

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
41th
THANKS

f Facebook i Instagram t Twitter

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

ご自由にお持ちください
2022年
11月号
vol.504
毎月25日発行

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

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



福テレ
+テレレポートプラス
月曜～金曜 16:40～19:00
土曜 17:30～18:25
平日17:30頃
「旬ネタWatch」コーナー担当
月・金曜MC/幡谷明里アナウンサー

福テレ



こおりやま情報
特集

系統別
に見る

「広域版 白河らーめん」大ヒット記念特集
深掘り「白河らーめん」
～とら系 いまの家系 英系 やたべ系～



広域版
白河らーめん
shinkansen ramen
白河ラーメンが人気
松田孝二さん
(THE BACK HORN)
まことのだんぷり
黒崎村
二代目いまの家
西郷村
五蔵田
徳川村
つむろ家
矢野町
ごつもんこ
中島村
白河屋
徳の屋
結び
白河町
松田孝二が行くしらかわエリアラーメン百選100!
との強力コラボレーション! 話題から動画へリンクして現場感も楽しもう!
こおりやま情報 Gourmetlook
書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!

kashiwaya

Sweets Manju
スイーツマンジュ

Strawberry

Mango

Banana

Melon

Sweet
Potato



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。

追焚・ガスコンロ付

★ 八山田2丁目

2DK(和6、洋6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●11月上旬入居可
- 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・1F

家賃月額 **44,000円** 1階



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 ●即日入居可
- 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



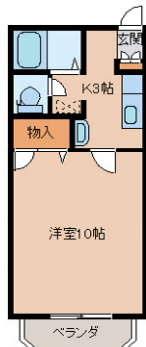
コンビニ・ランドリー隣

★ 八山田2丁目

1K(洋10、K3)

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

家賃月額 **48,000円** 洋室広々 10帖



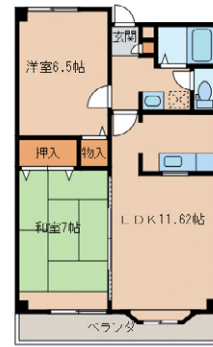
追焚付・角部屋

★ 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・シャブードレッサー・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・シャブードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・BS・2F

家賃月額 **60,000円** 洋室のみ



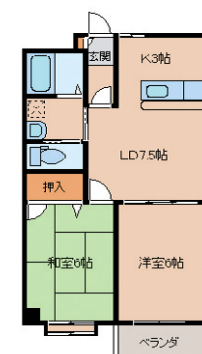
スーパー・コンビニ近く

★ 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・シャブードレッサー・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



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 ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャブードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・システムキッチン・BS・3F

家賃月額 **67,000円** 最上階 角部屋



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・シャブードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・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



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



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



☆ 富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

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

営業 9:00~18:00 日祝 http://kubota-f.com

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



プレゼント
Present

ケータイからの応募はコチラ



1 福島一辛口「いち」
＜2名＞



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

2 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
＜ベア3組＞



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

5 カーコーティング「アークバリア21」新車2万円優待
＜2名＞



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

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

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

プレゼント応募締切
令和4年11月4日(金)当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制

50% OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工
HIGH SPEED & HIGH SKILL & LOW COST
TEL 024-958-2316 タキタ自工 総務
郡山市日和田町字北侯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!

居酒屋 花月




▲くつろぎの店内。串焼き154円より。かしら、豚タン、白もつ、つくね、とり皮など人気

私がお薦めします。

笹の川 福島一辛口 いち
ロック一合 800円



店主 水野さん
絶妙な旨味のある、福島県で一番辛口のお酒ということで、出張や観光のお客様にも好評です。

1997年創業、大町「日の出通り」で営業していた「居酒屋花月」が、2022年駅前「代官小路」に復活オープン。アットホームな雰囲気とリーズナブルな価格帯はそのままに、掘りごたつ席と座敷席でくつろぎ感が増したほか、ラグジュアリー感も散りばめた美しい調和を感じる令和のモダン居酒屋です。笹の川酒造の日本酒は、「福島一辛口いち」が味わえます。

郡山市駅前1丁目7-7 安齋ビル2F ☎024-954-7751
(月)～(金)17:00～24:00 (土)17:00～翌1:00 (日)曜、第3月曜
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。

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

今月のおすすめの酒

ロック推奨
燗ツケ厳禁
福島一辛口「いち」



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

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

ラジオ福島「笹の川 味のある店」
毎週第2・4水曜 14:45～14:49 好評放送中
※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



街ネタ タウン情報

寒い日に温まる一杯 “濃い味みそ”

西ノ内店限定“濃い味みそ”は、あっさり系で知られる「あさくさラーメン」よりもスープの濃度や味が濃いため、味わい深い“こってり系”みそラーメン。体の芯から温まる寒い日にも最適な一杯。フルトッピングした食べ応えある「濃い味みそスペシャル」(1,280円)もあり。



▲「濃い味みそ」(870円)「濃い味みそスペシャル」(1,280円)

あさくさラーメン西ノ内店

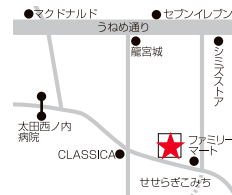
TEL024-921-7088

【住所】郡山市西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】11:30~20:30(L020:00)※材料なくなり次第終了

【休】金 【P】有(50台)

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



栗の風味豊かな 「和栗のもんぶらん」

柏屋の「和栗のもんぶらん」はまさに和栗づくしの逸品。マロンクリームを巻いたスフレ生地に、クリーム・マロンと和栗あんを絞り、仕上げに和栗をトッピング。口の中でふわっと広がる栗の風味が楽しめる。お求めは、開成柏屋ほか、最寄りの柏屋ケーキ取扱店まで。



▲「和栗のもんぶらん」(453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)

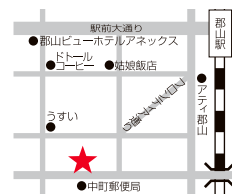
【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



YouTube連動！白河ラーメン本 「しらかわエリア」57店紹介

白河ラーメンPR大使・松田晋二さんとタッグを組み、福島県・県南9市町村「しらかわエリア」の魅力あふれるラーメン店57店舗をこおりやま情報編集室がセレクトして紹介。誌面QRコードからはYouTubeにリンクし、動画による臨場感と公式取材で、白河ラーメンの魅力を深く知ることができる1冊。

◀「広城版 白河ラーメン」定価880円。「500円引き」など72枚のクーポン券付き



こおりやま情報編集室

TEL024-922-3131

【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F

【URL】<https://www.koriyama.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」(コゴ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,780円

欧風パル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4

ご予約 TEL 024-934-8899

「うねめ牛石焼」や「郡山こいフライ」が美味



郡山特産品「うねめ牛石焼」

居酒屋新幹線で紹介された
郡山特産品鰻の「郡山こいフライ」

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/17:00~24:00 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
KAGETSU
SINCE 1997

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(お祭りが中心)

Follow me!!
Instagram
IZAHAYAKAGETSU

日頃のご愛顧に感謝して。

NEWS
食べ飲み放題 期間限定解禁!!!
※一部除外品あり

4,500円
プラン
120分食べ飲み放題

5,500円
プラン
180分食べ飲み放題
※いずれも4名以上から受付
※一部除外品あり

忘新年会にも
最適なプランです。

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

おむすび・料理・お酒

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
塙町、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。

「広域版 白河らーめん」大ヒット記念特集

系統別
に見る

深掘り「白河らーめん」

～とら系 いまの家系 英系 やたべ系～



福島県南地域から、今や全国へその食文化が広がりをもせる福島県のご当地ラーメン「白河らーめん」。2022年9月25日に発売した「広域版白河らーめん」取材を通して、編集室目線で流派・系統別にカテゴリー分けし、白河らーめんを深掘り。

とら系

TORA

いまや全国区の地名度。白河らーめんの王道“とら系”。多くの白河ラーメン店に影響を与え、白河ご当地ラーメンをけん引している存在。

とら食堂2代目竹井氏直伝の弟子店

Origin
創業
昭和44年

元祖“とら系”の気品漂う
職人達の魂が宿る一杯



手打中華そば
800円

とら食堂

住/白河市双石滝ノ尻1
TEL/0248-22-3426

ワンタンメン
920円

熟成でうまさ引き出す
店主渾身の手打ち麺



白河手打中華 たいち

住/東白川郡棚倉町棚倉広畑130-7 TEL/無

ラーメン
740円



麺しょう

住/白河市白坂石阿弥陀5-1 TEL/0248-23-1066

手打ち麺と手打ち蕎麦
自家製野菜もたっぷり

History of Shirakawa Ramen

「とら食堂」創業者・竹井寅次さん



白河ラーメンの始まりは、大正10年に手打ち支那そばを提供した「亀源」とされ、その後「亀源」で指導を受け、昭和22年「家庭食堂」(※現在の「茶釜食堂年貢町店」)、昭和27年「菊忠食堂」、昭和28年「茶釜本店」が創業。昭和20～30年代に白河にワンタンブームを巻き起こした「まるい食堂」で習得したワンタンと蕎麦打ちから応用した手打ち麺とを合わせ、昭和44年「とら食堂」が創業。初代・竹井寅次さんが、何人もの弟子を指導し、惜しみなく技を継承したことから、白河市を中心に多くの白河ラーメンの店が創業している。

【参考文献】渡辺紀子「白河ラーメン物語」、『白河』歴史春秋社 2015年

いまの家系

IMANOYA

「とら食堂」創業者竹井寅次さんの弟子にあたる初代「いまの家」。初代「いまの家」で修業したいわきの名店「いまの家分店」から「二代目 いまの家」「つむら家」も味と技を習得。味噌系統や味のバリエーションも多いのも「いまの家」の特徴と言える。

印象的な幅広自家製麺
飽きのこない名店の味

Origin

創業
昭和61年

随所に光るこだわり
我流突き詰めたラーメン

二代目ラーメン しょうゆ味
1,000円



本格手打ち麺 二代目 いまの家

住／西白河郡西郷村大字米字西原105-3 TEL／0248-57-4030

県外にもとら食堂のDNAは受け継がれている。
とら食堂Instagramより、東京・埼玉・千葉・神奈川の
公式認定店。

- 東京都 孫市(国分寺)
- 埼玉県 賀乃屋(上尾市)、法隆(春日部市)
- 千葉県 とら食堂 松戸分店(松戸市)
- 神奈川県 白河中華そば(横浜市)、こすが(横浜市)



チャーシューワンタン
1,050円

いまの家

住／西白河郡西郷村小田倉上上野原70-7 TEL／0248-25-4022

ワンタンチャーシューメン
1,250円



白河手打中華そば つむら家

住／西白河郡矢吹町八幡町834-1 TEL／0248-42-3855

5系統の多彩な味わい揃える
真心込めた手打ち中華そば

ご当地タクシー グループで貸し切り、家族や気の合う仲間と白河ラーメン巡り

魅力『一杯』
白河ラーメン
タクシー

～当社認定ドライバーが白河の観光地と白河ラーメンのお店をご案内します～ ※ダライザーは同行いたしません

「東北の玄関口 白河」、この地域には店主達が日々努力を重ね提供するご当地ラーメン「白河ラーメン」があり、市内には約100店舗のラーメン店が点在しています。ご当地ヒーロー「ダライザー」ともコラボレーションしたご当地タクシー「白河ラーメンタクシー」は、白河ラーメンだけでなく、数ある白河の史跡・名所・名産品などご要望に応じて当社認定ドライバーが皆さまをご案内いたします。

POINT

- ①大正時代から続くご当地ラーメン「白河ラーメン」の魅力を全国にアピール
- ②白河の関、小峰城などの歴史的名所巡りとラーメン店探訪の旅が手軽に楽しめます
- ③白河ラーメンのエキスパートドライバーが100店の中からとっておきのお店をご案内
- ④ご当地ヒーロー「ダライザー」とコラボ。ご家族連れも楽しめる演出
- ⑤ラーメンどんぶりを再現した行灯(屋根の表示灯)が目印

モデルコース例

2時間コース / 白河の関～南湖公園～小峰城～白河ラーメン店

60分お手軽コース	120分コース	180分コース
6,620円(税込)	13,240円(税込)	19,860円(税込)

※上記料金以外のお食事代、その他入館料等はお客様負担です。予めご了承ください。 ※お問い合わせご予約は下記へご連絡ください。

白河観光交通株式会社 TEL.0248-27-3300

〒961-0993 福島県白河市中山南5-97

ラーメン

700円

コクのある醤油スープと
手打ちする自家製麺が合う



Origin

創業
昭和62年

ラーメン 英

ハナブサ

住/白河市二番町6 TEL/0248-22-1250



▲「手打中華 やたべ」のふるまい鶏ガラ

※お店によっては、希望の方(またはビール・ノンアル
コールビール注文の方)のみなので声かけして。

英系

HANABUSA

昭和62年創業、独学で研究を重ね、
独自に発展してきたと言える「英」系。
地元人気も高い老舗。

らーめん

700円

鶏ガラをメインに煮込んだ
あつさりとした醤油スープ



麺屋 五蔵田

ゴソウダ

住/東白川郡棚倉町逆川前山62 TEL/0247-33-8777

ワンタンメン

800円

店主ならではの
心がこもったラーメン



手打らーめん ごつつんこ

住/西白河郡中島村滑津字平名塚12-8 TEL/0248-43-2767

三種セット

3,417円(税込)



のど越しの良い生そば
好みの長さに切って食べるわかめうどん
ソフトな食感の生中華麺の詰め合わせ

お土産に最適。
直売所で購入できます。

奥州白河らーめん

5食入スープ付
1,269円(税込)



菊忠独特の白河らーめん

株式会社

菊忠

お求めは、
直売所または
お電話・FAXで
承ります。



HOME PAGE

白河市新白河1丁目76

TEL 0120-80-3580

FAX 0248-27-1653

素朴でどこか懐かしい、昔ながらの味わい目指して

ワンタンメン
760円



白湯・塩らーめん
760円



らーめん 麺屋 -むぎこや-

福島県白河市新白河1丁目141-F1

TEL 0248-21-7773 定休/火曜

営/月~土:11時~15時、18時~22時 日曜日:11時~20時

来店ポイントが、5個
貯まると大盛り無料か
トッピング1個サービス、
10個貯まると、お好きな
麺が300円OFF。
お会計の際に、ショップ
カードの画面をご提示
ください。



LINE

やたべ系

YATABE

白河一大勢力として注目される「やたべ系」。
やたべ一門では、ふるまい鶏ガラが提供されるのも特徴(店によっては希望者のみ、ビール・ノンアルコール注文の方のみ)。

手打中華
750円

完全手作業の手打ち麺
昼過ぎ完売の人気店

Origin

創業
平成12年



手打中華 やたべ

住/白河市旗宿広表74-1 TEL/0248-32-2007

一度食べたなら忘れない
強力二千枚折り純手打ち麺

手打ワンタンメン
950円



手打中華 せきた

住/西白河郡西郷村字道南西93 豊作ビル1F
TEL/0248-27-2810

※ふるまい鶏ガラは、ビール・ノンアルコール注文の方、
および希望者の方(数量限定のため)提供できない場合があります。

柔道で培った体力も活かした
力強い麺、スープの安定感



手打中華 おおくま

住/白河市久田野塚田41-1
TEL/0248-27-3325

コシにこだわる手打麺
鶏ガラ100%スープ

手打中華
700円



“白河やたべ系”伝統継承の二杯
オリジナルラーメンも人気

ワンタンメン
840円

※ふるまい鶏ガラは、ビール・
ノンアルコール注文の方

手打中華 かしま

住/白河市桜町139
TEL/0248-23-8868

手打中華 じゃずめん こんどう

住/東白川郡塙町大字塙字大町2-34-1 TEL/無

チャーシュー麺
1,000円

店主こだわりの
超ちぢれ
やさしく深く
甘いスープ

極慶めん(普通・辛口)
950円



手打中華 慶

住/白河市関辺中道下51 TEL/0248-21-9946

麺、スープ、
チャーシュー
絶妙なバランスで魅了

チャーシューメン
1,150円



手打中華 まことのどんぶり

住/西白河郡泉崎村泉崎笹立山166 TEL/0248-29-8881

こおりやま情報 グルメ&レジャーBOOK

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

県内主要書店・コンビニ・Amazonで発売中!

NEW

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

広域版 白河 shirakawa ramen

interview 白河ラーメンPR大使 松田晋二さん (THE BACK HORN)

とら食堂 白河市
二代目 いまの家 西郷村
まことのどんぶり 泉崎村
ごっつんこ 中島村
つむら家 矢吹町
五蔵田 榎倉町
白河屋 堤町
蓮の里 矢祭町
結び 鮫川村

こおりやま情報 GourmetBook YouTube「松田晋二が行く しらかわエリア ラーメン舌鼓100」との強力コラボレーション! 誌面から動画へリンクして臨場感も楽しもう!

郡山の名物グルメ

巻末に、使ってお得なクーポン券付!

こおりやま情報 GourmetBook

郡山 Koriyama Ramen

お徳なクーポン券付

こおりやま情報 GourmetBook

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 お得なクーポン券付!

こおりやま情報 GourmetBook

郡山で会食

2022 クーポン券付

こおりやま情報 GourmetBook

会津 aizu ramen

こおりやま情報 GourmetBook

道の駅

福島県 132校 クーポン券付

こおりやま情報 GourmetBook

郡山でランチ

こおりやま情報 GourmetBook

BAR

こおりやま情報 GourmetBook

Kindleストア
iBooksでも
電子書籍を
販売中!

※電子書籍には
クーポン券は
付いておりません。



ケイシイ株式会社 こおりやま情報編集室

福島県郡山市中町14-19 TEL024-922-3131

<http://www.koriyama.co.jp/>



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ラーメン



激戦区 郡山
福島県

Koriyama Ramen

らめんとめん

トクちゃん
らーめん本店
P60

ケラン
P40

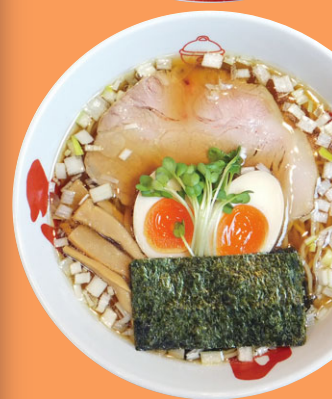
郡山大勝軒
P42

**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。

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

会津らーめん



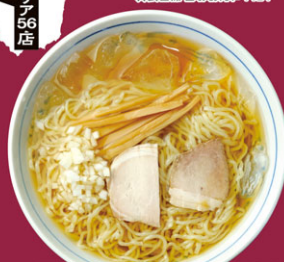
会津牛乳らーめん
会津川口 会津川口 P23



会津山塩らーめん
会津山塩 会津山塩 P57



西会津 味噌らーめん
会津川口 P72



会津坂下冷やしらーめん
会津坂下 会津坂下 P82

こおりやま情報
GourmetBook

福島県
会津エリア
56店

会津らーめん



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。

ライフピククス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

上質のグリーンウイスキーをブレンドした「ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス」新発売



笹の川酒造から「ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル」をグレードアップしたちょっと贅沢なウイスキー「ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス」が新発売。厳選したモルトウイスキーと上質のグリーンウイスキーをブレンドしたプレシャスな逸品で、しっかりとしたモルト感と蜂蜜を感じさせる上品な甘さがバランス良く、深い味わい。700ml入り3,300円。秋の夜長は、ロック、水割り、ハイボールで。最寄りの酒販店、ネットショップで発売中。

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

11月17日(木)ボージョレヌーヴォー解禁日！ 珍しいボージョレ・ヌーヴォーのロゼワイン



今年のボージョレ・ヌーヴォーは、11月17日(木)解禁。郡山市清水台「清水台 平野屋」では、ボージョレ・ヌーヴォーの予約を受付中。店長おすすめの商品は、可愛い「リサとガスパール」がラベルを飾るヌーヴォーに、今年はロゼが新登場。通常のボージョレと同じ直接圧搾法により、果実の美味しさが広がる味わい。750ml、3,100円。2022年のボージョレ・ヌーヴォーは、歴史的なグレートヴィンテージになる。

問 清水台平野屋 TEL 024-932-0373
URL <http://www.hiranoya-web.com/>

気の合う仲間と白河ラーメン&観光めぐり。 ご当地タクシー「白河ラーメンタクシー」



「日本ご当地タクシー協会」会員「白河ラーメンタクシー」では、白河の関、小峰城などの歴史的名所巡りと白河ラーメン店探訪の旅を提供している。120分モデルコースなら、白河の関～南湖公園～小峰城+白河ラーメン店といった感じ。料金体系は、60分コース6,620円、120分コース13,240円、180分コース19,860円。家族や気の合うグループと気軽に利用してみて。なお、ドライバーの同行はありません。

問 白河ラーメンタクシー(白河観光交通) TEL 0248-27-3300
URL <https://shirakawa.taxi/>

11月5日(土)に郡山地方広域消防組合では 古くなった家庭用消火器の回収を実施



郡山消防本部と郡山地方消防防災協会では、11月5日(土)の9時から12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。古い消火器は一般ゴミとして処理できないので、家に古くなった消火器があれば廃棄しよう。会場は郡山市内の各分署等(郡山消防署、大槻基幹分署、中田分署を除く)及び郡山市中央公民館、大槻ふれあいセンター、芳賀地域公民館ほか。今回は富久山行政センターではなく富久山分署で回収になる。リサイクル料は1本につき1,000円。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防災協会
TEL 024-923-1758
URL <http://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/>

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



「福テレ」夕方のニュース番組「テレポートプラス」(月～金曜 16時40分～、土曜17時30分～)。平日17時30分頃に「旬ネタWatch」をお届け。「地元出身アナウンサーとして地域に寄り添いながら、皆さんが笑顔になれるよう、生活のプラスになる最新情報を発信します」と話す幡谷明里アナ。月曜と金曜は、郡山市のさくら通りや、取材先から中継で情報を発信している。なお、地元郡山で気になる情報は郡山総支社まで。

問 福島テレビ 郡山総支社
TEL 024-931-8000
URL <https://www.fukushima-tv.co.jp/>

11月17日(木)ボージョレヌーヴォー解禁日！
珍しいボージョレ・ヌーヴォーのロゼワイン

GASPARD ET LISA
BEAUJOLAIS NOUVEAU
ROSÉ
2022
750ml 3,100円(税込)

可愛い「リサとガスパール」がラベルを飾るヌーヴォーです。今年はロゼが新登場！通常のボージョレと同じ直接圧搾法により、果実の美味しさが広がります。2022年は歴史的なグレートヴィンテージとなりました。

(株)清水台 平野屋
郡山市清水台2-5-9
電話024(932)0373 FAX024(923)7325
定休日/日曜 営業時間/9:00～19:30

郡山市の「ふるさと納税・ふるさとチョイス」
「こおりやま情報グルメBOOK」が
対象商品になっています。

ふるさと納税1万円以上の寄付でもらえます
(郡山市在住者は対象外となります)

※郡山市出身で、郡山市外や福島県以外で暮らしている皆様へ。
ふるさと郡山のグルメBOOKで、郡山最新の飲食情報を知ろう！

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ4冊セットをお送りしています

詳しくは、「ふるさとチョイス」のWEBサイトで。
<https://www.furusato-tax.jp/>

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

ロード/ローソンチケット
コード/ひびきチケット

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	TEL 024-934-2288
富や蔵	… 創空間「富や蔵」	TEL 024-932-0048
うすい	… うすい百貨店	TEL 024-932-0001
ノア	… ノア楽器	TEL 024-922-1094
十字屋	… 十字屋楽器	TEL 024-932-2624
鳳 雅	… 鳳雅楽器	TEL 0242-27-0900
青ブラ	… 直多方プラザ文化センター	TEL 0241-24-4611
県文セ	… とろひろみん文化センター	TEL 024-534-9191

※この情報は10月12日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
諸橋近代美術館 コレクションをめぐる6つの部屋。ROOMS	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 会 諸橋近代美術館 料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 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。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
若手落語まつり	日 11月12日(土)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定(税込) 一般 3,000円、高校生以下 1,500円、車椅子席1,500円 [落語友の会 会員価格 一般 2,500円] [みゅーあい郡山 会員価格 一般 2,500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。 出演者／三遊亭兼好・柳亭小痴楽・林家つる子・桂鷹治ほか ※電話予約は、けんしん郡山文化センターのみの受付	チ 発売中(文化セ、うすい、みゅーあい郡山) 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
郡山交響楽団 絵本読み聞かせコンサート えんとつ町のプペル	日 11月13日(日)16:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定 一般3,000円(当日券+500円)、高校生以下1,500円(当日券+500円)(6歳以上入場可) ■プログラム オフエンバック:「天国と地獄」より「序曲」(カンカン)／小林直央 きらきら星変奏曲(楽器紹介メドレー)／ブラームス:ハンガリー舞曲 第5番／ベートーベン:交響曲 第5番「運命」より「4楽章」／絵本読み聞かせコンサート「えんとつ町のプペル」(音楽:木村裕)／大王とロザリーナ「えんとつ町のプペル」(うた) ■cast/出演者 指揮/金井俊文 朗読/プペルほか/山崎義也、ルヴィッチほか/渡辺みやび、ルヴィッチの母ほか/華花 絵本読み聞かせコンサート「えんとつ町のプペル」作曲/木村裕 演奏/郡山交響楽団 詳細は、主催者である郡山交響楽団のウェブサイト(外部サイト https://koriymasymphony.com/)を参照。	チ 発売中(びあ、ノア楽器、文化セ) 問 一般社団法人 郡山交響楽団(長谷川) TEL 090-8493-9667
マカロニえんぴつ マカロックツアー-vol.14 ～10周年締めくくり秋・冬ツアー☆飽きぐる程そばにいて篇～	日 11月23日(水)17:00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定6,800円 ※4才以上チケット必要。3才以下でもお席が必要な場合は有料。 ※枚数制限:お一人さま4枚まで 詳細・最新情報は、主催者であるジー・アイ・ピーのウェブサイト(外部サイト https://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/6621#10606)を参照	チ 発売中(ローソンチケット) 問 GIP TEL 0570-01-9999
第66回 郡山市総合美術展【後期】彫刻・工芸、書、写真(第74回郡山市民文化祭主催行事)	日 11月23日(水)～2022年11月29日(火)※11月28日(月)は休館日10:00～17:00(※最終日11月29日は16:00まで)※11月28日(月)は休館日 会 けんしん郡山文化センター 展示室 料 無料	問 第74回郡山市民文化祭実行委員会 TEL 024-934-1212(郡山市立中央公民館)
第10回音楽都市こおりやまハーモニーコンサート	日 12月3日(土)12:30～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 無料 全席指定・要事前申し込み ※申込期間 令和4年10月1日(土曜日)～令和4年10月31日(月曜日)※はがきの場合は必着。応募者多数の場合は抽選。【指定席チケット申込方法】(1)インターネットで申込み郡山市役所のウェブサイト(外部サイト https://www.city.koriyama.lg.jp/site/gakutokoriyama/49384.html)を参照。(2)郵便はがきで申込みはがき1枚につき、計2名様まで申込みが可能。代表者様の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号と同行者の氏名(ふりがな)・電話番号を記入を。「はがき送付先 〒963-8601(住所不要) 郡山市文化振興課」	問 郡山市文化振興課 TEL 024-924-2661(平日8:30～17:15)

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

郡山信用金庫 ローション ローション
 十字屋★楽器店

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

✿「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。
 ✿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、送料代)

FLOWER HANAFUJI

花ふじ本店

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

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ン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 インベーションジャパン(株)

〒963-8014
 郡山市虎丸町21番7号 グランディ虎丸
 TEL.024-927-1011 (代)

こおりやま情報 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11月30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 11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11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 11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11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 11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11月30日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンバイビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 11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11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 11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11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 11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11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 11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11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 11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11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 11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11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 11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11月30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 11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11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 11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11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 11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11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 11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11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 11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11月30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 11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

1 1月で60歳になりますが、10月からスポーツチャンバラの道場に通います。以前からやってみたく思ってたので、実現できてとてもうれしいです。今からわくわくです！

(WM)

ストレス発散になりそうですね(笑) ぜひ大会で入賞を目指して頑張ってください。

私 や母の大事なものを盗んだり？勝手に捨ててしまう奴がいます。それで私は心身ともに不安定になってます。断捨離と片付けさせられるのは違うと思うのですが、どう思われますか？父は入院中です。あと、私が普段使っているバッグの中から習字の時に半紙を止める“ぶんちん”が出てきて、本人に尋ねたら『大事だと思って入れた』とのこと。怒りを通り越し呆れました。

(LOOK)

ご家族の方なのでしょうか？ぶんちんをバッグに入れるセンスはすごい(笑)ですが、勝手に物を捨てられるのは困りますね。根気よく説得するしかないんでしょうか？

孫 (4歳、2歳) がとても可愛くて、毎日が楽しくて仕方ありません。趣味は「孫」です。(はーちゃん)

名言いただきました(笑) 素晴らしいです！

1 6年間飼っていた柴犬が他界した。私は助けてあげられなかった事が悔しい。火葬後も思い出すと私は辛く泣いてしまう。犬がかわいそうで悲しくたまらない。

(山陰リスナー)

私も同じく最近愛犬が他界しました。心にぽっかり穴が空いてしまった感じです。ワンちゃんと楽しく過ごした時を思い出すと切ないですね(泣)

秋 は美味しいものが沢山ありますね。私の一番は新米です。おかずがいらないほどピカピカツツツヤでおいしいですが、豚肉のしょうが焼きがあればご飯何杯でもいけちゃいます。(みるく)

ですね～！ご飯に豚肉のしょうが焼き…想像しただけでたまりません！！

庭 の金木犀が花開き、秋の薫りが漂い始めました。秋を感じる今日この頃です。(175)

金木犀の花は可愛らしくて、香りも心地よいです♪季節を楽しむって素敵です！

3 連休を利用して3年ぶりに息子家族が来てくれました。あつという間の3日間でした。年末も来れるといいのですが…。(アナログバーバ)

楽しいことは時間が早く過ぎてしまいますね(泣) 来て！来て！アピールするしかないですね(笑)

最 近「死」について考える事が多くなった。いつも居て当たり前だった家族が居なくなったら…。家族より先に自分が居なくなったら…。誰しもいつか訪れる「死」。残された家族に迷惑かけないように部屋の片付けしなさい。(汚部屋なんです)

悔いなく逝きたい自分と残された人のためにも、終活は大事かもしれませんね。

「 磐梯高原南ヶ丘牧場」。子供が小さい頃行ったことがあり、孫を連れて行きとても喜んでくれました。入場料・駐車料無料。遊べて、食事は美味しいです。

(デメ)

家族代々遊びへ行く定番の場所があるって素敵です！

秋 ですね？ピクニックがしたいなあ。(Yねえ)

さあ！お弁当を持って紅葉狩りへ出掛けましょう！！

「 サイバー心気症」になってはいけません！つまり、ネットで病気名や体の不調を検索してはいけません。知らなくてよかった病気もでくるから。病院で受診すれば安心すると思います。自己診断しないようにしましょう！(2年1組学級員SW2510)

おっしゃる通りです！自己診断は危険ですので、ちゃんとお医者さんに診断してもらいましょう！

絶 叫アトラクションやお化け屋敷に一人で平気で挑戦出来る私。一人で観覧車には絶対乗りたくはない！一対一で乗りたいです！夜の景色は最高ですよ！

(ベじりんく)

ソロ活も良いですが、観覧車は一人じゃ寂しいですね。

9 月はなんだか最悪な月でした。でも悪い事の後は良いことがあると信じて頑張りました(笑)温かい言葉をくれた皆さん本当にありがとう！とても嬉しかったです(笑)

(たおちん)

励ましてくれる人がいるっていいですね♪ 感謝感謝！

車 を運転していて最近目につくのが、右折時交差点の中まで進行しない車が多い事です。しっかり交差点の中心まで進み鈍角に安全に曲がって欲しい。手前で止まり無理に曲がって行くので鋭角になり大変危険だと感じます。教習所でもそんな指導はしていないはず。しっかり安全に勤めていただきとおもいます。(てんまでのぼれ)

運転に慣れてくると基本を忘れて自己流になってしまう悪い例ですね。何事も初心を忘れずにいたいですね。

先 日、ビッグパレットふくしまで開催された障害者就職面接会に行ってきました。かなりの人数でしたが、気になっていた企業に1社応募することができました。後日連絡が来て次に進めれば書類選考と面接になりますが、果たしてどうなるか・・・？

(トモ)

この投稿が掲載される頃には結果は出ていますね。良い結果でありますように！！

急 に寒くなりました。こたつをいつ出すか！出してしまつたら出れない生活が！肉まんも美味しい季節だからたくさん食べよう！

(チョココ)

できる限り『こたつ』は最終手段にしたいところ(笑) 本当に出れませんから！！

日 本も世界も心落ち着けない事件・情勢ばかりです。世界終末時計は今何時を指しているのでしょうか。

(たんたんの旦那)

核戦争などによる人類の終末を午前0時として、残り時間を示しているものですね。ウクライナ侵攻の前2022年1月の発表では「残り100秒」だったので、もっと進みますよね(汗)



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!!

教えてください

- お**墓を持たないで、お骨だけお願いできる墓があれば教えてください。(よしお)
- 美**美味しい昔ながらのラーメン屋の情報があれば掲載してもらえたらです。(とと)

教えます

- 1**0月号のよしおさんへ。シーフードレストラン「メヒコ」のカニピラフはお持ち帰りしても美味しさ変わらずです。(きらりん)
- 1**0月号のあっこちゃんさんへ。開成宮本歯科医院は親切です。(2年1組学級員SW2510)
- 1**0月号のあっこちゃんさんへ。入れ歯作りの歯医者さんは駅裏、イオンの中のアート歯科おすすです。親切丁寧です。(とら)
- 1**0月号のきらりんさんへ。おすすめの動物病院は、アミーベッククリニックです。受付の人が、来ているほとんどのコの名前を覚えていてビックリ！(じん)

おいしい味情報

- 1**0年ぶりに「ロミオ」のクリームボックスを食べました。やっぱり最高でした。(ゆうこうあやま)

私の好き嫌い

- 子**供の頃、牛肉って食べたことが無かったので、ビーフジャーキーとコンビーフは苦手です。昭和37年生まれってそんなもんですかね。(WM)
- 好**き：Snow Man。メンバーが仲が良く、パフォーマンスがカッコよく、ファンに優しいところ。嫌い：自分勝手な奴や人を馬鹿にして上から目線で話す人間。(LOOK)
- 私**は登山が好きで、子供が出来る前はよく夫婦2人でいろいろな山へ行っていました。山の頂上で食べるカップラーメンは極上の食べ物で、下界で食べるカップラーメンと同一の物とは思えない味がします。子供が出来てからは子育て

が多忙になり、なかなか登山が出来ないでしたが、子供が小学3年になりそれなりに長く歩けるようになったため、いろいろな山に家族3人で登るようになりました。そこでたまたま登山をしていたらヘビに会い、私はヘビが大嫌いで「ウギャー」と大声を出したら、小学3年の娘は動物がもともと好きなのですが蛇も好きらしく、何と「カワイイ」「触ってみたい」と訳の分からない事を言っていました。唖然としました…。(バンカーズあっちゃん)

料理を作ることは好き。トイレ掃除は嫌いです。(ひで)

男っぽ性格の女子は好き。男に可愛子ぶる女子は嫌い。(きらりん)

冬は寒い外出がおっくう。車の運転も危ないので毎年嫌になる。でも、こたつで鍋やみかんを食べたり、編み物やお昼寝は大好き。(あき。)

好きな物はスイーツ。嫌いな物はパイナップル。(175)

ピザやグラタンのチーズは食べられますが、固形チーズは最大の苦手(石鯨を食べているようで)。(アナログバーバ)

好き→(1)レモン。酸っぱいのがいい!!(2)チーズ。特にブルーチーズは蜂蜜と一緒に食べるとサイコー(>▽<)嫌い→(1)そば。アレルギーなので。(2)うなぎ。昔食べて気分が悪くなった。(3)アボカド。ねっとり感がだめです。(人の好き嫌いも激しいです)

夏の暑いのは好き。冬の寒さは嫌い。(M.M)

鶏肉は嫌いだけど、牛肉・豚肉は好き。鳥の体(羽根・顔・足など)、味など全てが苦手なんです。(デメ)

美容室で、いつものメニューでヘアケアが好き。心も体もリフレッシュできるから。高速道路、ジェットコースターなどが嫌い。速くて超苦手だから。(Yねえ)

好きなのはクラシック。落ち着きます。あと刑事ドラマ。嫌いなのは、人というのにスマホをいじる人や食事時にもテーブルにスマホを置く人。家にいれば?って思う。騒いでる子供を注意しない親。自転車の並んで走行。大食いYouTuberとタレントは食べ過ぎを見ていると気持ち悪くなるので。(2年1組学級員SW2510)

暑い夏は嫌いですが、涼しくなってきた秋が好きです。(よしお)

野菜が大好きです。特に旬の野菜は味が濃くておいしいです。(味噌汁)

歌を聴くのは好き…ライブとかも好きです。カラオケで自分が歌うのは嫌いです。(はーちゃん)

好き→Hey! Say! JUMP。ファンクラブ会員です!ライブ参戦もします!Travis Japan、宇野昌磨選手。惹かれます!フィギュアスケート、一人カラオケ。ストレス発散になり、ダイエットになります♪ちいかわ。かわいいし、癒しです。嫌い→喫煙者。煙草が嫌い。蝶以外の虫全て。むかでや毛虫類、だんごむし乱入すると悲鳴あげます!顔にピアスした人。刺青を入れた人。(べじりんく)

好きは若隆元、若元春、若隆景です。嫌いはい照ノ富士、貴景勝の横綱、大関です。大波三兄弟が大関、横綱を目指す時に壁になりそうなので。(昭和のヒーロー)

ケーキなど甘いものは好き。刺身など生物は嫌いです。(みや)

『好き』なのはやっぱり、ひとりでゆっくりする時間でしょうか。何かにせかされたり遠慮することなく、自由にゆっくりできるというのは究極の贅沢な気が。対して『嫌い』なのは、せかされることと、騒がしい人や場所…。昔から苦手なただひたすらに辛く、クラクラしてきてしまいます。(える)

若い時は辛いものの得意でしたが、最近はレトルトカレーも大辛から中辛に。年相応でしょうか。(たんたんの旦那)

酪王カフェオレが一番好きです。神奈川に引っ越してから、スーパーで見つけて毎回購入しています。見つけた時はうれしーと家で大騒ぎしました。(ゆうこうあやま)

次のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の至高の冬グルメ」です。あなたにとっての至高の冬グルメ(食べ物だけでなく飲み物でもOK)を教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



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
入浴割引券・宿泊割引券など
お得なクーポン券付!

温泉

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)

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)

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(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://www5.et.tiki.ne.jp/~amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(2)第3040号 オルセープラン(株)



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

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】日

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

福島県知事免許(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

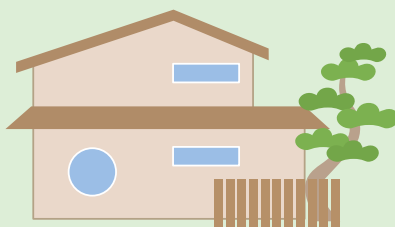
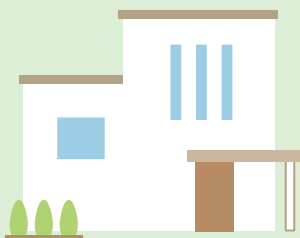
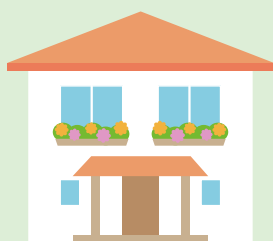
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



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 **西武エスレートシステム(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/seiwazyuukun/>

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

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

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

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

◆ 郡山市外エリア

☐ 郡北地区 ☐ 郡南地区 ☐ 会津地区 ☐ 両邊り地区

◆ 家賃

下限定: 上限定:

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ→ 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

表示数:

※ 家賃情報は家賃の安い順に表示されます
※ 部屋タイプ欄は、K→DK→LDK→Rの順に表示されます

住まい情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいの悩み 不動産会社を探す 月極め/駐車場情報

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	家賃	3.00万円
タイプ	1K	広さ	11.0㎡
築年	11年	バス	バス
設備	冷暖、洗濯、水、ガス、トイレ	駐車場	あり

詳細情報

間取り 2LDK・K 入居者 2名 保証人 必要

特徴 近所静かな環境(バス停徒歩5分)

備考 ペット可(猫は可、犬は不可) 月極め利用可(月極め利用可)

設備 冷暖房、バス・トイレ

間取り図

お問合せ

担当	はるな 佐々木	TEL	024-937-6061
担当	おま	携帯	090-1563362

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11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) 駐車場 (構) 構造・階数・F
(階) 階数 (築) 築年 (入) 入居日 (交) 交通 (備) 備考 (取) 取引態様

売り物件

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

室内設備

(照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
(CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (屋根) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
(冷暖) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重サ) 二重サッシ
(光ファイ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

(給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
(エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
(バス・トイレ) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (パタ) バランス釜 (浴室換気乾燥) 浴室換気乾燥
(暖房便座) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

(物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベランダ) ベランダ (P2可) 駐車場2台可

屋内設備

(AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

(ペット) ペット共生可 (メゾネット) メゾネットタイプ (角部屋) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
(女性) 女性限定 (夫婦) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し♪

QRコードで
簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

3.80万円 2DK 内見可能・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 エヌティビーテクノバス駅徒歩5分
備 スミヨシコーポ

3740128476

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

3.90万円 2DK 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

3740152761

郡山市 虎丸町 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

3.90万円 2DK 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

3740155908

郡山市 大槻町西宮前 賃貸アパート 設備 (照明) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

4.10万円 1LDK 郡山駅西口近く

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 西の宮バス駅徒歩5分
備 バレス大槻、退去修繕負担金55,000円

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
⑨9:00~18:00 ⑩日祝

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

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

1990155936

郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
構 鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅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) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

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

199015564

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
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

1990156160

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (シャワ) (DK) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

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

1990156071

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (洗濯) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

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

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 ⑨9:00~18:00 ⑩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	9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	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	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	2台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
小原田1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	4台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	ディアス菜根A棟近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,300円	—	—	1カ月	2台	郡山一中東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
菜根1丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	内環状線、チサンマンション菜根II番館近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
咲田2丁目	5,500円	—	—	5,500円	1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
鶴見坦	4,000円	—	—	1カ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
堂前町	8,000円	—	—	1カ月	2台	堂前月極駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
堂前町	13,200円	—	—	1カ月	2台	縦列2台、T堂前町駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	—	—	1カ月	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
深沢1丁目	6,600円	—	—	1カ月	2台	ライオンズマンション深沢の近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
深沢1丁目	7,700円	—	—	1カ月	2台	普通車1台、軽自動車1台	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町梅田	5,000円	—	—	1カ月	2台	梅田ポンプ場近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田大久保	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
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

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分前までお願いいたします。



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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

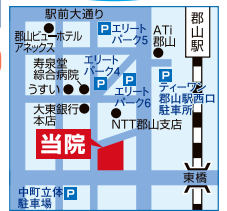
診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜 祝日 火曜

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

郡山市駅前1丁目11-12

☎024-922-1648

郡山駅から
徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

郡山市休日・夜間急病センター

郡山市内休日当番薬局

11/3	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
3	うさみ内科(内科)	大槻町字三角田88-2	024-961-1114
祝	ロブレ耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	富久山町久保田字伊賀河原13-1	024-932-8733
11/6	さいい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
6	折笠医院(内科・胃腸内科)	横塚6丁目10-18	024-944-1199
祝	鶴見坦民井診療所(麻酔科・整形外科・内科)	鶴見坦1丁目6-10	024-927-8447
11/13	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
13	かずま医院(内科・外科)	菜根1丁目15-2	024-934-7750
祝	今泉眼科病院(眼科)	堂前町20-9	024-922-0665
11/20	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
20	ささうち内科クリニック(内科・小児科)	富久山町久保田字久保田112	024-933-8667
祝	さとう皮膚科(皮膚科)	富久山町福原字沼下55-138	024-931-6666
11/27	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
27	斎藤クリニック(内科・外科・脳神経外科)	芳賀3丁目3-20	024-956-3335
祝	太田整形外科クリニック(整形外科)	不動前1丁目38-1	024-921-1114
11/27	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
27	うじい内小児科クリニック(内科・循環器内科)	大槻町字広町26-7	024-961-7888
祝	大島クリニック(心療内科・精神科)	麓山2丁目6-18	024-934-3960

診療場所
郡山市休日・夜間急病センター
住所
〒963-8031 郡山市上亀田 1-1
お問い合わせ
TEL024-934-5656
診療時間
日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00 毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

11/3	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	コスモ調剤薬局大槻西店	024-962-7472	FAX.024-962-7473
	さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
11/6	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
	コスモ調剤薬局横塚店	024-941-0321	FAX.024-941-0331
	ハーブ調剤薬局	024-991-6050	FAX.024-933-6288
11/13	調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
	朝日薬局	024-923-0156	FAX.024-923-0162
11/20	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	コスモ調剤薬局熱海店	024-984-5700	FAX.024-984-5701
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
11/23	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
	かめた調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
11/27	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511

※10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地方せんで、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。 ※店舗名など再度確認のうえ、薬局へおかけください。

こおりやま情報 Gourmet Book

郡山で 会食

2022 クーポン券付

会食のふくしま認定店
 少人数の集まりから、催事のある席。
 「会食」を味わいにお役立ち。
 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
認定店マーク付で安心

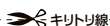
ひと目でわかる認証店マーク付で安心。オードブル・ケータリング店新掲載!



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FREE11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11月4日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の至高の冬グルメ」(名前・ペンネームも書いてね)

あなたにとっての至高の冬グルメ(食べ物だけでなく飲み物でもOK)を教えてください。(理由も)

Q2. あなたが利用するスーパーの定番人気商品を教えてください。

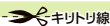
(ペンネーム／)

●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FREE11月号アンケート&みな伝投稿用紙】

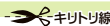
Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. あなたが利用するスーパーの定番人気商品を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の至高の冬グルメ」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたにとっての至高の冬グルメ(食べ物だけでなく飲み物でもOK)を教えてください。(理由も)●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム／)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男・女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望



【こおりやま情報FREE11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. あなたが利用するスーパーの定番人気商品を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の至高の冬グルメ」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたにとっての至高の冬グルメ(食べ物だけでなく飲み物でもOK)を教えてください。(理由も)●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／)

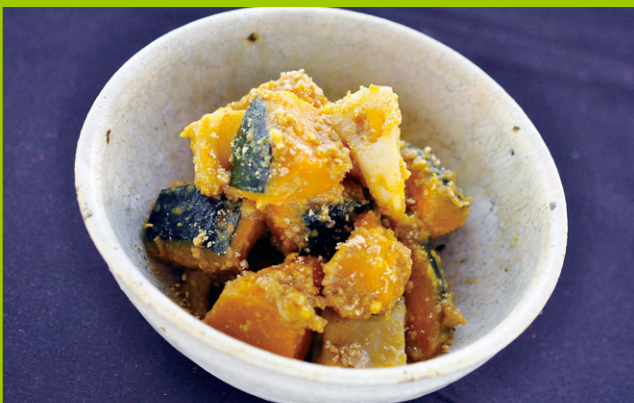
名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男・女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望



27 (日)
Sunday

肌荒れ予防に「かぼちゃとれんこんのごまみそ煮」

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、れんこんに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、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。ほっとする味わいの、和の一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約104kcal2~3人分の金額
約203円

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、かぼちゃとれんこんを2〜3分炒め、油がまわったらAを加えて落とし、中火で7〜8分煮る。
- ②①に火が通ったら白すりごまを加え、からめるように煮つめる。

ワンポイントアドバイス

- あまり動かし過ぎるとかぼちゃが崩れるので注意してください。

材料(2~3人分)

サラダ油……………大1/2
かぼちゃ(角切り)……………1/5個(200g)
れんこん(乱切り)……………1/3節(80g)
A { 水……………1/2カップ
みそ、砂糖、みりん……………各大1
和風だしの素……………小1/2
白すりごま……………大1・1/2

28 (月)
Monday

肌荒れ予防に「鶏もも肉のごま唐揚げ」

鶏肉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、ごまに含まれるゴマリグナンが細胞の老化を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。ごまがアクセントになった、香り豊かな唐揚げです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約225kcal2人分の金額
約231円

作り方

- ①ポリ袋にAを合わせ、鶏もも肉を入れてよくもみ込み、5分くらい置いて味をしみ込ませ、片栗粉を加えてさらにもみ込む。
- ②バットに白炒りごまを入れ、①を転がしながら表面にまぶす。
- 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Bを添える。

ワンポイントアドバイス

- ポリ袋を使うと、手も汚れず洗い物も減りますよ。

材料(2人分)

A { しょうゆ……………大1
酒……………大1/2
オイスターソース……………小1
しょうがのしぼり汁……………小1
塩……………一つまみ
鶏もも肉(一口大に切る)……………1枚(200g)
片栗粉……………大2
白炒りごま……………大3~4
揚げ油……………適量
B { レタス……………適量
トマト(くし形切り)……………適量

29 (火)
Tuesday

血液サラサラに「鮭ときのこの混ぜご飯」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、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、ご飯に含まれるブドウ糖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。簡単に作れて満足感のある一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約440kcal2人分の金額
約220円

作り方

- ①塩鮭は魚焼きグリルでこんがり焼き、骨を外し、身をほぐして皮は細かく刻む。
- ②耐熱ボウルにきのこことAを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱し、ラップを外してさらに1分30秒くらい加熱する。
- ③②にご飯と①を加えてさっくりと混ぜ合わせ、塩で味をととのえてBを加える。

ワンポイントアドバイス

- 鮭は皮にも旨味たっぷりなので、捨てずに使いましょう。

材料(2人分)

塩鮭……………1切れ(60g)
お好みのきのこ……………合わせて130g
(しめじ、えのきたけ、しいたけなど)
A { しょうゆ、みりん、酒……………各大1
しょうが(千切り)……………1片
温かいご飯……………2膳(300g)
塩……………適量
B { 白炒りごま……………小1
青じそ(粗みじん切り)……………3枚
銀杏の水煮(市販)(あれば)……………15g

30 (水)
Wednesday

美しいお肌に「柿のムース」

柿に含まれるビタミンA・Cが肌を健康的で美しく保ち、牛乳や生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ゼラチンに含まれるコラーゲンが肌の衰えを防ぐと言われています。柿の優しい甘さがおいしい、旬を楽しめるデザートです。

所要時間
(固める時間のぞく)
10分1人分のカロリー
約197kcal2人分の金額
約182円

作り方

- ①柿は皮をむき、一部を細かい角切りにして飾り用に取っておき、残りはざく切りにしてAと一緒にミキサーに入れ、ピューレ状になるまで混ぜる。
- ②生クリームは氷水をあてて冷やしながらかき立て器で混ぜ、八分立てにする。
- ③粉ゼラチンは湯大1でふやかしておく。
- ④②に①と③を入れて混ぜ合わせ、器に盛って冷蔵庫で冷やし固め、①の飾り用の柿と、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- ①で、もしミキサーが回りづらい場合は、途中で止めてヘラなどでほぐしてみてください。

材料(2人分)

柿……………1個(200g)
A { グラニュー糖……………大4
牛乳……………大3
ラム酒……………小1/4
生クリーム……………3/4カップ
粉ゼラチン……………1/2袋(2.5g)
湯(80℃くらい)……………大1
ミントの葉(あれば)……………適量



23 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「かまぼこと昆布のわさび醤油あえ」

かまぼこや昆布に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、昆布に含まれるヨウ素が新陳代謝を促し、かまぼこに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。箸休めにぴったりの、香り豊かな和の一品です。

所要時間
5分

1人分のカロリー
約72kcal

2人分の金額
約165円



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、みつ葉をさっとゆでて流水で冷やし、水気をしぼって4cmの長さに切る。
- ②ボウルに①、かまぼこ、昆布、Aを入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

- みつ葉はゆで過ぎず、さっと湯通しするくらいにしましょう。

材料 (2人分)

みつ葉	40g
かまぼこ(短冊切り)	1/3本(60g)
切り昆布	乾燥で30g
A	
しょうゆ	大1
練りわさび	小1/3
サラダ油	小1

24 (木) Thursday 脳の活性化に「トマトとかにかまの酸辣湯(サンラータン)」

かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、卵に含まれるレシチンが記憶力をアップし、トマトに含まれるビタミンA・Cが肌荒れや風邪を予防するとされています。食欲のない時にも食べやすい、酸味の効いた中華スープです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約147kcal

2人分の金額
約330円

作り方

- ①鍋にサラダ油と豆板醤を入れて火にかけ、香りが立ったらAを加え、沸いてきたらBを入れて軽く煮込む。
- ②①にCを加えて味をととのえ、溶き卵をまわし入れて、火が通ったら水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。

ワンポイントアドバイス

- ヘルシーで体が温まります。朝食や夜食にもおすすめです。

材料 (2人分)

サラダ油	小1
豆板醤	小1/3
水	2カップ
A	
鶏ガラスープの素	小1
酒	大1
塩	小1/3
B	
トマト(湯むきして角切り)	1個(200g)
かに風味かまぼこ(ほくす)	5本(50g)
生しいたけ(薄切り)	1個(15g)
長ねぎ(千切り)	10cm
絹ごし豆腐(色紙切り)	1/3丁(100g)
C	
酢	大1
塩、こしょう	少々
卵(溶きほくす)	1個
片栗粉(水大1で溶く)	小2



25 (金) Friday 抵抗力アップに「ミルクティーの蒸しパン」

紅茶に含まれるタンニンの紅茶フラボノイドの抗酸化力が抵抗力を高め、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵に含まれるビタミンA・B₂が肌荒れや風邪を予防するとされています。軽食にぴったりの、優しい甘さがおいしい一品です。

所要時間
25分

1個分のカロリー
約142kcal

6個分の金額
約198円



作り方

- ①熱湯に紅茶の茶葉を入れ、3分くらい置く。
- ②ボウルにAを入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、Bと①を加えてさらに混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスをふるい入れてさっくりと混ぜ、カップケーキ型に注ぎ、蒸気が上がった蒸し器に入れて10分くらい蒸す。

ワンポイントアドバイス

- 茶葉の種類はお好みで変えてもOKです。

材料 (6個分)

熱湯	大2
紅茶(茶葉)	小2
A	
卵	1個
砂糖	大3
B	
牛乳	60ml
サラダ油	大1
ホットケーキミックス	200g

26 (土) Saturday 貧血予防に「牛肉とごぼうのしぐれ煮」

牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、良質なたんぱく質がスタミナをアップし、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。ご飯のおかずや酒の肴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203kcal

2~3人分の金額
約440円

作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらごぼうとしょうがを入れ、中火で3分くらい煮る。
- ②①に牛肉を加え、煮汁がなくなるまで煮詰め、白炒りごまを加える。

ワンポイントアドバイス

- 白炒りごまは香りが飛ばないように、最後の仕上げに入れてください。

材料 (2~3人分)

水	1/3カップ
酒	1/4カップ
A	
しょうゆ、みりん	各大2
砂糖	大1
ごぼう(ななめ薄切り)	25g
しょうが(千切り)	8g
牛切り落とし肉	200g
白炒りごま	小1



19 (土) 貧血予防に「コンビーフの和風ポトフ」

Saturday

コンビーフやブロッコリーに含まれる鉄分や、ブロッコリーに含まれる葉酸が貧血を予防し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。栄養バランスの良いホットメニューです。

所要時間
25分1人分のカロリー
約197 kcal2~3人分の金額
約395円

作り方

- ①鍋に水2カップと昆布を入れて火にかけ、沸騰する直前に昆布を引き上げ、弱火にしてかつお節を入れ、再沸騰してきたら火を止め、ザルでこす。
- ②鍋に①のだし汁を戻し入れてAを加え、Bを入れてふたをかぶせ、弱〜中火で8〜10分くらい煮る。
- ③②の野菜に火が通ったらCを加え、一煮立ちしたら塩、粗挽き黒こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- コンビーフはほぐして食べるだけではなく、こういう使い方もできますよ。

材料(2〜3人分)

水	2カップ
昆布	5cm
かつお節	5g
A { 酒	大2
薄口しょうゆ	大1
しょうがの薄切り	2〜3枚
B { にんじん	1/2本 (80g)
(食べやすい大きさに切る)	
ごぼう (5cmの長さに切る)	1/2本 (50g)
じゃがいも	1個 (130g)
C { (食べやすい大きさに切る)	
コンビーフ (一口大に切る)	1缶 (100g)
ブロッコリー	1/3株 (100g)
(小房に分け固めの塩ゆで)	
塩	適量
粗挽き黒こしょう	適量

20 (日) 肌荒れ予防に「鶏ひき肉とピーマンのそぼろ丼」

Sunday

鶏ひき肉やピーマンに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、ご飯に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギー源になって頭や体を元気にすると言われています。さっと作れて食べ応え満点の丼レシピです。

所要時間
10分1人分のカロリー
約415 kcal2人分の金額
約313円

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったらピーマンを加えてさらに炒める。
- ②①に合わせたAを加え、汁気を飛ばすように炒め合わせ、Bを加える。
- ③器にご飯を盛り、②をのせる。

ワンポイントアドバイス

- お好みできのこをプラスしてもおいしいですよ。

材料(2人分)

ごま油	大1
鶏ひき肉	140g
ピーマン (細切り)	1個 (35g)
A { みそ、みりん	各大1
砂糖、オイスターソース	各小1
B { 一味唐辛子	少々
白炒りごま	小1
ご飯	2膳 (300g)



21 (月) 骨や歯を丈夫に「ひじきとにんじんのごまマヨあえ」

Monday

ひじきやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ひじきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、にんじんに含まれるビタミンAが肌荒れを予防すると言われています。短時間で簡単にできる、暑休みにぴったり一品です。

所要時間
10分1人分のカロリー
約135 kcal2人分の金額
約110円

作り方

- ①耐熱ボウルににんじんを入れ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、キッチンペーパーで余分な水気を取る。
- ②①にひじきとAを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- レンジ加熱の間に調味料を準備すると、さらに短縮になります。

材料(2人分)

にんじん (千切り)	小1本 (100g)
ひじき (水で戻す)	乾燥で5g
A { マヨネーズ	大2
白すりごま	大2
めんつゆ (3倍濃縮)	大1/2

22 (火) スタミナアップに「ねぎ塩牛カルビ焼き」

Tuesday

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、青ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・解消し、にんにくに含まれるアリジンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間
10分1人分のカロリー
約281 kcal2人分の金額
約462円

作り方

- ①耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、ねぎ塩ダレを作る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して牛肉の両面を焼き、①を加えてからめるように焼きつける。
- ③皿に②を盛ってBをふり、レタスを添える。

ワンポイントアドバイス

- ご飯にのせて、丼風にしてもOKです。

材料(2人分)

青ねぎの下の部分 (小口切り)	30g
塩	小1/3
鶏ガラスープの素	大1/2
A { にんにく (すりおろす)	1片
ごま油	大1・1/2
レモン汁	小1
こしょう	少々
サラダ油	小1
牛カルビ肉	200g
B { 青ねぎの上の部分 (小口切り)	15g
白炒りごま	小1/2
レタス	適量



15 (火) 体ぽかぽか「みぞれかしわそば」

Tuesday

鶏肉に含まれるナイアシンや、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え症を改善し、大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けると言われています。大根おろしでさっぱり食べられるそばレシピです。



作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と長ねぎを焼く。
- ② 鍋にAを入れて沸かし、①とそばを加え、再沸騰したら火を止め、温めた器に盛りつけて大根おろしをのせ、お好みで一味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- 一味唐辛子の代わりに七味唐辛子でもOKです。

材料 (2人分)

サラダ油	小1
鶏もも肉 (一口大に切る)	140g
長ねぎ (5cmの長さに切る)	1本 (100g)
水	3カップ
A { めんつゆ (3倍濃縮)	大5
塩	少々
ゆでそば	2袋 (360g)
大根おろし	1/3カップ
一味唐辛子 (お好みで)	少々

所要時間
10分

1人分のカロリー
約385kcal

2人分の金額
約220円

16 (水) 骨や歯を丈夫に「たらと白菜のスープ煮」

Wednesday

たらに含まれるカルシウムやビタミンDが骨や歯を丈夫にし、白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くするとされています。たんぱくなたらの味を引き立てた一品です。

作り方

- ① たらは骨を外して一口大に切り、余分な水気をキッチンペーパーで拭き、塩、こしょうを軽くふる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、えのきを順に加えて炒め、しんなりしてきたら白菜の芯と①を加えて焼き、白ワインをまわし入れて熱し、アルコールを飛ばす。
- ③ ②に白菜の葉とAを加え、ふたをかぶせて3〜4分蒸し煮し、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 白ワインがなければ、代わりに酒を使ってもOKです。

材料 (2人分)

生たら	2切れ (200g)
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1
玉ねぎ (薄切り)	1/4個 (50g)
えのき	1/2パック (50g)
白菜	3枚 (180g)
(葉と芯に分けてざく切り)	
白ワイン	大1
A { 水	3/4カップ
コンソメスープの素	小1



所要時間
20分

1人分のカロリー
約195kcal

2人分の金額
約220円

17 (木) 美しいお肌に「さつまいものカレーコロッケ」

Thursday

さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、合いびき肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、カレー粉に含まれるクルクミンが胆汁の分泌を促して肝機能を高めると言われています。さつまいもの甘味とカレー風味の相性が良い一品です。



作り方

- ① 鍋にさつまいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、竹串が通るくらいまでゆで、ボウルに入れてマッシャーでつぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、Aを入れて炒め、肉の色が変わって玉ねぎがしんなりしたらBを加える。
- ③ ①に②と溶き卵を加えて混ぜ、8等分にして俵型にまとめ、Cの順に衣をつける。
- ④ 揚げ油を180℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げ、皿に盛りつけてレタスを添える。

ワンポイントアドバイス

- さつまいもは、必ず水にさらしてからアク抜きをしてから調理しましょう。

材料 (2〜3人分)

さつまいも	小1本 (200g)
(3cm幅に切り水にさらす)	
サラダ油	小1
A { 合いびき肉	60g
玉ねぎ (みじん切り)	1/4個 (50g)
B { カレー粉	大1/2
塩、こしょう	少々
卵 (溶きほぐす)	1/2個
C { 小麦粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量
レタス	適量

所要時間
30分

1人分のカロリー
約227kcal

2〜3人分の金額
約412円

18 (金) 疲労回復に「りんごと麩のプディング」

Friday

りんごに含まれる甘味の果糖や酸味のクエン酸が疲労を回復し、麩や牛乳、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。和食やスープに使うことの多い麩を、デザート仕立てにした一品です。

作り方

- ① りんごはよく洗って皮をむき、一口大の角切りにして耐熱ボウルに入れ、りんごの皮とAを加え、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、さらにラップを外して2分くらい加熱し、皮を取りのぞく。
- ② ボウルにBを入れてよく混ぜ、麩を加えて卵液をしみ込ませる。
- ③ 耐熱皿に薄くバターを塗り、①と②を入れ、200℃に熱したオーブンで15分くらい焼き、お好みでCをふる。

ワンポイントアドバイス

- りんごは「あかね」という品種を使用しました。皮を入れることでりんごのコンポートがきれいなピンク色に仕上がります。

材料 (2人分)

りんご	1/2個 (125g)
A { グラニュー糖	大2
レモン汁	大1
卵	1個
B { 牛乳	1/2カップ
グラニュー糖	大1
バニラエッセンス	2〜3滴
切り麩	20g
バター	小1
C { 粉砂糖、シナモンパウダー	適量



所要時間
25分

1人分のカロリー
約196kcal

2人分の金額
約143円

11 (金)
Friday

疲労回復に「チーズメンチカツ」

合いびき肉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、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。お弁当のおかずにもおすすめの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
25分	約334kcal	約330円



作り方

- ①耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱し、水気をキッチンペーパーで取る。
- ②ボウルに合いびき肉を入れ、粘りが出るまで手でこね、①とAを加えて混ぜ込み、4等分にして中央にチーズを入れ、小判形にまとめてBの順で衣をつけ、180℃に熱した揚げ油できつね色に揚げる。
- ③耐熱ボウルにCを入れて、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、ソースを作る。
- ④皿に②を盛りつけてDを添え、③をつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ②の肉をしっかりとかねるのが、ジューシーなカツに仕上がるコツです。

材料(2人分)

玉ねぎ(1cm角に切る).....	1/4個(50g)
合いびき肉.....	200g
A { 卵(溶きほぐす).....	1/2個
塩.....	小1/3
こしょう.....	少々
ナツメグ.....	少々
シュレッドチーズ.....	20g
B { 小麦粉.....	適量
卵(溶きほぐす).....	1/2個
パン粉.....	適量
揚げ油.....	適量
C { 中濃ソース、トマトケチャップ.....	各大1
みりん.....	小1
バルサミコ酢.....	小1/2
D { キャベツ(千切り).....	大1枚(50g)
レモン(乱切り).....	1/8個

12 (土)
Saturday

肝臓を丈夫に「えびときのこの焼きビーフン」

えびに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、たつぷりのきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ビーフ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されています。具沢山で食べ応えのある一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約335kcal	約275円

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、火を止めてビーフンを入れ、5分くらい浸して戻し、水気を切って食べやすい長さに切り、ごま油をふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱してえびとAを炒め、①を加え、合わせたBをまわしかけ、水気を飛ばすように炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- ビーフンを戻している間に他の具材を準備すると、時短になりますよ。

材料(2人分)

ビーフン.....	140g
ごま油.....	大1/2
サラダ油.....	大1
ボイルえび.....	100g
A { お好みのきのこ.....	合わせて100g
(しめじ、まいたけ、しいたけなど)	
パプリカ(黄)(細切り).....	1/4個(40g)
青ねぎ(ざく切り).....	20g
湯.....	1/3カップ
B { 鶏ガラスープの素.....	小2
ナンプラー.....	小2
酒.....	大1
塩、こしょう.....	少々



13 (日)
Sunday

疲労回復に「五目あんかけ焼きそば」

豚肉に含まれるビタミンB₁が、中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、チンゲン菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。栄養バランスの良い、具沢山でカラフルな焼きそばです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
20分	約461kcal	約285円



作り方

- ①フライパンにごま油を熱して中華麺を入れ、フライ返しで押しつけながらこんがり焼き色がつくまで両面を焼き、取り出す。
- ②①のフライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらAを加えて2〜3分炒め合わせる。
- ③②にBを加えて熱し、沸騰したら水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ④皿に①を盛りつけ、③をかける。

ワンポイントアドバイス

- 水溶き片栗粉は様子を見ながら入れて、お好みのとろみに仕上げてください。

材料(2人分)

ごま油.....	大1
中華麺(焼きそば用).....	2袋(300g)
サラダ油.....	大1
豚切り落とし肉.....	120g
A { にんじん(短冊切り).....	20g
しめじ(小房に分ける).....	1/2パック(50g)
白菜(ざく切り).....	大1枚(80g)
チンゲン菜(ざく切り).....	1/2株(50g)
B { 水.....	1カップ
酒.....	大1
しょうゆ、みりん.....	各大1/2
鶏ガラスープの素、オイスターソース.....	各小1
こしょう.....	少々
片栗粉(水大1で溶く).....	大1

14 (月)
Monday

老化予防に「海藻とアボカドのサラダ」

アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、海藻に含まれるたつぷりの食物繊維が便秘を予防・改善し、ヨウ素が甲状腺ホルモンの材料になって新陳代謝を促進するとされています。簡単でカラフルでヘルシーなサラダです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約141kcal	約165円

作り方

- ①ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ②①にBを入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 海藻ミックスはお手軽に具材を追加できて、色合いも良くなるので便利です。

材料(2人分)

しょうゆ、酢.....	各大1
砂糖.....	小1/2
A { 練りわさび.....	小1/4
ごま油.....	大1
白炒りごま.....	小1
B { 海藻ミックス(水で戻す).....	乾燥で5g
アボカド(角切り).....	1個(230g)
ミニトマト(4等分に切る).....	4個(60g)
玉ねぎ(薄切りし水にさらす).....	30g



7 (月)
Monday

疲労回復に「もやしとチーズのトン平焼き」

もやしに含まれるアスパラギン酸や、豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、卵に含まれるたんぱく質が抵抗力を高め、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。ピールのお供にぴったりの一品です。



作り方

- ①豚肉は食べやすい長さに切って塩、こしょうをふり、小麦粉もふる。
- ②フライパンにサラダ油大1/2を熱し、①をこんがり焼いて取り出し、続いてもやしをさっと炒めて取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大1/2足して卵を流し入れ、半熟になったらチーズと②を中央にのせ、両側から包むようにたたんで上下に返し、皿に盛りつけ、Aをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 関西を代表的する鉄板焼きグルメ「トン平焼き」を、フライパンでお手軽にアレンジしました。

材料 (2人分)

豚バラ肉	100g
塩、こしょう	少々
小麦粉	大1
サラダ油	大1
もやし	1袋 (200g)
卵 (溶きほぐす)	2個
シュレッドチーズ	40g
A { お好みソース、マヨネーズ	適量
青のり、かつお節	適量

所要時間
15分

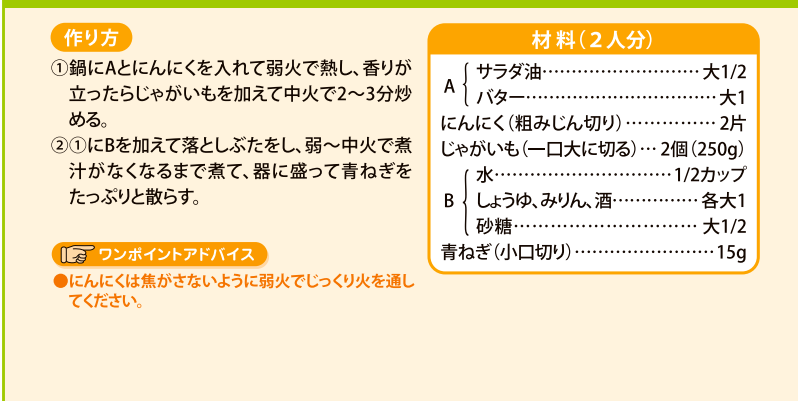
1人分のカロリー
約265kcal

2人分の金額
約253円

8 (火)
Tuesday

体ぽかぽか「じゃがいものガーリックバター煮」

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し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌の健康を守り、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。ピールのお供にぴったりの一品です。



作り方

- ①鍋にAとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらじゃがいもを加えて中火で2〜3分炒める。
- ②①にBを加えて落としふたをし、弱〜中火で煮汁がなくなるまで煮て、器に盛って青ねぎをたっぷり散らす。

ワンポイントアドバイス

- にんにくは焦がさないように弱火でじっくり火を通してください。

材料 (2人分)

A { サラダ油	大1/2
バター	大1
にんにく (粗みじん切り)	2片
じゃがいも (一口大に切る)	2個 (250g)
水	1/2カップ
B { しょうゆ、みりん、酒	各大1
砂糖	大1/2
青ねぎ (小口切り)	15g

所要時間
15分

1人分のカロリー
約133kcal

2人分の金額
約132円

9 (水)
Wednesday

お腹すっきり「ごぼうとツナのサンドイッチ」

ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、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されています。お弁当や軽食にもぴったりのヘルシーサンドです。



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ごぼうを2分くらいゆでてザルに上げ、粗熱が取れたら水気をしぼる。
- ②ボウルに①、ツナ、Aを入れて混ぜる。
- ③食パンに合わせたBを薄く塗り、②をのせてはさみ、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- 練りからしの量は好みで加減してください。

材料 (2人分)

ごぼう (千切り)	1/2本 (80g)
ツナ (缶詰) (汁気を切る)	1缶 (70g)
マヨネーズ	大3
白すりごま	大1
A { しょうゆ	小1
砂糖	小1/2
塩、こしょう	少々
食パン (サンドイッチ用)	8枚
B { マヨネーズ	大1
練りからし	小1/4

所要時間
10分

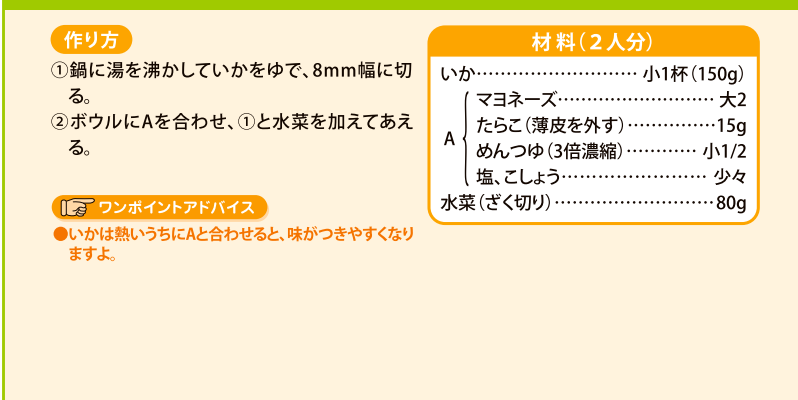
1人分のカロリー
約441kcal

2人分の金額
約258円

10 (木)
Thursday

味覚障害予防に「いかと水菜のたらこマヨあえ」

いかに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、水菜に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、たらこに含まれるナイアシンが血行を促進して冷え性を改善するとされています。水菜のシャキシャキ食感とたらこマヨの風味が食欲をそそる一品です。



作り方

- ①鍋に湯を沸かしていかをゆで、8mm幅に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①と水菜を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- いかは熱いうちにAと合わせると、味がつきやすくなりますよ。

材料 (2人分)

いか	小1杯 (150g)
マヨネーズ	大2
たらこ (薄皮を外す)	15g
A { めんつゆ (3倍濃縮)	小1/2
塩、こしょう	少々
水菜 (ざく切り)	80g

所要時間
10分

1人分のカロリー
約155kcal

2人分の金額
約181円

4 (金)
Friday

血液サラサラに「さんまのレモンバターソテー」

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、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防すると言われています。魚が苦手な方でも食べやすい一品です。

所要時間
15分1人分のカロリー
約275kcal2人分の金額
約352円

作り方

- ①さんまは頭とわたを取ってよく洗い、キッチンペーパーで水気を取り、3等分にしてAを軽くふる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面を焼き色がつくまでこんがり焼く。
- ③②にBを加え、からめるように焼きつけ、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

- 出来たてはもちろんですが冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。

材料(2人分)

さんま……………2尾(300g)
 A { 塩、こしょう……………少々
 小麦粉、ドライパルメ……………適量
 オリーブオイル……………小1
 B { バター……………大1/2
 レモン汁……………小1
 C { レタス、レモン……………適量

5 (土)
Saturday

疲労回復に「まいたけのライスピザ」

まいたけやベーコン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、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。お子さまにも喜んでいただける、ご飯を使った変わりピザです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約443kcal2人分の金額
約275円

作り方

- ①ボウルにご飯とAを入れ、よく混ぜる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して①を入れ、押しつけながら薄く平らにし、こんがり両面を焼く。
- ③②の表面にトマトケチャップを塗ってBをのせ、オーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼き上げ、こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- オーブントースターで焼く時は、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)

ご飯……………2膳(300g)
 A { 卵……………1個
 コンソメスープの素……………小1/2
 塩……………少々
 オリーブオイル……………大1
 トマトケチャップ……………大1・1/2
 B { まいたけ(手でさく)……………1/2パック(50g)
 玉ねぎ(薄切り)……………30g
 ベーコン(1cm幅に切る)……………1枚(20g)
 シュレッドチーズ……………40g
 こしょう……………少々

6 (日)
Sunday

お腹すっきり「りんごとれんこんのジンジャーピクルス」

りんごやれんこんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、はちみつに含まれるオリゴ糖が腸内環境をととのえ、りんご酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにすると言われています。りんごのさわやかさが食欲をそそる一品です。

所要時間
(冷やす時間のぞく)
10分1人分のカロリー
約74kcal4人分の金額
約220円

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、れんこんを2〜3分くらいゆでる。
- ②小鍋にAを合わせ、一煮立ちしたら火を止める。
- ③②に①とりんごを入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- りんごの甘味によって、はちみつの量を加減してください。

材料(4人分)

れんこん(乱切り)……………1/2節(130g)
 A { りんご酢……………3/4カップ
 水……………1/4カップ
 はちみつ……………大1・1/2
 塩……………小1/3
 しょうが(薄切り)……………5g
 ブラックペッパー……………6粒
 りんご……………1個(250g)
 (1cm幅のいちょう切り)

福島県の
BAR

Bar@Fukushima

BARビギナーからBAR愛好家まで楽しめる
福島県のBARガイド発売中県内主要書店・Amazonで
好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOK A5判・オールカラー128頁・定価880円(税込) 発行/ケイシイシイ株式会社

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

1 (火) 疲労回復に「なしソースの豚しょうが焼き」

Tuesday

豚肉に含まれるビタミンB₁が、なしに含まれる果糖の代謝を促して疲労を回復し、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロンやジンギロールが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。なしソースでお肉がさっぱりと食べられる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**272kcal**

2人分の金額
約**385円**



作り方

- ①鍋にAを入れて中火で熱し、半量くらいになって照りが出るまで煮詰める。
- ②豚肉は筋を切って軽く塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②の両面を焼き、①を加えてからめるように炒りつけ、皿に盛りつけてBを添える。

ワンポイントアドバイス

●ご飯のおかずはもちろん、ワインなどにも合いますよ。

材料 (2人分)

- なし(すりおろす)…… 1/2個 (200g)
しょうが(すりおろす)…… 5g
A しょうゆ…… 大1・1/2
酒…… 大1
はちみつ、サラダ油、バター…… 各小1
豚ロース薄切り肉(しょうが焼き用)…… 200g
塩、こしょう…… 少々
小麦粉…… 大1
サラダ油…… 大1/2
B キャベツ(千切り)…… 2枚 (80g)
ミニトマト…… 4個 (60g)
パセリ…… 適量

2 (水) 動脈硬化予防に「芋煮汁」

Wednesday

さといもに含まれるガラクトタンが動脈硬化を予防し、牛肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、こんにゃくやごぼうに含まれるたっぷりの食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ヘルシーで体が温まる、東北の郷土料理です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約**242kcal**

2~3人分の金額
約**385円**

作り方

- ①鍋にさといもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、軽く火が通ったらザルに上げて水気を切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒め、肉の色が変わったら取り出し、続けてAを炒める。
- ③②にBを加えて熱し、沸いてきたら①と長ねぎを加えて中火で煮込み、さといもに火が通ったら②の牛肉を戻し入れる。
- ④器に③を盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

●こんにゃくは粗めにちぎった方が、味がしみ込みやすくなります。

材料 (2~3人分)

- さといも(一口大に切る)…… 3~4個 (200g)
サラダ油…… 大1/2
牛切り落とし肉…… 150g
(食べやすい大きさに切る)
A ごぼう(さがきにする)…… 1/2本 (80g)
こんにゃく(一口大にちぎる)…… 150g
水…… 2カップ
しょうゆ…… 大2・1/2
B 酒、みりん…… 各大2
砂糖…… 大1
和風だしの素…… 小1/2
長ねぎ(ぶつ切り)…… 1本 (100g)
七味唐辛子(お好みで)…… 少々



3 (木) 疲労回復に「麻婆かぶ」

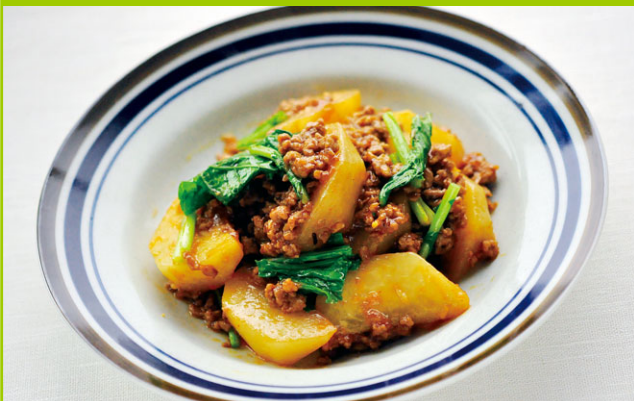
Thursday

豚ひき肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、長ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を促し、かぶに含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けると言われています。ご飯のおかずやビールのお供におすすめの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**225kcal**

2人分の金額
約**275円**



作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、AとBを入れて炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加え、ほぐすように炒める。
- ②①にかぶを加えて2~3分炒め、Cを加えて中火で水分を飛ばすように煮詰める。
- ③②のかぶに火が通ったらかぶの葉を加え、水溶き片栗粉をまわし入れてお好みのとろみに仕上げる。

ワンポイントアドバイス

●あっさりした味わいのかぶを、パンチのきいたピリ辛料理に仕上げました。

材料 (2人分)

- サラダ油…… 大1
A 豆板醤…… 小1/3
花山椒(あれば)…… 小1/2
B 長ねぎ(みじん切り)…… 15g
にんにく(みじん切り)…… 1片
豚ひき肉…… 120g
かぶ(くし形切り)…… 2個 (300g)
C コチュジャン、酒、しょうゆ…… 各大1
砂糖…… 小2
水…… 1/2カップ
鶏ガラスープの素…… 小1/3
かぶの葉(さっとゆでぎく切り)…… 適量
片栗粉(水大1で溶く)…… 大1

**好評です。当日OK。スパークリングワインも飲み放題
「単品飲み放題1,800円(税込)」2名様より承ります。**

当店は、肉・魚介・チーズ料理をはじめ、福島牛や麓山高原豚などの地元素材や地ウイスキーも人気の洋風バルです。食後は濃厚イタリアンプリンやクーベルチュールのガトーショコラなどのデザートもご用意しております。

宴会プラン

料理6品+120分飲み放題
4,500円

料理7品+120分飲み放題
5,000円



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



四方山 ~Goquuto~ ゴークト
よもやま

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

「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

無料
2022年11月号 vol.194
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：ケイセイシイ株式会社 〒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 大人 600円 3歳~小学生 300円
日曜・祝日 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>

今月のオススメ 疲労回復に「ごぼうのカルボナーラ」



ベーコンに含まれるビタミンB1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、チーズや生クリーム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・改善すると言われています。旬のごぼうの風味と食感がアクセントになった一品です。

材料(2人分)

塩	適量
スパゲティ	160g
A { バター、オリーブオイル	各大1/2
にんにく(つぶす)	1片
ベーコン(1cm幅に切る)	3~4枚(70g)
ごぼう(ささがきにして水にさらす)	1/3本(70g)
卵黄	2個分
B { 生クリーム	大4
パルメザンチーズ	大2
C { 粗挽き黒こしょう	適量
パルメザンチーズ	適量
イタリアンパセリ(あれば)	適量



ワンポイントアドバイス

①の塩は、湯の1%の量が目安です。③でなめらかさを出したい場合は、①のゆで汁を加えて調整してください。

作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティを規定時間より30秒くらい短くゆでる。
- フライパンにAとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらベーコン、ごぼうの順に加えて炒め、焦げる前ににんにくを取り出す。
- ボウルにBを入れて泡立て器でよく混ぜ、①と②を加えて手早く混ぜ合わせる。
- 皿に③を盛りつけ、お好みの量のCをふり、あればイタリアンパセリを飾る。



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)
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
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

心とめく Christmas Party 2022

クリスマスケーキは
早期割引がお得!(11月30日)まで

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

ヨコエマル
ツルハドラッグ
しまむら
ミニストップ 郡山富田店
ミニストップ 郡山八山田店

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