

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

Facebook Instagram Twitter

JOYO
41th
THANKS

映像授業では物足りないキミに。



完全1対1 大学入試対策

完全個別カリキュラム

✓ 東北大突破

✓ 安高・黎明 定期テスト対策

KATEKYO 学院

ご自由にお持ちください 無料
2022年
10月号
vol.503
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
ライフピックス
みな伝
郡山住まい情報
レシピ情報
ぽるたーた

郡山コミュニティ放送 kocoラジ
「ゆうココ」
水曜17:00~19:00
パーソナリティー
二瓶エミリ(右)
木曜17:00~19:00
パーソナリティー
菅野彩美(ヴォイス・プロ) (左)



Interview
広域版
白河
shirahama ramen
白河ラーメンの大変
松田賢二さん
(THE BACK HORN)
まことどんぶり
黒塚村
二代目いずの家
西郷村
とろろ堂
白河市
つむら家
美郷町
五蔵田
黒塚村
白河屋
黒塚村
鍋の里
矢野町
白河屋
黒塚村
YouTuber「松田賢二が行くしらかわエリア ラーメン百戦100」
どの強力コラボレーション! 話題から動画へリンクして露伴も楽しもう!

ごおりやま情報
特集



最新取材版 ら~めんカタログ 2022秋 保存版

奥田政行シェフ「グルマン世界料理本大賞」グランプリ受賞記念祝賀会ルポ (P.3)

一度食べたら、ハマります。 **やみフキッチン**

飲みちゃらデザート
グルグル
いちごミルク

ソフトクリームとよく混ぜて!

シャリッと甘ずっぱい。しあわせ食感ドリンク。

※ご提供時はフタを付けてお渡しいたします。※写真はイメージです。

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

ヨネマル
ツルハドラッグ
しまむら

極楽湯
郡山北工高
洋館の青山 GS
久保田不動産
内環状線

MINI STOP 郡山八山田店
MINI STOP 郡山富田店

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

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。

TVホン・ガスコンロ付

★ **八山田2丁目**
1K(洋10、K3)

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

家賃月額 **48,000円** 洋室広々10帖

追焚付・角部屋

★ **八山田3丁目**
2LDK(和7、洋6.5、LDK11.62)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・BS・2F

家賃月額 **56,000円** トランクルーム付

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 ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・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・2F

家賃月額 **60,000円** 洋室のみ

コンビニ近く・角部屋

★ **八山田6丁目**
2DK(和6、洋6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●9月中旬入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・BS・1F

家賃月額 **46,000円** 追焚 洗浄便座付

インターネット無料

★ **八山田6丁目**
1LDK(洋6.3、LDK11)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・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・1F

家賃月額 **70,000円** 床暖房

ペット飼育専用

★ **富田東5丁目**
2DK(洋6×2、DK7.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●9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・システムキッチン・BS・2F

家賃月額 **66,000円** ペット用シャワールーム付

スーパー・コンビニ近く

★ **富久山町久保田**
2LDK(和6、洋6、LDK10.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・ガスファンヒーター・BS・3F

家賃月額 **61,000円** エアコン2基付

スーパー近く

大槻町古屋敷
2DK(和6、和8、DK7)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/3カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/1カ月 ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・モニター付インターホン・BS・洗浄便座・1F

家賃月額 **39,000円** 広めの2DK

- 防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
- 当社の管理アパートは全て入居される方が変わることにより、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



当社で直接ご契約の方には
ミニストップファストフード無料券と
おそうじスリッパをプレゼント!



☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

KUBOTA 株式会社 **久保田不動産**

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

◎ 9:00~18:00 日祝 http://kubota-f.com

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



プレゼント
Present

ケータイからの応募はコチラ




1 福島一辛口「いち」 <2名>



笹の川 福島一辛口「いち」は、福島県内で一番辛口の日本酒。アルコール度数が19度。ロック推奨、燗ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。
提供/笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 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

3 こおりやま情報グルメBOOK 「広域版 白河らーめん」(880円) <1名>



「しらかわエリア」57店114杯のラーメンを紹介。「500円引き」「大盛りサービス」「50円引き」など、お得なクーポン券72枚付き。県内主要書店、セブンイレブン、Amazonで発売中。
提供/こおりやま情報編集室
TEL024-922-3131

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



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

5 カーコーティング「アークバリア21」新車2万円優待 <2名>



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

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな投稿用紙FAX用紙を切り取ってご使用ください。

あて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
ケイシイシイ(株) こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和4年10月5日(水) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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

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

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

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

食事処 松しま



▲郡山市役所近く、あさひ通り沿いにお店があります

昭和32年創業の老舗食堂です。ラーメン、そば、カツ丼、定食、セットのメニューが豊富に揃っています。さらに、一品料理も提供しています。おろしカツ、天ぷら盛合せ、10月からは期間限定でカキフライもおすすです。笹の川酒造の日本酒は、プライベートボトル「松しま」(笹の川 辛口)、「笹の川 佳撰」が味わえます。

郡山市朝日1-28-10 ☎024-922-3540
🕒 11:00~15:00 17:00~21:00 ㊟ 日曜
お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。

私がお勧めします。
笹の川 プライベートボトル「松しま」(笹の川 辛口) 300ml 800円 店主 石崎さん
「笹の川 辛口」をプライベートボトルで提供しています。辛口のお酒ですので、当店の料理に良く合います。



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」



日本酒度 +20以上

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。

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

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

街ネタ タウン情報



Machi Neta

寒い季節に最適な一杯 「ごまみそラーメン」

秋冬の売れ筋商品「ごまみそラーメン」は、栄養価が高く、健康成分も多く含んだゴマと、あさく秘伝の味噌ダレとの相性が抜群。体の芯から温まる寒い季節に最適な一杯。卓上調味料の自家製ラー油も、ちょびり垂らすと味わいの変化が楽しめる。



▲冬季の目玉商品「ごまみそラーメン」(870円)

あさくさらーめん駅前店 / 西ノ内店

TEL024-922-2908 / 024-921-7088

【住所】郡山市駅前2-3-3 / 西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30~L015:30、17:00~L020:30、金土L023:00

西ノ内11:30~L015:00、17:00~20:30(L020:00)※材料なくなり次第終了

【休】駅前:水 / 西ノ内:全 【P】駅前:契約有(48台) / 西ノ内:有(50台)

【URL】<http://www.kknet.com/asakura-ra-men/>



▲風味豊かな栗の香りで、秋を感じる味わい「柏屋の栗どらやき」(183円)

「栗どらやき」、「ごろっとお芋の蒸しケーキ」など 柏屋に秋の和菓子が勢揃い

柏屋には、秋の和菓子が勢揃い。「柏屋の栗どらやき」(183円)は、刻み栗入りのまろやかな栗餡をふんわり生地ではさみ、栗の香りが風味豊かに広がる、秋を感じさせる味わい。「ごろっとお芋の蒸しケーキ」(129円)は、鳴門金時の蜜漬けをふわふわ生地にごろっといれて、ふんわり蒸し上げた上品なさつま芋の蒸しケーキ。そのほか店内には秋のおいしさが一杯。お求めは、開成柏屋または、最寄りの柏屋直営店舗まで。



▲鳴門金時の「ごろっとお芋の蒸しケーキ」(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/>



濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

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オチョコレート使用
「テリースト・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,780円

地方発送OK

欧風Patisserie de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4

予約 TEL 024-934-8899

「うねめ牛石焼」や「郡山こいフライ」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
郡山特産品鯉の「郡山こいフライ」

旬膳 くしぜん

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F

営業時間 / 17:00~24:00 金土17:00~翌1:00

定休日 / 日(祝日の場合翌日) 席数 / 100席

<http://kushizen.favy.jp/>

人気です。花月の串焼き154円より

串焼き154円より
かしら、豚タン、白もつ、つくね、
とり皮、黄身だけにつくね焼

手羽先(3本)462円
海老塩焼き(2本)680円

居酒屋
花月

福島県地酒、
福島一辛口「いち」
取り扱い開始

DATA
郡山市駅前1丁目7-7
安齋ビル2F
TEL 024-954-7751
営 月~金 17:00~24:00
土 17:00~翌1:00
休 日曜、第3月曜 (レジックカード)

Follow me!!
Instagram
はじめました!

IZAHAYACETSU

キノコの香りや風味、 だしの旨味で、 お酒も進みます

揚げ出しとうふ
キノコあんかけ
650円

しめじ、しいたけ、舞茸など、たっぷりキノコの風味豊かなあんがかかった揚げ出し豆腐です。

まるやか

とろとろ

居酒屋
結 Yui

郡山市駅前1-6-15
エリート第1ビル

TEL.024-924-0330

【営】18:00~L023:00
【休】日曜・祝日【P】無

地ウイスキー
あります

「アルケッチャーノ」の奥田政行シェフが グルマン世界料理本大賞グランプリ受賞! 9月8日郡山で開催した受賞記念祝賀会ルポ



▲グランプリを受賞した『パスタの新しいゆで方 ゆで論』(ラクア書店発行)を手にする奥田シェフ

●奥田政行シェフ プロフィール

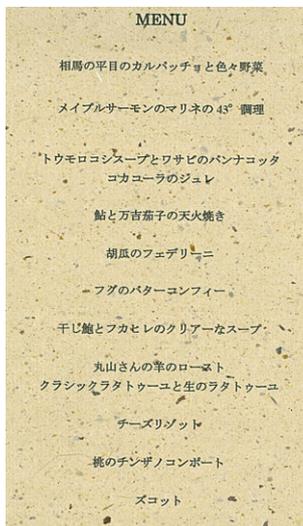
山形県鶴岡市のイタリア料理レストラン「アルケッチャーノ」オーナーシェフ。高校卒業後東京での修業を経て料理人となり、2000年に「アルケッチャーノ」を開店。地元の在来作物をはじめとする個性豊かな食材を主役にした料理を作ろうとすると、それまで世の中にあるレシピには当てはまらないことに気づく。これをきっかけに既存の料理の枠組みにとられないレシピの開発に目覚め、2002年頃からオリジナルのメニューを次々に発表。その料理が評判を呼び、日本全国から客の訪れる店となる。味には法則があることを見出し、味の構築の仕方を体系化した独自の料理理論を講演や料理学会などで公開。地元の食材を主役にした料理で生産者の支援を続け、食文化の興隆により山形の経済活性化を図っている。『パスタの新しいゆで方 ゆで論』(ラクア書店発行)が、2022年6月にスウェーデンで開催された「グルマン世界料理本大賞グランプリ」を受賞。

山形県鶴岡市「アルケッチャーノ」の奥田政行シェフは、2011年の東日本大震災以降に、福島県の食と農を元気にしようと、郡山市にオープンした「福ケッチャーノ」の総合プロデュースをするなど、福島県の食の復興に尽力してきた。奥田政行シェフの著書『パスタの新しいゆで方 ゆで論』が、今年6月にスウェーデンで開催された「グルマン世界料理本大賞グランプリ」を受賞。この受賞を記念して、柏屋会長の本名善兵衛さんが発起人代表となり、2022年9月8日「THE RESTAURANT」(郡山市安積4-230)でグランプリ受賞記念祝賀会が開催された。

奥田シェフは「福ケッチャーノ」のオープンの総合プロデュースを契機に、福島県の皆様と深い交流ができました。グルマン世界料理本大賞グランプリ受賞後、すぐに本名会長から祝賀会開催のお話をいただき、今日に至りました。ひとつひとつの食材には意味があり、その意味を解説しながら、今日ならではの特別なコース料理を味わっていただきます」と挨拶。一品ごとに、食材の仕込み方、組み合わせ、その意味などを解説しながら、福島県産の食材を使ったオリジナルコースを提供。また、『パスタの新しいゆで方 ゆで論』の本のサイン会も行われた。



▲発起人代表として挨拶をする柏屋会長の本名善兵衛さん



▲9月8日のMENU



▲相馬の平目のカルパッチョと色々野菜



▲胡瓜のフェデーニ



▲フグのバターコンフィ



▲丸山さんの羊のロースト クラシッククラタトゥーユと生のクラタトゥーユ



▲奥田シェフが渾身の料理を提供



ら~めんカタログ

最新取材版 **2022秋** 保存版

醤油 ら~めん

ら~めん厨房 ケラン

淡麗系名物ラーメンに
コクと甘みをプラス

淡麗系名物ラーメン「醤油ら~めん」に、コクと甘みをプラスした一杯。肉の旨味を閉じ込めたチャーシュー、自家製麺も評判。

住所 郡山市安積町荒井字火口内56-10
TEL 024-946-7750
営業 11:00~19:00
※材料がなくなり次第終了

定休日 木
P 有 (10台)

こってり肉醤油 800円

三松会館

昭和28年創業!
大衆食堂の人気ラーメン

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

住所 郡山市大町1-3-13
TEL 024-932-0173
営業 11:00~21:30
定休日 日
P 契約有 (1,500円以上の利用で1時間無料)

肉野菜ら~めん 800円

支那そば 正月屋

行列もできる
郡山で人気の支那そば

丼の中であわせるダブルスープが、店主こだわりの味。自家製麺に良く合い、なつつかしい「支那そば」が味わえる。

住所 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営業 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00
※スープがなくなり次第終了
定休日 水 (祝日の場合は翌日)
P 有 (16台)

支那そば 半熟煮玉子入り 900円

中華そばは伝に
花盛焼豚を
トッピング!

醤油の香り漂う
伝承の二杯

中華そば 伝 750円
花盛焼豚トッピング 350円
※1日限定20食

中華そば
ますや本店 台新店

郡山市台新1-4-13

【営業時間】 11:30~
※材料がなくなり次第終了
【定休日】 月曜 (祝日の場合は翌日)
【駐車場】 15台

春木屋 郡山分店の 新中華そば

10月1日(土)より先行発売開始
Donburi & Ramen「ぴーちゃん」で
限定20杯

“角麺でも販売予定”

郡山駅前ら~めん
角麺
Kadomen

ぴーちゃん
Donburi & Ramen

手打中華 トクちゃんらーめん 本店



トクちゃんらーめん 800円

ラーメン通をうならす しょうゆラーメン

店長の浅川さんがラーメン作りこだわりの「正統派しょうゆらーめん」。コシのある手打ち麺とコクのあるスープが自慢。

住所 郡山市桑野1-25-9
TEL 024-925-3390
営業 11:00~19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(18台)
URL http://tokuchan-rahmen.jp/



手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店



トクちゃんらーめん 800円

トクちゃん本店で修業。トクちゃんの味を伝承

石井店長は、トクちゃん本店で修業後昨年5月開店。「トクちゃんらーめん」は、コシのある手打ち麺とコクのあるスープが評判。

住所 須賀川市森宿狐石127-22
TEL 0248-94-7899
営業 11:00~19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有(14台)
URL http://tokuchan-rahmen.jp/



昼ふるや



元祖! 黒支那「あさかのブラック」880円

土日も昼営業中 3種の郡山ブラック!

醤油の甘みと魚粉・節が香る個性派節系郡山ブラック! 天かすと七味がアクセント。麺は低加水角切りストレート細麺。

住所 郡山市安積荒井3-1
TEL 024-946-2122
営業 11:30~13:50
※スープがなくなり次第終了
定休 不定休あり ※詳しくはお店の公式Twitter
P 有(12台)



船引 丸信ラーメン 船引店

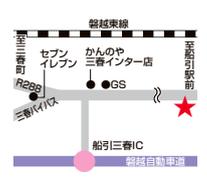


ラーメン 700円

2層スープの醤油味専門店

2層スープのため、味の変化が楽しめる醤油ラーメン。自家製チャーシュー、平打ちぢれ麺が自慢!

住所 田村市船引町春山字赤間田34-1
TEL 0247-82-2980
営業 11:00~14:30 17:00~20:00
※材料がなくなり次第終了
火11:00~13:30
定休 無 P 有(50台)



つけ麺



東池袋 郡山大勝軒



つけ麺(並盛) 810円+味玉110円

元祖・東池袋大勝軒の山岸一雄直伝のつけ麺

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

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



ふくよかな醤油の香り。昔懐しの中華そば



中華そば 800円

特注醤油を使用した「中華そば」は、中細ストレート麺と醤油スープの相性が抜群。

郡山中華そば しょうや

郡山市大槻町字御十日1-1
TEL 024-954-6330
《営業》11:00~ スープがなくなり次第終了
《定休》木曜 《P》有(16台)



店長イチオシの味! 昆布水つけ麺がおすすめの味!



昆布水つけ麺醤油 (15時まで) 950円

麵処 隆

TEL 024-973-5112
郡山市富久山町久保田字太郎殿2-17
営業時間 平日11:00~15:00 17:30~21:00
水曜11:00~15:00
土日祝11:00~21:00
定休日 無 駐車場 有(8台)



中華系

ら〜めん



こうえんしゆか 紅焔酒家 **光華** こうか

甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば

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

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



元祖 紅焔そば(スープ付き) 780円

中国料理 呂望 岱山亭 たいざんてい

サクッとジューシー!
王道パイコー麺

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

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




パイコー麺 1,050円

中国四川料理 太陽 たいやん

本格中国四川の
人気ピリ辛の麺

四川料理の大家・陳建民のもとで修業したご主人。「太陽麺」は、本場四川のピリ辛麺で、人気ナンバーワン。

住所 郡山市大槻町字菅田55-5
TEL 024-951-9098
営業 11:30~14:30 17:00~20:30
火 11:30~14:30
定休 水 ※火の夜は休業
P 有(10台)




太陽麺 850円

味噌

ら〜めん



あさくさらーめん駅前店

自家製ダレで煮込んだ
チャーシューが自慢!

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

住所 郡山市駅前2-3-3
TEL 024-922-2908
営業 11:30~LO15:30、17:00~LO20:30、
金土 LO23:00
定休 水 P 契約有(48台)
URL <http://www.kknet.com/asakusara-men/>




みそチャーシューメン 980円

あさくさらーめん西ノ内店

西ノ内店限定ラーメン
冬の売れ筋“濃い味”

スープの濃度や味が濃く、味わい深い“こってり系”な一杯。体の芯から温まるので、特に寒い日に最適な西ノ内店限定ラーメン。

住所 郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F
TEL 024-921-7088
営業 11:30~LO15:00、17:00~20:30
(LO20:00) ※材料なくなり次第終了
定休 金 P 有(50台)
URL <http://www.kknet.com/asakusara-men/>




西ノ内店限定 濃い味みそ 870円

「こおりやま情報」を見た一言で
味玉 または 超大盛 サービス

4種の味噌をブレンドした
濃厚系味噌ラーメン!

麺処 さとう
船引店

TEL 0247-61-4202
田村市船引町字船引臂曲19-1
営業時間 11:00~21:00
※材料が無くなり次第終了
定休日 無 駐車場 有(20台)




エビ味噌
ラーメン
950円

塩 らーめん

餃子とタンメンの店 大三元

野菜がたっぷり タンメンの専門店

柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(300円)と一緒に味わいたい。

住所 郡山市菜根3-12-12
TEL 024-938-1421
営業 11:00~LO20:00
定休 無
P 有(15台)
URL <http://daisangen-gyoza.com>

タンメン 800円

豚骨 らーめん & オトシ汁

バカ増しの里 ジャンクラーメン じおん

4種のトッピング無料! ガッツリ系一杯

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

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7
TEL 無
営業 11:30頃~14:30 18:00頃~21:30(L O20:30)
※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります
定休 不定休
P 有(4台)

ラーメン(大盛) 950円

ハイボール酒場 かどいち

辛さと清涼感あふれる 深夜人気のらーめん

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

住所 郡山市中町12-9 1F
TEL 024-923-9177
営業 18:00~翌3:00
定休 日
P 無
URL <http://www.foodsworks.co.jp/>

激辛!セロリトマトラーメン 880円

ラーメン みそ伝 八山田店

海鮮と野菜の旨味凝縮 11種類の具材たっぷり

海鮮と野菜11種類もの具材の旨味を凝縮したマイルドでコクのあるスープが絶品。辛子味噌トッピングもおすすめ。

住所 郡山市八山田西1-127
TEL 024-933-3363
営業 10:30~20:00 火 10:30~16:00
定休 1月1日
P 有(25台)

みそ伝 チャンポン 850円

店主こだわり自慢の一杯! ガッツリ系「豚ラーメン」!

麺処さとう 郡山鳴神店

TEL 024-926-0505
郡山市鳴神2-103
営業時間 11:00~15:00
17:30~21:00 ※材料が無くなり次第終了
定休日 無 駐車場 有(11台)

豚ラーメン
(小) 麺200g 850円
(中) 麺300g 950円

濃厚豚骨 酒井製麺

横浜家系ラーメン 龍 郡山店/福島店

お徳ラーメン 980円

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



Koriyama Ramen

激戦区 郡山 らーめん

福島県

トクちゃん
らーめん本店
P60

ケラン
P40

郡山大勝軒
P42

**お得な
クーポン
券付**

こおりやま情報
GourmetBook

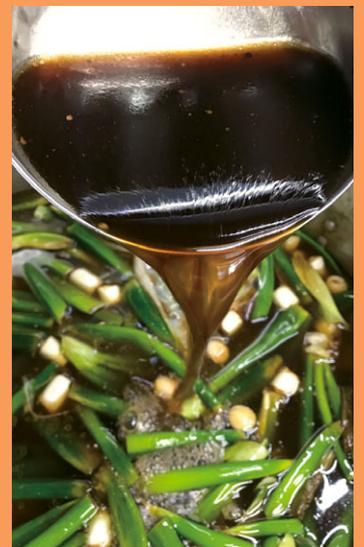
特集

- ご当地ラーメン郡山ブラック
- 2021年オープンした新店紹介
- お土産 自販機「デリバリー」で
- 楽しむ郡山ラーメン
- スイーツ&立ち寄りグルメ



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・セブンイレブン・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。

初となる「しらかわエリア」(福島県県南9市町村) 『広域版 白河らーめん』



2018年、2020年に発売し好評を博した「白河らーめん」本第3弾。今回は、「しらかわエリア」の9市町村に取材範囲を広げ、白河ラーメンPR大使松田さんと強力タッグが実現。YouTubeで配信され話題となっている「松田晋二が行く しらかわエリア ラーメン舌鼓100」の動画へも誌面からリンクし、臨場感と公式取材情報により立体的な味わいの情報を伝えることができる一冊。巻末には「500円引き」などお得なクーポン券が72枚付いています。



■取材エリア■

白河市、西郷村、泉崎村
中島村、矢吹町、棚倉町
埴町、矢祭町、鮫川村

57店舗 114杯

大好評発売中!
定価880円

白河ラーメンPR大使
松田晋二さんインタビュー掲載

『松田晋二が行く
しらかわエリア
ラーメン舌鼓100』
との強力タッグ



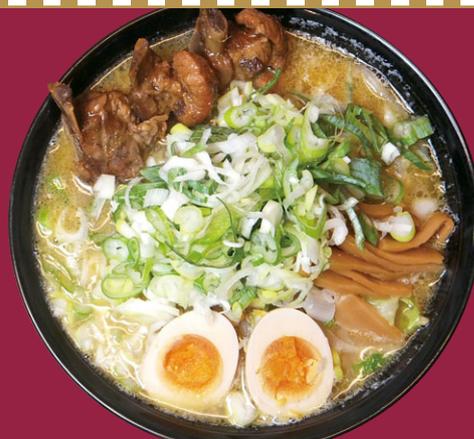
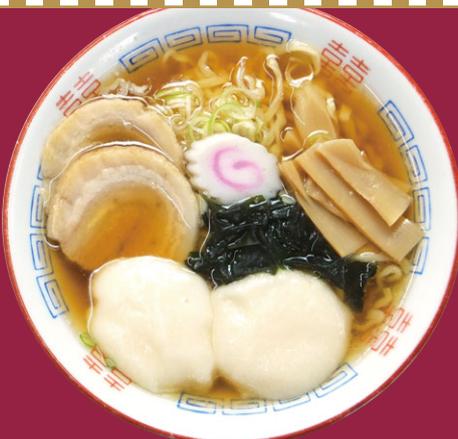
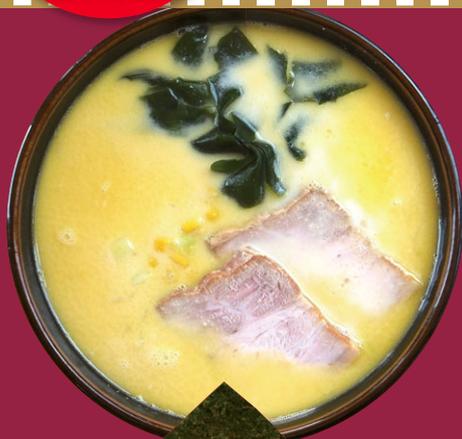
こおりやま情報 グルメBOOK 県内主要書店・セブンイレブン・Amazonでお求めください。

※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。

祝

只見線全線
2022年10月1日
運転再開

紅葉の美しい鉄道路線“第1位” 車窓からの絶景堪能
“世界で最もロマンチックな鉄道”只見線



会津エリア全56店掲載

食べ歩き aizu-ramen 会津 らーめん

食べ歩き aizu-ramen 会津 らーめん



会津牛乳らーめん
587円(税込) 会津川口 P23



会津山塩らーめん
488円(税込) 会津若松 P57



西会津 味噌らーめん
555円(税込) P72



会津坂下冷やしらーめん
545円(税込) P82



福島県

会津エリア全56店

こおりやま情報
GourmetBook

お得なクーポン券86枚付

好評発売中!!



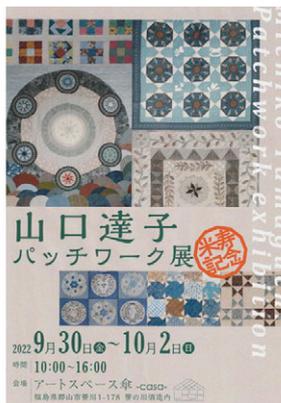
こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込)

県内主要書店・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。



米寿記念して「山口達子パッチワーク展」が 笹の川酒造内「アートスペース傘」で9月30日から開催



郡山市内在住の山口達子さんが、米寿を記念して「山口達子パッチワーク展」を9月30日(金)から10月2日(日)まで開催。時間は10:00～16:00、会場は郡山市笹川1-178笹の川酒造内の「アートスペース傘-casa」。山口さんは、パッチワーク歴40年余り。2009年には郡山市高齢者作品展手芸部門で奨励賞、2010年には同市長賞受賞。今回は11年前の喜寿記念作品展後の新作も加え、ベッドカバー等大作20点を含む40点程を展示予定。入場無料。

問 アートスペース傘-casa-
TEL 無

「ほっとあたま」内の郡山市警梯熱海観光物産館に ランチ&カフェの店「はぎのごはん」がオープン



「ほっとあたま」内の郡山市警梯熱海観光物産館(郡山市熱海町熱海2-15-1)に、ランチ&カフェが楽しめる「はぎのごはん」がオープン。おすすめは「はぎのプレート」(980円・写真)。1日限定20食、お肉か魚が選べ、地元農家の野菜をふんだんに使用したプレートランチで、スープ、マリネ付き。営業日時は、木曜から日曜の10時30分から15時。「季節の野菜カレー」(800円)や「白玉クリー

ムあんみつ」(380円)も味わいたい。

問 はぎのごはん
TEL 070-3789-3212

納豆好きにたまらない一杯。 平日限定「納っとろろ黒支那」新発売

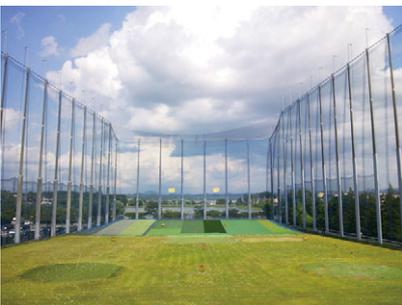


安積町「昼ふるや」では、納豆好きにたまらないオリジナルラーメン「納っとろろ黒支那」1,100円を平日限定新発売。3種類あるご当地ラーメン郡山ブラックの中から、筋系の黒「元祖!黒支那」をベースに、ひきわり納豆とシャキシャキ食感のとろろを大胆にトッピング。筋×納豆によるヘルシー和素材の香りが食欲をそそり、ライスもプラスしたくなる一杯。7年ぶりに再始動した土曜・日曜の昼営業(土

曜11時30分～13時50分、日曜11時30分～15時※早じまいあり)も好評。

問 昼ふるや
TEL 024-946-2122

この秋ゴルフを始めたい初心者にも最適、 手ぶらでOKな体験レッスンがおすすめ



この秋「これからゴルフを始めたい」という初心者も気軽に利用できる「宝沢ゴルフビレッジ」(郡山市富久山町福原沼下55-7)の、手ぶらでOKな「体験レッスン(要予約)」(800円)。施設内に、ゴルフアイテムの無料レンタルコーナーがあるので、まずは、75打席ある広々とした練習場で、打ちっぱなしを体験してみても。専任スタッフがやさしく指導してくれる。中・上級クラスもあり。詳しくは問い合

わせを。

問 宝沢ゴルフビレッジ
TEL 024-925-2228

10月号表紙は郡山コミュニティ放送 kocoラジ 「ゆうココ」の二瓶エミリさんと菅野彩美さん



コミュニティFM「郡山コミュニティ放送 kocoラジ」。10月号の表紙は、「ゆうココ」(17:00～19:00)水曜担当の二瓶エミリさんと、木曜担当のヴォイス・プロの菅野彩美さん。水曜のAJ11(アジワン)コーナーは、エミリさんが毎週食をテーマに、リスナーから大好きな味を伺う参加型のミニコーナー。木曜の「どっちがやみつき!?」コーナーでは、お菓子や飲物などの食レポで、菅野さんが

気になる味を紹介。周波数は、FM79.1MHz。

問 郡山コミュニティ放送 kocoラジ
URL <https://www.fm791.co.jp>

クーポン券 347枚
こおりやま 日帰り 温泉
こおりやま情報 レジャーBOOK
2022年版
入浴割引券・宿泊割引券など
お得なクーポン券付き!

2023年1月25日まで有効。全施設100円以上割引クーポン券付き。

クーポン券総数347枚

入浴料100円引、入浴料150円引、入浴料200円引、入浴料300円引、
入浴料500円引、入浴料半額、温泉プール600円引など、お得特典満載。

主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価880円(税込)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

日 日時 (表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Lコード/ロンソチケットコード
Pコード/ひびチケットコード

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

フア... ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋... 十字屋楽器 TEL024-932-2624

鳳雅... 會津鳳雅館 TEL0242-27-0900

青プラ... 直多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ... とうほう・みんなの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は9月9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
諸橋近代美術館 コレクションをめぐる6つの部屋。ROOMS	<p>日 7月25日(月)～11月13日(日)9:30～17:00 入館は閉館30分前まで</p> <p>会 諸橋近代美術館</p> <p>料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料</p> <p>ダリ、ゴッホ、ルノワールなど諸橋近代美術館の6人の住人の部屋から見えるコレクションの新たなハイライト。</p>	<p>問 諸橋近代美術館</p> <p>TEL 0241-37-1088</p>
米寿記念 山口達子パッチワーク展	<p>日 9月30日(金)～10月2日(日)10:00～16:00</p> <p>会 アートスペース傘-casa- (郡山市笹川1-178 笹の川酒造内)</p> <p>料 入場無料</p> <p>パッチワーク歴40年余り。2009年には郡山市高齢者作品展手芸部門で奨励賞、2010年には同市長賞受賞。今回は11年前の米寿記念作品展後の新作も加え、ベッドカバー等大作20点を含む40点程を展示予定。</p>	<p>問 アートスペース傘-casa-</p> <p>TEL 無</p>
第2回荒井一成テノール独唱会	<p>日 10月1日(土)14:00～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定1,000円</p> <p>出演者/ピアノ 江川龍二</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 担当荒井</p> <p>TEL 090-7794-0603</p>
表参道マルシェ	<p>日 10月9日(日)11:00～15:00</p> <p>会 郡山市中町 郡山表参道</p> <p>新鮮でユニークな農産物や食材を取りそろえ、生産者が消費者に直接販売し、コミュニケーションを通じて地元食材の価値を見直し、食べて楽しむマルシェ。実行委員会は、一般社団法人食大学、郡山ブランド野菜協議会、郡山市中央商店街(振)の3団体。</p>	<p>問 表参道マルシェ実行委員会</p> <p>TEL 024-922-2838 (郡山市中央商店街振興組合)</p>
こおりやま寄席 柳家喬太郎独演会	<p>日 10月10日(月)14:00～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定/特等席3,200円、一等席2,700円、車椅子席1,350円 [落語友の会 会員価格 特等席2,700円、一等席2,200円] [みゅーあい郡山 会員価格 特等席:2,700円 一等席:2,200円] ※未就学児入場不可 ※車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売 ※座席の間隔を空けずに販売いたします。</p> <p>[プレイガイド]・けんしん郡山文化センター・うすい百貨店・みゅーあい郡山(郡山市勤労者互助会 ※会員限定)【会員価格 特等席 2,700円、一等席 2,200円】</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 けんしん郡山文化センター</p> <p>TEL 024-934-2288</p>
ミキ漫 2022全国ツアー ～福島公演～	<p>日 10月28日(金)19:00～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定席 前売3,500円</p> <p>※5歳以上は有料。4歳以下はひざの上のみ無料、但し、お席が必要な場合は有料。※車椅子席をご利用の方は、チケットご購入前に FANYチケット問合わせダイヤル [TEL]0570(550)100 (10時～19時/年中無休) までお問合せください。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>Lコード: 33828</p> <p>Pコード: 512-766</p> <p>問 FANYチケット問合わせダイヤル</p> <p>TEL 0570-550-100 (10時～19時/年中無休)</p>
市民コンサートホール 郡山ジュニアフィルハーモニーオーケストラ第44回定期演奏会	<p>日 10月29日(土)13:30～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 入場料500円</p>	<p>チ 発売中 (文化セ)</p> <p>問 郡山ジュニアフィルハーモニーオーケストラ事務局</p> <p>TEL 080-1680-8831 (大堀)</p>
綾小路さきまる笑撃ライブ	<p>日 10月30日(日)13:30～</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定5,800円(税込) ※18歳未満入場不可</p> <p>詳細・最新情報は主催者である福島中央テレビのウェブサイトを参照 (外部サイト https://www.fct.co.jp/event/2_165994569614585)</p>	<p>チ 発売中 (文化セ、うすい、セブンチケット)</p> <p>問 福島中央テレビ</p> <p>TEL 024-924-1100</p>

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

<http://jujiyagakki.jp/>

◎ 10:00～22:00 ㊟ 火曜 ㊟ 契約有

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスナ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、市内無料配送 +1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、代送料)

FLOWER

HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

☎ 024-932-6029

🕒 9:00～20:00

🌸 日曜(配達は年中無休です) 🌸 契約有(エリアトバキング)

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 グランティ虎丸

TEL.024-927-1011 (代)

こおりやま情報 **FREE** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

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

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2022年10月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田池1-3
TEL024-935-1388

こおりやま情報 10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10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 10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10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 10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10月31日

こうえんしゅが こうか 紅焰酒家 光華

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

こおりやま情報 10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10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 10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10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 10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10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 10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10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 10月号クーポン券

だし玉(那須御養卵) 通常+100円トッピングサービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年10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 10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10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 10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10月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 10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10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 10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10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 10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10月31日

株式会社カンチャボ

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 10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10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 10月号クーポン券

ラーメン注文の際、 各ミニどんぶり1個サービス

※7種類ある各ミニどんぶり先着3名様
※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年10月31日

Donburi&Ramen ぴーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL024-953-7080 定休日/無休(臨時休業の際はHPに掲載)

こおりやま情報 10月号クーポン券

【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。



ひとりもの申す

8月は誕生月。48歳になりました。接する人が年下の人というのも多くなりましたが、年齢は若くとも尊敬できる人が多く、見習って年を重ねていきたいです。(大福)

おっしゃる通りです！人間は中身です！若くとも尊敬できる方がいいですよ！

終わってしまったが、ビッグパレットふくしまで開催していた「バンクシーって誰？展」を見に行きました。忠実に再現されていてすごかったです。本物を見に現地まで行かなくても十分楽しめました。(チケットは懸賞で当てました)

絵を鑑賞するだけでなく、体ごと体感できるテーマパークの様な楽しみ方ができましたね！

美容室に行き、髪と心をすっきりする事が楽しみです。(ハハ)

確かに！髪を切って整えると見た目ですっきりするだけでなく、心が軽くなった感じがしますね！

9月号特集のしらかわエリア食べ歩き小旅行で立ち寄ったスポットいいですね。この町にこんな所あったんだ…再発見。コロナ落ちいたらまわってみたいと思いました。(アナログバーバ)

ぜいぜい！楽しい食べ歩き小旅行を体験してください！！

コロナになってから、家で食事をすることが多くなり食事作りがうんざりしていた頃、「物忘れはひどいのに、食べることは忘れないもんだね」と言ったら、みんな大笑い。本当に3食作るって大変なんですよ！！(ゆう。)

ご飯を準備するのは時間もかかるし、作るだけでなく後片付けあります。それ以外の家事もあるし…本当に大変です。

コロナよ…。いつになったら収束するの？子供や孫達と一緒に色々な所へお出かけしたいよ！(孫7人)

言いたいことはたくさんありますよね(笑) コロナとは、もう付き合いたくないです(泣)

先日の地震でご飯茶わんが割れてしまい、夫が買ってきてくれました。それが、ブルーとピンクでかわいいうさぎが♡夫は63歳でどちらかと言えば「こわもて」なタイプ。とてもうさちゃんを選ぶキャラには見えません。そのギャップの大きさに笑いました。(WM)

ギャップ萌えですね(笑) うさちゃんのセンス素晴らしいです！

年甲斐もなく、昔の仮面ライダーをたまに見ると童心に帰ります。特に見たことがないシリーズを見るとワクワクします。(ミラーストン)

分かりますねー！僕は平成ライダーの仮面ライダー剣がイチオシです。橘さんのポンコツ感最高です(笑)

先日行った宇都宮市で「島守の塔」を見ました。間もなく福島市のフォーラムでも上映予定。涙涙の映画でした。切なすぎる。(ひろちゃん)

第二次世界大戦末期の沖縄戦の悲しい映画ですね。戦争がどれだけ悲惨なものか分かりますね。

値上げラッシュはいつまで続くのでしょうか。食べ盛りの子供がいるし、これからの教育費も心配です。働いても節約してもやりきれません。異常気象で少なくなっている作物もあるし、何も食べられなくなっちゃうよ。(ピカ子)

今(9月上旬)は円安もあって輸入品も高くなっています。これ以上の食べ物の値上げはキツイですね(泣)

私は書籍類を買う際、自分の目で内容を確認して買いたい。特に参考書は。電子図書と違い中身を確かめられるところが実店舗の良いところだと思う。(山陰リスナー)

確かに内容を確認しないと後悔する可能性がありますからね。書店で実際に見たいですね。

娘が幼稚園に入園。制服姿がかわいすぎてたまらないです！(やまん)

かわいいこの瞬間を写真にして、引き伸ばして額に入れて飾りましょ(笑)

運転中の携帯電話操作は禁止されていますが、だからといって交通量の多い道路や、明らかに邪魔になるだろうという所に停車して通話等する運転手が意外に多く…。で、その停車してる場所も駐車禁止の標識がある場所だったり…。もう滅茶苦茶ですね(苦笑)(ツガリアン！)

早く電話をかけたい気持ちは分かりますが、違反だったり人に迷惑をかける行為はいいけませんね！

先日の話ですが…ガソリンを入れました。週末だったか、混んでました。その時に、変な人が寄って来て…罵声？いやもん？をつけられました。何もしてないのに…何故だろうと思ったが、少し言い合いした後…一旦出直しました。苦い経験をしました。次回は、何か対応したいです。皆さん気をつけてね！(アサガオの種大好き魔王)

うわー怖いですね。何に対して怒ってるか理由がわからないのも困りますね。

今年の夏は思いがけず2回も海へ行きました！ただいきなりだったので水着がなくて足をぼちゃぼちゃしてきました(^^)でもたまに海を見るのは良いですね！(たおちん)

海を見ると心が躍ります。海に到着一步手前の潮の香りも臭いですがたまりません(笑)

近頃、懸賞に色々応募しています。先日は5千円が当選しました。応募したことすら忘れていたので、二重にびっくりしました。現在は娘が欲しがっている賞品が当選するように応募はがきをたくさん書いております(笑)(トモ)

幸運は忘れた頃にやってくるですね！娘さんのために頑張ってください(笑)

秋の果物の美味しい時期になりました！梨の幸水を頂いたり、シャインマスカットを頂く機会があり、毎日楽しんでます！りんご、柿も大好きです！(くみたん)

夏の果物も好きですが、秋の果物も美味しいですね！果物である栗が大好きです！栗ごはん食べたいです。

一番の暑さよりは涼しくなってきたけど、梅雨明けも特定でないなんて不思議な気候です。(たんたん)

異常気象なんですか？不安定だと大雨が心配です(泣)

教えてください

旦那が入歯を作りたいのですが、技術の上手で親切な歯医者さんを教えてください。(あっこちゃん)

お持ち帰りして良かったお店を教えてください。(よしお)

犬の病院おすすめ教えてください。(きりりん)

リーズナブルな値段でランチが食べれるお寿司屋さんを教えてください。できれば須賀川近辺で日曜日営業しているお店で！(鏡の中の大工さん)

福島県で、シニア割引ができる施設やお店はあるのですか？あるとすれば、他県のシニアでも使うことができますか？(アリス)

教えます

9月号の孫7人さんへ。おすすめは小玉耳鼻咽喉科。(M.Y)

9月号の孫7人さんへ。オススメの耳鼻科は、小玉耳鼻咽喉科です。混んでいるので待ち時間は長いです。(175)

ラブメッセージ

10月8日、息子の誕生日です。22歳おめでとう！！来年はいよいよ就職です。何ごとにも負けずがんばれー。(シロ)

おいしい味情報

中華食菜 シェイシェイ。ランチや定食などボリュームたっぷりおいしいです。たくさん食べる人にオススメです。(HYHYHY)

がつつりスタミナをつけたい！と思ったら、ませそばの「ませそば 凜々亭 郡山本店」に行きます。ませそばってこんなにいいんだ(♡_♡)と知れたお店です。おすすめします！(れいちゃん)

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(6)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)

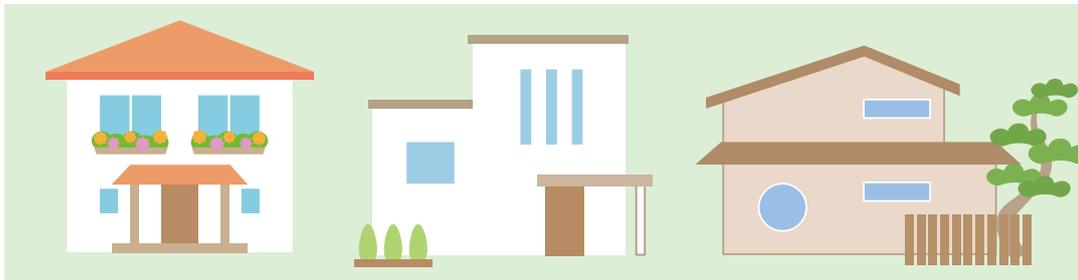
<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

福島県知事免許(2)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**



郡山市丸丸町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II 1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

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

福島県知事免許(7)第1768号 **(有)タイムックス都市開発**



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】無

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

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



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水、第2・4火

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

福島県知事免許(9)第20363号 **(有)にっこうこうさん**



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

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】水

<http://www.nikkokosan.co.jp/> info@nikkokosan.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@will-net.co.jp

福島県知事免許(4)第2505号 **(有)ゆいコーポレーション**



郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】不定

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

国土交通大臣免許(5)第5854号 **(株)リビングギャラリー 郡山店**



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

【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)

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

福島県知事免許(3)第2927号 **(株)リフレクシダ**



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

【営業時間】8:00~18:00
【定休日】日祝

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

手軽に簡単! 物件探し!

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

◆ 郡山市内エリア

※各エリアに含まれる町名は、[こちら](#)をご覧ください。

郡山市中心部 郡山市北部 郡山市東部 郡山市西部

郡山市南部

◆ 郡山市外エリア

藤北地区 奥南地区 会津地区 浜通り地区

◆ 家賃

下限定額: 10000円 | 上限定額: 100000円

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ - 1R - 1K - 1DK - 1LDK ...

◆ 表示

※家賃は家賃の安い順に表示されます
※部屋タイプは、K~DK~LDK~Rの順に表示されます

検索実行

住eiy情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいのQ&A 不動産会社を探す 月極めParking情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	車庫	3.00万円
タイプ	1K	築年	1年以内
築年	1年以内	礼金	1万円
家具	なし	駐車場	無
備品	洗濯機、ガス、トイレ	鍵手続	無

詳細情報

間取り 2DK+K | 入居日 即日可

交通 安積町駅(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可)

設備 乾燥機、ガス、トイレ

地図

お問合せ

営業所	ほもプランニング	TEL	024-937-4061
担当	伊介	携帯NO.	4820154392

物件情報一覧はこちら

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10月31日

物件情報の見方

賃貸物件

- 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車料 (構) 構造・階数・F
- 階数 (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
- 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
- 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) 照明器具 (TV) テレビ (冷) 冷蔵庫 (洗) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロ) ロフト (壁) 屋根裏収納 (床) 床下収納 (TV) TVインターホン
- (電) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重) 二重サッシ
- (光) 光ファイバー利用可 (ネ) インターネット対応 (防) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

- (給) 給湯設備 (湯) 湯沸器 (シャ) シャワー (冷) 冷房 (暖) 暖房
- (エ) エアコン (床) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (コ) ガスコンロ
- (バス) バストイレ別 (追) 追焚給湯 (SD) シャードレッサー (パ) パンタラズ釜 (浴) 浴室換気乾燥
- (暖) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

- (物) 物置 (TR) トランクルーム (ベ) ベランダ (P) 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

- (ベ) ベット 共生可 (メ) メゾネットタイプ (角) 角部屋 (法) 法人希望・限定 (学) 学生限定
- (女) 女性限定 (夫) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し!

QRコードで 簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 3.80万円 2DK 設備 (照明) (給湯) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

内覧可能・即日入居可能

間 和6・洋6・DK5
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 エヌピーテクノバス徒歩5分
備 スミヨシコーポ

礼 無
駐 込
築 1989年
仲 介

3740128476

郡山市 富久山町久保田大久保 3.90万円 2DK 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクスセル

礼 無
駐 込 4,400円
築 1989年
仲 介

3740152761

郡山市 虎丸町 3.90万円 2DK 設備 (照明) (給湯) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

郡山駅まで徒歩17分の好立地

間 和4.5・洋6・DK5
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅徒歩17分
備 グリーンハウス

礼 無
駐 5,000円
築 1977年
仲 介

3740155908

郡山市 大槻町西宮前 4.10万円 1LDK 設備 (照明) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

郡山駅徒歩近くの好立地

間 和6・LDK9
敷 無
共 2,000円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 西の宮バス徒歩5分
備 バレス大槻、退去修繕負担金55,000円

礼 無
駐 込
築 1995年
仲 介

374018443

TEL.024-938-8503

福島県知事免許(6)第2095号

(有)天野中央不動産

〒963-8012 郡山市咲田1-2-1
◎9:00~18:00 ◎日祝

郡山市 富久山町久保田 4.00万円 1ルーム 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

仲介手数料無料!

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

礼 1カ月
駐 込
築 1994年

1990155936

郡山市 富久山町久保田久保田ノ城 4.20万円 2DK 設備 (給湯) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

2台目3,000円

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

礼 無
駐 込
築 1987年

1990146201

郡山市 富久山町久保田 4.50万円 3DK 設備 (給湯) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

メゾネットタイプです

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

礼 無
駐 込
築 1988年

1990155594

郡山市 田村町徳定 5.50万円 1LDK 設備 (CK) (追焚) (WT) (物置) (P2)

駐車場2台込!物置有

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

礼 1カ月
駐 込
築 2017年

1990156160

郡山市 富久山町久保田 5.90万円 1LDK 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

ペット飼育は敷金3カ月

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

礼 1カ月
駐 込
築 2016年

1990156071

郡山市 富久山町 3.00万円 2K 設備 (給湯) (シャ) (エアコン) (冷) (暖) (WT) (物置) (P2)

駅近、仲介手数料なし

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

礼 1カ月
駐 5,000円
築 1976年

1990255321

TEL.024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

MILD HOME
株式会社マイルドホーム

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

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積4丁目	4,400円	1カ月	—	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
朝日1丁目	6,000円	1カ月	—	—	2台	内環状線近く、菜々家西側	コナンリアルエステート	024-922-6500
愛宕町	8,800円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台		コナンリアルエステート	024-922-6500
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	21台	大東銀行開成支店南側・舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	—	—	1カ月	5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	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	2台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
菜根3丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	3台	大三元近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
堂前町	8,000円	—	—	1カ月	2台	堂前月極駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
堂前町	13,200円	—	—	1カ月	2台	縦列2台、T堂前町駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	—	—	1カ月	2台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	8台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
富久山町梅田	4,400円	—	—	1カ月	3台		コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町梅田	5,000円	—	—	1カ月	2台	梅田ポンプ場近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	37台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田大久保	4,950円	—	—	1カ月	3台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビッグつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町福原	3,300円	1カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町八山田牛ヶ池	3,000円	—	—	1カ月	1台	旧国道近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	—	—	1カ月	5台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田5丁目	5,500円	—	—	1カ月	2台	内環状線沿い、南東北病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500

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

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

郡山住まい情報

検索





医療情報

Medical Information

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

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

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

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

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーン郡山駅西口駐車場・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

10	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
2	たかはし内科・眼科クリニック(内科・眼科)	鶴見坦1丁目9-13	024-923-0161
10	伊藤眼科(眼科)	富久山町久保田字伊賀河原5	024-990-2528
10	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
9	池田内科医院(内科)	安横町荒井字下北井前43-5	024-946-3251
10	東部整形外科(整形外科)	北畑15	024-956-1400
10	テルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
10	小池消化器科・内科クリニック(内科)	八山西3丁目421	024-991-4855
10	あさか野泌尿器透視クリニック(泌尿器科)	巳六段89	024-983-1560
10	いもり子ども医院(小児科・内科・アレルギー科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
16	桑野協立病院(小児科)	島2丁目9-18	024-933-5422
10	いがりクリニック(内科)	喜久田町卸1丁目117-1	024-953-5710
10	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
23	たるかわクリニック(内科・神経内科)	御前南1丁目13	024-966-3311
10	浜津眼科(眼科)	横塚1丁目3-8	024-956-1880
10	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
30	長者2丁目かおりやま内科(内科・循環器内科)	長者2丁目12-5	024-954-6773
10	ししど整形外科クリニック(整形外科)	小原田3丁目7-14	024-983-6800

※9月9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

お問い合わせ TEL024-934-5656

診療時間 日・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00
毎夜間(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

10/2	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	おしどり薬局鶴見坦店	024-954-3718	FAX.024-954-3719
	さくら薬局みなみ香番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
10/9	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	フジ薬局八山店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
	山口薬局荒井中央店	024-937-5210	FAX.024-937-5211
10/10	さくら薬局みなみ香番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	あさい調剤薬局桑野店	024-931-2134	FAX.024-931-2135
	赤木調剤薬局	024-923-6162	FAX.024-923-6162
10/16	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	ししど調剤薬局	024-962-7641	FAX.024-962-7651
10/23	フジ薬局山根店	024-938-4811	FAX.024-938-4813
	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	すず薬局かおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
10/30	郡山調剤薬局中町店	024-936-2225	FAX.024-936-2224

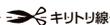
※9月9日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(Tel.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんで、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名が再度ご確認ください。薬局へおかけください。

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!

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 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。



【こおりやま情報FREE10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10月5日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の好き嫌い」(名前・ペンネームも書いてね)

ジャンルは問いません。あなたの好きと嫌い(理由も)を教えてください。

Q2. 浜通りでおすすめのラーメン屋さんを教えてください。

(ペンネーム /)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

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

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

(ペンネーム /)



【こおりやま情報FREE10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. 浜通りでおすすめのラーメン屋さんを教えてください。

●みな伝スペシャル「私の好き嫌い」(名前・ペンネームも書いてね)
ジャンルは問いません。あなたの好きと嫌い(理由も)を教えてください。

(ペンネーム /)

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

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



【こおりやま情報FREE10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. 浜通りでおすすめのラーメン屋さんを教えてください。

●みな伝スペシャル「私の好き嫌い」(名前・ペンネームも書いてね)
ジャンルは問いません。あなたの好きと嫌い(理由も)を教えてください。

(ペンネーム /)

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

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



※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 (金) Friday 美しいお肌に「鶏手羽元と長いものトマト煮」

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが細胞と細胞を繋ぎ、皮膚組織に栄養を補給して肌を美しく保ち、長いもやトマトに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。トマトの酸味が食欲をそそる煮込み料理です。

所要時間 25分	1人分のカロリー 約 263 kcal	2~3人分の金額 約 351 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- 手羽元は骨に沿って包丁を入れ、厚みを切り開く。
- 鍋にオリーブオイルを熱して長いもを入れ、表面に軽く焼き色がついたら一度取り出す。
- ②の鍋に①を入れ、表面に焼き色がついたら②を戻し入れ、Aを加えて落としぶたをし、煮汁がなくなるまで煮込み、パセリをふる。

ワンポイントアドバイス

●和風のイメージが強い長いもですが、洋風の料理にも合いますよ。

材料(2~3人分)

- 鶏手羽元……………5~6本(300g)
- オリーブオイル……………大1
- 長いも(2cm幅の輪切り)…1/3本(150g)
- トマトの水煮(缶詰)……………3/4カップ
- 水……………1/2カップ
- A { コンソメスープの素、砂糖……………各小1
- 塩、こしょう……………少々
- ローリエ……………1枚
- パセリ(みじん切り)……………適量

29 (土) Saturday お腹すっきり「大根ときくらげのんにくスープ」

大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、きくらげに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、んにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善するとされています。あっさりしながらも深みのある味わいのスープです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 125 kcal	2人分の金額 約 159 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- 鍋にA、大根、きくらげを入れて熱し、大根に火が通るまで7~8分煮る。
- ①にBを加えて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえ、Cをふって仕上げる。

ワンポイントアドバイス

●白炒りごまは半ずりにすることで、ごまの香りと食感が引き立ちます。

材料(2人分)

- 水……………2カップ
- A { 鶏ガラスープの素……………小1
- んにく(みじん切り)……………1/2片
- 大根(いちょう切り)……………3cm(100g)
- きくらげ(水で戻し細切り)……………乾燥で3g
- B { 酒……………大1
- しょうゆ……………大1/2
- 塩、こしょう……………少々
- C { ごま油……………大1/2
- 白炒りごま(半ずりにする)……………大1/2



30 (日) Sunday 血液サラサラに「納豆とにらのチヂミ」

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、にらに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、キムチに含まれる辛味成分カプサイジンが脂肪を燃焼するとされています。納豆の風味がアクセントになった変わりチヂミです。

所要時間 25分	1人分のカロリー 約 310 kcal	2人分の金額 約 167 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ボウルにAを合わせ、Bを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油大1/2を入れて熱し、①の半量を入れて平らにし、両面をこんがり焼く(2枚作る)。
- ②を食べやすい大きさに切り、お好みでCをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

●①では、Aを混ぜて生地を作ってから、Bの具材を加えてください。

材料(2人分)

- 小麦粉……………大5
- 白玉粉……………大3
- 卵……………1個
- A { 和風だしの素……………小1/2
- 塩、こしょう……………少々
- 水……………80ml
- B { 納豆……………2パック(80g)
- にら(ざく切り)……………1/2束(50g)
- キムチ(ざく切り)……………50g
- ごま油……………大1
- C { 酢、しょうゆ……………適量

31 (月) Monday 肌荒れ予防に「かぼちゃ白玉と抹茶アイスのぜんざい」

かぼちゃに含まれるβ-カロテンやビタミンC・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、小豆に含まれるアントシアニンが眼精疲労を予防するとされています。見栄えの良い、カラフルな和風スイーツです。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 350 kcal	2人分の金額 約 194 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- 耐熱ボウルにかぼちゃを入れてラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱してマッシャーでつぶす。
- ①に白玉粉を加えて合わせ、水大4~5を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで練り、棒状に伸ばして1.5cm幅に切る。
- 鍋に湯を沸かして②を入れ、浮き上がってきたら引き上げて氷水で冷やす。
- 器に③、抹茶アイス、ゆで小豆を盛りつける。

ワンポイントアドバイス

●白玉にアイスをつけたり小豆をのせたりして食べてください。

材料(2人分)

- かぼちゃ(2cm角に切る)……………50g
- 白玉粉……………50g
- 水……………大4~5
- 抹茶アイス(市販)……………200g
- ゆで小豆(市販)……………120g



24 (月) 疲労回復に「厚揚げの豚バラ巻き」

Monday

厚揚げや豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、厚揚げに含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和し、えのきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。食べ応え抜群の一品です。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約317kcal

2人分の金額

約322円



作り方

- 厚揚げは2cm幅に切って軽く小麦粉をふり、豚肉を巻きつける。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたらひっくり返して全体に焼き色をつけ、えのきも加えて焼く。
- ②に合わせたAを加え、照りが出るまで焼きつけ、食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 厚揚げは手軽にお料理をボリュームアップできるので便利です。

材料(2人分)

厚揚げ	1枚(180g)
小麦粉	適量
豚バラ薄切り肉	140g
サラダ油	小1
えのき	1/2パック(60g)
A { しょうゆ、みりん	各大1
砂糖	大1/2
豆板醤	小1/4
青ねぎ(小口切り)	2本

25 (火) お腹すっきり「なしときゅうりのミントサラダ」

Tuesday

なしに含まれるペントサンやリゲニンが腸のぜん動運動を促し、ソルビトールの緩下作用とともに便秘を予防・改善し、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さっぱりサラダです。

所要時間

5分

1人分のカロリー

約161kcal

2人分の金額

約216円

作り方

- ①ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、なしときゅうりを入れてあえ、食べる直前にミントの葉を加える。

ワンポイントアドバイス

- なしは、人気の品種「幸水」を使っています。

材料(2人分)

オリーブオイル	大2
A { レモン汁	大1
塩、こしょう	少々
B { なし(幸水)(千切り)	1個(正味150g)
きゅうり(千切り)	1本(100g)
ミントの葉(手でちぎる)	適量



26 (水) 貧血予防に「ブロッコリーと卵のトーストサンド」

Wednesday

ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、卵に含まれるレシチンが脳細胞を活性化し、食パン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。ランチや軽食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476kcal

2人分の金額

約172円



作り方

- ①鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰してから9分くらいゆでて水に取り、粗熱が取れたら殻をむき、粗みじん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーを2分くらいゆで、ザルに取って水気を切り、粗く刻んでボウルに入れ、①を入れて合わせ、Aを加えてあえる。
- ③食パンをこんがりときつね色に焼き、②を挟んで食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- お好みでコーンなどを追加してもおいしいですよ。

材料(2人分)

卵	2個
塩	一つまみ
ブロッコリー(小房に切る)	3~4房(70g)
A { マヨネーズ	大2
粒マスタード	小1
砂糖	小1/4
塩、こしょう	少々
食パン(6枚切り)	4枚

27 (木) 若さはつらつ「鮭と大根のポン酢煮」

Thursday

鮭に含まれる赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、EPAが血液をサラサラにし、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。ポン酢とバターでさっぱりとコクのある旨味に仕上げた魚料理です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約232kcal

2人分の金額

約270円

作り方

- ①鍋にAとしょうがを入れて熱し、香りが立ったら鮭を入れて表面を焼き、一度取り出す。
- ②①の鍋に大根を入れて炒め、Bを加えて一煮立ちしたら鮭を戻し入れ、落としぶたをして煮汁がなくなるまで煮込み、大根の葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

材料(2人分)

A { バター、サラダ油	各大1/2
しょうがの薄切り	2枚
生鮭(一口大に切る)	2切れ(200g)
大根	1/5本(200g)
(1cm幅のいちょう切り)	
B { 水	1/2カップ
ポン酢しょうゆ	1/4カップ
みりん	大2
大根の葉(ゆでて刻む)	適量



20 (木) 冷え性改善に「鶏レバーの唐揚げ」

Thursday

鶏レバーに含まれるナイアシンや、しょうがに含まれるジンゲロンやジンギロールが血行を良くして冷え性を改善し、鶏レバーに含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。独特の風味がクセになる唐揚げです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
25分	約202kcal	約270円



作り方

- ①鶏レバーは筋を取って食べやすい大きさに切り、流水でよく洗って血抜きをし、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る。
- ②ポリ袋にAを合わせて①を入れ、10分くらい置いて味をしみ込ませてからBをまぶす。
- ③揚げ油を170℃に熱して②をからりと揚げ、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

●レバーはしっかり洗って臭みを取りましょう。

材料(2人分)

鶏レバー	160g
しょうゆ	大1・1/2
酒	大1/2
A 砂糖	小1
コチュジャン	小1/2
んにく、しょうが(すりおろす)	各1片
B 小麦粉、片栗粉	各大2
揚げ油	適量
C レタス、ミニトマト、レモン	適量

21 (金) お腹すっきり「こんにやくとピーマンのきんぴら」

Friday

こんにやくに含まれるたっぷりの食物繊維が便秘を予防・改善し、ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、白炒りごまに含まれるビタミンEが老化を防止すると言われています。箸休めやおつまみにぴったり一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約85kcal	約108円

作り方

- ①フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったらこんにやくを入れ、しっかりと炒める。
- ②①にピーマンを加えて炒め合わせ、Aを加えて汁気を飛ばすように炒りつけ、白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

●こんにやくは十分に炒めることで、雑味が抜けて味がしみやすくなります。

材料(2人分)

ごま油	大1/2
赤唐辛子(手でちぎる)	1/2本
こんにやく(拍子切り)	1/2枚(125g)
ピーマン(1cm幅に切る)	2個(70g)
A しょうゆ、みりん	各大1
砂糖	小1
白炒りごま	小1



22 (土) 骨や歯を丈夫に「じゃことマッシュルームの和風スパゲティ」

Saturday

じゃこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、マッシュルームに含まれるカリウムが体に残りナトリウムを排泄して高血圧を予防し、スパゲティ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。ヘルシーで香り豊かな一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約267kcal	約194円



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、1%の量の塩を入れ、スパゲティをゆでる。
- ②フライパンにサラダ油を熱してちりめんじゃこを炒め、カリッとしてきたらマッシュルームを加えて炒め合わせる。
- ③②に①を入れ、Aを加えて味をととのえ、オリーブオイルをまわしかけてみつ葉を加える。

ワンポイントアドバイス

●オリーブオイルとみつ葉は風味が飛ばないように、最後の仕上げに加えてください。

材料(2人分)

塩	適量
スパゲティ	180g
サラダ油	大1
ちりめんじゃこ	20g
マッシュルーム(薄切り)	3個(45g)
A めんつゆ(3倍濃縮)	小1
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1
みつ葉(ざく切り)	30g

23 (日) 肌荒れ予防に「かぼちゃとひじきのレンジサラダ」

Sunday

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荒れを予防し、ひじきに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。レンジ1つで簡単に作れる、具沢山のサラダです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約175kcal	約248円

作り方

- ①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分くらい加熱し、水気を切って粗くつぶす。
- ②耐熱皿にキッチンペーパーを敷いてベーコンをのせ、ラップをかぶせてレンジ強で30秒くらい加熱する。
- ③玉ねぎは酢をふつてもみ込み、水気をしぼる。
- ④①に②、③、ひじき、Aを加えてあえ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

●①のかぼちゃは完全につぶさないで、半分くらい形を残す感覚でつぶしてください。

材料(2人分)

かぼちゃ(3cm角に切る)	150g
ベーコン(細切り)	1~2枚(30g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
酢	大1
ひじき(水で戻す)	乾燥で3g
マヨネーズ	大2
A しょうゆ、はちみつ	各小1/3
塩、こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量



16 (日) 骨や歯を丈夫に「揚げのねぎみそチーズ焼き」

Sunday

油揚げやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善し、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復すると言われています。ビールのお供におすすめの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**149** kcal

2人分の金額
約**162**円



作り方

- 油揚げはキッチンペーパーで挟んで余分な油を取り、合わせたAを塗って長ねぎをのせ、スライスチーズを手でちぎってのせる。
- 魚焼きグリルを予熱して①をこんがり焼き、食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、お好みで一味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- こんがり焼き色がついてチーズがとろけたら出来上がりです。

材料(2人分)

- 油揚げ……………2枚(60g)
A { みそ……………小2
みりん……………小2
長ねぎ(小口切り)……………1/2本(40g)
スライスチーズ……………1枚
一味唐辛子(お好みで)……………少々

17 (月) スタミナアップに「牛肉とほうれん草のオイスターソース炒め」

Monday

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、牛肉やほうれん草に含まれる鉄分が貧血を予防し、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防すると言われています。お弁当にもおすすめの、ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**259** kcal

2人分の金額
約**346**円



作り方

- 牛肉はAをふってもみ込み、表面に片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら①を炒め、肉の色が変わったしいたけを加えて炒め合わせる。
- ②にほうれん草を加え、合わせたBをまわし入れ、強火で炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- ③でBを入れた後は、強火で汁気を飛ばしながら素早く炒めてください。

材料(2人分)

- 牛切り落とし肉……………130g
A { しょうゆ、酒……………各小1
片栗粉……………大1
サラダ油……………大1
赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
生しいたけ(薄切り)……………2個(30g)
ほうれん草(塩ゆでしごく切り)……………2株(50g)
B { オイスターソース、みりん……………各大1
砂糖……………小1

18 (火) 疲労回復に「白菜と肉団子のみそ汁」

Tuesday

豚肉に含まれるビタミンB₁や、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、白菜に含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防すると言われています。栄養もボリュームもたっぷりの、食べるみそ汁です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**205** kcal

2人分の金額
約**223**円



作り方

- ボウルにひき肉を入れ、粘りが出るまで手で練り、Aを加えて混ぜる。
- 鍋にBを入れて沸かし、①を一口大に丸めて入れ、白菜も加えて煮る。
- ②の肉団子に火が通ったら、みそを溶き入れて火を止める。

ワンポイントアドバイス

- みそは風味が飛ばないように、入れたらすぐに火を止めてください。

材料(2人分)

- 豚ひき肉……………100g
塩……………一つまみ
A { ごま油……………小1/2
しょうがのしぼり汁……………小1/2
水……………2・1/2カップ
B { 酒……………大1
和風だしの素……………小1
白菜……………2枚(100g)
(食べやすい大きさに切る)
みそ……………大1・1/2

19 (水) 肌荒れ予防に「シナモンスイートポテト」

Wednesday

さつまいもに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、卵黄に含まれるレシチンやビタミンEが老化を予防し、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。さつまいもの優しい甘さがおいしい一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約**153** kcal

4人分の金額
約**237**円



作り方

- さつまいもは皮をむいて1cm幅のいちよう切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて熱し、さつまいもに竹串が通るくらいまで煮る。
- ②をマッシャーでつぶし、Aを加えて混ぜ合わせ、一口大にまとめて表面に卵黄を塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- あたたかいうちに食べると、よりおいしいですよ。

材料(4人分)

- さつまいも……………小1本(200g)
バター……………25g
卵黄……………1/2個
砂糖……………大3
A { 牛乳……………大1
塩……………一つまみ
シナモンパウダー……………小1/3
ラム酒……………少々
(またはバニラエッセンス)
卵黄……………1/2個

12 (水) 血液サラサラに「にんじんとツナの洋風炊き込みご飯」

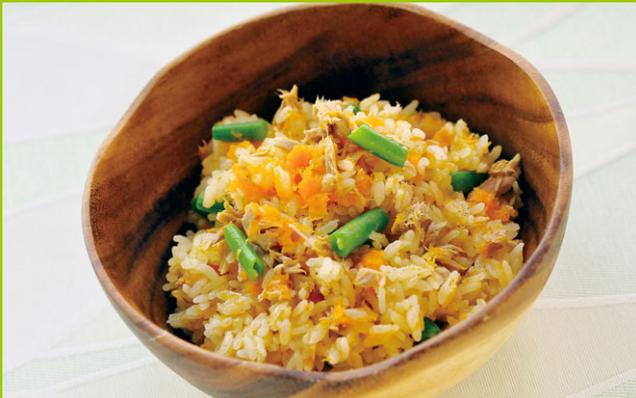
Wednesday

ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、にんじんに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。にんじんが苦手なお子様でもおいしく食べられるご飯です。

所要時間
(浸水時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約**312kcal**

4人分の金額
約**270円**



作り方

- ①米は洗って30分くらい水に浸し、ザルに取って水気を切る。
- ②炊飯器に①を入れ、にんじんとツナをのせてAを加え、少なめの水を加減して普通に炊く。
- ③②が炊き上がったら上下にほぐし、いんげんを加え、ふたをして10分くらい蒸らし、こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- ツナ缶の汁は旨味たっぷりなので、②では汁ごと入れてください。

材料(4人分)

- 米……………2合
- ツナ(缶詰)……………1缶(70g)
- にんじん(すりおろす)……………小1本(100g)
- 酒……………大2
- バター……………大1
- コンソメスープの素……………小1
- 塩……………小1/2
- いんげん……………20g
- (塩ゆでして2cmの長さに切る)
- こしょう……………少々

13 (木) 肝臓を丈夫に「えびとじゃがいもの春巻き」

Thursday

えびに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、アスタキサンチンが抗酸化作用を発揮して老化を予防し、じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保つと言われています。ご飯のおかずや酒の肴にもぴったりの一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約**182kcal**

2人分の金額
約**199円**

作り方

- ①えびは食べやすい大きさに切り、包丁で軽く叩き、Aをふる。
- ②耐熱ボウルにじゃがいもを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、①とBを加えて混ぜる。
- ③②を5等分し、春巻きの皮ののせて棒状に包み、端に水をつけてとめる。
- ④揚げ油を170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げ、食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、Cを添える。

ワンポイントアドバイス

- 生焼けや皮がやぶれるのを防ぐため、油の温度には注意しましょう。

材料(2人分)

- むきえび……………60g
- 酒……………小1
- A { 塩……………少々
- 片栗粉……………大1/2
- じゃがいも……………1個(130g)
- オイスターソース……………小1
- ごま油……………小1
- B { 塩、こしょう……………少々
- 青じそ(千切り)……………4枚
- 春巻きの皮……………5枚
- 揚げ油……………適量
- C { パセリ、レモン……………適量



14 (金) 体ぽかぽか「なめこたぬきうどん」

Friday

うどんに含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になって体を温め、なめこに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、みつ葉に含まれる香り成分ミツハエンやクリプトテネンが食欲を増進すると言われています。夜食などにもおすすめの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約**299kcal**

2人分の金額
約**181円**



作り方

- ①鍋にAを入れ、一煮立ちさせる。
- ②別の鍋に湯を沸かし、うどんを入れてほぐし、再沸騰したらザルに取って水気を切る。
- ③①になめこを入れてさっと火を通し、②とBを加える。

ワンポイントアドバイス

- お好みで七味唐辛子をふってもおいしいですよ。

材料(2人分)

- 水……………3カップ
- みりん……………大2
- A { 薄口しょうゆ……………大1・1/2
- 和風だしの素……………小1
- 塩……………小1/2
- ゆでうどん……………2玉(400g)
- なめこ……………1袋(100g)
- B { 揚げ玉……………15g
- みつ葉(ざく切り)……………20g

15 (土) 骨や歯を丈夫に「いわしとごぼうの黒酢煮」

Saturday

いわしに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、黒酢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。黒酢のさっぱり風味でいわしがより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**372kcal**

2人分の金額
約**216円**

作り方

- ①いわしは頭とわたを外して洗い、指を入れて尾まで開き、中骨を取る。
- ②フライパンにAを入れて沸かし、①とごぼうを入れ、落としふたをして7~8分煮込む。

ワンポイントアドバイス

- 黒酢の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

- いわし……………3~4尾(350g)
- 水……………1/2カップ
- 酒……………大2
- A { 黒酢、しょうゆ……………各大1・1/2
- 砂糖……………大1/2
- しょうが(千切り)……………1片
- ごぼう(ななめ薄切り)……………1/5本(50g)



8 (土) 動脈硬化予防に「しめさばとセロリのレモンマリネ」

Saturday

しめさばに含まれる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て動脈硬化を予防し、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進するとされています。おつまみやビールのお供にもぴったりの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約331 kcal	約243円



- 作り方**
- ①ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ、しめさばとB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**
- さばと野菜を合わせながら食べてください。

- 材料(2人分)**
- | | |
|--------------|----------|
| ワインビネガー | 大1 |
| レモン汁 | 大1/2 |
| A はちみつ | 小1/2 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大2 |
| しめさば(薄切り) | 1枚(100g) |
| B セロリ(薄切り) | 70g |
| 玉ねぎ(薄切り) | 30g |
| パプリカ(赤)(細切り) | 10g |
| レモン(いちょう切り) | 適量 |

9 (日) 疲労回復に「豚キムチ焼きそば」

Sunday

豚肉に含まれるビタミンB₁が中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、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、キムチに含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえとされています。食がすすむボリュームレシピです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約415 kcal	約324円

- 作り方**
- ①中華麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、取り出してほくほくしておく。
 - ②フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらAを加え、しんなりしてきたらキムチと①を加えて炒め合わせる。
 - ③②にBをふって味をととのえ、青ねぎを散らす。
- ワンポイントアドバイス**
- 肉やきのこを他のものに変えて、お好みでアレンジしてもOKです。

- 材料(2人分)**
- | | |
|--------------|-------------|
| 中華麺(焼きそば用) | 2袋(300g) |
| ごま油 | 大1 |
| 豚切り落とし肉 | 140g |
| A 玉ねぎ(くし形切り) | 1/4個(50g) |
| しめじ | 1/2パック(50g) |
| (小房に分ける) | |
| キムチ(ざく切り) | 100g |
| B 塩、こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 小1 |
| 青ねぎ(小口切り) | 2本 |



10 (月) 胃腸に優しい「キャベツと梅のとろろ昆布あえ」

Monday

キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防し、キャベツやとろろ昆布に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復するとされています。簡単にできる、食卓が華やかく色鮮やかな一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
5分	約57 kcal	約108円



- 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分くらい加熱し、粗熱が取れたら余分な水気をしぼり、ボウルに戻す。
 - ②①にAを加え、さっくりと混ぜる。
- ワンポイントアドバイス**
- とろろ昆布は汁ものに入れるだけでなく、あえものなどにも使えますよ。

- 材料(2人分)**
- | | |
|--------------|-----------|
| キャベツ(ざく切り) | 大2枚(100g) |
| A めんつゆ(3倍濃縮) | 小1 |
| 梅干し(手でちぎる) | 1~2個(20g) |
| とろろ昆布(手でちぎる) | 3g |

11 (火) 体ぽかぽか「鶏むね肉となすのおろし揚げだし」

Tuesday

鶏むね肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、大根に含まれるジアスターゼが消化を助けるとされています。大根おろしのさわやかな風味が活きた一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約249 kcal	約324円

- 作り方**
- ①鶏肉にAをふってもみ込み、片栗粉をまぶす。
 - ②小鍋にBを入れて沸かし、大根おろしを加えて熱し、一煮立ちしたらパットに移す。
 - ③鍋に揚げ油を熱して①を揚げ、続いて長なすを素揚げし、②に浸す。
 - ④器に③を盛りつけ、青ねぎをのせる。
- ワンポイントアドバイス**
- ③の鶏肉となすは、熱いうちに②に漬けてください。

- 材料(2人分)**
- | | |
|--------------------|----------|
| 鶏むね肉(一口大のそぎ切り) | 1枚(200g) |
| A 酒 | 大1/2 |
| しょうがのしぼり汁 | 小1 |
| 塩 | 少々 |
| 片栗粉 | 大3 |
| B 水 | 1/4カップ |
| しょうゆ | 大2 |
| 砂糖 | 大1 |
| 和風だしの素 | 小1/3 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 長なす(一口大に切る) | 1本(90g) |
| 大根おろし(軽く水気をしぼる) | 1/2カップ |
| 青ねぎ(ななめ切りにして水にさらす) | 適量 |



4 (火) 疲労回復に「きのこ栗の焼きおにぎり」

Tuesday

栗に含まれるビタミンB1がご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、栗やたっぶりのきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われてます。秋の行楽のお供にもぴったりのおにぎりです。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 405kcal	2人分の金額 約 162円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①耐熱ボウルにきのこAを入れ、ふんわりとラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ラップを外してさらに1分くらい加熱する。
 - ②①に栗とご飯を入れて混ぜ、塩で味をととのえ、4等分して握り、フライパンでこんがり焼き色をつける。

ワンポイントアドバイス

- 仕上げにフライパンで焼くことで、香ばしさがプラスされておいしくなりますよ。

材料(2人分)

お好みのきのこ……………合わせて100g
(しめじ、しいたけ、えのきなど)

酒……………大1/2

A {
めんつゆ(3倍濃縮)……………大1
栗の甘露煮の汁……………大1
栗の甘露煮(市販)(粗く刻む)……………40g
ご飯……………2膳(300g)
塩……………少々

5 (水) 抵抗カアップに「ペッパーガーリックステーキ」

Wednesday

牛肉に含まれる必須アミノ酸や良質たんぱく質が体の抵抗カを高め、にんにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われてます。ピリッときた黒こしょうがアクセントになったステーキです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 254kcal	2人分の金額 約 594円
--------------------	------------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①牛肉にフォークを刺して穴をあけ、両面に塩をふり、片面に黒こしょうをふり、手で押さえてなじませる。
 - ②フライパンにサラダ油とバターを熱し、にんにくを入れて弱火で火を通し、軽く色づいたら取り出す。
 - ③②のフライパンに①の黒こしょうのついている面を下にして入れ、中火で2分くらい焼きつけ、裏返してさらに2分くらい焼いて取り出し、アルミホイルで包んで2〜3分休ませる。
 - ④③のフライパンにAを入れて炒め、③と一緒に皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 牛肉は調理の30分くらい前に冷蔵庫から出して、室温に戻しておいてください。

材料(2人分)

牛ももステーキ肉……………2枚(260g)
(室温に戻しておく)

塩……………少々

粗挽き黒こしょう……………小1

サラダ油、バター……………各1/2

にんにく(薄切り)……………2枚

{
マッシュルーム……………2個(30g)
(4等分に切る)

A {
ミニトマト……………6個(90g)
いんげん……………40g
(塩ゆでして5cmの長さに切る)



6 (木) 肌荒れ予防に「さつまいもの豆乳みそスープ」

Thursday

さつまいもに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、豆乳に含まれるレシチンが血液をサラサラにし、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復すると言われてます。優しい甘さがおいしい、まるやかな口当たりのスープです。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 139kcal	2人分の金額 約 324円
--------------------	------------------------------	-------------------------



- 作り方**
- ①さつまいもは8mm幅の半月切りにして水にさらし、水気を切る。
 - ②鍋にごま油と①を入れて軽く炒め、Aを加えてふたをかぶせ、さつまいもに火が通るまで煮る。
 - ③②にBといんげんを加え、再沸騰したら火を止め、白すりごまを加える。

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を抜きましょう。

材料(2人分)

さつまいも……………大1/2本(140g)

ごま油……………小1

A {
水……………1カップ
和風だしの素……………小1

B {
無調整豆乳……………1カップ
みそ……………大1・1/2

いんげん(塩ゆでしてななめ切り)……………20g

白すりごま……………大2

7 (金) 健康なお肌に「焼きパプリカとしめじのたらこマヨあえ」

Friday

パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、たらこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われてます。こんがり焼いたパプリカの甘味とたらこの旨味がマッチした一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 106kcal	2人分の金額 約 162円
--------------------	------------------------------	-------------------------

- 作り方**
- ①魚焼きグリルを予熱し、しめじとパプリカを乗せ、しめじは軽く焼き色がついたら取り出し、パプリカは皮が黒くなるまでしっかりと焼く。
 - ②①のパプリカを水にさらして皮をむき、キッチンペーパーで水気を拭き、細切りにする。
 - ③ボウルにたらこAを入れて混ぜ、①のしめじと②を入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

- パプリカはじっくり焼くことで甘味が引き出されます。

材料(2人分)

しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)

パプリカ(黄)……………1個(150g)
(縦4等分に切る)

たらこ(薄皮を外す)……………1本(30g)

A {
マヨネーズ……………大1
しょうゆ……………小1/3



1 (土) 血液サラサラに「さんまのゆずこしょう焼き」

Saturday

さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、青じそに含まれるカルニウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。旬の味覚が味わえる、風味豊かな一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約335kcal

2人分の金額
約324円



作り方

- ①さんまは頭とわたを取ってよく洗い、水気を拭いて3等分に切る。
- ②ポリ袋にAを合わせて①を入れ、よくもみ込んでから10分くらい置く。
- ③魚焼きグリルを予熱して②をこんがり焼き、青じそを添えて皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 一口サイズなので、お弁当のおかずにもおすすめですよ。

材料(2人分)

- さんま……………2尾(300g)
A { 酒、しょうゆ……………各小1
砂糖、ゆずこしょう……………各小1/2
青じそ……………2枚

2 (日) お腹すっきり「ごぼうとミックス豆のカレー煮」

Sunday

ごぼうやミックス豆に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、カレー粉に含まれるクルクミンが肝機能を強化すると言われています。栄養バランスの良い、スパイシーでヘルシーな一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約167kcal

2人分の金額
約248円

作り方

- ①鍋にサラダ油とAを入れて炒め、しんなりしたらごぼうを加えて炒め合わせる。
- ②①にミックス豆とBを加え、煮汁がなくなるまで煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、お好みでガラムマサラを加えて一煮立ちさせる。

ワンポイントアドバイス

- そのまま食べても、ご飯にのせてもおいしいですよ。

材料(2人分)

- サラダ油……………大1
A { ベーコン……………1~2枚(30g)
(粗みじん切り)
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(50g)
ごぼう(小口切り)……………1/4本(60g)
ミックス豆……………140g
B { 水……………1/4カップ
カレー粉……………小1
トマトケチャップ……………小1
はちみつ……………小1/2
塩、こしょう……………少々
ガラムマサラ(お好みで)……………小1/4~1/3



3 (月) 疲労回復に「なしと小松菜のスムージー」

Monday

なしに含まれる果糖や、はちみつに含まれるブドウ糖が疲労を回復し、小松菜や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。野菜が苦手なお子さまでもすっきり飲みやすいデザートドリンクです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約148kcal

2人分の金額
約183円



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、小松菜を色よくゆで、水にとって冷やし、水気をしぼってからざく切りにする。
- ②ミキサーに①、なし、Aを入れてなめらかになるまで混ぜ、氷を入れたグラスに注ぐ。

ワンポイントアドバイス

- なしの甘味によってはちみつの量を加減してください。

材料(2人分)

- 小松菜……………3株(150g)
なし(幸水)(ざく切り)……………1個(正味150g)
A { 牛乳……………1カップ
はちみつ……………大1~2
レモン汁……………大1~2
水……………適量



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？



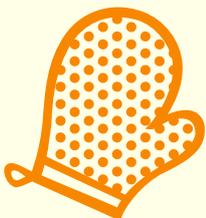
定価 880円(税込)

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。

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



ぼるたーた PORTATA

無料

2022年10月号 vol.193
毎月25日発行

『ぼるたーた』とは、イタリア語で『一皿』という意味です。毎日の食卓を彩る一皿を『ぼるたーた』で！ ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

発行:ケイシイ株式会社 〒963-8004福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

日帰り入浴

3時間まで広間でご休憩
※満員時は入場制限有

10:30~16:00 18:30~22:00 木曜18:30~22:00

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

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

予約ができる
予約センター

今月のオススメ 肝臓を丈夫に「さといもとほたての豆乳グラタン」



ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、さといもに含まれるガラクトサンが動脈硬化を予防し、豆乳に含まれるレシチンが血液をサラサラにし、ビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。豆乳とみそのソースが具材の旨味を引き立てる一品です。

材料(2~3人分)

- さといも..... 4個 (250g)
- バター..... 15g
- にんにく(みじん切り)..... 1/2個 (35g)
- 玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個 (50g)
- しめじ..... 1/2パック (60g)
- 小麦粉..... 大2
- 豆乳..... 1カップ
- A { みそ、みりん..... 各小2
- 塩、こしょう..... 少々
- 生ほたて貝柱(一口大に切る)..... 100g
- バター..... 適量
- とろけるチーズ(ピザ用)..... 30g
- パセリ(みじん切り)..... 適量

所要時間 約30分

1人分のカロリー 約235kcal

2~3人分の金額 約378円

半額キャンペーン中!

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

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)	小町(大) 432円(税込)	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
TEL:024-954-8430 FAX:024-947-7501

ワンポイントアドバイス

③の豆乳は、ダメにならないように数回に分けて少しずつ加えていきましょう。

●作り方

- ①さといもは洗って皮をむき、1.5cm幅に切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて熱し、竹串が通るくらいまでゆでる。
- ②フライパンにバターとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒め、透き通ってきたらしめじを加えて炒め合わせる。
- ③②に小麦粉を入れて2~3分炒め、豆乳を少しずつ加えてなじませ、Aで味をつけ、ほたてを加えて2~3分煮込み、①を加えてさっと合わせる。
- ④耐熱容器にバターを薄く塗り、③を入れてチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリを散らす。

宴会プラン 4,500円から

(料理+120分飲み放題)
4名様より承ります

TEL.024-983-9755

〔住所〕郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F
〔営業〕月~木・日 17:00~24:00 ※LO23:30
金土祝前 17:00~25:00 ※LO24:30

個室も完備/最大宴会は50名様まで