし、れんこんとキャベツを1分くらいゆで、ザルに取って水気を切る。
③ポリ袋に①と②を入れて軽くもみ、粗熱が取れたら1時間くらい冷蔵庫で寝かせる。

ワンポイントアドバイス
●②では、歯応えが残る程度にさっとゆでてください。

※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。

16 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「桜えびと天かすのおむすび」

所要時間 10分 / 1人分のカロリー 約332kcal / 2人分の金額 約135円

桜えびやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、桜えびに含まれる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。お弁当にぴったりの、食べ応えのあるおむすびです。

作り方

①耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、天かすを加えて味をしみ込ませる。
②①にご飯とBを加えてさっくりと混ぜ、お好みの形に握る。

ワンポイントアドバイス

●ご飯は必ず温かいご飯を使ってください。

材料(2人分)

A	めんつゆ(3倍濃縮)	大1
A	みりん	大1
	天かす	15g
	温かいご飯	2膳(300g)
B	桜えび	3g
B	白炒りごま	小1
B	みつ葉(ざく切り)	10g
B	塩	少々

17 (火) Tuesday 血液サラサラに「あじのたたき ゆずこしょう風味」

所要時間 20分 / 1人分のカロリー 約81kcal / 2人分の金額 約216円

あじに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進し、青じそに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。酒の肴にぴったりの一品です。

作り方

①あじは3枚におろして中骨と皮を外し、一口大に切る。
②ボウルに①とAを入れ、ゆずこしょうを加えてあえ、器に盛りつけてラディッシュを添える。

ワンポイントアドバイス

●ゆずこしょうは味を見ながらお好みで加減してください。

材料(2人分)

	あじ(刺身用)	1尾(正味140g)
A	青じそ(千切り)	3枚
A	青ねぎ(小口切り)	3本
A	みょうが(小口切り)	1個(10g)
	ゆずこしょう	小1/3〜1/2
	ラディッシュ(薄切り)	1個(10g)

18 (水) Wednesday 健康なお肌に「甘夏とセロリのさわやかマリネ」

所要時間 15分 / 1人分のカロリー 約142kcal / 2人分の金額 約162円

甘夏に含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守り、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、りんご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。さっぱりと食べられる香り高い一品です。

作り方

①甘夏は皮と薄皮をむいて果肉を取り出し、食べやすい大きさにほぐす。
②ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、セロリの茎と葉、①を加えてあえ、10分くらい置いて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

●りんご酢は料理やドリンクなど幅広く使えるので、1本常備しておくと便利ですよ。

材料(2人分)

	甘夏	1/2個
A	りんご酢	大1
A	粒マスタード	小1/2
A	はちみつ	小1/4
A	塩、こしょう	少々
A	オリーブオイル	大1
	セロリ(5mm幅のななめ切り)	小1本(60g)
	セロリの葉(刻む)	少々

19 (木) Thursday 美しいお肌に「グレープフルーツのラッシー」

所要時間 10分 / 1人分のカロリー 約128kcal / 2人分の金額 約162円

グレープフルーツに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、苦味のもとナリギンがビタミンCの吸収を高め、牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。甘酸っぱくてのど越しの良いフルーツドリンクです。

作り方

①グレープフルーツは皮をむき、薄皮をむいて果肉を取り出す。
②①の一房分は飾り用に取っておき、残りはミキサーに入れてAを加え、なめらかになるまで混ぜる。
③グラスに氷を入れて②を注ぎ、飾り用のグレープフルーツをほぐしてのせる。

ワンポイントアドバイス

●今回はルビー(ピンクグレープフルーツ)を使っていますが、普通のグレープフルーツでもOKですよ。

材料(2人分)

	グレープフルーツ	1/2個(200g)
A	プレーンヨーグルト	1/2カップ
A	牛乳	1/2カップ
A	砂糖	大2
A	レモン汁	大1

12(木) Thursday 脳の活性化に「ルッコラとツナのクリームパスタ」

ツナに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、ルッコラに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、生クリーム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。ルッコラの独特の風味がおいしい一品です。

所要時間 15分 ｜ 1人分のカロリー 約465kcal ｜ 2人分の金額 約183円

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆでる。
②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火でじっくり火を通し、香りが立ったらにんにくを取り出し、ツナとAを加え一煮立ちさせる。
③②にルッコラと①を加えてからめるようにあえ、塩で味をととのえ、黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

●スパゲティをゆでる際の塩は、湯の1%の量が目安です（例：湯1000mlに対して塩10g）。

材料（2人分）

	塩	適量
	スパゲティ	180g
	オリーブオイル	大1
	にんにく（つぶす）	1片
	ツナ（缶詰）（汁気を切る）	1缶（70g）
A	生クリーム	150ml
A	コンソメスープの素	小1
A	塩	少々
	ルッコラ（ざく切り）	50g
	黒こしょう	少々

13(金) Friday 肝臓を丈夫に「えびと春野菜のキッシュ」

えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、赤色素アスタキサンチンが老化を予防し、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。ワインなどとも相性が良い、おしゃれな一品です。

所要時間 30分 ｜ 1人分のカロリー 約217kcal ｜ 2～3人分の金額 約232円

作り方

①耐熱容器にオリーブオイルを薄く塗り、シュウマイの皮を敷いてオリーブオイル大1/2を塗り、200℃に予熱したオーブンで8～10分くらい焼く。
②フライパンにオリーブオイル大1/2を熱してAを炒め、しんなりとしたらえびを加えて炒め合わせる。
③①に②をのせて合わせたBを注ぎ入れ、再び200℃のオーブンで焼き色がつくまで15～20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（2～3人分）

	オリーブオイル	適量
	シュウマイの皮	8枚
	オリーブオイル	大1/2
A	春キャベツ（ざく切り）	1枚（40g）
A	新玉ねぎ（1cm幅に切る）	1/2個（100g）
A	パプリカ（赤・黄）（1cm幅に切る）	各1/4個（計75g）
	ボイルえび	40g
B	卵（溶きほぐす）	2個
B	生クリーム	1/4カップ
B	塩、こしょう	少々
B	シュレッドチーズ	40g

14(土) Saturday お腹すっきり「バナナのアイスクッキーサンド」

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、バニラアイス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。お子さまのおやつや軽食にもぴったりの、お手軽な一品です。

所要時間（冷やす時間のぞく）5分 ｜ 1人分のカロリー 約225kcal ｜ 2人分の金額 約162円

作り方

①アイスクリームをレンジ強で10秒くらい加熱し、少しやわらかくなったらAを加えてよく混ぜる。
②クッキーで①をはさみ、冷凍庫に入れて冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

●冷凍保存しておけるので、多めに作ってもOKです。

材料（2人分）

	バニラアイスクリーム	1カップ
A	バナナ（角切り）	1/2本（80g）
A	ピーナッツバター（粒入り）	大1
	お好みのクッキー	4枚

15(日) Sunday 血液サラサラに「そら豆とかぼちゃのホットサラダ」

そら豆に含まれるビタミンB_2やレシチン、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、かぼちゃに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守ると言われています。そら豆とかぼちゃの自然な甘さ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220kcal ｜ 2人分の金額 約279円

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、そら豆を2～3分くらいゆでてザルに取り、薄皮をむく。
②耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
③②に①と玉ねぎを入れ、合わせたAを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

●玉ねぎは水にさらすことで、辛味も抜けて味もなじみやすくなります。

材料（2人分）

	塩	一つまみ
	そら豆（さやから外す）	150g（正味50g）
	かぼちゃ（角切り）	140g
	新玉ねぎ（薄切りし水にさらす）	1/4個（50g）
A	バルサミコ酢	大1
A	オリーブオイル	大1
A	はちみつ	小1/2
A	塩、こしょう	少々

8（日）Sunday 脳の活性化に「かにかまとチンゲン菜のサンラータン」

かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、チンゲン菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビーフンに含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。中国四川省の料理「酸辣湯（サンラータン）」をアレンジした一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約166kcal | 2人分の金額 約216円

作り方

①ビーフンは熱湯（分量外）に浸して戻し、食べやすい長さに切る。
②鍋にAを入れて沸かし、Bと①を加えて5分くらい煮込む。
③②に塩をふって味をととのえ、ごま油をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス
●ラー油の量はお好みで加減してください。

材料（2人分）

	ビーフン	乾燥で20g
A	水	2・1/2カップ
A	酒、酢、薄口しょうゆ	各大1
A	鶏ガラスープの素	小1
A	しょうがのしぼり汁	小1
A	ラー油	小1/2
A	塩、こしょう	少々
B	かに風味かまぼこ（ほぐす）	4本（40g）
B	チンゲン菜（5cmの長さに切る）	1株（100g）
B	絹ごし豆腐（角切り）	1/3丁（100g）
	塩	少々
	ごま油	小1

9（月）Monday 動脈硬化予防に「わらびとしめじのナムル」

わらびに含まれる不飽和脂肪酸が動脈硬化を予防し、ビタミンEが細胞の老化を防ぎ、わらびやしめじ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。箸休めやおつまみにぴったりの、味わい深い一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約73kcal | 2～3人分の金額 約162円

作り方

①耐熱ボウルにわらびとしめじを入れ、酒をふってラップをかぶせ、レンジ強で3分くらい加熱する。
②①にAを加えてあえ、5分くらい置いて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス
●お好みで他のきのこを使ってもOKです。

材料（2～3人分）

	わらび（水煮）（5cmの長さに切る）	80g
	しめじ（小房に分ける）	1/2パック（60g）
	酒	大1/2
A	ごま油	大1/2
A	しょうゆ、鶏ガラスープの素	各小1/2
A	塩	一つまみ
A	にんにく（すりおろす）	1/2片
A	一味唐辛子	適量
A	白炒りごま	小1

10（火）Tuesday 骨や歯を丈夫に「油揚げと水菜のじゃこサラダ」

油揚げや水菜、ちりめんじゃこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、みょうがに含まれるαピネンが食欲を増進すると言われています。油揚げやじゃこの香ばしさと水菜のシャキシャキ感の相性が良い一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約210kcal | 2人分の金額 約173円

作り方

①Aの野菜を合わせ、水に放してパリッとさせ、ザルに取ってしっかりと水気を切る。
②油揚げはキッチンペーパーで余分な油を取り、フライパンを熱して焼き色がつくまでしっかりと焼きつけ、細切りにして①と合わせる。
③フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れて熱し、カリッと香ばしくなったら②にまわしかけ、ポン酢しょうゆをかけてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス
●③のちりめんじゃこは熱いうちに②にかけましょう。

材料（2人分）

A	水菜（ざく切り）	2株（80g）
A	うど（千切り）	30g
A	みょうが（千切り）	1個（10g）
	油揚げ	2枚（50g）
	ごま油	大1
	ちりめんじゃこ	10g
	ポン酢しょうゆ	大2

11（水）Wednesday 元気はつらつ「牛肉とアスパラのポン酢バター炒め」

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、鉄分が貧血を予防し、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、ルチンが毛細血管を丈夫にすると言われています。ご飯のお供やお弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約183kcal | 2～3人分の金額 約432円

作り方

①牛肉に軽く塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
②フライパンにバター大1/2を熱して①を炒め、肉の色が変わったら一度取り出し、残りのバターを加えて玉ねぎとアスパラを炒める。
③②に牛肉を戻し入れ、ポン酢しょうゆをまわし入れて炒め合わせ、黒こしょうをふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス
●アスパラの代わりに、いんげんやきぬさやで作ってもおいしいですよ。

材料（2～3人分）

牛こま切れ肉	180g
塩、こしょう	少々
小麦粉	小2
バター	大1
新玉ねぎ（1cm幅に切る）	1/4個（50g）
グリーンアスパラガス（乱切り）	2本（50g）
ポン酢しょうゆ	大2
黒こしょう	少々

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

4 (水) Wednesday 美しいお肌に「ストロベリーラスク」

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、バゲットに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。お子さまのおやつや軽食にぴったりの一品です。

所要時間 30分　1人分のカロリー 約205kcal　2人分の金額 約270円

材料（2人分）

- バゲット……80g
- いちご……小4～5個（100g）
- 溶かしバター……20g
- グラニュー糖……大1・1/2

作り方

①バゲットは8mmくらいの厚さに切り、150℃に予熱したオーブンで7～8分くらい焼く。
②①の表面にいちごをこすりつけ、溶かしバターとグラニュー糖をふり、再び150℃のオーブンに戻して20分くらい焼き、粗熱が取れるまで置く。

ワンポイントアドバイス

●①のバゲットはカリッとするまで焼いてください。

5 (木) Thursday 疲労回復に「ゆで豚のバインミー」

豚肉に含まれるビタミンB1が、バゲットに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、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、ベトナム式バゲットサンドです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約301kcal　2人分の金額 約302円

材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）……100g
- A
  - ナンプラー、しょうゆ、砂糖……各小1/2
  - レモン汁、サラダ油……各小1
  - 赤唐辛子（輪切り）……1/2本
- 大根（千切り）……50g
- にんじん（千切り）……20g
- 塩……一つまみ
- B
  - レモン汁……小1
  - 砂糖……小1/2
- バゲット（切り目を入れ軽く焼く）……100g
- C
  - ごま油……小1/2
  - マヨネーズ……小1
- D
  - リーフレタス（手でちぎる）……1枚（10g）
  - みつ葉（またはパクチー）……5g
- ミニトマト、レモン……適量

作り方

①鍋に湯を沸かし、豚肉を入れたらすぐに火を止めて余熱で火を通し、肉の色が変わったらザルに取って水気を切り、Aであえる。
②大根とにんじんに塩をふってもみ、出てきた水分をしぼり、Bであえる。
③バゲットの切り目にCを塗り、①、②、Dを挟んで食べやすい大きさに切り、器に盛りつけてミニトマトとレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

●豚肉は調理の前に冷蔵庫から出して常温に戻しておいてください。

6 (金) Friday 胃腸に優しい「春キャベツ入りシュウマイ」

キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防し、豚ひき肉に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促し疲れを癒し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の代謝を促すと言われています。キャベツの甘味と食感が楽しめるシュウマイです。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約239kcal　2人分の金額 約324円

材料（2人分）

- 春キャベツのみじん切り……50g
- 塩……一つまみ
- 豚ひき肉……150g
- A
  - 新玉ねぎ（みじん切り）…1/4個（50g）
  - ごま油、片栗粉……各小2
  - 砂糖……小1/2
  - オイスターソース……小1/3
  - 塩……少々
- シュウマイの皮……12枚
- 春キャベツ……2枚（80g）
- B
  - しょうゆ、酢、練りからし……適量

作り方

①キャベツのみじん切りに塩をふって手でもみ、出てきた水分をしぼる。
②ボウルにひき肉を入れて手でこね、粘りが出たらAと①を加えてさらに混ぜ、12等分してシュウマイの皮で包む。
③たっぷり蒸気が上がった蒸し器にキャベツを敷き、②をのせてふたをかぶせ、8～10分くらい蒸し、お好みでBをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

●③では、くっつかないように間隔をあけて②をのせてください。

7 (土) Saturday 血行促進に「ささみとアボカドの生春巻き」

ささみに含まれるナイアシンが血行を促進し、ささみやパプリカに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。食卓が華やぐ、彩り鮮やかな一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約173kcal　2～3人分の金額 約302円

材料（2～3人分）

- ささみ（筋を取る）……3本（120g）
- 酒……大1/2
- 生春巻きの皮……6枚
- A
  - アボカド（くし形切り）……1個（230g）
  - 白髪ねぎ……20g
  - パプリカ（赤）（薄切り）……20g
  - 春菊の葉……6枚
- B
  - スイートチリソース……大1・1/2
  - マヨネーズ……大1
  - 酢……小1
  - ピーナッツ（粗く刻む）……15g

作り方

①耐熱皿にささみを並べて酒をふり、ラップをかぶせて3分くらい加熱し、粗熱が取れたら手でさく。
②生春巻きの皮を水に通して戻し、Aと①をのせて棒状に包む（6本作る）。
③②を食べやすい大きさに切り、Bを合わせたソースをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

●ささみをレンジにかけている間に他の工程を進めると時短になりますよ。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

1 (日) Sunday 貧血予防に「新ごぼう入りメンチカツ」

牛ひき肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、ごぼうや玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、卵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。お肉と野菜の旨味がたっぷりのヘルシーなカツです。

所要時間 25分 / 1人分のカロリー 約261kcal / 2人分の金額 約432円

作り方

①ごぼうはピーラーで薄切りにし、食べやすい長さにざく切りする。
②ボウルに牛ひき肉を入れて粘りが出るまで練り、①とAを加えてさらに練り、4等分にして小判形に丸め、Bの順に衣をつける。
③揚げ油を170℃に熱し、②をからりときつね色に揚げて皿に盛りつけ、合わせたCと野菜を添える。

ワンポイントアドバイス
●ごぼうはあまり細かく刻まない方が、食感や風味を楽しめますよ。

材料(2人分)

- ごぼう……1/5本(40g)
- 牛ひき肉……150g
- A
  - 新玉ねぎ(みじん切り)……1/4個(50g)
  - 卵(溶きほぐす)……1/2個
  - 塩……小1/3
  - こしょう……少々
- B
  - 小麦粉……大1・1/2
  - 卵(溶きほぐす)……1/2個
  - パン粉……適量
- 揚げ油……適量
- C
  - とんかつソース、トマトケチャップ…各大1
- お好みの野菜……適量
  (キャベツ、コーン、ラディッシュ、レタスなど)

2 (月) Monday 血液サラサラに「かつおのバジルカルパッチョ」

かつおに含まれるEPAや、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、バジルに含まれる香り成分が気持ちをリラックスさせると言われています。おもてなしやパーティーメニューにもオススメの、簡単で見栄えの良い一品です。

所要時間 10分 / 1人分のカロリー 約166kcal / 2人分の金額 約324円

作り方

①かつおを一口大に切って皿に盛りつけ、Aを色よくのせ、合わせたBをかける。

ワンポイントアドバイス
●Bのドレッシングは食べる直前にかけてください。

材料(2人分)

- かつおのたたき(刺身用)…1さく(180g)
- A
  - 新玉ねぎ……1/4個(50g)
    (薄切りし水にさらす)
  - ミニトマト(8等分に切る)…4個(60g)
  - わさび菜(ざく切り)……20g
- B
  - バジル(刻む)……3〜4枚
  - ポン酢しょうゆ……大1〜2
  - オリーブオイル……大1
  - 塩、黒こしょう……少々

3 (火) Tuesday 若さはつらつ「うどとちくわの香りかき揚げ」

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、香り成分ジテルペンが心身のバランスをととのえ、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化すると言われています。うどの独特の味わいがクセになる一品です。

所要時間 20分 / 1人分のカロリー 約129kcal / 2人分の金額 約173円

作り方

①ボウルにAを入れてさっくりと混ぜ、うどとちくわを加えて合わせる。
②揚げ油を180℃に熱し、①をお玉ですくって入れ、からりと揚げる。
③皿に②を盛りつけ、塩とレモンを添える。

ワンポイントアドバイス
●うどは茎だけでなく葉も細切りにして使ってください。

材料(2人分)

- A
  - 小麦粉(ふるう)……1/2カップ
  - 卵(溶きほぐす)……1/2個
  - 水……大3
  - 塩……一つまみ
- うど(細切り)……1/6本(80g)
- ちくわ(細切り)……2本(60g)
- 揚げ油……適量
- 塩、レモン……適量

※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。

ぽるたーたのレシピは、こおりやま情報ホームページ(https://www.koriyama.co.jp)で見ることができます。

「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

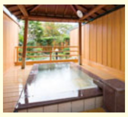
ぽるたーた PoRTaTa

無料
2022年5月号 vol.188
毎月25日発行

『ぽるたーた』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『ぽるたーた』で!
※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。
■発行:ケイシイシイ株式会社 〒963-8004福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

日帰り入浴
3時間まで広間でご休憩
※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	大人 800円
3歳〜小学生 300円	3歳〜小学生 400円



磐梯熱海 紅葉館
温泉本舗 きらくや
KIRAKUNEKO
郡山市磐梯熱海温泉
携帯ホームページ 予約ができる
TEL.024-984-2130 http://kirakuya.jp

今月のオススメ

お腹すっきり「鶏ごぼうつみれの若竹煮」

所要時間 30分
1人分のカロリー 約152kcal
2〜3人分の金額 約432円

たけのこやわかめ、ごぼう、玉ねぎ、にんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、鶏ひき肉や卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防すると言われています。食材の旨味がしっかりと引き出された、春を感じさせる一品です。

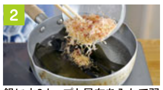
材料(2〜3人分)

	材料	分量
	たけのこ(水煮)	200g
	水	3カップ
	昆布	5g
	かつお節	6g
A	鶏ひき肉	150g
A	卵(溶きほぐす)	1/2個
A	しょうがのしぼり汁	小1
A	塩	一つまみ
A	片栗粉	大1・1/2
B	新ごぼう(みじん切り)	1/3本(40g)
B	新玉ねぎ(みじん切り)	1/5個(30g)
B	にんじん(みじん切り)	20g
C	酒	大3
C	薄口しょうゆ、みりん	各大2
C	塩	少々
	生わかめ(5cmの長さに切る)	80g
	スナップえんどう(塩ゆでする)	4本

ワンポイントアドバイス
●たけのこはお手軽な市販の水煮を使いましたが、旬の生のものを使うとより香りや食感が楽しめますよ。

●作り方
①たけのこは根元を1cm幅の半月切り、穂先はくし形に切る。
②鍋に水3カップと昆布を入れて弱火にかけ、沸騰する直前にかつお節を加え、2〜3分たったらキッチンペーパーを敷いたザルでこし、だしを取る。
③ボウルにAを入れ、粘りが出るまで手で混ぜ、Bを加えてさらによく混ぜる。
④鍋に②とCを入れて沸かし、③を一口大に丸めて加え、再び沸騰したら①も加えて弱火で15分くらい煮込み、わかめを加えて3〜4分くらい煮て火を止め、器に盛りつけてスナップえんどうを添える。

1 たけのこは根元を1cm幅の半月切り、穂先はくし形に切ります。


2 鍋に水3カップと昆布を入れて弱火にかけ、沸騰する直前にかつお節を加えます。

3 2〜3分たったらキッチンペーパーを敷いたザルでこし、だしを取ります。

4 ボウルにAを入れ、粘りが出るまで手で混ぜます。

5 Bを加えてさらによく混ぜます。

6 鍋に3とCを入れて沸かし、5を一口大に丸めて加えます。

7 再び沸騰したら1も加え、弱火で15分くらい煮込みます。

8 わかめを加え、3〜4分くらい煮て火を止め、器に盛りつけてスナップえんどうを添えます。

郡山市内を元気に配送中!
宅配OK!
高齢者向け
配食サービス
半額キャンペーン中!
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!

おいしさはそのままで、低カロリー、低塩分のお弁当。
小町(小) 410円(税込)

おいしさはそのままで、低カロリー、低塩分のお弁当。
小町(大) 432円(税込)

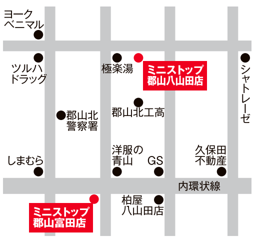
栄養バランスや食べやすさ、食材にこだわって調理。
普通食 540円(税込)
【おかずのみ 486円(税込)】

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

一度食べたら、ハマります。
やみつキッチン
寄りミニストップしよ!!

パート・アルバイト募集中
※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店



郡山八山田店

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

※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。