こおりやま情報FREE6月号・令和4年(2022年)5月25日発行(毎月25日発行)　第41巻第6号通巻499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

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

Joho 41th THANKS

Facebook　Instagram　Twitter

ご自由にお持ちください　無料
2022年 6月号 vol.499
毎月25日発行

#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

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で発売中

こおりやま情報 特集

郡山ソウルフードのおいしさ再確認

## クリームボックス & 郡山ブラック
## 郡山の名物グルメ part.2

は～とずっとほっと
ほけんの110番!!®
ヨークタウン郡山金屋店
今の保障内容を見直しませんか?
40社以上の保険会社からオーダーメイドプランニング!
郡山市田村町金屋字冬室91-2　ヨークタウン金屋内
営業時間／10:00~19:00　※駐車場　ヨークタウン金屋の駐車場をご利用いただけます。
☎024-953-8321 相談無料!!予約優先
死亡保険・がん保険
学資保険・医療保険
自動車保険
個人年金保険
火災保険 など
保険のことならなんでもご相談ください!!
お電話、ホームページ、WEBから
ほけんの110番　検索
広々駐車場完備
ほけんの110番
コジマ×ビックカメラ
郡山警察署
ニトリ
県道17号（旧R4）
東北本線
東北新幹線
東部幹線
阿武隈川
R49
ヨークベニマル
郡山信用金庫
ダイユーエイト
大東銀行
ヨークタウン金屋
ラーメン若大将
至日本大学工学部
募集代理店(株)ほけんの110番　HH22-0109-0002　広告有効期限2024年4月

# 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。

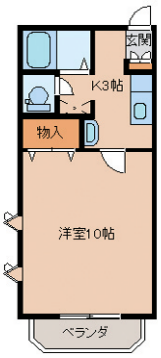
## コンビニ・ランドリー隣

★ **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



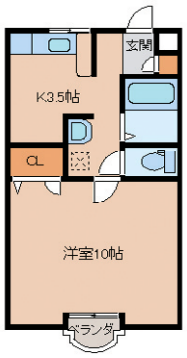

## コンビニ・スーパー近く

★ **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



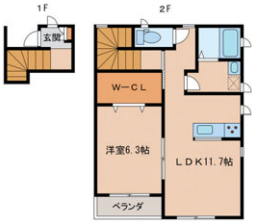

## インターネット無料

★ **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



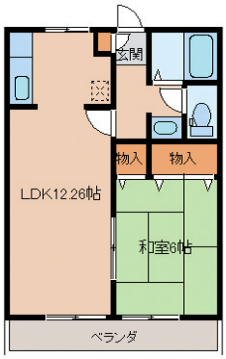

## 追焚・ガスファンヒーター付

★ **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




## 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

## ガスコンロ・TVホン付

★ **八山田西4丁目**

2DK(洋6、洋7.5、DK6)

●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／2カ月　●礼　金／2カ月
●仲介料／なし　●5月下旬入居可
●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**　洋室のみ

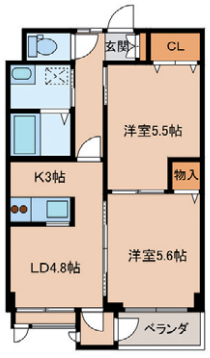
## ペット可

★ **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



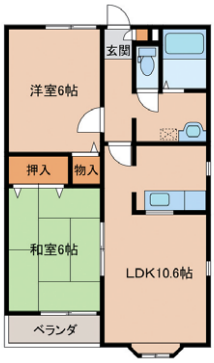

## 追焚付

★ **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　●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 **55,000円**　トランクルーム付




●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

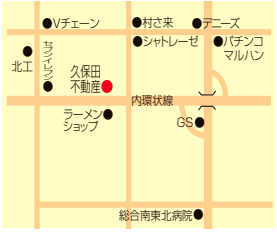
KUBOTA 株式会社 久保田不動産

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

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

## 1 「ふくしま ももSPARKLING WINE」

＜3名＞

「ふくしま逢瀬ワイナリー」としては、初リリースとなる桃のワイン。福島県産もも100%「ふくしま ももSPARKLING WINE」（1,485円）を3名に。

提供／ふくしま逢瀬ワイナリー
TEL024-953-3131

## 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 ウイスキー963オリジナルスキットルボトル

＜1名＞

「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（5,000円・170ml）が新発売。ステンレス製、高級感あふれる輝きを放つデザイン。

提供／福島県南酒販
TEL024-932-3251

## 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」の乾麺は、1袋に2人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。

提供／あらい屋製麺所
TEL024-946-2800

## 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!

## 酒蔵 太平山

▲旧店舗から西へ約150メートルのさくら通り沿に移転オープン

郡山市清水台、さくら通り沿いにお店があります。1階はカウンターと小上がりの座敷があり、2階には個室があり最大30名まで収容できます。旬の魚や野菜など当日のおすすめメニューは、ボードに表示しています。笹の川酒造のお酒は、郡山太郎右衛門（芋焼酎）、笹の川純米酒、吟生が味わえます。

**郡山市清水台1-8-10 ☎024-924-0405**

営 17:00~22:00 休 日曜・祝日 Ⓟ 契約有（指定駐車場2時間サービス）

### 私がお薦めします。

笹の川
郡山太郎右衛門
グラス 550円
ボトル 3,900円

遠藤さん

郡山産の芋で造った芋焼酎です。水割、ロック、お湯割、お好みの飲み方でお楽しみください。

## 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。

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。

## 滋味深い旨味と後味の良さ 西ノ内限定「濃いみそつけ麺」

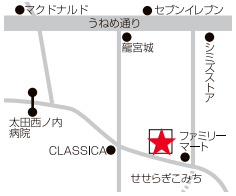
西ノ内店限定「濃いみそつけ麺」は、並盛・大盛まで同一料金1,000円、特盛1,250円で数量限定提供中。具だくさんのつけ汁は、西ノ内店名物「濃い味みそ」をベースに開発され、天然だしにこだわる同店だけに、滋味深い旨味と後味の良さも秀逸。最後はスープ割りで堪能しよう。

◀「濃いみそつけ麺」1,000円。写真は大盛

### あさくさらーメン西ノ内店

**TEL024-921-7088**

【住所】郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F
【営業】11:30～20:30（LO20:00）※材料なくなり次第終了
【休】金　【P】有（50台）
【URL】http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/



▲メロンづくしのケーキ「フレッシュメロンのデコレーション」（2,484円）

## 「フレッシュメロンのデコレーション」期間限定6月30日まで発売中!

柏屋から、この季節ならではのメロンづくしのケーキ「フレッシュメロンのデコレーション」（2,484円）がお目見え!メロン風味のスポンジに、メロン風味のクリームをたっぷり絞り、2色のメロンをごろっと、デコレーション!フレッシュメロンとまろやかなクリームが重なり合って、爽やかなおいしさが広がる味わい。販売期間は、6月30日（木）まで。開成柏屋をはじめ、最寄りの柏屋洋菓子扱い店で発売中。

▲開成柏屋は、さくら通り沿いにある

### 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/

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。

# 郡山の名物グルメ part.2

**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。**

## 老舗ならではの味「うまき」が評判

▲うまき　2,530円

初代は宮内庁の料理人として退職後に、昭和８年に郡山で創業。郡山で初めて生寿司の提供をはじめた老舗。四代目の女将おすすめは、「うまき」。うなぎを玉子焼きで巻いた一品料理。

◆おすすめ◆
■並寿司 1,650円、上寿司 2,640円、鰻重 竹3,740円、新月特選おまかせ握り寿司5,500円、新月コース(要予約) 4,400円
■生ビール(中) 660円、日本酒(燗) 1合550円、笹の川吟生300ml880円、玄宰大吟醸 1合1,650円、ワイン 寿司ラベル(白) 720ml 3,300円

### 鮨 うなぎ 割烹 新月

TEL 024-922-0908

郡山市駅前2-1-12
【営】16:00～LO24:00　【休】日(祝日の場合は翌日)
【P】契約有　※2,000円以上の利用でエリートパーキング1時間無料

コース料金 4,400円～
人数／個室 2～40名／個室有

## 「伊達鶏焼鳥」と「鉄鍋」が名物の人気焼鳥店

▲鉄鍋三種盛り　1,700円

ジューシーで味わいのある「伊達鶏」の良質の部位を使った焼き鳥約20種類を主力にしたモダンな雰囲気の焼き鳥店。特製ピリ辛ダレで炒めた肉と野菜を熱々の鉄鍋で提供する「鉄鍋」も名物品。

◆おすすめ◆
■伊達鶏焼鳥 200円～、鉄鍋 580円～、しいたけのチーズ入り肉巻き 2ケ 730円、クリームポテトの明太チーズ焼き 680円、トロトロ鶏レバー 800円
■焼酎 480円～、京の華 純米吟醸(福島) 一合 900円、越乃景虎 超辛口大吟醸(新潟) 一合 1,400円、サントリープレミアムモルツジョッキ 660円、ハイボール 490円～

### とり・てつ焼き 甚六

TEL 024-938-3636

郡山市駅前2-3-2　駅前グリーンビル１Ｆ
【営】18:00～翌3:00　日17:00～24:00
【休】月　【P】無

宴会料金 4,000円～
料理+120分飲み放題付き
人数 3～24名

## お酒の飲み方、合わせる料理にこだわりあり

▲小海老ときのこのアヒージョ803円、ポテトニョッキのゴルゴンゾーラソース858円、フレッシュモッツァレラチーズのマルゲリータ858円

お酒の飲み方、合わせる料理にこだわった"オトナカジュアル"な店。肉・魚介・チーズ料理をはじめ、パスタ、デザート、コーヒーまで、各種ワインや豊富なお酒と一緒に心ゆくまで楽しめる。

◆おすすめ◆
■福島牛タタキのカルパッチョ 1,078円、キャベツステーキ～ガーリックアンチョビバターソース～748円、彩り野菜と温かいソースのサラダ～バーニャカウダ風～979円、福島牛モモ肉と野菜の低温ロースト1,848円、ラム肉のタリアータ1,320円
■メーカーズクラフトハイボール638円、<香る>エール660円、グラスワイン580円～、碧～ AO～770円、カクテル693円

### 四方山～GOQUUTO～

TEL 024-924-0223

郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1階
【営】17:00～24:00、金土・祝前17:00～翌1:00
【休】月　【P】無　http://www.foodsworks.co.jp/

宴会料金 4,000円～
料理+120分飲み放題
人数／個室 4～35名／個室2室

## 純和風な雰囲気の中、旬を彩る美食を堪能

▲お造りおまかせ五種盛り4,180円、はやま高原豚角煮1,100円、季節のお野菜天麩羅盛合わせ1,330円、バラー本鯛げ1,540円

旬にこだわった和食を中心に、お造り、焼き物、揚げ物、肉料理、蒸し物、煮魚、珍味まで、ベテラン板長が、美しい盛り付けと最高の調理で提供、油にも衣にもこだわった天ぷらも自慢の店。

◆おすすめ◆
■さば味噌煮田舎風 880円、自家製からすみ大根 1,100円、金目鯛姿煮 1,980円、天くうおまかせ天麩羅 8品盛り 1,980円、お造り おまかせ五種盛り(2～3人盛り) 2,860円
■雪小町(郡山) 660円、金宝 穏(郡山) 純米吟醸 770円、大七生酛作り(二本松)純米 770円、風が吹く(会津)生酒 880円、口万(会津)純米吟醸 880円

### 酒楽菜彩 天くう

TEL 024-973-5558

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1階
【営】11:30～LO13:30※ランチは月・木休み　17:00～22:00※LO30分前
【休】日(祝日の場合翌日)　【P】無　http://www.foodsworks.co.jp/

宴会料金 5,500円～
会席料理のみ
人数 4～20名

## 酒楽菜彩(しゅらくさいさい)－ワインから銘酒まで豊富なお酒と季節彩る和食をご堪能ください

天くう 酒楽菜彩

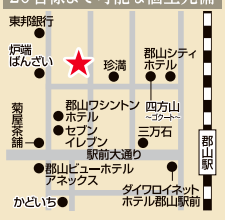
おすすめ宴会プラン
※前日までの予約にて、4名様から承ります

**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(三回に分けてお出しします)・焼き物・食事・デザート(要予約)

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

**料理長おまかせ会席コース 11,000円(税込)(要予約)**

20名様まで可能な個室完備




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

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F　TEL024-973-5558　【営】11:30～LO13:30※ランチは月・木休み　17:00～22:00※LO30分前
【休】日(祝日の場合翌日)　ランチも好評です！天丼など1,100円(税込)よりご用意しております。

※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。

## 懐かしいのに新しい新感覚の炉端焼き店

▲野菜巻き串(焼き・蒸し)各種320円～

新鮮魚介や肉、旬の食材を、カウンター越しに焼き上げる「炉端焼き」、新鮮野菜に肉の旨味がのったヘルシーな「野菜巻き串」、新感覚の「創作アレンジ串焼き」など、ヘルシー志向で新感覚の炉端焼きが評判。

◆おすすめ◆
■野菜巻き串(焼き・蒸し) 各種320円～、炙り牛のウニ巻き 480円、特製牛すじ煮込み630円、牛バラとフォアグラのロッシーニ串バルサミコソース 650円、鶏五目釜飯 880円
■パーフェクトサントリービール　ジョッキ570円、超炭酸ジムビームハイボール 440円、メーカーズクラフトハイボール 570円、翠ソーダ　500円、地酒450円～

### 炉端　ばんざい

TEL 024-983-9755

郡山市大町1-2-14初瀬ビル1F　【営】11:30～14:00 17:00～23:00、金土祝前日11:30～14:00 17:00～24:00 ※LOは30分前
【休】無　【P】無　http://www.foodsworks.co.jp/

宴会料金
4,500円～
料理+120分飲み放題付き
宴会人数
4～50名

## ハイボールと自慢の串揚げ〆ラーも人気

▲串揚げ　1本130円～

「串揚げ」は、定番ネタから旬の食材、高級食材まで種類豊富に用意。細かく引いたパン粉を使用し、専用フライヤーで揚げるから、軽い口当たりでサクサク。ハイボールとの相性も格別。

◆おすすめ◆
■焼餃子・水餃子 350円、煮込み【白・黒】各650円、自家製鶏の唐揚げ 700円、おまかせ串盛り 10本 1,380円、セロリトマトラーメン 880円
■ザ・角ハイボール 420円、ジムビームハイボール 420円、レモン・トマトサワー 440円、メガジョッキ 750円～、山崎・白州ハイボール 700円

### ハイボール酒場　かどいち

TEL 024-923-9177

郡山市中町12-9 1F
【営】18:00～翌3:00　【休】日　【P】無
http://www.foodsworks.co.jp/

宴会料金
4,500円～
料理+120分飲み放題付き
人数
4～30名

## 伊達鶏のやきとりをコース料理で堪能

▲鳥久おまかせコース　3,300円

鳥久おまかせコースの料理は、前菜、サラダ、伊達鶏のやきとり5種、伊達鶏と旬の野菜のテリーヌ、合鴨のロースト、鳥久コロッケの和風出汁あんかけ、お食事。なお、仕入れ状況により内容が変わる。

◆おすすめ◆
■鳥久コロッケ(3個) 594円、伊達鶏やきとりおまかせ(5本) 1,430円、伊達鶏やきとりおまかせ(7本) 1,870円、テイクアウト・おまかせやきとり(5本) 860円、テイクアウト・おつまみ6種盛1,080円
■プレミアムモルツ(生ビール) 580円、笹の川　山桜純米酒(1合) 858円、笹の川　福島一辛口「いち」(1杯) 935円、ピュアモルト山桜　ハイボール 980円、ワインボトル(小)各種990円～

### Yakitori　鳥久

TEL 024-905-7367

郡山市西ノ内1-19-11 CONER西ノ内
【営】17:00～23:00(LO22:30)
【休】日(祝日の場合は翌日)　【P】有(6台)

宴会料金
料理3,300円～
人数
2名～24名

## 豚肉がたっぷり「スタ丼」が名物メニュー！

▲肉たっぷりスタ丼　800円

「スタ丼」は、ブタ肉をボイルしてからゴマ油と長ネギで炒めた豚丼。味噌汁、お新香、小鉢付。ボリューム満点で、テイクアウトも可能。ランチタイムの日替り定食は800円で味わえる。

◆おすすめ◆
■日替わりランチ800円、チキン南蛮(単品)780円、チキン南蛮定食800円、ホルモン鍋焼2人前2,500円(要予約)、きりたんぽ鍋(10月～3月)、秋田稲庭うどん800円、厚焼玉子サンド(テイクアウト)380円、秋田の地酒各種

### のみくい処　藤

TEL 024-933-7558

郡山市桑野2-35-13　郡山地所ビル1F
【営】11:30～14:00　18:00～22:00　祝土18:00～22:00
【休】日　【P】有(3台)

宴会料金
3,000円～
人数
2～15名まで

## 旬の創作和食とうまい生ビール

▲日替り刺身盛合せ　1,650円～

手作りにこだわる料理は、定番に加え、その時期ならではの魚介類や、野菜を用いた日替りの一品料理が多彩に揃う。生ビールのうまさにも定評があり、十分なボリュームのコース料理も人気。

◆おすすめ◆
■おもちと豆腐の揚げ出し583円、稲庭うどん(温・冷)649円、伊達鶏の棒々鶏ピリ辛サラダ759円、とろとろで極の角煮979円
■日本酒　15種類以上　1合517円～、アサヒスーパードライ　中ジョッキ550円、焼酎　15種類以上グラス495円～、カクテル各種30種以上 517円

### 初 -Hajime-　八山田店

TEL 024-954-3304

郡山市富田町下双又15-15
【営】17:00～24:00(LO23:00) ※社会情勢に応じて変更あり
【休】不定　【P】有(30台)　【テイクアウト】有

宴会料金
4,300円～
料理7品+120分飲み放題付
人数／個室
30名まで／個室有

## 姑娘飯店のお得な中華ランチ

選べる得ランチ　1,000円
土鍋酸辣ランチ　950円
ハーフセット　880円
牛レバニラ炒めランチ　880円
木須肉炒めランチ　880円

少人数でも大歓迎！
宴会プラン
料理2,500円より

クーニャンハンテン
中国名菜 姑娘飯店

出来る限りの衛生対策実施中

郡山市駅前1-4-15　営／ランチ11:00～15:00(L.O14:30) ディナー17:00～22:00(L.O21:20)
TEL024-923-5722　休／日(不定休あり)　提携駐車場(エリートパーク マギー駐車場 中町中央パーキング)

## 健康・元気・いきいき

●肝臓が気になる方
●お酒を飲む機会が多い方
●疲れやすい方

これからも元気でいたい人、
元気でいて欲しい人に。
カンニャボで肝臓に感動を。

郡山市特産品
カンニャボAエース《100粒》
4,640円(税込)

P13のクーポンでお会計より10%引き

株式会社 カンニャボ　カンニャボ　検索
福島県郡山市西田町三町目字大森60　TEL 024-983-9081　http://www.kannyabo.com/

贅コース ※写真は2人前

KOBE Beef
●吟コース　5,500円
●匠コース　8,700円
●贅コース　12,000円
●すき焼・しゃぶしゃぶ　各5,200円～
※個室有

ご予約は TEL024-923-9437　※ホームページでも予約を受付しています

黒毛和牛専門店
焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ
もうもう亭

郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F
営業時間／11:30～LO14:30
17:00～LO21:00
定休日／無　駐車場／有(20台)
http://www.moumoutei.com

※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。

## 濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気 地方発送OK

濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」(1ホール6号)3,780円

仏ヴァローナ社ハイカカオチョコレート使用
「テリーヌ・ド・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,780円

欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4
ご予約 TEL024-934-8899

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・新規オープンいたしました。
皆さまのご来店、お待ちしております。

居酒屋 花月 KAGETSU
SINCE 1997 SINCE 2022

DATA
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

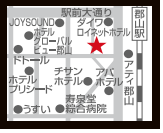
Follow me!!
Instagram はじめました!
IZAKAYAKAGETSU

## おすすめ地酒

福島一辛口いち
日本酒度+20以上
一合 or ロック 880円
福島県内で一番の辛口です。お米由来の糖分を極限まで純粋に発酵させて生まれた旨味のある大辛口。アルコール分19度。ぜひロックでお召し上がりください。

## 「福島一辛口いち」×うなぎ入り厚焼き玉子 890円

おむすび・料理・お酒 Yui
郡山市駅前1-6-15
エリート第1ビル
TEL.024-924-0330
【営】18:00～LO23:00
【休】日曜・祝日 【P】無
地ウイスキーあります




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。
## 「うねめ牛石焼」や「鯉フライ」が美味
～大町増子ビル4階「くしぜん」で～

郡山特産品「うねめ牛石焼」

居酒屋新幹線で紹介された郡山特産品「鯉フライ」

旬膳 くしぜん
☎024-935-5007
郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
営業時間／17:00～24:30 金土17:00～翌2:00
定休日／日(祝日の場合翌日) 席数／100席
http://kushizen.favy.jp/

主要書店・セブンイレブン・アマゾンで
## 好評発売中!!

こおりやま情報 GourmetBook
## 郡山で会食
koriyama de kaishoku
オードブル ケータリングも!
2022 クーポン券付

安心の「ふくしま感染防止対策認証店」。
少人数の集まりから、個室のある店。
「会食」会場選びにお役立ち。
オードブル、ケータリングも
アフターコロナでのニュースタイル「会食」!

ひと目でわかる認証店マーク付で安心
ふくしま感染防止対策 認証店 福島県

## ひと目でわかる認証店マーク付で安心。オードブル・ケータリング店新掲載!

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込)

※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。

郡山ソウルフードのおいしさ再確認

# クリームボックス & 郡山ブラック

身近な食べ物であるパンとラーメン。郡山市には、白いご当地パンと黒いご当地ラーメンがある。そう、今や知名度は全国区の「クリームボックス」と、県内外から注目を集めている「郡山ブラック」だ。6月25日発売「郡山の名物グルメ」発売を記念して、郡山ソウルフードのおいしさを再確認。

## ロミオ イトーヨーカドー郡山店

西ノ内

クリームボックス 130円

クリームボックスの元祖。濃厚でコクがありながら後味あっさりのミルククリームと、もっちりふわふわミルク風味の食パンの組合せがベストマッチ。

## 大友パン店

虎丸町

クリームボックス 135円
酪王カフェオレボックス 145円

厚切りの小型パンに、生クリームと牛乳で作ったクリームがたっぷり。酪王カフェオレボックスは、酪王カフェオレを使用している。

## 手づくりパンの店 チロル

菜根1丁目

クリームボックス 130円

随時焼き立てが店頭に並び、熱々香ばしい山型食パン、コクがあるのに後味あっさりしたクリームをほおばれば“まるで飲み物”とお客さんの声。

## フォンデュ

八山田西

白いクリームBOX 140円

ふわふわ食感の生地と自家製クリームに生クリームを用いて、さっぱりなのにコク豊かな味わい。チョコと桃味3種類あり。ネット通販も人気。

## Pain de Sucre（パン ドゥ シュクレ）

メガクリームボックス 500円
クリームボックス 140円

鳴神3丁目

バターを配合したマーガリン、牛乳、生クリームを使用し、コクがあってさっぱりとした味わい。メガサイズは通常の5倍のボリュームがある。

## 手づくりパンの店 ベルボーイ

西ノ内

クリームボックス 各種 130円

高級最強力粉を使ったもっちり歯ごたえのある生地に、甘さ控えめの自家製クリーム。アーモンドやイチゴ、チョコなど、バリエーションも豊か。

## 手造りパン工房 クレール

富久山町八山田（岩瀬書店富久山店内）

クリームボックス 151円

牛乳がほのかに香る名物「ミルク食パン」と、昔からのレシピを守る自家製クリームが口の中で溶け合う、やさしいコクと甘さ。

## サンエトワール 郡山店

燧田（ピボット内）

クリームボックス 各種140円

しっとりソフトでほどよい甘みのある食パンに、練乳入りミルククリームをたっぷり塗った、練乳ミルクほか、キャラメル、ピーナッツの常時3種類用意。

※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。

## 郡山クラシックブラック

### 中華そば 伝 750円

【醤油】
会津坂下町・キンタカサゴ特級醤油

【製法】
クラシック

【スープ】
豚ガラ

【麺】
細麺、中麺、太麺、ちぢれ麺から選べる

### 中華そば ますや本店 台新店《台新》

## 郡山ネオブラック

### らぁ麺 おかむら《大槻町》

### おかぶらっく<黒醤油> 800円

【醤油】
香川・かめびし醤油の再仕込みと濃口醤油、白河・根田醤油のブレンド

【製法】
ネオ

【スープ】
会津地鶏の丸鶏・ガラ

【麺】
中細麺ストレート

### 中華そば 800円

【醤油】
メーカーの特注醤油

【製法】
クラシック

【スープ】
ゲンコツをベース

【麺】
中細麺

### 中華そば しょうや《大槻町》

### 昼ふろや《安積荒井》

### 元祖!黒支那「あさかのブラック」880円

【醤油】
たまり醤油と濃口醤油、薄口醤油ほか4種類のブレンド

【製法】
ネオ

【スープ】
鶏ガラ

【麺】
細麺ストレート

---

こおりやま情報 グルメBOOK

## 郡山の食の魅力で感動体験!!

郡山市には、鯉やうねめ牛、郡山ブランド野菜などの食材をはじめ、クリームボックスや郡山ブラックなどのソウルフード、今や世界からも注目を集める地ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした名物料理がたくさんあります。そんな「郡山の名物グルメ」で感動体験しませんか?

**最新取材版 郡山の名物グルメ 2022-23**

**2022年6月25日(土)発売**

**県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!!**

#鯉 #福島牛 #うねめ牛 #郡山ブランド野菜 #日本三大まんじゅう #ゆべし #酪王カフェオレ #クリームボックス #郡山ブラック #キャベツ餅 #郡山の地酒 #郡山地ウイスキー #地ワイン #ドライブスルー市場

※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。

## 酒蔵の搾りたての日本酒のうまさが味わえる！福島県初の超急速冷凍酒「瞬香秀凍」予約受付中

「笹の川酒造」では、酒蔵の搾りたての日本酒のうまさがいつでも味わえる、マイナス30度の液体で瞬間冷凍させた超急速冷凍酒「瞬香秀凍」（しゅんかしゅうとう）を発売。福島県初の超急速冷凍酒「瞬香秀凍」冷凍便は、辛口純米にごり生原酒300ml 3本、大吟醸無濾過生原酒300ml 2本合計5本セット。価格は冷凍便送料・税込7,260円。笹の川酒造のネットショップで予約受付中。6月中旬より随時発送を開始する。

問 笹の川酒造　TEL 024-945-0261
URL https://www.sasanokawa.co.jp/

## 福島県産桃100%のスパークリングワイン初リリース！「母心」関あつし氏のアートによるラベルも話題

“であいのワイナリー”「ふくしま逢瀬ワイナリー」では、福島県産もも100%のワイン「ふくしまもも SPARKLING WINE」（1,485円）を5月26日に新発売。福島県産川中島白桃を中心とした桃果汁を使用し、桃のジューシーな果肉を彷彿とさせるフルーティーな味わいは、ワインが苦手な方にも楽しんでいただける、軽快な桃のスパークリングワイン。お笑い芸人「母心」関あつし氏が手掛けたラベルも話題の1本。オンラインストア、最寄りの取扱酒販店・百貨店・スーパーなどで販売中。

問 ふくしま逢瀬ワイナリー
TEL 024-953-3131
URL https://ousewinery.jp/

## 郡山市朝日「黒毛和牛専門店 もうもう亭」に、「贅コース」（12,000円）が新登場

郡山市朝日「黒毛和牛専門店 もうもう亭」（郡山市朝日3-6-3）のコース料理に「贅コース」（12,000円）が新登場。内容は（漬物）キムチ・オイキムチ、（酢の物）クラゲの酢の物、ムンチサラダ（焼物）神戸牛ロース・上タン（逸品）炙りランプ、（焼物）自家製タレで味わうヒレ・上ハラミ（焼物）自家製割下で味わうザブトンの焼きすき、（食事）ビビンバ、クッパ、冷麺のいずれか、ミニアイスクリーム。2名以上で要予約。写真は2人前。

問 黒毛和牛専門店　もうもう亭　TEL 024-923-9437
URL http://www.moumoutei.com/

## 全国１位「郡山産鯉」の濃厚魚スープ郷土食材を用いた郡山名物グルメ

欧州三ツ星出身シェフの店「PETIT GREEN」（郡山市駅前2丁目6-4）では、市町村別の生産量全国1位を誇る「郡山産鯉」を用いた「鮮魚の裏ごしスープ（郡山産鯉）」1,200円が新登場。「第22回全国食用鯉品評会」で郡山市長賞を受賞した一皿。郡山産鯉のアラと香味野菜を炒め、裏漉しして旨味を凝縮したフレンチ王道の食べる魚スープ仕立てで、南フランス発祥のアイオリソース、チーズ、バケット付き。シャンパンやワインと一緒に味わいたい。

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

## 昭和レトロ居酒屋「Fu-Ro-Ya」の注目新商品特製黒おでん「オデンブラック」

和洋取り混ぜた創作料理が評判の昭和レトロ居酒屋、安積町「Fu-Ro-Ya」。平日昼は昼限定ラーメン店「昼ふろや」として「郡山ブラック」も人気のお店。夜営業限定で、同店のラーメンスープを用いた特製黒おでん「オデンブラック」が新登場。定番の大根、手羽先、たまごほか、おまかせについては、季節・仕入れによって変更するため、お店に行ってからのお楽しみ。写真は7種盛！日本酒とも相性格別。地酒や銘酒、焼酎のほか、ウイスキーも充実。

問 食菜酒楽Fu-Ro-Ya（昼は「昼ふろや」）
TEL 024-946-2122

※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。

## ちょっとした集まりやおそと宴会にも 西ノ内店限定「おつまみセット」900円

あさくさらーメン西ノ内店限定で予約販売中の「おつまみセット」（900円）。自家製ダレで煮込んだ肩ロースチャーシュー、蒸して焼く独自製法のギョーザ、味玉子、メンマ、枝豆が入っており、冷えたビールや日本酒との相性も抜群。ベランダでの夜風を感じながらのひとり飲みから、オープンエアでのちょっとした集まり、おそと宴会にも利用されているとか。初夏から夏に向けて、ビールと一緒に手軽なおつまみセットを楽しんでみては。

問 あさくさらーメン 西ノ内店　TEL 024-921-7088
URL http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/

## 「旬膳 くしぜん」の名物メニュー「鯉フライ」がテレビ番組「居酒屋新幹線」で紹介された

郡山市大町「旬膳 くしぜん」は、第一増子ビルに移転してから17周年を迎えた。同店の名物メニュー「鯉フライ」（528円）が、新幹線が居酒屋になるテイクアウトグルメドラマ「居酒屋新幹線」で紹介された。この「鯉フライ」は、郡山特産品の鯉を使用し、郡山産の野菜をピクルスにして細かく刻んでタルタルソースが作られている。また、くしぜんでは、郡山市の特産品「うねめ牛の石焼」や、新鮮な刺身も味わえる。

問 旬膳　くしぜん　TEL 024-935-5007
URL http://kushizen.favy.jp/

## 「姑娘飯店」にお得な新ランチメニュー登場！「牛レバニラ炒めランチ」と「木耳肉炒めランチ」

品数豊富でお得な中華ランチに定評がある、郡山市駅前の人気ランチスポット「姑娘飯店（クーニャンハンテン）」に、新ランチが登場。ビタミンA、鉄分豊富、牛乳に漬けこんだ臭みのない牛レバーが自慢の「牛レバニラ炒めランチ」、ビタミンDと食物繊維豊富、美容や腸活の味方きくらげたっぷりでピリ辛な「木耳肉炒めランチ（きくらげと豚肉の卵炒め）」いずれもドリンク付き、ライスおかわり可で880円。写真は「牛レバニラ炒めランチ」。

問 中国名菜　姑娘飯店　TEL 024-923-5722
URL http://kuniyanhanten.com/

## お土産に！郡山ご当地ラーメンを。「元祖郡山ブラック」乾麺・生麺新発売

乾麺を始め、生麺・ゆで麺・半生麺を製造している麺の総合メーカー「あらい屋製麺所」では、「元祖郡山ブラックますや中華そば」乾麺スープ付2人前（324円）賞味期限1年間、「元祖郡山ブラックますや生中華そば」2食入り（432円）賞味期限30日間を新発売した。郡山ブラックの代表格的存在の「ますや本店台新店」へ通い、平成21年に発売した商品の好評を受け、日持ちのする乾麺タイプ、スーパー向け生中華そばが今年新発売となっている。

問 あらい屋製麺所　TEL 024-946-2800
URL https://www.araiya.net/

## 激辛の聖地・平田村「道の駅ひらた」本当に気を付けたいハバネロ新商品続々

激辛の聖地を目指し、日本一辛い村プロジェクトが進行中の平田村「道の駅ひらた」では、ハバネロ新商品が続々登場中。日本酒と一緒に味わいたい「激辛モツ煮」（594円）や、おばあちゃんに勧めてはいけない「ハバしょうゆせんべい」（1枚184円）、手羽先がごろっと一本入った激辛「手羽先グリーンカレー」（594円）など、同施設で見かけたポスターにあるキャッチフレーズ「ハートに火をつけろ！ハバネロに気をつけろ！！」の通り、本当に気を付けて。

問 道の駅ひらた　TEL 0247-55-3501
URL http://michinoeki-hirata.com/

## テレビユー福島の「なんでかんで見っせ！」は、月曜～金曜午前10時54分から11時20分まで放送中

テレビユー福島の「なんでかんで見っせ！」は、視聴者に夢ある！お得な！価値ある！生活に役立つ情報をお届けする情報番組！食や趣味で楽しいことが見つかるかも。健康・ペット・家で、夢が動き出すかも。県内のホットでハッピーな話題をお届けする。毎週変わる豪華なプレゼントもある。MCは、月～水曜は浦部智弘アナウンサー、木・金曜は、高橋広季アナウンサー。リポーターは、ムッシュ・サイトー。

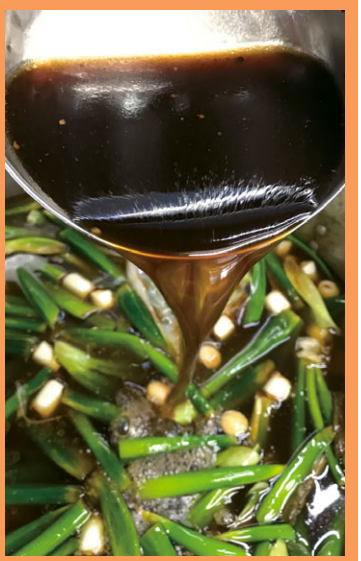
問 テレビユー福島　TEL 024-531-5111
URL https://www.tuf.co.jp/nandekande/

※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らーめん

**定価880円(税込)**

## お得なクーポン券96枚付!



**こおりやま情報 グルメBOOK　県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!!**

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

# 「キッチンプラットホームTHE」が日本調理技術専門学校の南隣にオープン!

郡山市安積4丁目、日本調理技術専門学校の南隣に「キッチンプラットホームTHE」が4月にオープンした。館内は様々なキッチンを内包したプラットホームで、食に携わる様々な人々が集い、多様で多彩な食のサービスを提供する。「作る 学ぶ 食べる 楽しむ 体験する はじめる 共有する」地域の食文化の各種スポットで構成され、1階には、レストラン、スイーツ、ショップ、カフェがある。1階のショップでは、今話題の地ウイスキー「963」や「山桜」、日本酒の福島一辛口「いち」も販売している。

2階にはソーシャルキッチン、スタジオキッチン、ベーカリーなどの施設がある。キッチンを使ったセミナーや勉強会、試作など様々な食に関する試みが可能なので、詳しくはお問合せを。

「キッチンプラットホームTHE」
郡山市安積4-230
TEL024-973-8033

▲1F ショップではウイスキー963や福島一辛口「いち」も販売

▲2F ベーカリー

▲2F スタジオキッチン

▲2F ソーシャルキッチン

# 「THE RESTAURANT」で味わうランチコース

レストランに入るとスタッフが笑顔で迎えてくれる。写真は、ランチコース2,200円の一例。前菜、メイン、パン、デザート、ドリンクが付く。メニュー内容は、その日の仕入れ状況や旬の食材により変わる。ランチは事前の予約なしでも利用できるが、席数に限りがあるので予約がベター。ディナーは要予約となる。

「THE RESTAURANT」
ランチタイム　木曜～土曜　11:30～15:00（LO14:30）
ディナータイム　水曜～土曜　18:00～22:00（LO21:00）

ランチコース：2,200円、3,850円、5,500円
ディナーコース：11,000円（要事前予約）

席数／44席　予約・問合せ／TEL024-973-8062
（キッチンプラットホームTHE 1F）

▲2,200円ランチコース例

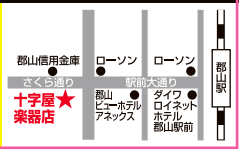
※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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 |

| 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<br>会 諸橋近代美術館<br>料 1,300円　高校･大学生500円　※中学生以下無料<br>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<br>TEL 0241-37-1088 |
| 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）<br>会 郡山市立美術館<br>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<br>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<br>TEL 024-956-2200 |
| 郡山市民オーケストラ第56回定期演奏会 | 日 7月3日(日)14：00～（開場13：00）<br>会 須賀川市文化センター　大ホール<br>料 1,000円　大学生以下500円<br>演奏曲目：愛の歌より抜粋（ヨハネス・ブラームス）、ハイドンの主題による変奏曲（ヨハネス・ブラームス）、交響曲第4番（ヨハネス・ブラームス）、指揮：高井優希（客演指揮）。電子チケットは、teketで。https://teket.jp/2601/9743　※未就学児入場不可 | チ 電子チケットteket(テケト)、郡山市民文化センター<br>問 郡山市民オーケストラ 事務局（本田）<br>TEL 090-3127-3671 |
| 上野耕平×三浦一馬×山中惇史トリオ・コンサート | 日 7月3日(日)15：00～<br>会 けんしん郡山文化センター 中ホール<br>料 一般3,500円　高校生以下1,750円 車椅子席1,750円 ※未就学児入場不可 ※高校生以下及び車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売 ※座席の間隔を空けずに販売いたします。<br>出演者上野耕平(サックス)三浦一馬(バンドネオン)山中惇史(ピアノ) | チ 発売中（文化セ、うすい、ローチケ、CNプレイガイド）<br>Lコード：22413<br>問 けんしん郡山文化センター<br>TEL 024-934-2288 |
| NHK交響楽団郡山公演 | 日 7月10日(日)15：00～<br>会 けんしん郡山文化センター 大ホール<br>料 一般6,500円 高校生以下3,000円 車椅子席3,000円 ※未就学児入場不可 ※高校生以下及び車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売 ※座席の間隔を空けずに販売いたします。<br>出演者沖澤のどか(指揮)エマニュエル・パユ(フルート)NHK交響楽団(管弦楽)詳細情報／新進気鋭の指揮者・沖澤のどかと、ベルリンフィル首席フルート奏者・エマニュエル・パユによるフランス音楽の名曲をお楽しみください。【演奏曲】プーランク:バレエ組曲「牝鹿」プーランク:フルート・ソナタ(L.ﾊﾞｰｸﾘｰによるフルートと管弦楽編）フォーレ:幻想曲作品79 ラヴェル:マ・メール・ロワ組曲 ラヴェル:ボレロ<br>※内容は予告なく変更となることがございます。 | チ 発売中（文化セ、うすい、ローチケ、CNプレイガイド）<br>Lコード：22434<br>問 けんしん郡山文化センター<br>TEL 024-934-2288 |
| 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）<br>会 ビッグパレットふくしま<br>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。<br>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）<br>TEL 024-924-1100（月～金9：30～17：30） |

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。

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
お問合せ・お申込みはお気軽にお電話で!
郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624
http://jujiyagakki.jp/
営10：00～22：00 休 火曜 Ⓟ 契約有


「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があります。
3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送
+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、箱代込)
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) Ⓟ 契約有(エリートパーキング)

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）

※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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30日

**紅焔酒家 光華**（こうえんしゅか　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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6月号クーポン券

### お会計より10%引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年6月30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 6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6月30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 6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。

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

**の**ら犬は減ったけど、のら猫は多くなったように思います。我が家の庭で必ず排泄物を残して帰る猫がいて腹が立ちます。どうにかなりませんか。（はるはる）

ホームセンターで猫よけグッズを取り扱ってるところもあるので、相談してみてはいかがでしょうか。

**ワ**クチン３回目接種後の副反応が人それぞれなのだけど、私は２日会社を休みました。関節痛やひどい寒気がしたとか、発熱したとか辛かった人多い様ですね。１日も早くコロナ収束してほしいものです。（WM）

副反応が出た人にとっては、３回目の接種はためらってしまいますよね（泣）

**ビ**ールに濃いめのウイスキーを飲み、意識をなくしてしまいました。どうしてか「救急車に乗りたくない」と居座ること２時間。母に諭されやっと乗ったそうです。救急隊員の方々にも大変迷惑をかけてしまい、今では断酒に向けて頑張っています。（生き返った私）

お酒の飲み過ぎに失敗はつきものです（泣）断酒頑張ってください！

**コ**ロナ禍の中、知人が相次いで入院しました。お見舞いにも行けず心配ばかりしていました。大事には至らず一安心しましたが、やはり健康が一番ですね。（ふくちゃん）

おっしゃる通りです。病院にお世話にならない健康な体でいたいものです。

**仕**事に不満はないのですが、私にもできること、役に立てる仕事が他にあるのではないかと、モヤモヤしています。（りいみママ）

現状に満足していないということは、成長できるチャンスかもしれませんね。

**ラ**ーメン食べ歩きの記事、楽しく読みました。白河ラーメンをなかなか食べる機会がないので、オススメが知れて良かったです。（さとちゃん）

本誌に載ったラーメン店はほんの一部です。もっともっと福島県にはおいしいラーメンがありますよ♪

**県**民割を使って温泉を楽しんでます。今まで行ったことがない温泉に入って良かったです。（はーちゃん）

県民割お得ですよね♪使わない手はない！！！

**春**になると草が生え、草むしりが大変です。むしってもむしっても、すぐ生えてきます。（H.M）

雑草の生命力はスゴイです。腰を痛めないよう気をつけてくださいね！

**6**月30日は主人の誕生日。翌日７月１日は私の誕生日。一日だけ６歳はなれます。今年も２人でお祝いかな～。（K.S）

誕生日が一日違いだなんて運命的なものを感じちゃいますね。末長くお幸せに～♪

**コ**ロナの感染が心配で何処にも行けない。沢山の人がそう思っているに違いないと思う…早く安心して出掛けるようになれば良いな。早く感染のメイドインジャパンの特効薬が出来れば良いのにね。製薬メーカーさん日本の底力見せてくれや！！（てんまでのぼれ）

同感です！製薬メーカーさんに期待！！

**コ**ロナ禍になってから、料理をする回数が増えました。最近は、カレーに凝っていて、ルーから作ってます。色んなスパイスを配合して楽しいです。（くみたん）

本格的ですね！僕もスパイスカレーを作ったことありますが、お店や市販ルーには遠く及びませんでした（泣）

**表**紙に地元テレビキャスターやラジオDJが登場してますが、最近疲れ目もあり家でもラジオをよく聴きます。自分が普段まるで選ばない曲を好きになったり、オススメ映画の単館上映に遠出したり楽しいです。（SPファミリー）

ながらでも聴けるラジオは良いです♪情報収集にも欠かせないですね。

**喫**茶店に行った時にテーブルに占いの機械があった。お金を入れて自分の星座のボタンを押すと紙が出てくる。本体がかわいい。また何処かで見つけたい。（べじりんく）

上部が球体のものですよね？懐かしい！ついついやってしまいますよね（笑）

**6**月は誕生日、生クリームたっぷりのケーキが食べたい！でも子供たちはチョコケーキが好きなので私は我慢。今年は一人でこっそり食べようかな。（チョコ）

生クリームとチョコのハーフ＆ハーフなんていかがでしょうか？

**5**月４日に結婚20周年を迎えた私達夫婦。５年くらい前から私の母も連れて沖縄旅行に行く計画を立てていたのに新型コロナのせいで泣く泣く延期…でも来年は母が喜寿を迎えるのでまだまだ元気だけど、体力的な事も考えて来年こそは絶対行きます！（えみ）

素敵な旅行計画です！！絶対実現してほしいです！

**チ**ョコレートが大好き。でも、子どもの手前、なかなか食べられないし、家の中だとなぜかすぐ見つかって食べられちゃう。クルマの中が唯一の隠し場所だけど、もうすぐ夏…涼しくなるのが待ち遠しい！（こんちゃん）

なるほど！車は常にロック！考えましたね。夏場の隠し場所を見つけたいところですね（笑）

**こ**おりやま日帰り温泉の本、毎年楽しみにしていて今年も買いました。石橋ヘルス温泉に行こうかと思ってHPを見たら地震の影響で閉館したとの事で残念です。（亀子）

めずらしい歩行浴がある温泉施設だったのに、とても残念です（泣）

**実**家からの帰り雨の夜でした。もう少しで自宅という時、対向車のライトが真ん前に！！もう色々な事を考えてとにかく子供達を無事に！と祈っていたらなんとか対向車は気付いて走り去って行きました。本当にもうダメかと思い人間いつどうなるか分からないんだなと改めて思いました。自分が気をつけていても突然人生を奪われるかもしれないと思ったら怖くなりました。皆さんも気をつけて！（たおちん）

あわわわ…怖い思いをしましたね。ご無事で何よりです！！

**コ**ロナには、感染したくないよぉと思いながら、普通に働く毎日である。早く感染者が減りますように！（Yねぇ）

同感です。重症化のリスクは減ったとはいえ、感染はしたくないです。

**最**近、風景印や小型印（絵柄のある消印）の収集をしております。収集方法は風景印等がある郵便局に封書で依頼する「郵頼」がメインです。風景印だけでも全国に11,000以上もありますけど、すべて集めていきたいと思っております。（トモ）

結構凝った風景印があるんですね。コレクター心をくすぐりますね。

**仕**事をしていて、どうしても愚痴が増えてしまう。集中力が維持できない。反対に、新しい事にチャレンジしたい自分もいる。そろそろ、新しい風を巻き起こしたいですね。気持ちが前向きになるコメントお待ちしております。（トライ）

まずは十分な休息をとって、心と体を元気にしてください！元気があれば何でもできる！！

**私**は以前と比べ、CDレンタルを使ったり、CD購入しなくなった。定額配信で事足りるのは確かである。（山陰リスナー）

最近よく耳にするサブスクというものですね。料金的にもお得だし、端末だけで手軽にできるので便利です。

**息**子たちが料理作るのブームになって、週末のご飯作ってくれるようになりました。助かるゥ～！！（青べこ）

親孝行な息子さん達で良かったですね♪ブームが長く続くと良いですね。

## 教えてください

**美**味しいランチの店を教えてください。（とら）

**仕**事復帰に向けて娘を預けるため、郡山市内の保育園を探しています。アットホームな雰囲気のよい小さな保育園でおすすめの園がありましたら、教えてください！（ゆきんこ）

**美**味しいお店の情報待ってまーす。（うり坊）

**サ**ウナにはまっています。オススメのサウナ情報お願いします。（ころろ）

**タ**イの料理、雑貨、などが売ってるお店が知りたいです！（サンサン）

**今**更で申し訳ないんですが、マスクは１日着用したらすぐ捨てますか？それとも水洗いして使い続け？(不織布や冷感など)肌が弱いので同じ様な方がいたら教えてください。（べじりんく）

※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。

野菜の苗販売、オススメの店教えて下さい。（ワークスDAC）

郡山・須賀川の美味しい定食屋さん教えてください^_^（ユキ）

愛犬の食欲がない時があります。おすすめの餌を教えてほしいです。（さち）

大人用紙おむつのパンツタイプがたくさんあるのですが、介護度が進みテープ式と尿取りパッドが必要になりました。交換していただける方、もしくは交換していただける施設やNPO法人などありましたら教えてください。（ひろひろ）

## 教えます

5月号のりいみママさんへ。私は電気の圧力鍋を購入してから、大分帰ってからの家事は楽です。朝セットしておくと煮込み料理ができているのは助かります。（大福）

5月号のりいみママさんへ。家も共働きで、毎日食事作りが大変ですが、休日に肉や魚を買って、味付けまでして冷凍しておきます。平日は、それを焼くだけでラクです。メインだけでもそれで時短になります！（ゆきへい）

5月号のM・LOVEさんへ。須賀川市でお得にランチできるお店は近海鮮魚と本まぐろ ちから寿しさんをお薦めします！ネタも新鮮で本当に美味しいです。ランチはお得なので是非行ってみてください。（モンチッチ）

5月号のきらりんさんへ。高橋動物医院をオススメします。他の病院では見つけられなかった愛犬の病気を見つけてもらいました。それ以来、愛犬のかかりつけ病院にしてます。良かったら、行ってみてください。（みみこ）

須賀川でお得に食べれるお寿司ランチのお店を教えます。「寿司・割烹 美登利」の海鮮丼は小鉢と果物もついて880円で食べれます。お得で美味しいですよ。（ムクワン）

## ラブメッセージ

GW連休中、娘のバレーの大会があり最高の成績を残してくれました。コロナの影響で近くで応援する事ができませんでしたが、一生懸命頑張ってくれた娘に感謝しています。母に感動をありがとう。（きらりん）

今年の６月で２回目の結婚記念日になるね。忙しく日々を過ごして、あっという間だったけど、掛け替えのない楽しい時間で、沢山思い出をくれたユミちゃんに感謝♡ありがとう。これからもどうぞよろしくお願いします（^▼^）（ネモ）

## おいしい味情報

鏡石町内の中華食菜 シェイシェイ！安くてボリュームがすごいです！（鏡の中の大工さん）

開成の菓子処 ヤナギ屋さん。郡山に20年以上住んで最近知り、おいしいです。手作りだんご、ワッフル、どら焼きなどなど。（A.H）

Akepan（あけぱん）の白神こだま酵母のパンがとても美味しくておすすめです。（くり）

鏡石町内の「中華そば 本田商店」は、いつも行列で美味しいラーメン屋さんです！（ミラーストン）

冬はかいてん焼きがおいしい安積町のあさか饅頭 中野屋さんですが、これからの時期は柏餅がオススメです！（みり）

地元に帰省して頂きます。彩華飯店のタンメンがすごく美味しいです。大槻の人のソウルフードです。（みわ）

郡山市にある「考えた人すごいわ」というカフェ！食パンがとってもおいしい！パフェも美味しい♡（りー）

以前から気になっていたお店がありました。「下町情熱食堂 焼オヤジ」です。入ってみると若いサラリーマンやOLの方々で混んでました。お料理とてもおいしかったです。（175）

フルカワ食堂の定食は、ごはんの量が多くておかずも美味しく大満足できる。二本松の亀谷坂 露伴亭のスリランカカレーは絶品！（なお）

## 郡山あるある（地域あるある）

郡山は、昔…東北のシカゴと言われていた。（175）

ラウンド１の駐車場は、いつ行っても混んでいる。（きらりん）

他の地域の人に「鯉料理が有名だよ」と教えると、びっくりされる。（エムラブ）

当然ですが、ラーメン屋さんがたくさんある。（ミラーのゆーかり）

白河ラーメンあるある。ほとんどのお店でいろんなサービスがあって、おなかいっぱいになります。（鏡の中の大工さん）

居酒屋には必ずご当地物のお酒がおいてある。（ミラーストン）

ゴキブリを見ない（少ない）。クラクションが優しめ。夜中、花火で迷惑をかける若者が少なくなった。（生き返った私）

開成山公園にある赤い橋をカップルで渡ると別れてしまう。（えび）

田村あるある（田舎の方…）。玄関先に近所の人からのお裾分けが置いてある。特に野菜など。助かる。（りいみママ）

県の中心地のため、海に行くにも、山へ行くにもちょうど良いと言う。郡山のおススメを聞かれても、すぐ答えられない。（大福）

郡山市においしいパン屋さんが多い。（はーちゃん）

湖南線を通るたびに飲食店が変わっている（笑）（はー坊）

私が今住んでいる町では、買い物に私の母や私が行くとその後日、私の父や私の玄関へ差し入れが多く困っています。主に畑で作ったきゅうり、山の山菜、たけのこ…。（ひらやのいえみちよ）

ヨークベニマル のことを「ベニマル 」と呼ぶ。会津の人は「ヨーク」と言う。なんでしょう。（さとちゃん）

郡山市。お土産には、エキソンパイとママどおる！！（みや）

映画を見るために福島市や仙台市に行きがち。なんで深夜アニメ系の映画は郡山でやらないんでしょうねぇ……アニメの専門店はあるのに。（快速鈍行）

新しいものに敏感だけど、すぐ飽きること。（ユーミン）

石川町は冬の朝は寒く、夏は暑く、りんごがとてもおいしいですよ。（K.S）

公園の数の多さ。子供が小さい時は、色々な所をめぐりました。久しぶりに行くと遊具が新しくなってビックリします。（A.H）

「美容室」「ラーメン屋」「歯医者」の数が多く、どこに行って良いかすごく迷います…。（ゆきへい）

自宅で食べることが多いので、地元の店にはあまり行かない。（めだか）

スペースパークのワークショップカウンターに、ボランティアの人が居れば、科学の工作が出来る。（昭和のヒーロー）

郡山あるあるです！人口が多いのに…シネコンがない！福島にあるのに…。シネコン欲しいです！！イオンはあるのに、イオンモールがない。駅前に出来て欲しいです！！駅前のアーケード内、昼間が…暗いです。（ワクチン３回目）

開成山公園と郡山カルチャーパークは、市民の憩いのオアシス。広～い公園と可愛い遊園地は、他にはないと思う。（Ｙねぇ）

郡山駅前の乗降（車の）とても混んで危険。（さち）

郡山あるある「桜の時期は開成山、公会堂、滝桜あたりから呼ばれているような気がしてなんだかそわそわ。とても落ちつかなくなる。」コロナ禍でお花見の難しいここ数年、特にそう思います。（える）

郡山あるある、クリームボックスは全国にあると思っている（他の市町村のパン屋には案外ないのに）。ナンバースクール（一中、二中とか）があるのがすごいのに、すごいと思ってない。二本松あるある「坂が多い」。（なお）

地元ローカル番組で取り上げられた店へ必ずと言ってよい程、行きたがる。（山陰リスナー）

自分推しのラーメン屋がある。（青べこ）

私の住んでいる塙町では、「ダリア」あるあるかなぁ…花はもちろん「ダリアソフトクリーム」等、大々的に紹介されています。他にも色々あるのですが、ちょっと影に隠れがち…でも結局私も「ダリアソフト」大好き！！オススメですよ。あと個人的に「こんにゃくもち」も大好きです。おいしいですよ。（ネモ）

## 次回のテーマ

みな伝スペシャルテーマは「ついつい買っちゃうもの」です。買う予定じゃなかったのに、ついつい買ってしまうものは何ですか？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！

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。

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)

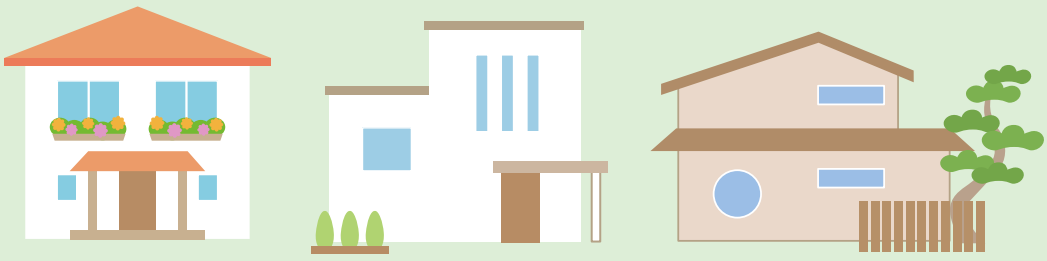
http://www.konan-f.com　info@konan-f.com

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

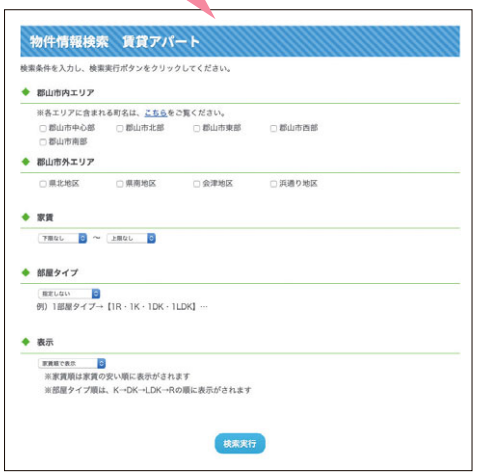
福島県知事免許（4）第2683号 **レントライフ郡山店**

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6月30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 屋根裏収納 | 床下収 床下収納 | TVホン TVインターホン |
| オール電化 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！**

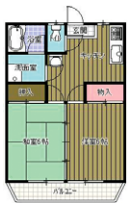
郡山住まい情報　検索

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

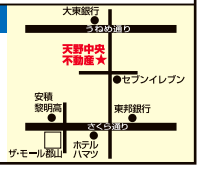
3740116762

**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 富久山町久保田岡ノ城　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

**MILD HOME 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 |
| 安積4丁目 | 4,400円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 1台 | 日本調理技術専門学校近く | レントライフ郡山店 | 024-946-6040 |
| 愛宕町 | 8,800円 | 1カ月 | 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 | 6/1～1台空予定 | コナンリアルエステート | 024-922-6500 |
| 開成4丁目 | 6,000円 | ー | ー | 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 |
| 開成6丁目 | 5,000円 | ー | ー | 1カ月 | 6台 | 静御前通沿い | コナンリアルエステート | 024-922-6500 |
| 香久池2丁目 | 4,400円 | 1カ月 | 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1丁目 | 4,400円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 5台 | | 開成土地建物 | 024-933-0202 |
| 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 |
| 咲田2丁目 | 3,500円 | ー | ー | 3,500円 | 6台 | | さくら信宅 | 024-923-3050 |
| 静町 | 5,500円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 12台 | | 開成土地建物 | 024-933-0202 |
| 島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 |
| 神明町 | 5,500円 | ー | ー | 1カ月 | 2台 | 二中北側 | アースライフ | 024-925-6400 |
| 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 |
| 富田町向舘 | 3,300円 | ー | ー | 1カ月 | 10台 | 希望ヶ丘団地、第六中近く | コナンリアルエステート | 024-922-6500 |
| 豊田町 | 6,600円 | 1カ月 | ー | 1カ月 | 4台 | | 開成土地建物 | 024-933-0202 |
| 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 |
| 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 |
| 富久山町梅田 | 5,000円 | ー | ー | 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 | ー | ー | 1カ月 | 2台 | げんこつ屋近く | 天野中央不動産 | 024-938-8503 |
| 富久山町久保田下河原 | 3,850円 | 1カ月 | 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 |
| 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。

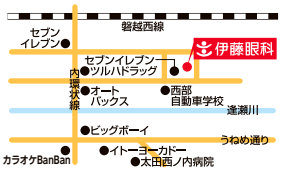
◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

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

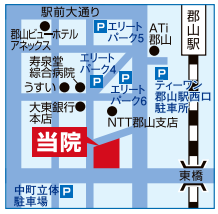
| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ● | 休診 | ● | ● | ● | ● |
| 14:00~18:00 | ● | | ● | ● | ● | ● |

休診日　日曜　祝日　火曜

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

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6/5（日） | 桑野協立病院（小児科） | 島2丁目9-18 | 024-933-5422 |
| | ひわだ太田診療所（内科・小児科・皮膚科） | 日和田町字原12-41 | 024-968-2311 |
| | ひさこファミリークリニック（婦人科） | 中ノ目1丁目26-2 | 024-952-4415 |
| 6/12（日） | 渡辺美佳子こどもクリニック（小児科） | 富田町字下亀田1-35 | 024-927-8622 |
| | さかえ内科クリニック（内科） | 横塚2丁目15-6 | 024-941-2202 |
| | 伊藤眼科（眼科） | 富久山町久保田字伊賀河原5 | 024-990-2528 |
| 6/19（日） | むかわクリニック（小児科） | 八山田5丁目79 | 024-933-7788 |
| | ファミリークリニックさとう（内科・小児科・消化器内科） | 開成5丁目12-2 | 024-932-1390 |
| | 添田整形外科（整形外科） | 富田町字町畑24-3 | 024-951-0870 |
| 6/26（日） | ユア・クリニックたかはし（小児科） | 虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階 | 024-990-0646 |
| | 根本クリニック（内科・外科・脳神経外科） | 咲田1丁目5-11 | 024-922-9405 |
| | クリニック兼谷（心療内科・精神科・内科） | 中町11-7　アオキヤビル3F | 024-931-3000 |

※5月12日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。（郡山市ホームページhttps://www.city.koriyama.lg.jp/）

## 郡山市休日・夜間急病センター

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

## 郡山市内休日当番薬局

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6/5（日） | あさい調剤薬局桑野店 | 024-931-2134 | FAX.024-931-2135 |
| | みずき調剤薬局日和田店 | 024-968-2066 | FAX.024-968-2067 |
| | ユア調剤薬局 | 024-961-7736 | FAX.024-973-6078 |
| 6/12（日） | かめだ調剤薬局 | 024-921-5171 | FAX.024-921-5171 |
| | アイランド薬局横塚店 | 024-942-1189 | FAX.024-942-1192 |
| | さくら薬局みなみ壱番店 | 024-925-4193 | FAX.024-935-4131 |
| 6/19（日） | アリビオ薬局八山田店 | 024-935-5505 | FAX.024-973-5551 |
| | アイセイ薬局郡山久留米店 | 024-937-2388 | FAX.024-947-5230 |
| | 日本調剤郡山薬局 | 024-941-1301 | FAX.024-941-1305 |
| 6/26（日） | 郡山調剤薬局虎丸店 | 024-927-8011 | FAX.024-927-7717 |
| | ひかり薬局中町 | 024-927-1510 | FAX.024-927-1511 |
| | アイランド薬局八山田店 | 024-925-1089 | FAX.024-925-1087 |

※5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。

こおりやま情報グルメBOOK
「郡山でランチ」好評発売中！

#飲食店応援

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

県内主要書店、アマゾンで発売中。定価880円（税込）

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

キリトリ線

# 【こおりやま情報FREE6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6月3日必着）

Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 県南エリアでおすすめの白河らーめんのお店を教えてください。

**●みな伝スペシャル「ついつい買っちゃうもの」**（名前・ペンネームも書いてね）
買う予定じゃなかったのに、ついつい買ってしまうものは何ですか？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／　　）

キリトリ線

キリトリ線
【こおりやま情報FREE6月号アンケート&みな伝投稿用紙】
Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？
Q2. 県南エリアでおすすめの白河らーめんのお店を教えてください。
●みな伝スペシャル「ついつい買っちゃうもの」（名前・ペンネームも書いてね）
買う予定じゃなかったのに、ついつい買ってしまうものは何ですか？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）
（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FREE6月号アンケート&みな伝投稿用紙】
Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？
Q2. 県南エリアでおすすめの白河らーめんのお店を教えてください。
●みな伝スペシャル「ついつい買っちゃうもの」（名前・ペンネームも書いてね）
買う予定じゃなかったのに、ついつい買ってしまうものは何ですか？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）
（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。

## 27(月) Monday 脳の活性化に「アスパラとちくわのオーブン焼き」

ちくわやツナに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、ちくわに含まれるカルシウムやリン、マグネシウムが骨や歯を丈夫にし、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復すると言われています。ビールのお供などにもぴったりの一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約216kcal | 2人分の金額 約259円

**作り方**

①フライパンに湯を沸かして塩を加え、アスパラを固めにゆでる。
②ボウルにツナとAを入れてあえ、ちくわのくぼみにのせ、その上に①をのせる。
③耐熱皿に②をのせてマヨネーズをかけ、オーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼く。

**ワンポイントアドバイス**

●焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼いてください。

**材料(2人分)**

| | |
|---|---|
| 塩 | 一つまみ |
| グリーンアスパラガス | 3本(75g) |
| ツナ(缶詰)(汁気を切る) | 1缶(70g) |
| A マヨネーズ | 大1 |
| A しょうゆ | 小1/2 |
| A 塩、こしょう | 少々 |
| ちくわ(縦半分に切る) | 3本(90g) |
| マヨネーズ | 適量 |

## 28(火) Tuesday 疲労回復に「ゆずこしょうカルボナーラ」

ベーコンに含まれるビタミン$B_1$が、スパゲティに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、エリンギに含まれるビタミン$B_2$が皮膚や粘膜を健やかに保つと言われています。ゆずこしょうの香り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285kcal | 2人分の金額 約226円

**作り方**

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲティを表示より1分くらい短くゆでる。
②ボウルにAを入れ、よく混ぜておく。
③フライパンにバターを熱してベーコンを炒め、エリンギも加えて炒め合わせ、軽く塩、こしょうをふる。
④③に①と②を加えてさっと混ぜ、皿に盛りつけてパセリを散らす。

**ワンポイントアドバイス**

●④では、卵が固まり過ぎない半熟状態になったら火を止めてください。

**材料(2人分)**

| | |
|---|---|
| 塩 | 適量 |
| スパゲティ | 160g |
| A 卵黄 | 2個分 |
| A 生クリーム | 1/2カップ |
| A ゆずこしょう | 小1 |
| バター | 小1 |
| ベーコン(1cm幅に切る) | 1枚(20g) |
| エリンギ(半分に切り手でさく) | 1本(60g) |
| 塩、こしょう | 少々 |
| パセリ(みじん切り) | 適量 |

## 29(水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「きな粉みたらし白玉」

きな粉や豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、きなこに含まれるビタミン$B_1$が白玉粉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。口当たりの良い、豆腐を使ったヘルシーな和風スイーツです。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約249kcal | 2人分の金額 約216円

**作り方**

①ボウルに白玉粉とAを入れて混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになったら一口大に丸める。
②鍋に湯を沸かして①を入れ、再び沸騰して浮かんでからさらに2〜3分くらいゆで、流水で冷まし、ザルに取って水気を切る。
③耐熱ボウルにBを入れて合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、取り出して混ぜ、さらに同様の加熱を2回ほど繰り返し、とろみをつける。
④②を器に盛り、③とお好みの量のきな粉をかける。

**ワンポイントアドバイス**

●③のレンジ加熱は、とろみの具合を確認しながら回数や時間を調整してください。

**材料(2人分)**

| | |
|---|---|
| 白玉粉 | 120g |
| A 絹ごし豆腐 | 1/2丁(150g) |
| A 砂糖 | 小1 |
| A 塩 | 一つまみ |
| B 水 | 大2 |
| B 砂糖 | 大2 |
| B しょうゆ | 大1 |
| B みりん | 大1/2 |
| B 片栗粉 | 小1/2 |
| きな粉 | 適量 |

## 30(木) Thursday 食欲増進に「トマトジュースのガスパチョ」

トマトジュースに含まれるクエン酸が食欲を増進し、赤色素リコピンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、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。切って混ぜるだけのお手軽冷製スープです。

所要時間(冷やす時間のぞく) 5分 | 1人分のカロリー 約156kcal | 2人分の金額 約259円

**作り方**

①ミキサーにトマトジュース、A、Bを入れ、なめらかになるまで混ぜ、冷蔵庫でよく冷やす。
②器に①を注いできゅうりとパプリカをのせ、オリーブオイルをたらす。

**ワンポイントアドバイス**

●お好みでチリペッパーやタバスコを加えてもおいしいですよ。

**材料(2人分)**

| | |
|---|---|
| トマトジュース(無塩) | 1・1/2カップ |
| A きゅうり(ざく切り) | 1/2本(50g) |
| A 玉ねぎ(ざく切り) | 15g |
| A パプリカ(赤)(皮をむいてざく切り) | 1/5個(30g) |
| A にんにく | 1/2片 |
| A バゲット(ちぎる) | 20g |
| B オリーブオイル | 大2 |
| B レモン汁 | 大1 |
| B 塩 | 一つまみ |
| きゅうり、パプリカ(赤)(みじん切り) | 適量 |
| オリーブオイル | 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。

## 23（木） Thursday 血液サラサラに「ぶりとししとうのピリ辛かば焼き」

ぶりに含まれるEPAが血液をサラサラにし、ビタミンDが骨や歯を丈夫にし、タウリンが肝臓の働きを高め、ししとう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。ぶりの旨味を引き出して風味豊かに仕上げた一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約319kcal | 2人分の金額 約324円

**作り方**

①ぶりは表面の余分な水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶす。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の両面を焼き、ししとうも加えて焼き、合わせたAをまわし入れて強火で煮詰めるように焼きつける。

**ワンポイントアドバイス**
●Aを加えてからは、照りが出るまで熱してください。

**材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | ぶり | 2切れ（150g） |
| | 片栗粉 | 大1 |
| | サラダ油 | 大1・1/2 |
| | ししとう（ヘタを取る） | 10本（50g） |
| A | みりん | 大2 |
| A | しょうゆ | 大1・1/2 |
| A | 砂糖 | 小1 |
| A | 豆板醤 | 小1/3～1/2 |

## 24（金） Friday 骨や歯を丈夫に「大根とにんじんの油揚げ巻き」

油揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、イソフラボンが更年期の不快な症状を緩和し、大根やにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。和の味わいが楽しめる一品です。

所要時間 25分 | 1人分のカロリー 約176kcal | 2人分の金額 約118円

**作り方**

①油揚げは湯をかけて油抜きし、包丁を入れて開く。
②①に大根とにんじんをのせて巻き、端を爪楊枝でとめる。
③鍋にAを合わせ、②を入れて火にかけ、沸騰したら落としぶたをし、弱～中火で煮汁が1/3の量になるまで煮詰め、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

**ワンポイントアドバイス**
●②では、手で押さえながらきっちりと巻きつけましょう。

**材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | 油揚げ | 2枚（60g） |
| | 大根（1.5cm幅の拍子切り） | 50g |
| | にんじん（1.5cm幅の拍子切り） | 1/5本（30g） |
| A | 水 | 1カップ |
| A | 和風だしの素 | 小1/2 |
| A | 酒、みりん、砂糖 | 各大1 |
| A | 薄口しょうゆ | 大1 |

## 25（土） Saturday 目の健康に「揚げなすのオイスターソースがけ」

なすに含まれる紫色素ナスニンが目の健康を守り、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、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。熱々の揚げなすがおいしい、ビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約112kcal | 2～3人分の金額 約173円

**作り方**

①なすは縦に半分に切って格子状に切り目を入れ、パプリカは1cm幅に切る。
②耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせてレンジ強で30秒くらい加熱し、ソースを作る。
③揚げ油を170℃に熱して①を素揚げし、器に盛りつけて②をかける。

**ワンポイントアドバイス**
●ソースをからめるようにして食べてください。

**材料（2～3人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | なす | 2本（180g） |
| | パプリカ（赤・黄） | 各1/4個（計80g） |
| A | 酒、みりん、水 | 各大1 |
| A | オイスターソース | 大1 |
| A | しょうゆ、しょうがのしぼり汁 | 各小1/2 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | 青ねぎ（小口切り） | 2本 |

## 26（日） Sunday 疲労回復に「豚肉とゴーヤの中華みそ炒め」

豚肉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、ゴーヤに含まれるビタミンCが肌荒れを予防し、苦味成分モモルデシンが免疫力を高めると言われています。ご飯のおかずにぴったりの、ゴーヤの苦味がアクセントになった一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約255kcal | 2人分の金額 約378円

**作り方**

①フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら豚肉を入れて中火で両面を焼き、にんじんとゴーヤを加えて炒め合わせる。
②①に合わせたAを加えて強火でからめるように炒め、照りが出たら器に盛りつけ、Bをのせる。

**ワンポイントアドバイス**
●②で強火にしてからは、焦げつかないように手早く一気に炒めてください。

**材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | サラダ油 | 大1 |
| | にんにく（みじん切り） | 1/2片 |
| | 豚ロース薄切り肉 | 180g |
| | にんじん（短冊切り） | 20g |
| | ゴーヤ（5mm幅に切る） | 1/2本（125g） |
| A | テンメンジャン | 大2 |
| A | 酒、砂糖 | 各大1 |
| A | しょうゆ | 大1/2 |
| B | 長ねぎ（白髪ねぎにする） | 10cm |
| B | 糸唐辛子 | 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。

## 19(日) Sunday スタミナアップに「トマト風味の洋風牛丼」

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、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギーになって頭や体を元気にし、トマトに含まれるリコピンが細胞の老化を防ぐと言われています。トマトの酸味でさっぱり仕上げた牛丼です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約504kcal | 2人分の金額 約432円

**作り方**

①牛肉に塩、こしょうを軽くふり、小麦粉をまぶす。
②フライパンにバターとオリーブオイルを弱火で熱し、にんにくと玉ねぎをじっくりと炒め、しんなりとしたら①としいたけを加えて中火で炒め合わせ、Aを加えて10分くらい煮込む。
③丼にご飯を盛り、②をのせて青ねぎを散らす。

**ワンポイントアドバイス**
●②では、最初は弱火で肉を入れてから中火と、火加減を変えるのがポイントです。

**材料(2人分)**

| | | |
|---|---|---|
| | 牛薄切り肉 | 180g |
| | 塩、こしょう | 少々 |
| | バター、オリーブオイル | 各大1/2 |
| | にんにく(みじん切り) | 1/2片 |
| | 玉ねぎ(薄切り) | 1/4個(50g) |
| | 生しいたけ(薄切り) | 2個(30g) |
| A | トマトの水煮(缶詰) | 3/4カップ |
| A | 水 | 1/2カップ |
| A | みりん | 大2 |
| A | しょうゆ、砂糖 | 各大1 |
| | ご飯 | 2膳(300g) |
| | 青ねぎ(小口切り) | 2本 |

## 20(月) Monday 健康なお肌に「にんじんとしめじのずんだあえ」

枝豆やにんじんに含まれるビタミンAが肌の健康を守り、枝豆やしめじに含まれる鉄分が貧血を予防し、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。枝豆のさわやかな風味がおいしい一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約91kcal | 2~3人分の金額 約216円

**作り方**

①枝豆をすり鉢かフードプロセッサーに入れ、Aを加えて混ぜ、ペースト状にする。
②耐熱ボウルににんじんとしめじを入れて酒をふり、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、余分な水気を切る。
③②に①を加えてあえ、白炒りごまをふる。

**ワンポイントアドバイス**
●お手軽な冷凍の枝豆を使いましたが、生のものをゆでて使ってもOKです。

**材料(2~3人分)**

| | | |
|---|---|---|
| | 塩ゆで枝豆(冷凍)(解凍し、さやと薄皮を外す) | 正味80g |
| A | 砂糖 | 大1 |
| A | 薄口しょうゆ | 小1/2~1 |
| | にんじん(拍子切り) | 大1/2本(90g) |
| | しめじ(小房に分ける) | 1/2パック(50g) |
| | 酒 | 大1 |
| | 白炒りごま | 小1 |

## 21(火) Tuesday 疲労回復に「ミートボール揚げ」

合いびき肉に含まれるビタミン$B_1$が疲労を回復し、かぼちゃに含まれるβ-カロテン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すると言われています。子供から大人までおいしく食べられる一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約213kcal | 2人分の金額 約291円

**作り方**

①ボウルに合いびき肉を入れて練り、Aを加えてさらに練り合わせ、一口大に丸める。
②170℃に熱した揚げ油でかぼちゃを素揚げし、続いて①をカラリと揚げる。
③耐熱容器にBを合わせ、ラップをかぶせてレンジ強で10秒くらい加熱し、ソースを作る。
④皿に②を盛りつけてCを添え、③をつけていただく。

**ワンポイントアドバイス**
●①の合いびき肉は、粘りが出るまでしっかり練ってください。

**材料(2人分)**

| | | |
|---|---|---|
| | 合いびき肉 | 140g |
| A | 卵(溶きほぐす) | 1/2個 |
| A | パン粉 | 大2 |
| A | 青ねぎ(小口切り) | 5g |
| A | 塩、こしょう | 少々 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | かぼちゃ(5mm幅に切る) | 70g |
| B | トマトケチャップ | 大1 |
| B | とんかつソース | 大1 |
| B | みりん | 大1 |
| C | レタス、ミニトマト | 適量 |

## 22(水) Wednesday お腹すっきり「かぶと紫玉ねぎのレモンピクルス」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、レモンに含まれるクエン酸が疲労を回復すると言われています。さっぱりと食べられる、常備菜にもおすすめの一品です。

所要時間(寝かせる時間のぞく) 10分 | 1人分のカロリー 約57kcal | 4人分の金額 約248円

**作り方**

①鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止める。
②①にBを入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。

**ワンポイントアドバイス**
●お好みで他の野菜もお試しください。

**材料(4人分)**

| | | |
|---|---|---|
| A | 酢 | 3/4カップ |
| A | 水 | 1/2カップ |
| A | 砂糖 | 大1・1/2 |
| A | 塩 | 小1 |
| A | 粒こしょう | 5粒 |
| A | ローリエ | 1枚 |
| A | 赤唐辛子(種を取る) | 1本 |
| A | レモン(くし形切り) | 1/6個 |
| B | かぶ(くし形切り) | 2個(200g) |
| B | 紫玉ねぎ(くし形切り) | 1/2個(100g) |
| B | かぶの葉(あれば)(ざく切り) | 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。

## 15（水） Wednesday 貧血予防に「えのきのパラパラチャーハン」

えのきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギーになって頭や体を元気にすると言われています。風味と食感の良いチャーハンです。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約391kcal | 2人分の金額 約152円

**作り方**

①ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、ご飯とAを加えてよく混ぜ合わせておく。
②フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、えのきを炒め、しんなりとしたら①を加え、水分を飛ばしてほぐすようにしっかりと炒める。

**ワンポイントアドバイス**
●先にご飯に卵をからませて味つけをしておくことで、パラパラで味も均一なチャーハンに仕上げられます。

**材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | 卵 | 1個 |
| | 温かいご飯 | 2膳（300g） |
| A | 長ねぎ（みじん切り） | 5cm |
| A | 鶏ガラスープの素 | 小1 |
| A | しょうゆ | 小1 |
| A | 塩、こしょう | 少々 |
| | サラダ油、ごま油 | 各小2 |
| | えのき | 1/2パック（50g） |
| | （1cmの長さに切る） | |

## 16（木） Thursday 美しいお肌に「マンゴーババロア」

マンゴージュースに含まれるビタミンA・Cがシミやソバカスを予防して肌を美しく保ち、ゼラチンに含まれるコラーゲンが細胞を若々しく保って肌の衰えを防ぐと言われています。さっぱり風味とまろやかな口当たりがおいしいデザートです。

所要時間（冷やす時間のぞく） 20分 | 1人分のカロリー 約272kcal | 4人分の金額 約291円

**作り方**

①ボウルに生クリーム入れ、氷水に当てながら8分立てになるまで泡立てる。
②耐熱容器にゼラチンと水大2を入れて混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で10秒くらい加熱し、溶かす。
③耐熱ボウルにマンゴージュースと砂糖を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、②を加えてよく混ぜ、粗熱が取れたら①を加えてさっくりと混ぜる。
④器に③を注いで冷蔵庫で冷やし固め、あればハーブを飾る。

**ワンポイントアドバイス**
●マンゴージュースは果汁100%のものを使いましょう。他の100%ジュースでもおいしくできますよ。

**材料（4人分）**

| | |
|---|---|
| 生クリーム | 1/2カップ |
| 粉ゼラチン | 1袋（5g） |
| 水 | 大2 |
| マンゴージュース | 250ml |
| 砂糖 | 大3 |
| お好みのハーブ（あれば） | 適量 |

## 17（金） Friday 疲労回復に「ビーフンと切り干し大根のピリ辛あえ」

ロースハムに含まれるビタミン$B_1$がビーフンに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、切り干し大根に含まれる鉄分が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。箸休めやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約185kcal | 2人分の金額 約216円

**作り方**

①鍋に湯を沸かしてビーフンを入れ、5分くらいゆでたらみつ葉も加えて1分くらいゆで、全てザルに取って流水で冷やし、それぞれ食べやすい長さに切る。
②耐熱ボウルに切り干し大根と水3/4カップを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱して戻し、水気をしぼってざく切りする。
③ボウルに①、②、Aを入れ、Bを加えてあえ、トマトを並べた皿の真ん中に盛りつける。

**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40g |
| | みつ葉 | 1/2束（20g） |
| | 切り干し大根 | 乾燥で10g |
| | 水 | 3/4カップ |
| A | 味つきザーサイ（市販）（千切り） | 30g |
| A | ロースハム（千切り） | 2枚（30g） |
| B | ポン酢しょうゆ、ごま油 | 各大1 |
| B | ラー油 | 小1/4～1/2 |
| | トマト（薄い輪切り） | 1/2個（100g） |

## 18（土） Saturday 健康なお肌に「じゃがいもとひじきの中華サラダ」

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や、きゅうりに含まれるビタミンAが肌を美しく健康に保ち、ひじきに含まれる鉄分や葉酸、ビタミンKが貧血を予防すると言われています。シャキシャキした食感がおいしいサラダです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約103kcal | 2人分の金額 約129円

**作り方**

①じゃがいもは千切りにし、水にさらしてザルに取り、鍋に湯を沸かして2～3分くらい歯応えが残る程度にゆで、水気を切る。
②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1分くらい加熱して戻し、ザルに取って水気を切る。
③①、②、きゅうりを合わせ、Aを加えてあえる。

**ワンポイントアドバイス**
●じゃがいもは切った後に水にさらすと、表面のデンプンが取れてくっつくのを防ぐことができます。

**材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | じゃがいも | 1個（150g） |
| | ひじき | 乾燥で4g |
| | 水 | 1/2カップ |
| | きゅうり（千切り） | 1/2本（50g） |
| A | しょうゆ | 小2 |
| A | 砂糖、ごま油 | 各小1 |
| A | 酢 | 大1/2 |
| A | 塩 | 一つまみ |
| A | 白炒りごま | 小1/2 |

※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。

## 11 (土) Saturday スタミナアップに「鶏むね肉のキムチ唐揚げ」

鶏むね肉に含まれるたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼すると言われています。ピリ辛でご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約235kcal | 2人分の金額 約302円

**作り方**

①ボウルに鶏肉とAを入れて手でよくもみ込み、5分くらい置いて味をしみ込ませる。
②①に片栗粉と小麦粉をまぶして衣をつけ、170℃に熱した揚げ油でカラリと揚げ、皿に盛りつけてBを添える。

**ワンポイントアドバイス**
●キムチは汁気を切ってから使ってください。

**材料（2人分）**

鶏むね肉（一口大に切る）…大1枚（300g）
A
- キムチ（みじん切り）……60g
- 酒、ごま油……各小1
- しょうゆ……小1/2
- 卵（溶きほぐす）……1/2個

片栗粉、小麦粉……各大1・1/2
揚げ油……適量
B
- キャベツ（千切り）……1枚（40g）
- ミニトマト……2個（30g）
- レモン（くし形切り）……2枚

## 12 (日) Sunday 食欲増進に「たことゴーヤの辛子酢みそあえ」

ゴーヤに含まれる苦味成分モモルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進し、たこに含まれる亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防ぎ、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。酸味や辛味、苦味などが複雑にマッチした一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約87kcal | 2人分の金額 約248円

**作り方**

①鍋に湯を沸かしてゴーヤを入れ、色が鮮やかになったらザルに取って流水で冷やし、水気を切る。
②ボウルに①とたこを入れ、合わせたAであえる。

**ワンポイントアドバイス**
●ゴーヤはゆで過ぎず、歯応えが残る程度にゆでましょう。色が鮮やかになったらすぐに引き上げてください。

**材料（2人分）**

ゴーヤ（5mm幅に切る）……1/5本（60g）
ゆでだこ（薄切り）……100g
A
- 酢、みそ……各大1
- 砂糖……大1/2
- 練りからし……小1/4～1/3

## 13 (月) Monday 健康なお肌に「鶏手羽先のタンドリー風グリル」

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に栄養を補給し、ヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、カレー粉に含まれるクルクミンが肝臓を丈夫にすると言われています。食欲をそそる、香り高い肉レシピです。

所要時間（寝かせる時間のぞく） 20分 | 1人分のカロリー 約240kcal | 2人分の金額 約378円

**作り方**

①手羽先は裏側から骨に沿って包丁で切り目を入れておく。
②ポリ袋にAを合わせ、①を入れてよくもみ込み、30分～1時間くらい寝かせて味をしみ込ませる。
③魚焼きグリルを熱し、②を焦がさないようにじっくりと焼き、皿に盛りつけてBを添える。

**ワンポイントアドバイス**
●切り目を入れておくと、火が通りやすくなり、味もしみ込みやすくなります。

**材料（2人分）**

鶏手羽先……6本（360g）
A
- プレーンヨーグルト……1/2カップ
- トマトケチャップ……大1・1/2
- カレー粉……小2
- オリーブオイル……小1
- にんにく、しょうが（すりおろす）……各1片
- 塩、こしょう……少々

B
- パセリ、ミニトマト、レモン……適量

## 14 (火) Tuesday むくみ予防に「たたききゅうりのナンプラー浅漬け」

きゅうりに含まれるカリウムやイソクエルシトリンが利尿を促してむくみを解消し、ビタミンA・Cが肌の健康を守り、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。時間がない時でもさっとできる、お手軽な漬け物です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約46kcal | 2～3人分の金額 約108円

**作り方**

①きゅうりは両端を切り落とし、麺棒などで叩いてから食べやすい大きさに切る。
②ポリ袋に①とAを入れてよくもみ込み、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**
●漬け込む時はポリ袋を使うと簡単で洗い物も少なくなります。

**材料（2～3人分）**

きゅうり……2本（200g）
A
- 酢……大1
- ナンプラー……小1
- 塩……一つまみ
- ごま油……小1/2
- にんにく（千切り）……1/2片
- 赤唐辛子（輪切り）……1/2本

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

## 7（火）Tuesday 肌荒れ予防に「ピーマンとパプリカの梅昆布あえ」

ピーマンやパプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、梅干しに含まれるクエン酸や塩昆布に含まれるビタミン$B_1$が疲労を回復すると言われています。もう一品ほしい時にさっと作れるお手軽なあえものです。

所要時間 5分 ／ 1人分のカロリー 約77kcal ／ 2人分の金額 約129円

**材料（2人分）**

- ピーマン（5mm幅に切る）……2個（70g）
- パプリカ（黄）（5mm幅に切る）…1/4個（40g）
- A
  - 梅干し（種を取り刻む）……1個（15g）
  - 塩昆布……4g
  - ごま油……小1
  - 白炒りごま……小1/2

**作り方**

①耐熱ボウルにピーマンとパプリカを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱する。
②①にAを加えてあえる。

**ワンポイントアドバイス**

●塩昆布は簡単に料理にアクセントを加えられるので、常備しておくと便利ですよ。

## 8（水）Wednesday 老化防止に「えびとオクラのワンタン揚げ」

えびに含まれるアスタキサンチンやビタミンEが細胞の老化を防ぎ、オクラに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。ビールのお供や酒の肴にぴったりの一品です。

所要時間 20分 ／ 1人分のカロリー 約187kcal ／ 2人分の金額 約211円

**材料（2人分）**

- オクラ……5本（50g）
- 塩……適量
- むきえび……5尾（50g）
- （背わたを取ってざく切り）
- 生しいたけ（みじん切り）……1個（15g）
- 長ねぎ（みじん切り）……5cm
- A
  - マヨネーズ……大1・1/2
  - めんつゆ（3倍濃縮）……小1/2
  - 塩、こしょう……少々
- ワンタンの皮……8枚
- 揚げ油……適量
- レタス……2枚

**作り方**

①オクラは塩でもんでうぶ毛を取り、さっとゆでて1cm幅の輪切りにする。
②ボウルに①、えび、しいたけ、長ねぎを入れ、Aを加えてあえ、ワンタンの皮で包む。
③揚げ油を180℃に熱し、②をきつね色になるまでカラリと揚げ、レタスを敷いた皿に盛りつける。

**ワンポイントアドバイス**

●①のオクラはゆで過ぎず、少し歯応えが残る程度に固めにゆでましょう。

## 9（木）Thursday 血液サラサラに「みょうがと豆腐の納豆汁」

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、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。みそと納豆がマッチしたコク深い一品です。

所要時間 10分 ／ 1人分のカロリー 約213kcal ／ 2人分の金額 約129円

**材料（2人分）**

- 納豆……1パック（50g）
- みそ……大1・1/2
- A
  - 水……2カップ
  - 和風だしの素……小1
- みょうが（千切り）……2個（20g）
- 木綿豆腐（角切り）……1/3丁（100g）

**作り方**

①すり鉢に納豆を入れてすりつぶし、みそを加えてさらにすり合わせる。
②鍋にAを入れて火にかけ、みょうがと豆腐を加え、一煮立ちしたら①を加える。

**ワンポイントアドバイス**

●①は風味が飛ばないように、最後に加えてください。

## 10（金）Friday 脳の活性化に「さばとズッキーニのサンドイッチ」

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、ズッキーニ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。さばとズッキーニの香ばしさが食欲をそそる一品です。

所要時間 15分 ／ 1人分のカロリー 約474kcal ／ 2人分の金額 約270円

**材料（2人分）**

- 塩さば……1切れ（80g）
- オリーブオイル……小1
- ズッキーニ……1/2本（75g）
- （縦に5mm幅に切る）
- 玉ねぎ（薄切り）……20g
- 酢……小1
- 食パン（6枚切り）……4枚
- A
  - マヨネーズ……大1/2
  - 粒マスタード……小1
- B
  - マヨネーズ……大1
  - クミン（あれば）……少々
  - 塩、こしょう……少々

**作り方**

①魚焼きグリルを予熱して塩さばを焼き、骨と皮を外してほぐす。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニを軽く焼く。
③玉ねぎは酢をふってもみ、しんなりとしたら余分な水分をしぼる。
④食パンにAを塗り、①、③、Bをあえてのせ、②ものせて食パンではさみ、耳を切って食べやすい大きさに切り分ける。

**ワンポイントアドバイス**

●玉ねぎは酢でもむと、旨味が逃げずに辛味が抜けて食べやすくなります。

※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。

## 4 (土) Saturday お腹すっきり「きのことズッキーニのマリネ」

たっぷりのきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ズッキーニに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防し、アンチョビに含まれるEPAが血液をサラサラにすると言われています。ワインにも合う、お手軽な一品です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約168kcal | 2人分の金額 約216円

**作り方**

①フライパンにオリーブオイルとアンチョビを入れて熱し、香りが立ったらズッキーニを入れて両面を焼き、きのこを加えて炒め合わせる。
②ボウルにAを合わせ、①を加えてあえ、10分ほど置いて味をなじませる。

**ワンポイントアドバイス**

●ズッキーニの代わりに、きゅうりなどで作ってもおいしくできますよ。

**材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | オリーブオイル | 大1 |
| | アンチョビ（みじん切り） | 1枚 |
| | ズッキーニ（1cm幅に切る） | 1/2本（75g） |
| | お好みのきのこ | 合わせて130g |
| | （エリンギ、しめじ、しいたけ、えのきなど） | |
| A | 酢 | 大1 |
| A | バルサミコ酢 | 大1/2 |
| A | オリーブオイル | 大1/2 |
| A | 塩、こしょう | 少々 |
| A | パセリ（みじん切り） | 適量 |

## 5 (日) Sunday 血液サラサラに「冷たいおろしたぬきそば」

そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にして血液をサラサラにし、糖質が疲労を回復し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けると言われています。食欲のない時でも食べやすい、さっぱりとした一品です。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約201kcal | 2人分の金額 約129円

**作り方**

①鍋に湯を沸かし、みつ葉をさっと色よくゆでて流水に取り、水気をしぼって結ぶ。
②そばを①の湯に通してほぐし、流水で冷やして水気を切り、器に盛りつける。
③②にAをのせ、合わせたBをかけていただく。

**ワンポイントアドバイス**

●お好みで七味唐辛子をふって食べてもおいしいですよ。

**材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| | みつ葉 | 30g |
| | ゆでそば | 1袋（180g） |
| A | 大根おろし | 1/2カップ |
| A | 揚げ玉 | 20g |
| A | 長ねぎ（小口切り） | 5cm |
| B | めんつゆ（3倍濃縮） | 1/4カップ |
| B | 冷水 | 3/4カップ |

## 6 (月) Monday 肌荒れ予防に「かれいのみぞれ煮」

かれいに含まれるビタミン$B_2$が肌荒れや口内炎を予防し、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けると言われています。みそのコクと大根のさわやかな風味がマッチした煮魚です。

所要時間 20分 | 1人分のカロリー 約285kcal | 2人分の金額 約388円

**作り方**

①フライパンにAを入れて火にかけ、沸騰したらかれいを入れ、再び沸騰したら弱～中火にし、落としぶたをして10分くらい煮る。
②①にBを加えて3～4分くらい煮込み、器に盛りつけて青じそをのせる。

**ワンポイントアドバイス**

●煮魚を作る時は、魚を並べても重ならないサイズのフライパンを使うときれいに仕上がりますよ。

**材料（2人分）**

| | | |
|---|---|---|
| A | 水 | 1カップ |
| A | 和風だしの素 | 小1/4 |
| A | 酒、みりん | 各大1 |
| A | 砂糖、しょうゆ | 各大1/2 |
| | かれい | 2切れ（300g） |
| | （十字に切り目を入れる） | |
| B | みそ | 大1 |
| B | 大根（すりおろす） | 1/5本（200g） |
| | 青じそ（千切り） | 3枚 |

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。

## 1 (水) Wednesday 健康なお肌に「ミニトマトの卵スープ」

ミニトマトに含まれるビタミンA・C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の健康を守り、しめじに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を予防すると言われています。トマトの酸味が食欲をそそる、食べるスープです。

所要時間 15分 | 1人分のカロリー 約135kcal | 2人分の金額 約162円

**作り方**

①鍋にオリーブオイルと玉ねぎを入れて熱し、しんなりとするまで炒めたらしめじとミニトマトも加えて炒め合わせる。
②①にAを加えて野菜に火が通るまで煮込み、溶き卵をまわし入れ、半熟になったら火を止め、器に盛りつけてパセリを散らす。

**ワンポイントアドバイス**
●卵は火を通し過ぎない方がおいしいですよ。

**材料(2人分)**

- オリーブオイル……小2
- 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(50g)
- しめじ……1/2パック(50g)
- ミニトマト(半分に切る)……8個(120g)
- A
  - 水……2カップ
  - コンソメスープの素……小1
  - 薄口しょうゆ……小1
  - 塩、こしょう……少々
- 卵(溶きほぐす)……1個
- パセリ(みじん切り)……適量

## 2 (木) Thursday 貧血予防に「豚レバーとアスパラの南蛮漬け」

豚レバーに含まれる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、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにすると言われています。豚レバーの独特の風味が引き立った一品です。

所要時間 30分 | 1人分のカロリー 約172kcal | 2~3人分の金額 約324円

**作り方**

①耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱する。
②鍋に湯を沸かして塩を加え、アスパラを固めにゆで、5cmの長さに切る。
③豚レバーは流水でしっかりと水洗いし、さらに10分くらい水に浸してから水気を拭き取り、表面に小麦粉をまぶし、180℃の揚げ油でカラリと揚げる。
④バットに③、B、②を入れて①を注ぎ、味がなじむまで10分くらい漬け込む。

**ワンポイントアドバイス**
●豚レバーは、十分に水に通して血抜きをしてから調理してください。

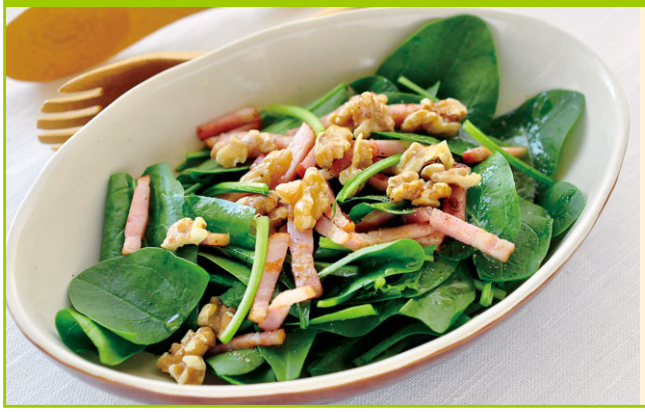
**材料(2~3人分)**

- A
  - 水、酢……各大3
  - しょうゆ……大2
  - 砂糖……大1
  - 赤唐辛子(輪切り)……1/2本
  - こしょう……少々
- 塩……一つまみ
- グリーンアスパラガス……3本(75g)
- 豚レバー(5mm幅に切る)……120g
- 小麦粉……適量
- 揚げ油……適量
- B
  - 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(50g)
  - にんじん(千切り)……1/5本(30g)

## 3 (金) Friday 若さはつらつ「ほうれん草とくるみのサラダ」

くるみに含まれるリノール酸やリノレン酸がコレステロールを減らし、細胞の老化を防いで若々しく保ち、ほうれん草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。歯応えが良い、さっぱりと食べられる一品です。

所要時間 10分 | 1人分のカロリー 約231kcal | 2人分の金額 約216円



**作り方**

①フライパンにくるみを入れて火にかけ、香ばしい香りが立つまで乾煎りし、取り出す。
②①のフライパンにベーコンを入れて弱火で熱し、脂がしみ出て焼き色がつくまでじっくりと焼く。
③ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えながらしっかりと混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④器にサラダほうれん草、①、②を盛りつけ、食べる直前に③をかける。

**ワンポイントアドバイス**
●サラダほうれん草は、普通のほうれん草よりアクが少なくてやわらかい、生でもおいしい品種です。

**材料(2人分)**

- くるみ……20g
- ベーコン(1cm幅に切る)……2枚(40g)
- A
  - りんご酢……大1
  - 塩……一つまみ
  - こしょう……少々
  - はちみつ……小1/2
- オリーブオイル……大1・1/2
- サラダほうれん草(生食用)(ざく切り)……60g

※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6月号 vol.189
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
TEL.024-984-2130
予約ができる携帯ホームページ
http://kirakuya.jp


今月のオススメ

## 疲労回復に「ほたてのコーンチャウダー」

所要時間 25分
1人分のカロリー 約321kcal
2人分の金額 約432円

コーンやベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高め、ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。アメリカバーモント州などで定番のスープをアレンジした一品です。

### 材料（2人分）

| | 材料 | 分量 |
|---|---|---|
| | バター | 大1 |
| | ベーコン（1cm角に切る） | 1枚（20g） |
| A | 玉ねぎ（1cm角に切る） | 1/2個（100g） |
| A | じゃがいも（1cm角に切る） | 1/2個（80g） |
| A | にんじん（1cm角に切る） | 1/3本（50g） |
| A | セロリ（1cm角に切る） | 1/2本（40g） |
| | 生ほたて貝柱（一口大に切る） | 2～3個（80g） |
| | 白ワイン | 大1 |
| | 小麦粉 | 大1 |
| B | 水 | 3/4カップ |
| B | ローリエ | 1枚 |
| C | ホールコーン | 150g |
| C | コンソメスープの素 | 小1 |
| C | 牛乳 | 1カップ |
| C | タイム（乾燥）（あれば） | 小1/2 |
| D | パルメザンチーズ | 大1 |
| D | いんげん（塩ゆでして1cmに切る） | 3本（20g） |
| D | 塩、こしょう | 少々 |

**ワンポイントアドバイス**

●材料を次々に加えていくので、具材を切る・調味料を計るなどの下準備を全て済ませてから調理に入るとスムーズにいきます。

**●作り方**

①鍋にバターとベーコンを入れて熱し、ベーコンの脂が出てきたらAを加えてしんなりとするまで炒め合わせる。

②①にほたてを加えて表面を焼き、白ワインをまわし入れてアルコールを飛ばすように熱し、小麦粉を加えて炒め合わせる。

③②にBを加え、ふたをかぶせて弱～中火で煮て、野菜に火が通ったらCを加えてさらに10分くらい煮込み、Dを加えて仕上げる。

1 材料を切りそろえておきます。

2 鍋にバターとベーコンを入れて熱します。

3 ベーコンの脂が出てきたらAを加え、しんなりとするまで炒め合わせます。

4 ほたてを加え、表面を焼きます。

5 白ワインをまわし入れ、アルコールを飛ばすように熱します。

6 小麦粉を加え、炒め合わせます。

7 Bを加え、ふたをかぶせて弱～中火で煮ます。

8 野菜に火が通ったら、Cを加えてさらに10分くらい煮込み、Dを加えて仕上げます。

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！

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）
おいしさはそのままで、低カロリー、低塩分のお弁当。

普通食 540円（税込）
【おかずのみ 486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。

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!!
MINI STOP CAFÉ

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。