

こおりやま情報 **FREE**

koriyama.co.jp

JOYO
41th
THANKS

f Facebook i Instagram t Twitter

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

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
12月号
vol.505
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



ラジオ福島
「Radio de Show」
火曜 13:00~16:00
深野健司アナウンサー
なすびさん(タレント)

Interview
白河
shirakawa ramen
白河ラーメンの大家
松田孝二さん
THE BACK HOBNI

まことのどんぶり 黒橋村
二代目いまの家 西郷村
とろろ堂 白河市
つむら家 矢野町
白河屋 塩町
五蔵田 藤原町
鮎ひ 鮎川村
福の里 福の里

YouTube「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閲覧感も楽しいも引!

ごおりやま情報 Gourmetlook

ごおりやま情報
特集

忘・新年会情報

笹の川酒造主催「和薬膳を学ぶ会&食事会」ルポ(P.3)
12月13日(火)開催「郡山大忘年会2022」紹介(P.4)



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
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

クリスマスはミニストップで!
予約承り中!

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

お家賃、初期費用、ご相談ください。

ホームページはこちら



★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

コンビニ・ランドリー隣

★ **八山田2丁目**
1K(洋10,K3)

- 共益費/なし ●駐車場/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 **48,000円** 洋室広々10帖

インターネット無料

★ **八山田6丁目**
1LDK(洋6.3,LDK11)

- 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

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 ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・ガスコンロ・モニター付インターホン・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(洋6×2,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

スーパー・コンビニ近く

★ **八山田3丁目**
2DK(洋6,洋7.5,DK5)

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

家賃月額 **58,000円** 角部屋 収納多め

スーパー・コンビニ近く

★ **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 ●入居日相談
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・モニター付インターホン・BS・1F

家賃月額 **39,000円** 1階

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

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・3F

家賃月額 **67,000円** 最上階 角部屋

- 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

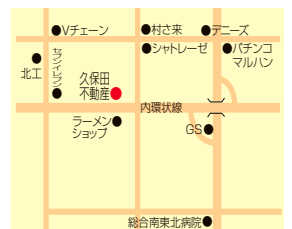
KUBOTA 株式会社 **久保田不動産**

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欄に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな投稿欄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12月5日(月) 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!


餃子とタンメンの店 大三元



▲吟生と焼餃子との相性は抜群。ラー油も自家製です
「餃子とタンメンの店 大三元」は、今年12月で創業55周年を迎えます。麺メニューは「タンメン」(900円)と「タンメン大盛」(1,000円)のみです。自家製の「餃子」は、タンメンに使用するスープを使って蒸し焼きにしており、もっちりとした食感でジューシーな味わいが人気。笹の川酒造の日本酒は、フルーティーな「笹の川 吟生」が味わえます。

郡山市菜根3-12-12 ☎024-938-1421
🕒 11:00~LO20:00 📞 無
お酒は20歳になってから楽しく適量。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。

私がお薦めします。



笹の川 吟生
300ml 850円

社長 鈴木さん
フルーティーな日本酒「吟生」は、当店の自家製餃子に良く合います。



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



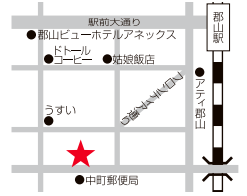
Madhi Net



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。

◀「広域版 白河らーめん」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/>



▲「柏屋風どらトツツオ大人のラムレーズン」(432円)が新登場

待ちに待った新あずきの季節! 新あずき収穫感謝祭は11月26日スタート

待ちに待った新あずきの季節がやってくる。柏屋「新あずき収穫感謝祭」は、11月26日(土)スタート。新あずきを使用した柏屋薄皮饅頭をはじめ、和菓子やケーキにも新あずきを使用した商品が盛りだくさん。好評の「柏屋風どらトツツオ」(432円)は、柏屋のどらやき生地に、新あずきのつぶあんとな甘酸っぱい苺ジャムに、たっぷり生クリームとフレッシュな苺をトッピング。さらに「柏屋風どらトツツオ 大人のラムレーズン」(432円)が新登場。



▲柏屋「新あずき収穫感謝祭」11月26日(土)スタート

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/>



年末年始休まず営業!

※ただし屋のみの営業



丸信ラーメン船引店

ラーメン700円

やば丸信しよ。

【営】11:00~14:30 17:00~20:00 火11:00~13:30

「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/

日頃のご愛顧に感謝して。

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

「刺身」「串焼き」「鍋」花月で忘新年会!

花コース 3名様から [2時間プラン]
90分飲み放題付きお1人様 3,500円(税別)

月コース 3名様から [2時間プラン]
90分飲み放題付きお1人様 4,500円(税別)
※2時間30分プランもあり

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
TEL024-954-7751
営 月~金17:00~24:00 土 17:00~翌1:00 休 日曜、第3月曜 クラフトパーク前

こおりやま情報読者限定 宴会プラン 10名以上のご予約で 1人500円OFF

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

笹の川酒造主催「和薬膳を学ぶ会&食事会」ルポ



▲著書「新版 からだに効く 和の薬膳便利帳」を手にする武鈴子先生

●武鈴子先生のプロフィール

1937年鹿児島生まれ。「東京薬膳研究所」代表。食養研究家。1970～85年まで柳澤成人病研究所に勤務し、成人病と食生活の研究・指導に従事。「食は薬である」ことを実感し、食養の研究を始める。1986年に中国四川省に渡り、薬膳師・孫蓉燦(ソノウサン)氏に師事、薬膳理論・料理技術を学ぶ。帰国後は日中医薬研究会会長・渡辺武博士のもとで、東洋医学と日本の気候風土に合った薬膳理論を学ぶ。現在は、独自の「和食薬膳」を提唱し、各地で薬膳教室や講演などを行う。著書に『野菜別 からだに効く作り置き薬膳』『マンガでわかる はじめての和食薬膳』『決定版 和の薬膳食材手帖』『症状別 身近な食材で不調を改善 はじめての薬膳ごはん』(すべて家の光協会)など。

笹の川酒造の常務山口敏子さんが、東京で和薬膳研究の第一人者である武鈴子先生に和薬膳を学び感動したことがきっかけとなり、10月13日に同氏を講師に迎え第1回「和薬膳を学ぶ会&食事会」を、郡山市安積4丁目の「THE KITCHEN PLAT FORM」2階で開催した。

第1回目のテーマは「秋の乾燥から体を守る養生食」。夏の間に消費した水分と、秋の乾燥で失う潤い成分を補う食べ物として、白きくらげ、蓮根、百合根、山芋、くわい、梨、ぶどう、柿など秋に旬を迎える食べ物を紹介。これらは、肺をはじめとした呼吸器や大腸の働きを助けるという。さらに、東洋医学の基本である「陰陽五行説」から、酸味、苦味、甘味、辛味、鹹味※(かんみ)のそれぞれの特徴を解説。ご飯(甘味)、味噌汁(鹹味)、梅干(酸味)、タクアン(辛味)を添えて食事をし、終わりに緑茶(苦味)を飲むという日本の定食は、五味調和の理想食であることを紹介した。

※鹹味(かんみ):塩から味のこと。自然塩、海藻、小魚類など



▲「和薬膳を学ぶ会&食事会」で熱心に聞き入る受講者



▲梨とあさか米のおかゆ



▲柿と大根の甘酢



▲カボチャ・ニンジン・里芋の煮物



▲秋鮭とシイタケ・マイタケ・エリンギ・ピーマン・玉ネギのホイル包み焼

武先生の講義を基に、日本調理技術専門学校鹿野校長先生が秋の食材を用いて考案し調理した昼の食事会メニューは、梨とあさか米のおかゆ、柿と大根の甘酢、カボチャ・ニンジン・里芋の煮物、秋鮭とシイタケ・マイタケ・エリンギ・ピーマン・玉ネギのホイル包み焼の4品。武先生からのアドバイスは、よく噛むこと、五味のバランスが良いこと、旬の食材を使うこと。参加者からは、「薄味のダシがきいたおいしい味わいで、しかもヘルシーなメニューでした」など好評の声が聞こえた。

この「和薬膳を学ぶ会&食事会」は全4回コースで、次回は冬をテーマに2023年1月に開催される。武先生は、「新版 からだに効く 和の薬膳便利帳」(家の光協会発行・定価1,760円)を出版しており、当日はテキストとしても使用。この本には薬膳の基本、食養生、季節の食材事典などが掲載されている。



▲料理の説明をする日本調理技術専門学校の鹿野校長先生

●問合せ:笹の川酒造内「和薬膳を学ぶ会&食事会」事務局 TEL024-945-0261

※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。

忘新年会はFOODSWORKS!

炉端 ばんざい



懐かしいのに新しい新感覚の炉端焼き

炉端 ばんざい

[ご予約] TEL024-983-9755

郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F

◎月～木・日17:00～24:00、金土祝前17:00～25:00

※LOは30分前

おすすめ忘新年会プラン

■宴会プラン 4,500円(税込) 料理+120分飲み放題付き

■宴会プラン 5,000円(税込) 料理+120分飲み放題付き

■宴会プラン 5,500円(税込) 料理+120分飲み放題付き

※前日までの予約にて、4名様から承ります

季節のよせ鍋、季節の彩り感じる料理を中心としたコース料理をご用意してお待ちしております。



忘新年会は気取らずワイワイかどいちで!

ハイボール酒場 かどいち

[ご予約] TEL024-923-9177

郡山市中町12-9 1F

◎18:00～翌3:00 ㈯日

おすすめ忘新年会プラン

■料理7品+120分飲み放題 4,500円(税込)

■料理8品+120分飲み放題 5,500円(税込)

※前日までの予約にて、4名様から承ります

「おすすめ鍋料理」、オススメ料理、串揚げ、メに雑炊をご用意した大満足の宴会料理が人気です。



オトナカジュアルなダイニングバー

四方山～ゴクート～

[ご予約] TEL024-924-0223

郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F

◎月～木・日祝17:00～翌0:00、金土・祝前日17:00～翌1:00 ※LOは30分前

おすすめ忘新年会プラン

■料理7品+120分飲み放題 4,000円(税込)

■料理9品+120分飲み放題 5,000円(税込)

※前日までの予約にて、4名様から承ります※料理内容も好みに応じて

【4名様から承ります】若鶏の香草焼きなど全7品。3名様の場合はお1人様+500円で承ります。



天く

酒楽菜彩



※写真は、料理長おまかせ会席コース・飲み物別11,000円の一例

季節を彩る会席コースで美食堪能

酒楽菜彩 天く

[ご予約] TEL024-973-5558

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F

◎11:30～LO13:30※ランチは月・木休み

17:00～22:00※LO30分前

◎日(祝日の場合翌日)

おすすめ忘新年会プラン ※前日までの予約にて、4名様から承ります

■会席コース+120分飲み放題込 6,000円(季節を彩る味わいの会席料理コース)

■【料理長おまかせ会席コース・飲み物別】5,500円、7,700円、11,000円

純和風な落ち着いた雰囲気店内で、豊富なお酒と季節彩る和食をご堪能ください。



忘・新年会情報

こおりやま情報編集室が送る忘新年会情報。
今年は“新しい生活様式”を取り入れた忘新年会にしましょう。

豊富な銘酒と味わう、彩り豊かな山海の幸



▲「彩り・香り・味」で季節を感じる料理の数々

大人の隠れ家的な和食料理店。会席、新鮮魚介料理、厳選A5特級和牛、一品料理など、旬食を軸にした幅広い構成で、旬の食材を板長が一番おいしい料理法で提供、食するものを魅了する。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 会席+飲み放題コース 6,600円～
- 会席料理+120分飲み放題
- ※4名から前日までの予約にて受付
- おまかせ会席 料理8品 4,400円
- 華会席 5,500円
- 味菜会席 6,600円
- 飲み放題プラン 各プランに+2,000円
- 120分飲み放題 ※4名から前日までの予約にて受付

表献

TEL 024-931-1117

郡山市駅前1-3-7陣屋グリーンビル4F
【営】17:00～23:00(LO22:30)、日祝～22:00(LO21:30) 【休】無 【P】無 【席】180席



宴会料金	
4,400円～	料理8品
宴会人数	
4～32名	

「刺身」「鍋」「串焼き」花月で忘新年会！



▲花月自慢の刺身、串焼き、鍋で決まり！

強炭酸ハイボールをはじめ、銘酒、地酒を取り揃え、名物黒カリーでも知られる令和のモダン居酒屋。忘新年会は「刺身」「鍋」「串焼き」といった店自慢の料理と豊富なお酒で乾杯。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 花コース(3名から)
- 2時間プラン 90分飲み放題付き1人3,500円(税別)
- 2時間30分プラン 120分飲み放題付き1人4,000円(税別)
- 月コース(3名から)
- 2時間プラン 90分飲み放題付き1人4,500円(税別)
- 2時間30分プラン 120分飲み放題付き1人5,000円(税別)
- こおりやま情報掲載者限定10名以上の予約で1人500円OFF●

居酒屋 花月

TEL 024-954-7751

郡山市駅前1-7-7安齋ビル2F
【営】17:00～24:00、土17:00～翌1:00
【休】日、第3月曜 【P】無



宴会料金	
3,500円～	料理+90分飲み放題付き
宴会人数	
3～60名	

自慢の鍋コースや焼き鳥に地酒も多数あり



▲活きの良い季節の鮮魚料理も自慢だ

レトロ感漂う親しみある雰囲気の内。豊富なメニューと自慢の焼き鳥、福島県のおいしい地酒も多数。宴会は120分飲み放題付きで、料理6品5,000円から予約を受けている。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 伊達鶏塩ちゃんこ鍋 または 麓山高原豚火鍋の選べる鍋コース
- 料理6品+120分飲み放題付 5,000円
- 福島の銘酒を飲み放題にプラス！コース
- 料理6品+120分飲み放題付+地酒飲み放題 6,000円
- ※料理6品:前菜、鍋、刺身盛合せ、串揚げ、酢の物、食事(メラーメン、うどん、そうずいから1品)

ろばた 権八丸

TEL 024-935-5808

郡山市大町1-4-16 第一増子ビル1F
【営】16:00～24:00
【休】日 【P】無 【席】40席



宴会料金	
5,000円～	料理6品 120分飲み放題
宴会人数	
4～20名	

飲み放題は《時間無制限》全室個室宴会!!



▲宴会コースの一例、希少な銘酒やウイスキーも充実

山間部にありながら、新鮮魚介を堪能できる意外性に富んだ寿司店。宴会は、営業時間内22時まで心ゆくまで楽しめる「時間無制限飲み放題」が評判。大型バスも完備し、大人数での宴会、法要室にも対応。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 定番宴会コース 料理4,000円～
- 時間無制限飲み放題プラン
- 1人1,800円(6名以上)
- コース料理料金+1,800円
- ※時間無制限は営業時間22時まで
- お手軽宴会コース(料理+飲み放題付)
- 5,000円(6名以上)

須賀川 近海鮮と本まぐろ ちから寿司

TEL 0248-67-2623

須賀川市長沼金町32
【営】11:00～22:00 【休】水・第1火
【P】有(30台) 【席】120席



宴会料金	
料理4,000円～(飲み物別途料金)	飲み放題プラン(料理別)は電話にて相談
宴会人数/個室	
6～120名/個室(7室)	

忘・新年会のご予約承り中

- 吟コース 6,000円
- 匠コース 9,000円
- 贅コース 13,000円
- すき焼・しゃぶしゃぶ 各5,300円～
- ※個室有
- ご予約は TEL024-923-9437
- ※ホームページでも予約を受けています



黒毛和牛専門店
焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ
郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F
営業時間 / 11:30～LO14:30 17:00～LO21:00 定休日/月曜
駐車場 / 有(20台) http://www.moumoutei.com



贅コース 漬物、酢の物、生野菜、神戸牛コース、上タン、ヒレ、上ハラミ、ザブトンのすき焼き、食事、デザート

※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。

ブランド馬肉、桜鍋、会津郷土料理を堪能



会津のブランド馬肉を使った桜鍋をはじめとする馬肉料理と会津郷土料理など、徹底的に会津にこだわった味わいが堪能できる店「鶴我」。接待をはじめ、美食を好む大人の宴会に最適。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 會津懐石コース 5,500円
- ※下記コースは、こおりやま情報見て予約で割引
- 季節膳宴会コース 3時間飲み放題付き 6,600円→5,500円
- 極上會津懐石高級酒 3時間飲み放題コース 12,100円→8,800円
- 會津懐石とA5ランク會津牛・高級酒3時間飲み放題大満足コース 14,300円→12,100円

会津郷土食 鶴我
 Tel 024-931-1056
 郡山市大町1-2-18 【営】17:00~24:00(ラストオーダー23:30)
 ※馬刺の入荷状況により、閉店が早まる場合あり【休】日 ※他、臨時休業有【P】無【席】60席 <http://turuga829.com/>

宴会料金
 料理 1人3,300円~
 ※別途お通し代
宴会人数/個室
 2~30名/個室(8室)

伊達鶏のやきとりをコース料理で堪能



鳥久おまかせコースの料理は、前菜、サラダ、伊達鶏のやきとり5種、鶏ハムと鶏そぼろチーズ、伊達鶏特製唐揚げ、鶏の燻製2色春巻き、鳥久コロッケ、お食事。なお、仕入れ状況により内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 鳥久コロッケ(3個) 594円、伊達鶏やきとりおまかせ(5本) 1,430円、伊達鶏やきとりおまかせ(7本) 1,870円、テイクアウト・おまかせやきとり(5本) 1,100円、テイクアウト・おつまみ6種1,080円
- プレミアムモルツ(生ビール) 650円、笹の川 山桜純米酒(1合) 858円、笹の川 福島一辛口「いち」(1杯) 935円、ビュールト山桜 ハイボール 980円、ワインボトル(小)各種590円~

Yakitori 鳥久
 Tel 024-905-7367
 郡山市西ノ内1-19-11 CONER西ノ内
 【営】17:00~23:00(LO22:30)
 【休】日(祝日の場合は翌日) 【P】有(6台)

宴会料金
 料理3,300円~
人数
 2名~24名

旬魚の刺身や創作和食とうまい酒で評判の店



旬魚の刺身や季節の食材を用いた創作和食とうまい酒で評判の店。宴会コースは「豪華刺し盛り or 鍋付きコース」全7品2,500円が人気。落ち着いた店内には宴会・会食に最適な個室あり。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
 - 【料理のみ】豪華刺し盛りor鍋付きコース 全7品2,500円
 - 【料理のみ】旬の豪華刺し盛り&鍋付きコース 全8品3,500円
- ※いずれも、4~36名まで予約可

初-Hajime- 八山田
 Tel 024-954-3304
 郡山市富田町下双又15-15
 【営】17:00~24:00(LO23:00)
 【休】不定 【P】有(30台) 【席】80席

宴会料金
 2,500円~
 料理7品
宴会人数/個室
 4~36名まで/個室有

「密閉・密集・密接」の3密を避けて、素敵な会食・宴会を!

- 手指消毒用アルコール設置
- テーブル、トイレ等の店内アルコール消毒
- 店内換気の励行
- 従業員のマスク着用
- 入店時の体温確認

などなど、昨今は感染予防対策をしているお店がほとんどですが、新しい生活様式を保ちながら、素敵な会食・宴会を行いましょ。

■会食場所・宴会会場選び
 本誌でも掲載している、会場の着席可能人数を確認し、十分に人と人との間隔を保てる人数で開催すること。予約時に、会場の換気が可能か、手指消毒用アルコールなどの設置備品があるかの確認をしておくこと、より安心できる。

クラシックから最新トレンドまで、多種多様な味わい集う激戦区郡山らーめん

定価 880円(税込) お得なクーポン券96枚付!

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

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。

忘新年会に最適。“食べ飲み放題”プラン



創業以来支持されてきた味自慢の料理は、鮮度抜群の刺身類、和食、創作料理のメニュー構成で、どれを食べてもはずれがないのは、長年愛されてきた老舗ならではの、おにぎりも50種と豊富。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 期間限定 食べ飲み放題プラン 4,500円 120分(4名以上) 料理、飲み物 時間内食べ飲み放題
- 期間限定 食べ飲み放題プラン 5,500円 180分(4名以上) 料理、飲み物 時間内食べ飲み放題
- ※4名以上で要予約
- ※一部、食べ飲み放題除外品あり

▲オーダーを受けてから作る出来たて料理が人気

おむすび・料理・お酒 結-YUI-

TEL 024-924-0330

郡山市駅前1-6-15 エリート第1ビル

【営】18:00~LO23:00 【休】日祝 【P】無

【席】24席

宴会料金

4,500円~

食べ飲み放題(4名以上)

宴会人数

4~24名

コース料理やアラカルトメニューも人気!



前菜、スープ、魚料理、肉料理、パスタ、デザートのコース料理がおすす(要予約)。グリルプレートで提供する肉料理も評判。さらに、アラカルトメニューも人気。また、クリスマスコースの予約受付中。

- ◆おすすめ◆
- うねめ牛の炙り 1,000円、厳選! さくら肉盛り合わせ 2,508円、郡山ブランド牛とお肉盛り合わせ 3,900円、コース料理(要予約)4,500円、Tボーンステーキ1ポンド 4,950円
- キリン一番搾り生ビール 630円、ウイスキー963/ハイボール 630円、世の川福島一辛口【いち】 950円、グラスワイン 720円、ワイン(ボトル) 2,200円~

▲アラカルトメニュー各種あり

OVER THE CHACAL LOCAL

TEL 024-953-5447

郡山市堤2-20 堤ビル5号

【営】17:00~23:00 【休】月(祝日の場合は翌日)

【P】有(4台)

宴会料金

コース4,500円~

パーティ

21名まで

全11品の5,100円コース料理がおすすめ



店主おすすめの「5,100円コース」は、先付、前菜、お造り6点盛り、焼物、どびん蒸し、和牛ステーキ、カニ釜飯など全11品。プラス1,600円で120分飲み放題付き。鍋物は10月から3月まで提供している。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 3,600円コース 先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、水菓子など9品
- 4,100円コース 先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、水菓子など10品
- 5,100円コース 先付、刺身、焼物、酢の物、煮物または鍋、揚物、水菓子など11品
- ※コース料理は2名から予約を受付
- ※プラス1,600円で2時間飲み放題

▲5,100円コースの料理例(コース料理は全11品)

お食事とお酒の店 益元

TEL 024-922-9011

郡山市桑野4-8-10

【営】11:30~LO14:30 17:00~LO21:30

【休】火 【P】有(24台) 【席】54席

宴会料金

料理 2,600円~

宴会人数

2~24名/個室有

使い勝手の良さで親しまれる老舗割烹で宴会



旬を彩る味覚を引き出す技で提供する会席料理は、色鮮やかな器に盛り付けられ、一層華やかさを増す。坪庭を望む和の個室や、気品漂洋間個室、大広間も備え、宴会や接待、慶事仏事に多く利用されている。

- ◆おすすめ宴会プラン◆
- 会席料理10品+飲み物込プラン 6,600円(サ別)
- 会席料理10品+飲み物込プラン 5,500円(サ別)
- ※いずれも要予約
- ※7,700円・8,800円・11,000円など 予算に応じたプランあり
- ※税・サ込プランもあり
- 屋会食向け お屋のミニ会席 2,750円
- 屋会食向け 花籠弁当 2,200円

▲会席料理8,800円(サ・飲み物別)の一例

須賀川 割烹 万松

TEL 0248-73-2394

須賀川市宮先町75

【営】11:00~14:00 17:00~21:00 【休】不定

【P】有(10台) 【席】100席 <http://manmatsu.main.jp/>

宴会料金

5,500円~

料理+飲み物込

宴会人数

2~45名

郡山の名物グルメ

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

定価 880円(税込)

郡山の食の魅力で感動体験!!



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!!

BAR

福島県の BAR 愛好家まで楽しめる 福島県の BAR ガイド 発売中

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

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



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。

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。

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

「姑娘飯店」特製旨辛ダレが自宅で味わえる。ワンコイン! 「旨辛よだれ鶏のタレ」新発売



ボリューム満点な中華ランチにも定評がある老舗「姑娘飯店」では、お酒のお供にも最適な一品料理として知られる「四川名物よだれ鶏」の特製旨辛ダレをワンコイン500円で商品化。容量もたっぷりの200g。辛味の苦手な方にも食べやすいように芝麻醬(ゴマペースト)を加えマイルドに仕上げている。ラーメンや鍋の隠し味にもおすすめ。きゅうりに付けて食べるだけでも手軽な簡単中華おつまみを自宅で味わえる。同店内で好評販売中。

問 中国名菜 姑娘飯店(クーニャンハンテン)
TEL 024-923-5722
URL <http://kuniyanhanten.com/>

「春木屋郡山分店」プロデュース「新中華そば」「ぴーちゃん」に続き「角麺」でも限定20食新発売



「春木屋郡山分店」プロデュース「Donburi & Ramenぴーちゃん」で先行販売している「新中華そば」が、同プロデュース店「角麺」でも12月1日(木)から限定20食新発売。「新中華そば」は、従来の春木屋の「中華そば」に、煮干し、サバ、むろ節を追い炊き、さらに鶏ガラスープも炊き加えることで魚介の味をまろやかに仕上げた一品。味わいの軸はブレずに、各店ごとにオリジナルギミックも加えていて、食べ比べてみても楽しい。

問 郡山駅前らーめん 角麺
TEL 024-983-6110

支那そば正月屋の店主佐藤大作さん監修の「支那そば 正月屋 醤油ラーメン」新発売



郡山市桑野「支那そば 正月屋」の店主佐藤大作さんが監修した東洋水産のカップ麺「マルちゃん 支那そば 正月屋 醤油ラーメン」(278円)が、福島県内のヨークベニマルで発売された。即席麺でありながら生麺本来のなめらかさとコシを出した“生麺ゆでうまいまま製法”の麺が特徴。鶏の旨みをきかせた醤油スープ、かやく、焼のり付き。予定数量になり次第販売は終了する。

問 東洋水産株式会社 お客様相談室
TEL 0120-181-874 (受付時間/9:00~17:00 ※土・日・祝日除く)

厳選素材と匠の技。「天くう」の迎春おせち。数量限定「特製三段重」30,000円予約受付中。



純和風な空間の中、旬を彩る美食を堪能できる「酒楽菜彩 天くう」(大町1-4-3)では、2023年迎春おせちの予約を受付中。鮑旨煮、養老焼海老などをはじめとする厳選素材と匠の技による特製三段重で、数量限定30,000円にて予約受付中。予約締切は12月9日(金)。商品渡し日は12月31日(土)。店頭受け渡し(午前9時~正午12時)か配達(午前8時~正午12時)が選択可能。店頭受け渡し特典「スパークリングワイン一本プレゼント」。

問 酒楽菜彩 天くう TEL 024-973-5558
URL <http://www.foodsworks.co.jp/>

須賀川の老舗割烹「万松」では、毎年好評「プレミアムおせち」の予約受付中



心尽きの料理と一期一会のもてなしの心で迎えてくれる須賀川の老舗割烹「万松」では、毎年好評の数量限定「プレミアムおせち」の予約受け付けを開始した。厳選素材の持ち味を生かし、老舗の味と技でプロデュースした目にも華やかな和風おせちだ。3段重25,000円(税込)、2段重20,000円(税込)、1段重15,000円(税込)と用意。写真は3段重。申し込み締め切りは、12月29日(木)、受け取り日は12月31日(土)となる。数量限定のため早めの申し込みが確実。

問 割烹 万松 TEL 0248-73-2394
URL <https://manmatsu.com/>

福島県菓子工業組合のキャンペーン参加店では、「福の神・プレミアム付きお菓子商品券」発売中



新型コロナウイルス感染症や物価高により、福島県内の菓子業界の消費にも影響をしている。そこで「福島県菓子工業組合」では、この逆境を吹き飛ばすべく、20%お得な「福の神・プレミアム付きお菓子商品券」を11月14日から販売している。商品券の有効期限は12月31日まで。キャンペーン期間中に、のぼりがある福島県内49店舗で、1,000円のお菓子商品券を購入すると1,200円分の商品が購入できる。このチャンスをお見逃しなく。

問 福島県菓子工業組合 事務局 TEL 024-932-5406
URL <https://fukusimakasi.wixsite.com/mysite>

ラジオ福島「Radio de Show」火曜は、深野アナウンサーとなすびさんの名コンビ



ラジオ福島で平日13時~16時まで放送中の「Radio de Show」火曜は、深野健司アナウンサーと福島県出身の俳優でタレント・なすびさんが担当。同世代コンビがリスナーから寄せられるメッセージを紹介するほか、得意なスポーツ、旅、音楽、アニメの話題などで展開する自由気ままな3時間。また、リスナーから「ガンダム好きコンビ」としても認知され、番組には毎週ガンダムにまつわるメールが届くの

もポイント。
問 ラジオ福島 TEL 024-535-3333
URL <https://www.rfc.jp/>

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	フア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	十字屋楽器	TEL024-932-2624
鳳雅	會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜ブラ	喜多方ブラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ	とちぎ・みんあ文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は11月11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・問い合わせ
記録する眼 豊穡の時代 明治の画家 亀井至一、竹二郎兄弟をめぐる人々	日 11月3日(祝)~1月9日(祝)9時30分から17時まで(入館は16時30分まで) 会 郡山市立美術館 料 一般:1,000円、高大生・65歳以上:700円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日/毎週月曜日、年末年始※12月28日~2023年1月4日は休館	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
フジコヘミング&ウィーン室内管弦楽団	日 12月6日(火)19:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 S席12,000円 A席10,000円 B席8,000円 未就学児入場不可 ※チケットは1人4枚まで。 出演者ピアノ:フジコ・ヘミング指揮:マリオ・コシクコンサート・マスター:ライナー・キュッヒル演奏:ウィーン室内管弦楽団	チ 発売中 Lコード:22591 Pコード:227-635 問 福テレ音声ガイド TEL 024-536-8011
島津亜矢 歌怪獣襲来ツアー 2022~2023 IN 郡山	日 12月8日(木)(1)14:00~、(2)18:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 SS席7,000円 S席6,000円 A席5,000円	チ 発売中(文化セ、うすい、若松屋、世界芸能) 問 世界芸能 TEL 022-222-4997(平日9:30~17:00)
Dragon Ash DRAGONASH 25th ANNIV. TOUR 22/23 ~ ENTERTAIN ~	日 12月9日(金)18:30~ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定7,000円 ※未就学児入場不可 ジー・アイ・ピー問い合わせフォーム: https://www.gip-web.co.jp/t/info	チ 発売中(ローチケ、ぴあ、イープラス) 問 GIP TEL 0570-01-9999
ケロボンズファミリーコンサート	日 12月10日(土)14:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定(税込) 一般2,000円、小学生以下500円、車椅子席 各半額	チ 発売中(文化セ、うすい、みゆーあい郡山) 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
吉川 晃司 KIKKAWA KOJI LIVE 2022-2023 "OVER THE 9"	日 12月11日(日)17:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定9,900円 ※3歳以上チケット必要 ジー・アイ・ピー問い合わせフォーム: https://www.gip-web.co.jp/t/info	チ 発売中 問 GIP TEL 0570-01-9999
郡山大忘年会 KORIYAMA DAI BOHNENKAI 2022	日 12月13日(火)19:00~ 会 郡山ビューホテルアネックス4階 花勝見 料 前売り6,000円、当日券6,500円 出演/ステッピングストーン、真灯かなた、福島ファイヤーボンズ、ペンぎんナッツ ■ドレスコード/青色・黄色を身に付けて参加を。売上金の一部は、ウクライナへの支援金とする。ドレスコード対応の無い方は、受付にてドレスコード対応バッジ200円販売あり。	チ 発売中 問 郡山大忘年会実行委員会 高橋 TEL 090-3649-5429
細川たかし 長山洋子 ~ふたりのビッグショー~	日 12月27日(火)18:00~ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 プレミアムシート席8,000円(消費税込み) SS席6,800円(消費税込み) ※車いす席をご希望の方は、電話にて問い合わせを。 TEL 0570-064-724(午前10時~午後6時)	チ 発売中 問 夢グループ TEL 0570-064-724(午前10時~午後6時)

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 ローン ローン
 十字屋★楽器店
 郡山ビューホテルアネックス
 郡山駅前
 郡山駅前
 郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花
アレンジメント おまかせ下さい

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

FLOWER HANAFUJI
 花ふじ本店

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

FUJIFILM

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フィ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。

富士フィルム 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12月25日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田池田1-3
Tel.024-935-1388

こおりやま情報 12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12月25日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 12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12月25日

京都らーめん 絆家

郡山市西田町三町目仁王ヶ作37-1
Tel.024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 12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12月25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
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 12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12月25日

中華そば 日の出家 八山田店

郡山市富田東3丁目48
Tel.024-983-7889 定休日/無

こおりやま情報 12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12月25日

中華そばおつまみ 日の出軒 静町店

郡山市静町20-23
Tel.024-952-0303 定休日/無

こおりやま情報 12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12月25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
Tel.024-956-9030 定休日/無

こおりやま情報 12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12月25日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 12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12月25日

中華そば 香伏(こうふく)

須賀川市中町61
Tel.0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 12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12月25日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15
Tel.024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 12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12月25日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 12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12月25日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
Tel.0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報 12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12月25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)
Tel.024-954-4505 定休日/無

こおりやま情報 12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12月25日

株式会社カンチャボ

郡山市西田町三町目字大森60
Tel.024-983-9081 定休日/土日祝

こおりやま情報 12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12月25日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
Tel.024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 12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12月25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
Tel.024-953-7080 定休日/無休(臨時休業の際はHPに掲載)

こおりやま情報 12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

今年の目標も達成できないまま今年が終わろうとしています。その前に目標って何だったんだろう。ダイエット、これは永遠に無理のような… (笑)

(あられ。)

諦めないで頑張ってください!! ダイエットが成功して何をしたいのか(健康診断で先生に褒めてもらうやあの着たいなど)が明確になると目標に向けて頑張れますよ!

最近、初の内孫が生まれました。じいちゃんは身体が動く限り仕事頑張るぞ~!! (鏡の中の大工さん)

おめでとうございます!! お孫さんパワーですますます元気で頑張ってくださいね!

何ら根拠はないですが、110歳まで生きるつもりでいます。11月で60歳ですが、人生あと50年有ると思うとわくわくします。

(WM)

ぜひ有言実行で! 皇寿(満110歳)目指して楽しくいきましょ!!

8人目孫のお宮参りも無事おわり、次はお正月にお食い初め…。楽しみです。

(8人の孫)

将来食べるものに困らないようにと願う、食事を食べる真似をさせるお祝い行事ですね。とても素敵な行事ですね!

今年の6月から猛暑でウルトラ猛暑になり、冬はいつまでも雪が多く、寒くてなんだか春と秋が短すぎてどこいっちゃったの~という感じがする。

(ゆかりん)

と確かに春と秋が短かったような気がします。今後、地球温暖化により日本の四季はなくなってしまうのでしょうか?

私は、毎週愛犬の墓参りに行っている。あの世へ逝った犬は今頃どうしているのだろうか。辛い目に遭ってなければよいのだが。

(山陰リスナー)

とても可愛がっていらっしやっただんですね。山陰リスナーさんの願いはきっとあの世へ届いて、ワンちゃんも喜んでくれていると思いますよ。

あ一言えぼ一言うって何なんだろう? あなたが言った事に対して同調したのに「でも、こーなんで、あーなんで」と自分が言った事ですら否定しておかしくないですか? 矛盾だらけで話しているとこっちがおかしくなりそう(>へ<)

(頭の中見てみたい)

そういうタイプの方がいますよね(笑)承認欲求が強く負けず嫌いな傾向があるみたいです。適当に合わせて聞き流すようにするしかないんじゃないでしょうか。

孫達とゆっくり温泉に入って、のんびりするのが一番の楽しみです。

(はーちゃん)

最高の贅沢ですね。お孫さんと一緒にいろいろな温泉施設へ行ってくださいね♪その際は「こおりやま日帰り温泉」をよろしくお願いします♪

孫達のためにメロンを育てました。甘くたくさんでき、みんな喜んでくれました。

(みや)

質の良いメロンを大量に育てるなんてすばらしいです!! お孫さん達がうらやましい!!

推しのいる生活は楽しい。私も推しがいます。私の周りにも大人から子供まで推し活してる人、多数います。推しは人生を明るくします!!

(Yねえ)

確かに「推し活」している方は、生き生きしてますね♪好きな対象を応援することで、こちらも元気をもらえますからね。

コロナがはやく落ち着きますように。

(あーちゃん)

そう願いたいですね。最近では段々と規制もなくなり、中止されていたイベントができるようになってきていますが…今後も感染対策だけはしっかりしたいですね。

とある番組でギョーザを酢に胡椒を入れて食べると美味しいと言っていたので、試してみたら本当に美味しかった。サッパリしているので何個でも食べられます。あ〜ラーメンも食べたい。

(はづき)

酢に胡椒でサッパリと美味しくいただけますよね。私はプラスレモンをかけます♪ますますサッパリ!

12月は息子の誕生日。何故かいつも明太子を贈っています。家族みんなで食べられるし。今年も待っていてくれるかなあー。

(アナログバーバ)

ご飯のお供にバッチリですもんね! 息子さんも楽しみにしてると思いますよ!

母親は終活のはじめとして身の整理を考え、断捨離を実行しようとしていた矢先、リサイクル業者から電話があった。「東南アジアの子供が裸足でいるので、古い破けた靴でもいいので出して欲しい」と言われ、玄関先に10足程並べて待っていると、靴には見向きもせず「ブランドのアクセサリを!!」と言い出した。県外から来てくれたという事もあり、時計・ネックレス・指輪を見せたそうです。でも、法外の値段で驚いたので断ったと言っていました。

(マリタン)

最近増えている「押し買い」。高価な貴金属が目当てで、法外な値段で買い取られてしまうというものです。被害がなく何よりでした。

先日の就職面接会の結果が来ましたが、不採用とのことでした。でもその後、ハローワークの方たちが新たな応募先を見つけてくださり、それについて面談等をするようになりました。どのようになるかわかりませんが、めげずに挑戦していこうと考えております。

(トモ)

前回の結果は残念でしたが、次があります!! 頑張ってください!!

私は、久しぶりに東京へ行った。だが鼻疽にしていた店がなくなっていたり、お目当てのものを取り扱うのを止めたりしている所がありました。

(山陰リスナー)

期待して行ったのに残念でしたね。お目当ての品がある代わりのお店がみつかるといいですね。



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!

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



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。

教えてください

お正月明けにお食い初めがあります！おススメの場所ありますか？須賀川市近辺で！！（あーちゃんママ）

無 添加の食パンご存知の方、教えて下さい。（ワークスDAC）

お いいラーメンが食べたいです。（ポーポー）

今 もまだテイクアウトを楽しんでいます。テイクアウトして良かったお店があれば教えてください。（きらりん）

教えます

1 1月号で「お墓を持たずお骨だけ納めたい」というよしおサン、郡山市の方であれば郡山市営の東山霊園に合葬墓がありますので市役所のホームページをご覧ください。（すず）

1 1月号のよしおさんへ。東山霊園の共同墓地があります。（175）

ラブメッセージ

み ーちゃんママお誕生日おめでとう。これからもよろしくね！！いつも家族のために色々ありがとう！！大好きだよ！！（みーちゃんパパ）

おいしい味情報

鏡 石町にある「都道府懸」おすすめ。ほとんどのメニューが低価格なのでリーズナブル！寒い時期は“からし豆腐”というメニューが特におすすめ！（ミラーストン）

同 じ場所に再オープンしたバーミヤン郡山桑野店は配膳ロボット、肘によるトイレドア開閉等工夫があり、美味しい上に安い。（K.S）

私の至高の冬グルメ

至 高の冬グルメはチゲ鍋です。手作りスープよりもここはやはり市販のスープのほうがバシッと味が決まっています。アサリと豚バラを多めに入れて、キムチもどんどん足してい

きます。締めはたまごとラーメンを入れて。（マリー）

こ たつで甘酒を飲みながら干し柿を食べる。どちらも母の手作りなのでサイコーです。（みどり）

何 といっても「おでん」。特に近所の居酒屋さんでは、お通しとして土鍋でおでんが出てくるのでたまりません。（鏡の中の大工さん）

「もつの煮込み」です。寒くなってくると作りたくなります。沢山作ってご近所や娘家にあげたりしてます。（WM）

冷 えた体を温めてくれる熱々の鍋焼きうどん。（K.S）

し ゃぶしゃぶ！！ポン酢でさっぱりと食べる肉や野菜がたまりません。冬に限らず好きです！！（ポン酢食べ比べ）

な べ。体もあたたまる！（8人の孫）

も つ鍋。（175）

「おでん」。おいしくて体もあたたまる！（あーちゃんママ）

湯 豆腐。シンプルがゆえに奥が深いし、安くて美味しい！！（ミラーストン）

冬 グルメは、なんといってもシチューかな。（ゆかりん）

白 菜がたっぷり入った鍋料理だと思う。白菜は冬の味覚で、うまさも最も引き立つ時期だからである。（山陰リヌナー）

暖 かい部屋でこたつに入って食べるハーゲンダッツ最高！！冬の方がアイス食べる率が高いです。（アイスバカです）

お でん（体が温まるし心もポカポカ）。ポトフ、シチュー（上に同じ）。（ラブリーおばさん）

干 し柿…バターをはさんだり、お酒につけたりと結構はまっています。（はーちゃん）

熱 々のキムチ鍋とマッコリ。豚肉と白菜のみぞれ鍋と熟爛。一年中食べても美味しいけど、冬に食べる551の肉まん（大阪で買います）。（雪椿）

熱 いお風呂に入ってから飲むビールは最高。冬だけではないけど、こたつでアイスもいいです。（チョコ）

鍋 料理全般です。寒くなると食べたくになります。（羊羹）

鍋 。野菜たっぷりでおいしい肉を入れて、温まります。（みや）

お でんの大根が食べたくになります。グラタンが食べたくて冷食を買います。（Yねえ）

自 家製白菜料理です。白菜たっぷりの鍋物やひき肉と白菜の重ね煮、白菜キムチも手作りします。（茶々丸）

ク ノールカップスープは寒い冬に最高の飲み物です。何を買ってもおいしいので、色々な種類を買って温まっています。（きらりん）

冬 といえば鍋です。野菜いっぱいとりし、我家はラーメンが多いです（後片付けも簡単です）。（アナログバーバ）

鍋 。主材の肉・魚をメインにして冷蔵庫の野菜を取り合わせて使い切り庫内の整理処分とする。あとはシチュー、カレーなどの煮込み料理。何日が食べられるので作り置きができて助かる。（マリタン）

ク リーム系のもの。シチューにグラタン、チャウダーなど。もともと好きなのですが、寒くなるとあのとろりとクリーミーなほっとできる味が恋しくてたまらなくなります。（える）

次のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「2023年はどんな年？」です。あなたの2023年抱負、または2023年どんな出来事が起こるか予想してみてください。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。



全35駅の最新版!132枚クーポン付!



好評発売中!!

こおりやま情報グルメBOOK 定価880円(税込) 県内主要書店・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。

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

郡山市富田東5-16
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)

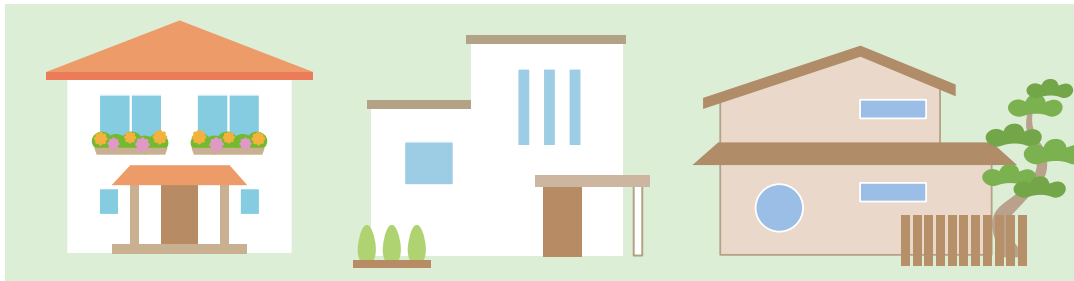
<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

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) タイメックス都市開発**



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】無

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

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



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水、第2・4火

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

福島県知事免許(9)第20363号 **(有) にっこうこうさん**



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

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】水

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

福島県知事免許(5)第2156号 **(有) フクト企画**



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

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

福島県知事免許(11)第20175号 **(株) マイルドホーム**



郡山市駅前2丁目6-7
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】第1・3日

<http://www.mildhome.net> info@mildhome.net

福島県知事免許(5)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



郡山市富久山町久保田字久保田118
TEL024-995-3855
FAX024-935-1077

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://minimini.jp/> chuou@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: 0円 ~ 上限定額: 0円

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ - 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

【表示順】任意

※家賃順は家賃の安い順に表示されます
※部屋タイプ順は、K→DK→LDK→R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	家賃	3.00万円
タイプ	1K	築年	1年以内
築年	1年以内	バス	1台付
家具	なし	駐車場	無
備品	洗濯機、ガス、調理器具	鍵手続	無

詳細情報

間取り 2DK・K 入居日 即日可

交通 駅前徒歩約15分(徒歩約3分)

備考 ペット可(猫は不可) 月1万5千円(管理費別)

設備 乾燥機、ガス、トイレ別

地図

お問合せ

営業所	ほむアパマンジ	TEL	024-937-4061
担当	伊介	携帯NO.	4820154392

物件情報 - 先に読む

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12月31日

物件情報の見方

賃貸物件

- 間取り 敷金 礼金 共益費 駐車場 構造・階数・F
- 階数 築年 入居日 交通 備考 取引態様

売り物件

- 土地面積 建物面積 専有面積 間取り 坪単価 用途地域
- 地目 建ぺい率 容積率 構造・階数 階数 向き
- 築年 引渡日 交通 学区 備考 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 屋根裏収納 床下 床下収納 TVホ TVインターホン
- カーテン オール電化 CK カードキー DK デジタルキー ペアガラス 二重サッシ
- 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 シャワー シャワー 冷房 冷房 暖房 暖房
- エアコン エアコン 床暖 床暖房 SK システムキッチン IH IHケッキングヒーター ガスコンロ
- バス・トイレ別 追焚 追焚給湯 SD シャワードレッサー パン パン バランス釜 浴室換気乾燥
- 暖房便座 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 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 メゾネットタイプ 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) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機) (TV) (インターネット)

3.80万円 2DK 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 エヌピーエテクノバス駅徒歩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) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機)

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 JRD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) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機) (TV) (インターネット)

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 JRD郡山駅徒歩17分
備 グリーンハウス

3740155908

郡山市 愛宕町 賃貸マンション 設備 (照明) (TV) (ネット) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機)

4.80万円 2K 無料WiFiあり!!

間 洋8・5.5・K2
敷 無
共 2,000円
構 鉄骨造・3階建-3F
入 即日可
交 郡山東高校バス駅徒歩5分
備 敷金・礼金なし!!

3740253030

TEL.024-938-8503

福島県知事免許(6)第2095号

(有)天野中央不動産

〒963-8047 郡山市富田東5-16

◎9:00~18:00 日祝

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機) (TV) (インターネット)

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 富久山町久保田久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機) (P2)

4.20万円 2DK 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 JRD郡山駅5分
備 仲介
備 ミルキーハウス I

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機) (TV) (インターネット)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

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

1990155594

郡山市 田村町徳定 賃貸アパート 設備 (CK) (追焚) (WT) (物置) (P2)

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 (TV) (シャワー) (DK) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機) (WT) (物置) (P2)

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) (シャワー) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯機) (P2)

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 ◎9:00~18:00 日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2丁目	4,000円	1カ月	—	1カ月	1台	よさこい近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,400円	1カ月	—	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	1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
菜根2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	サンデュエル菜根近く	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
清水台1丁目	10,000円	—	—	1カ月	1台	金透小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
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
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	4,400円	—	—	1カ月	1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	41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
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

医療法人社団

長谷川皮フ科

皮フ科・アレルギー科

理事長 長谷川 隆三 院長 長谷川 隆哉
皮膚科専門医 皮膚科専門医

受付時間 午前は11:30まで、午後は5:30までとなります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:30	○	○	○	午後休診	○	午後休診

休診日/日曜、祝祭日、木曜・土曜午後、第2・5土曜

Tel.024-923-0821 郡山市栄町8-17 <http://www.h-hifuka.jp/>

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

郡山市富久山町久保田字伊賀原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

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

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

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーン郡山駅前西口駐車場・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

診療時間	月	火	水	木	金	土
12/4	●	●	●	●	●	●
12/11	●	●	●	●	●	●
12/18	●	●	●	●	●	●
12/25	●	●	●	●	●	●
12/31	●	●	●	●	●	●

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(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	TEL	FAX
12/4	ひかり薬局桑野	024-921-3838	FAX.024-921-3533
	みずき調剤薬局日和田店	024-968-2066	FAX.024-968-2067
	フジ薬局横塚店	024-941-1620	FAX.024-941-1621
12/11	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
12/18	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	みどり調剤薬局町東店	024-931-0810	FAX.024-931-0812
12/25	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
	山口薬局大町店	024-939-2929	FAX.024-939-3337
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
12/31	スマイル調剤薬局富久山店	024-939-7288	FAX.024-939-7288
	さくら薬局みなみ寺番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131

※11月11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は、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名が再度確認のうえ、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!

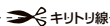
2022 クーポン発行

ひと目でわかる認証店マーク付で安心

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FREE12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12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「2023年はどんな年？」(名前・ペンネームも書いてね)

あなたの2023年抱負、または2023年どんな出来事が起こるか予想してみてください。

Q2. 福島県内で、雨や雪の日でも楽しめるスポットを教えてください。

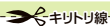
(ペンネーム /)

●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FREE12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？

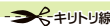
Q2. 福島県内で、雨や雪の日でも楽しめるスポットを教えてください。

●みな伝スペシャル「2023年はどんな年？」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたの2023年抱負、または2023年どんな出来事が起こるか予想してみてください。

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

(ペンネーム /)

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



【こおりやま情報FREE12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. 福島県内で、雨や雪の日でも楽しめるスポットを教えてください。

●みな伝スペシャル「2023年はどんな年？」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたの2023年抱負、または2023年どんな出来事が起こるか予想してみてください。

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

(ペンネーム /)

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



28 (水) 胃腸に優しい「レンジふるふき大根」

Wednesday

大根に含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けて胃もたれを防ぎ、食物繊維が便秘を予防・改善し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。レンジでお手軽に作る、和食の定番メニューです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約195kcal

2人分の金額

約132円



作り方

- ①大根は3cm幅の輪切りにして十字の切り目を入れ、耐熱ボウルに入れ、米と水1・1/2カップを加え、ラップをかぶせてレンジ強で5分加熱し、裏に返してさらに2分くらい加熱する。
- ②①を流水で洗ってから再び耐熱ボウルに入れ、Aを加え、ラップをかぶせて4～5分くらい加熱する。
- ③小鍋にBを入れ、照りが出るまで煮詰める。
- ④器に②を盛りつけて③をかけ、ゆずの皮を飾る。

ワンポイントアドバイス

●大根をレンジにかけている間に③も進めましょう。

材料(2人分)

大根	1/3本(300g)
米	大1
水	1・1/2カップ
A	
昆布	1g
和風だしの素	小1/4
水	1カップ
みそ	大3
B	
砂糖	大2
酒、みりん	各大1
ゆずの皮(千切り)	適量

29 (木) 美しいお肌に「れんこんと牛肉の山椒きんぴら」

Thursday

れんこんに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善し、牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップすると言われています。もう一品ほしい時に短時間でさっと作れる一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約273kcal

2人分の金額

約385円

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱してれんこんを炒め、しんなりしてきたら牛肉を加えて炒める。
- ②肉の色が変わってきたらAを加え、中～強火で水分を飛ばすように炒りつけ、山椒をふって仕上げる。

材料(2人分)

サラダ油	大1
れんこん(薄い輪切り)	小1節(150g)
牛薄切り肉(細切り)	100g
酒	大2
A	
砂糖、しょうゆ	各大1
粉山椒	少々

ワンポイントアドバイス

●冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。



30 (金) 肌荒れ予防に「レンジで簡単いとこ煮」

Friday

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、小豆に含まれるカリウムやサポニンが利尿を促してむくみを予防すると言われています。かぼちゃと小豆のそれぞれの甘味が楽しめる一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約123kcal

2～3人分の金額

約187円



作り方

- ①かぼちゃはところどころ皮をむき、一口大の角切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とAを入れ、ふんわりとラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ③②に小豆を加え、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

●②ではラップをかぶせて、③ではラップをかぶせないのがポイントです。

材料(2～3人分)

かぼちゃ	1/4個(250g)
砂糖	大1
A	
水、しょうゆ	各小1
塩	一つまみ
ゆで小豆(缶詰)	120g

31 (土) 肝臓を丈夫に「かきの年越しそば」

Saturday

かきに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にし、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を促進すると言われています。体も心もほかほか温まるそばレシピです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約340kcal

2人分の金額

約330円

作り方

- ①かきはAをまぶし、手でもんで汚れを取り、流水で洗い流してキッチンペーパーで水気を取る。
- ②フライパンを熱して長ねぎを入れ、焼き色がついたら取り出す。
- ③そばは熱湯をかけてほぐし、ザルに取って水気を切り、温めた丼に入れる。
- ④鍋にBを熱してしめじを入れ、火が通ったら①と②を加えて2～3分煮て、かきに火が通ってふっくらしたら火を止め、③に注ぎ入れてCをのせ、お好みで七味唐辛子をふる。

材料(2人分)

かき(むき身)	100g
片栗粉	大1
A	
塩	一つまみ
長ねぎ(5cmの長さに切る)	1本(100g)
ゆでそば	2玉(360g)
B	
水	2・1/2カップ
みりん	大2・1/2
しょうゆ	大2
酒	大1
和風だしの素	小1
塩	小1/2
しめじ	1/2パック(60g)
C	
みつ葉(ぎく切り)	適量
ゆずの皮(あれば)	適量
七味唐辛子(お好みで)	少々

ワンポイントアドバイス

●②の長ねぎは、油をひかずに焼いてください。



24 (土) Saturday 抵抗カアッパに「パストラミビーフとマンゴーのタルティーヌ」

パストラミビーフに含まれるたんぱく質が体の抵抗力を高め、マンゴーに含まれるビタミンA・Cが肌にハリやツヤを与えて美しく保つと言われてます。パーティーやおもてなしにもおすすめの、フランス式オープンサンドです。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 260 kcal	2人分の金額 約 253 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①パゲットは1cm幅に切り、バターを塗る。
- ②①にAをのせ、黒こしょうをふってミントの葉を飾り、お好みでBをたらしていただく。

ワンポイントアドバイス

- 肉、野菜、果物と、何をのせてもOKなのがタルティーヌなので、お好みでアレンジして楽しんでください。

材料 (2人分)

- パゲット…………… 1/3本
- バター…………… 大1・1/2
- A { パストラミビーフ (市販) …… 40g
- マンゴー (薄切り) …… 40g
- カマンベールチーズ …… 40g
- 黒こしょう…………… 少々
- ミントの葉…………… 適量
- B { オリーブオイル、はちみつ …… 適量 (お好みで)

25 (日) Sunday 若さはつらつ「えびのライスサラダ」

えびに含まれる赤色素アスタキサンチンが老化を予防し、亜鉛が味覚障害を予防し、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。食欲のない時にも食べやすい、さっぱり風味の一品です。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 331 kcal	2~3人分の金額 約 330 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を加え、えびを色よくゆでる。
- ②ご飯をザルに入れ、流水でさっと洗ってぬめりを取り、しっかりと水気を切ってボウルに移し、AとBを加えてさっくりと混ぜる。
- ③皿にレタスを敷いて②を盛りつけ、①とCを飾る。

ワンポイントアドバイス

- ③のご飯は、お好みの型で成形して華やかに盛りつけてみましょう。

材料 (2~3人分)

- 塩…………… 一つまみ
- 無頭えび (殻をむき背わたを取る) …… 10尾
- ご飯…………… 大1膳 (200g)
- A { ホールコーン…………… 40g
- スライスチーズ (角切り) …… 1枚
- パセリ (みじん切り) …… 3g
- オリーブオイル…………… 大1
- B { 酢、レモン汁…………… 各大1/2
- 砂糖…………… 小1/2
- 塩、こしょう…………… 少々
- レタス (手でちぎる) …… 3枚 (45g)
- C { ブロッコリー (塩ゆで) …… 2~3房 (50g)
- ミニトマト (半分に切る) …… 3個 (45g)



26 (月) Monday 疲労回復に「スペアリブのオイスターソース煮」

スペアリブに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、コラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を補給し、白髪ねぎ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。ワインやビールのお供にぴったり一品です。

所要時間 20分	1人分のカロリー 約 410 kcal	2人分の金額 約 550 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------



作り方

- ①鍋にサラダ油を熱してスペアリブを焼き、表面に焼き色がついたらかぶるくらいの水を注いで5~6分ゆで、取り出して水で洗う。
- ②鍋にAを合わせて①を入れ、落としぶたをして煮汁がなくなるまで煮込み、皿に盛りつけて白髪ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 焼くことで肉の旨味が引き出されるので、最初に焼き色がつく程度に焼いておきましょう。

材料 (2人分)

- サラダ油…………… 小1
- 豚スペアリブ…………… 300g
- A { 紹興酒 (または酒) …… 大2
- オイスターソース…………… 大1
- しょうゆ、砂糖…………… 各大1
- はちみつ…………… 大1/2
- しょうがの薄切り…………… 3枚
- 水…………… 3/4カップ
- 白髪ねぎ…………… 適量

27 (火) Tuesday リラックスタイムに「ホットチョコレート」

チョコレートやココアに含まれるテオブロミンが緊張を緩和して心身をリラックスさせ、シュマロに含まれるコラーゲン豊富なゼラチンが肌を美しく保ち、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。ほっと安らぐ、奥深い甘さの一品です。

所要時間 10分	1人分のカロリー 約 282 kcal	2人分の金額 約 165 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- ①チョコレートは少量を飾り用にとっておき、残りは包丁で細かく刻む。
- ②鍋にココアパウダーと湯大1を入れて練り、牛乳を少しずつ足し、混ぜたら火にかける。
- ③②が沸騰する前に①を入れて溶かし、マグカップに注いでマシュマロと飾り用のチョコをのせ、お好みでシナモンパウダーをふる。

ワンポイントアドバイス

- ②の牛乳はダマにならないように少しずつ加えていき、しっかり混ぜてから火にかけましょう。

材料 (2人分)

- ミルクチョコレート…………… 1枚 (50g)
- ココアパウダー…………… 大2
- 湯…………… 大1
- 牛乳…………… 1・1/2カップ
- マシュマロ…………… 20g
- シナモンパウダー (お好みで) …… 少々



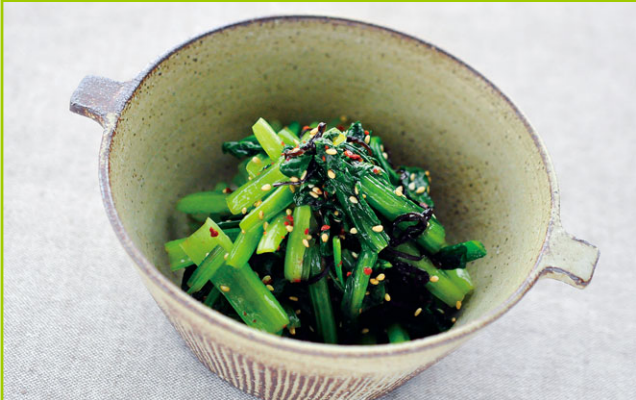
20 (火) 貧血予防に「小松菜と塩昆布のナムル」

小松菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、食物繊維が便秘を予防・改善し、塩昆布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。さっと簡単に作れる、ヘルシーな一品です。

所要時間
5分

1人分のカロリー
約78kcal

2人分の金額
約143円



作り方

- ① 鍋に湯を沸かして塩を入れ、小松菜を色よくゆでて流水に取り、水気をしぼって5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①、塩昆布、Aを入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 小松菜は根の部分に土がついていることがあるので、気になる場合はよく洗ってから使いましょう。

材料(2人分)

- 塩……………一つまみ
- 小松菜……………1把(200g)
- 塩昆布……………5g
- A {
 - ごま油……………大1/2
 - しょうゆ……………小1
 - 塩……………少々
 - にんにく(すりおろす)……………1/2片
 - 一味唐辛子……………少々
 - 白炒りごま……………小1

21 (水) むくみ予防に「冬瓜とベーコンのスープ煮」

冬瓜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むくみを予防し、ベーコン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すると言われています。朝食や夜食におすすめの、体が温まる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約121kcal

2~3人分の金額
約330円

作り方

- ① 鍋にオリーブオイル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とエリンギを炒め、油がまわったら冬瓜を加えて炒め合わせる。
- ② ①にAを加え、冬瓜が透き通るまで煮込み、粗挽き黒こしょうをふって仕上げます。

ワンポイントアドバイス

- 粗挽き黒こしょうは風味が飛ばないように、火を止める直前に加えましょう。

材料(2~3人分)

- オリーブオイル……………大1/2
- にんにく(千切り)……………1片
- ブロックベーコン(拍子切り)……………80g
- エリンギ(半月切り)……………1本(50g)
- 冬瓜(一口大の角切り)……………250g
- A {
 - 水……………1・1/2カップ
 - コンソメスープの素……………小1
 - 薄口しょうゆ、みりん……………各小1
 - 塩……………一つまみ
 - 粗挽き黒こしょう……………少々



22 (木) 美しいお肌に「手羽中とれんこんのガーリックフライ」

鶏手羽中に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、コラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚組織に栄養を補給し、れんこんに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりな一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約185kcal

2人分の金額
約286円



作り方

- ① 手羽中は骨にそって縦半分に切り、酒をふる。
- ② ①とれんこんにAをふり、Bをまぶす。
- ③ 揚げ油を170℃に熱して②をからりときつね色に揚げ、皿に盛ってCを添える。

ワンポイントアドバイス

- 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)

- 鶏手羽中……………8本(240g)
- 酒……………大1/2
- れんこん……………1/5節(50g)(1.5cm幅のいちょう切り)
- A {
 - にんにく(すりおろす)……………1片
 - 塩、こしょう……………少々
- B {
 - 小麦粉、片栗粉……………各大1・1/2
- C {
 - 揚げ油……………適量
 - サニーレタス、ミニトマト……………適量

23 (金) 免疫力アップに「かぼすのパウンドケーキ」

かぼすに含まれるビタミンCが免疫力を高め、クエン酸が食欲を増進し、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、牛乳やバターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。さわやかな香りややさしい甘さがマッチした一品です。

所要時間
50分

1人分のカロリー
約251kcal

4人分の金額
約330円

作り方

- ① ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜ、Aを順に加えながらならめらかになるまで混ぜる。
- ② パウンド型にオープンペーパーを敷いて①を流し入れ、かぼすの輪切りをのせてグラニュー糖をふり、180℃に熱したオーブンで40分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- お好みで②のグラニュー糖を加減して、甘さを調整してください。

材料(4人分)

- 卵……………1個
- グラニュー糖……………大1
- A {
 - 溶かしバター……………大2
 - かぼすのしぼり汁……………1/2個分
 - ホットケーキミックス……………200g
 - 牛乳……………60ml
- かぼす(輪切り)……………1/2個
- グラニュー糖……………小1



16 (金)
Friday

血液サラサラに「鮭ときのこのホイル焼き」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、ビタミンEが細胞の老化を防ぎ、たっぷりのきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。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
20分

1人分のカロリー
約199kcal

2人分の金額
約330円



作り方

- ① 鮭はバットにのせて軽く塩、こしょうをふり、Aをふって5分くらい浸す。
- ② アルミホイルを広げ、①とBをのせて包み込み(2つ作る)、予熱した魚焼きグリルで10分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 鮭のほか、たらなどでもおいしくできますよ。

材料(2人分)

生鮭	大2切れ(240g)
塩、こしょう	少々
A	酒、しょうゆ、みりん…………… 各大1
	お好みのきのこ…………… 合わせて160g (まいたけ、しいたけ、しめじなど)
B	バター…………… 大1
	かぼす(輪切り)…………… 1/2個

17 (土)
Saturday

美しいお肌に「じゃがいもと鮭のホットサラダ」

じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、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。ビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約225kcal

2人分の金額
約187円



作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱して鮭をのせ、ふたをかぶせて蒸し焼きにし、火が通ったら皮と骨を外して身を粗くほぐす。
- ② 耐熱皿にじゃがいもを並べ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイル熱し、②の両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④ ボウルに①と③を入れ、Aを加えてあえる。

材料(2人分)

サラダ油	小1
塩鮭	2切れ(120g)
じゃがいも	1個(150g) (5mm幅の輪切り)
オリーブオイル	大1・1/2
	ワインビネガー…………… 小1
A	塩、こしょう…………… 少々
	ローズマリー(刻む)…………… 適量

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもは一度レンジで加熱してから焼くと、生焼けになることがなくなりますよ。

18 (日)
Sunday

疲労回復に「豚バラ肉と春菊のにゅうめん」

豚肉に含まれるビタミンB1がそうめんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、春菊に含まれるビタミンKが貧血を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。豚肉の旨味がたっぷりのにゅうめんです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約315kcal

2人分の金額
約308円



作り方

- ① 鍋に水3カップを沸かしてAを加え、豚肉をゆで、肉の色が変わったら一度取り出す。
- ② ①の鍋にBを加え、味をととのえる。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、そうめんを固めにゆでる。
- ④ ③のそうめんを②の鍋に移し、①の豚肉を戻し入れ、春菊を加えて熱し、再沸騰したら火を止め、器に盛ってかぼすをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ゆでたそうめんは水に取らず、熱いまま②の鍋に移しましょう。

材料(2人分)

水	3カップ
A	酒…………… 大1
	塩…………… 小1/2
	しょうがの薄切り…………… 3枚
豚バラ肉	80g (食べやすい大きさに切る)
B	薄口しょうゆ、みりん…………… 各大1
	塩…………… 少々
そうめん	2束(100g)
春菊(ざく切り)	大1株(40g)
かぼす(輪切り)	1/2個

19 (月)
Monday

スタミナアップに「レンジ蒸し鶏」

鶏むね肉に含まれるたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、はちみつ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。レンジで簡単にできる、お弁当のおかずなどにもおすすめの一品です。

所要時間
(暖かせる時間をのぞく)
10分

1人分のカロリー
約123kcal

2~3人分の金額
約264円



作り方

- ① 鶏肉は室温に戻し、フォークで穴をあけておく。
- ② 耐熱ボウルにAを合わせ、①を入れて5分くらい置く。
- ③ ②にラップをかぶせてレンジ強で2分30秒くらい加熱し、一度取り出して上下を返し、さらにラップをかぶせて2分くらい加熱し、そのまま粗熱が取れるまで寝かせ、味をしみ込ませる。
- ④ ③を薄切りにし、青じそを敷いた皿に盛りつけて白ごまをふり、お好みでからしをつけていただく。

材料(2~3人分)

鶏むね肉	大1枚(300g)
しょうゆ	大1・1/2
酒、みりん	各大1
A	はちみつ…………… 大1/2
	ごま油…………… 小1
	八角(あれば)…………… 1片
青じそ	2枚
白炒りごま	小1/2
練りからし(お好みで)	適量

ワンポイントアドバイス

- あらかじめ鶏肉にフォークを刺しておくことで、火と味の通りが良くなります。

12 (月) Monday

脳の活性化に「パプリカとさばのサンドイッチ」

さばに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、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。軽食やお弁当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
15分	約567kcal	約308円



作り方

- ①パプリカは魚焼きグリルで皮が黒くなるまで焼き、水に取って皮をむき、細切りにし、Aを合わせたマリネ液に浸す。
- ②さばは汁気を切り、粗くほぐしてBとあえる。
- ③食パンをこんがり焼いてマヨネーズを塗り、①と②をはさんで食べやすく切り、皿に盛りつけてイタリアンパセリを飾る。

ワンポイントアドバイス

- さばは必ず汁気を切ってからBと合わせてください。

材料 (2人分)

- パプリカ(赤・黄)……………各1/2個(計150g)
- A { オリーブオイル……………大1
レモン汁……………大1/2
はちみつ、粒マスタード……………各小1/2
塩、こしょう……………少々
- さばの水煮(缶詰)……………100g
- B { 玉ねぎ(薄切りにし水にさらす)…20g
マヨネーズ……………大1
レモン汁……………小1/2
塩、こしょう……………少々
- 食パン(6枚切り)……………4枚
マヨネーズ……………大1
イタリアンパセリ……………適量

13 (火) Tuesday

疲労回復に「ピーマンとひき肉のチャプチェ」

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、ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、春雨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。ご飯のおかずにとびつりの一品です。

所要時間	1人分のカロリー	2~3人分の金額
15分	約133kcal	約242円

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、春雨を3分くらいゆで、食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにごま油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にしてひき肉をほぐしながら炒め、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ③②に①とBを加え、強火で水分を飛ばすように一気に炒め、白すりごまをふって皿に盛りつけ、あれば糸唐辛子をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 春雨は、じゃがいもでんぷんが原料のものを使っているの、味がよくなじみます。

材料 (2~3人分)

- 春雨……………乾燥で80g
ごま油……………大1
- A { にんにく(みじん切り)……………1/2片
豆板醤……………小1/3
- 豚ひき肉……………80g
ピーマン(細切り)……………2個(70g)
- B { しょうゆ……………大2
酒……………大1
テンメンジャン、砂糖……………各大1/2
白すりごま……………小2
糸唐辛子(あれば)……………適量



14 (水) Wednesday

健康なお肌に「ターツァイと油揚げかきたま汁」

ターツァイに含まれる豊富なβ-カロテンや、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、油揚げに含まれるイソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。具沢山で栄養バランスの良いスープです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
10分	約175kcal	約121円



作り方

- ①鍋にAを入れて熱し、Bを順に加えて火を通す。
- ②①に水溶き片栗粉を加えて好みのとろみをつけ、溶き卵をまわし入れ、ごま油を加えて仕上げます。

ワンポイントアドバイス

- ターツァイの代わりに、小松菜やチンゲン菜でもOKです。

材料 (2人分)

- A { 水……………2・1/2カップ
薄口しょうゆ、酒……………各大1
鶏ガラスープの素……………小1
塩……………小1/4
- B { えのき(ざく切り)…1/2パック(50g)
油揚げ(細切り)……………1枚(20g)
ターツァイ(ざく切り)……………80g
片栗粉(水大1で溶く)……………大1
卵(溶きほぐす)……………1個
ごま油……………小1

15 (木) Thursday

貧血予防に「牛肉とキムチの卵炒め」

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、キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、卵に含まれるビタミンAが肌を美しく保つと言われています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間	1人分のカロリー	2人分の金額
15分	約392kcal	約418円

作り方

- ①牛肉はAをふって下味をつける。
- ②フライパンにごま油を熱して①を炒め、一度取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油を足して卵を流し入れ、半熟くらいに火が通ったら取り出す。
- ④③のフライパンにBを入れて炒め、②の牛肉を戻し入れ、合わせたCをまわし入れて味がまわるように炒め合わせ、③の卵を加えてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- ご飯にのせて丼物にしてもOKです。

材料 (2人分)

- 牛切り落とし肉……………120g
(食べやすい大きさに切る)
- A { 酒、しょうゆ……………各小1/2
ごま油……………大1/2
サラダ油……………大1/2
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- B { キムチ(ざく切り)……………70g
きくらげ(水で戻す)……………乾燥で3g
青ねぎ(ざく切り)……………20g
鶏ガラスープの素……………小1/2
(湯大1で溶く)
- C { しょうゆ……………小1
砂糖……………小1/2
こしょう……………少々



8 (木) Thursday

脳の活性化に「ちくわとパプリカの香り天ぷら」

ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、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、肌荒れを予防すると言われています。パプリカの甘味と食感がアクセントになった、変わり天ぷらです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約161 kcal

2人分の金額
約192円



作り方

- ①ちくわの穴にパプリカを詰め、食べやすい長さに切る。
- ②ボウルにAを合わせ、衣を作る。
- ③②に①をつけ、180℃に熱した揚げ油でからりと揚げる。

ワンポイントアドバイス

●野菜が苦手な方にもおすすめです。

材料 (2人分)

ちくわ……………5本(150g)
パプリカ(赤・黄)……………各1/4個(計75g)
(細切り)
A { 天ぷら粉(市販)……………大3
冷水……………1/4カップ
青のり……………大1/2
塩……………少々

9 (金) Friday

お腹すっきり「白菜と豚肉のスープ」

白菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、食物繊維が便秘を予防・改善し、豚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すると言われています。優しい味わいのヘルシースープです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約213 kcal

2人分の金額
約275円

作り方

- ①豚肉は細切りにし、Aをふって下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にBと白菜を入れて火にかけ、ふたをかぶせて7~8分くらい蒸し煮し、白菜がやわらかくなったら水1・1/2カップを加えて一煮立ちさせ、①を加えて再沸騰させる。
- ③②に塩をふって味をととのえ、器に盛りつけて白髪ねぎを散らし、ゆずこしょうをのせる。

ワンポイントアドバイス

●低カロリーであっさりしているので、夜食などにもおすすめです。

材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉……………80g
A { 酒……………大1/2
しょうゆ……………小1
片栗粉……………大1/2
B { 水……………1/2カップ
酒……………大3
鶏ガラスープの素……………小1
白菜(ざく切り)……………大2枚(200g)
水……………1・1/2カップ
塩……………少々
白髪ねぎ……………5g
ゆずこしょう……………適量



10 (土) Saturday

お腹すっきり「大根とにんじんのめんつゆ浅漬け」

大根やにんじんに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、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。めんつゆを使った、お手軽な漬けものです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約103 kcal

2~3人分の金額
約121円



作り方

- ①ポリ袋に大根、にんじん、Aを入れ、5分くらい手でよくもんでから5分くらい置き、器に盛りつけてゆずの皮を飾る。

ワンポイントアドバイス

●きゅうりや千切りしたブロッコリーの軸など、別の野菜に変えてもおいしくいただけますよ。

材料 (2~3人分)

大根……………1/5本(200g)
(8mm幅のいちよう切り)
にんじん……………1/5本(30g)
(5mmの半月切り)
めんつゆ……………大3
ごま油……………大1
A { ゆずのしぼり汁……………小1
赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
ゆずの皮(千切り)……………適量

11 (日) Sunday

骨や歯を丈夫に「たらとエリンギのジョン」

たらに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンDがカルシウムの吸収を高め、エリンギに含まれるトレハロースが骨粗鬆症を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ビールのお供にぴったりな一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約251 kcal

2人分の金額
約242円

作り方

- ①たらは皮と骨を外して食べやすい大きさにそぎ切りし、Aをふる。
- ②エリンギは5mm幅に切って塩、こしょうを軽くふる。
- ③フライパンにBを入れて弱~中火で熱し、①と②に小麦粉、卵の順に衣をつけて両面を焼く。
- ④③を皿に盛りつけて春菊を添え、Cを合わせたタレをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

●Cのタレは、それぞれの調味料をお好みで調整してください。

材料 (2人分)

たら(切り身)……………2切れ(150g)
A { 酒……………小1
塩、こしょう……………少々
エリンギ(5mm幅に切る)……………1本(50g)
塩、こしょう……………少々
B { ごま油、サラダ油……………各大1/2
小麦粉……………適量
卵(溶きほぐす)……………1個
春菊の葉……………適量
C { しょうゆ、酢、ごま油、白炒りごま……………適量



4 (日) スタミナアップに「ブロッコリーと押し麦のスープ」

Sunday

押し麦に含まれるたんぱく質がスタミナを増強し、ベーコンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。具沢山で栄養満点のスープです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約165kcal

2人分の金額

約176円



作り方

- 鍋に水1・1/2カップとAを入れて熱し、沸騰したらふたをかぶせて10分くらい煮込む。
- 泡立て器でブロッコリーを崩すように混ぜ、Bを加えて一煮立ちさせる。

ワンポイントアドバイス

- 肉と野菜と穀物が一緒に摂れるのでヘルシーですよ。

材料(2人分)

水	1・1/2カップ
ブロッコリー	1/2株 (150g) (小房に分ける)
A	押し麦……………大2
ベーコン(細切り)	1~2枚 (30g)
コンソメスープの素	小1
B	牛乳……………1カップ
粉チーズ	……………大1
塩、こしょう	少々

5 (月) 体ぽかぽか「ぶりカツ」

Monday

ぶりに含まれるナイアシンが冷え性を予防し、DHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。ぶりの旨味をギュッと閉じ込めた一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約347kcal

2人分の金額

約275円

作り方

- ぶりは皮と骨を外して食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけ、Bの順に衣をつける。
- 揚げ油を170℃に熱し、①をきつね色にからりと揚げ、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

- そのまま食べてもおいしいですが、お好みでソースなどをつけてもOKです。

材料(2人分)

ぶり	大2切れ (250g)
A	塩、こしょう……………少々
酒、しょうゆ	……………各小1/2
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	ブロッコリー(塩ゆでする)……………適量
ミニトマト、レモン	……………適量



6 (火) 動脈硬化予防に「さといもの明太子マヨサラダ」

Tuesday

さといもに含まれるガラクタンが動脈硬化を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、辛子明太子に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防すると言われています。明太子マヨネーズがさといものおいしさを引き立てる一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約112kcal

2~3人分の金額

約187円



作り方

- さといもは皮をむき、一口大に切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を注いで火にかけ、竹串が通るくらいまでゆでる。
- ボウルにAを合わせ、水気を切った①を加えてあえ、器に盛りつけて青じそをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 明太子の辛味によってマヨネーズの量を加減してください。

材料(2~3人分)

さといも	4個 (250g)
A	辛子明太子(薄皮を外す)……………40g
マヨネーズ	……………大2
しょうゆ	……………小1
塩	……………少々
青じそ(千切り)	……………3枚

7 (水) 肝臓を丈夫に「たことセロリのレモンマリネ」

Wednesday

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防ぎ、セロリに含まれる香り成分セタノリッドやセネリンが食欲を増進すると言われています。箸休めやおつまみにぴったりの一品です。

所要時間
(置かせる時間のぞく)

5分

1人分のカロリー

約168kcal

2人分の金額

約330円

作り方

- ボウルにAを合わせ、泡立て器で白っぽくろみが出るまでよく混ぜる。
- ①にたこ、セロリ、あればセロリの葉を入れてあえ、冷蔵庫で寝かせて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

- ①のマリネ液をしっかり混ぜることで、風味もまるかになり、たこやセロリによくからむようになります。

材料(2人分)

A	レモン汁……………大1
パルサミコ酢	……………小1
塩、こしょう	……………少々
オリーブオイル	……………大2
ゆでだこ	……………100g (食べやすい大きさに切る)
セロリ(ななめ切り)	……………1本 (100g)
セロリの葉(刻む) (あれば)	……………適量

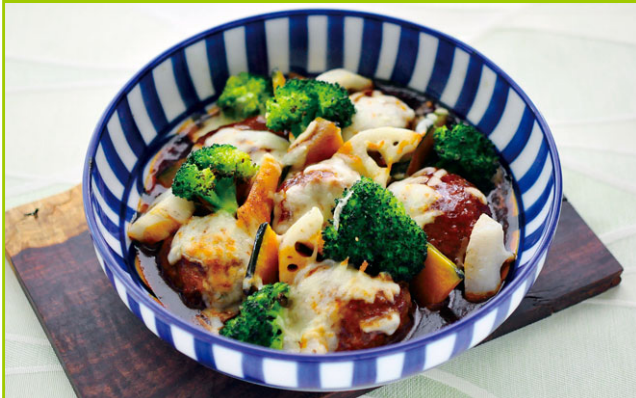


1 (木) お腹すっきり「冬野菜の煮込みハンバーグ」

Thursday

たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、合いびき肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、麩に含まれるたんぱく質がスタミナをアップすると言われています。栄養バランスの良い、熱々の一品です。

所要時間 30分	1人分のカロリー 約 254 kcal	2~3人分の金額 約 385 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、Aを固めに下ゆです。
- ボウルに合いびき肉を入れ、粘りが出るまで手で練り、Bを加えてさらに練り混ぜ、6等分して小判型に丸める。
- フライパンにサラダ油を熱して②の両面を焼き、合わせたCを加えて照りが出るまで煮込み、耐熱容器に移して①とシュレッドチーズをのせ、200℃に余熱したオーブンで10分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

●ハンバーグのタネに車麩をプラスすることで、ふんわり仕上がってボリュームアップもできますよ。

材料(2~3人分)

塩	一つまみ
A	れんこん(1cmのいちょう切り)…1/5節(50g)
	かぼちゃ(5mm幅に切る)…50g
	ブロッコリー(小房に分ける)…2~3房(50g)
	合いびき肉…250g
	車麩(水で戻しじん切り)…1枚
	玉ねぎ(みじん切り)…1/4個(50g)
B	卵…1個
	塩、こしょう…少々
	ナツメグ(あれば)…少々
	サラダ油…大1/2
	水…3/4カップ
	トマトケチャップ、とんかつソース…各大3
C	みりん…大1
	バルサミコ酢…大1/2
	コンソメスープの素…小1/3
	シュレッドチーズ…25g

2 (金) 若さはつらつ「ごぼうとえびの混ぜご飯」

Friday

えびに含まれるアスタキサンチンやビタミンEが老化を予防し、ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にすると言われています。簡単にできて満足感のあるご飯レシピです。

所要時間 15分	1人分のカロリー 約 443 kcal	2人分の金額 約 231 円
--------------------	-------------------------------	--------------------------

作り方

- フライパンにサラダ油を熱してごぼうを炒め、しんなりしたらえびを加えて炒め合わせ、えびの色が変わったらAを加え、強火で2分くらい煮詰める。
- ボウルにご飯、①、Bを入れ、さっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

●食材や調味料を次々に追加していくので、下準備を全て済ませてから調理を始めましょう。

材料(2人分)

サラダ油	大1
ごぼう(ささがきにする)	1/4本(50g)
むきえび(背わたを取りざく切り)	60g
みりん	大2
A	しょうゆ…大1・1/2
	酒…大1
	砂糖…小1
ご飯	2膳(300g)
B	揚げ玉…15g
	みつ葉(ざく切り)…20g
	塩…少々
	白炒りごま…小1



3 (土) 貧血予防に「カリフラワーとほたてのミルクグラタン」

Saturday

カリフラワーに含まれる葉酸や、ほたてに含まれる鉄分やビタミンB₁₂が貧血を予防し、ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。体が温まる、栄養バランスの良い一品です。

所要時間 25分	1人分のカロリー 約 224 kcal	2~3人分の金額 約 275 円
--------------------	-------------------------------	----------------------------



作り方

- 鍋に湯を沸かしてAを入れ、カリフラワーを入れ、アクを取りながら4~5分ゆでる。
- フライパンにバターを熱してBを炒め、玉ねぎがしんなりしたらほたてを加え、白ワインをまわし入れてアルコールを飛ばすように熱し、Cを加えてとろみが出るまで煮込み、①を加える。
- 耐熱皿に②を入れてシュレッドチーズをのせ、予熱したオーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

●カリフラワーは火を通し過ぎると形が崩れやすいので、②で煮込んだ後に加えますよ。

材料(2~3人分)

A	小麦粉…大1
	塩…一つまみ
	カリフラワー(小房に分ける)…180g
	バター…大2
B	玉ねぎ(薄切り)…1/4個(50g)
	生したけ(薄切り)…1個(15g)
	ポイルほたて…100g
	白ワイン…大1
	牛乳…1カップ
	コンソメスープの素…大1/2
C	パルメザンチーズ、米粉…各大1
	塩、こしょう…少々
	タイム(乾燥)(あれば)…適量
	シュレッドチーズ…30g

Life Topics

「今朝しぼり 純米吟醸無濾過生原酒」は、12月2日(金)正午予約締切、12月9日(金)お渡し

日本酒ファンは見逃せない、笹の川酒造の「今朝しぼり」は、12月9日(金)お渡し。お渡し日の早朝にしぼる「純米吟醸無濾過生原酒」は、濾過をしていないので、芳醇な香りでフレッシュな香味が味わえる生原酒。720ml入で価格は1,650円。最寄りの福島県内の酒販店または、笹の川酒造の公式ホームページでも予約を受け付けている。数量限定に付き、完全予約制となる。申込締切は12月2日(金)正午まで。

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

「今朝しぼり 純米吟醸無濾過生原酒」は、12月2日(金)正午予約締切、12月9日(金)お渡し

日本酒ファンは見逃せない、笹の川酒造の「今朝しぼり」は、12月9日(金)お渡し。お渡し日の早朝にしぼる「純米吟醸無濾過生原酒」は、濾過をしていないので、芳醇な香りでフレッシュな香味が味わえる生原酒。720ml入で価格は1,650円。最寄りの福島県内の酒販店または、笹の川酒造の公式ホームページでも予約を受け付けている。数量限定に付き、完全予約制となる。申込締切は12月2日(金)正午まで。

問 紅茶専門店 Kaisei紅茶館 TEL 024-934-0670 URL http://kaiseikoutya.web.fc2.com/

Life Topics

「Xmas market」は、12月9日(金)10日(土)大桃工業ビルで開催

10回目を迎える「Xmas market」は、12月9日(金)10日(土)開成4丁目(文化通り沿い)の大桃工業ビルで開催。1階「Kaisei紅茶館」には販売コーナーがあり、2階はメルフォード(英国アンティーク雑貨)、ジェム・アール(手作りアクセサリー)の販売コーナー、ハニー・アート・ギャラリー(水彩画)の展示コーナーがあり、「Kaisei紅茶館」の特製ランチとティータイムセットは、お得なクーポン券付き前売り券がおすすすめ。

問 紅茶専門店 Kaisei紅茶館 TEL 024-934-0670 URL http://kaiseikoutya.web.fc2.com/

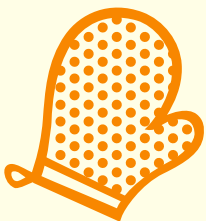
「Xmas market」は、12月9日(金)10日(土)大桃工業ビルで開催

10回目を迎える「Xmas market」は、12月9日(金)10日(土)開成4丁目(文化通り沿い)の大桃工業ビルで開催。1階「Kaisei紅茶館」には販売コーナーがあり、2階はメルフォード(英国アンティーク雑貨)、ジェム・アール(手作りアクセサリー)の販売コーナー、ハニー・アート・ギャラリー(水彩画)の展示コーナーがあり、「Kaisei紅茶館」の特製ランチとティータイムセットは、お得なクーポン券付き前売り券がおすすすめ。

問 紅茶専門店 Kaisei紅茶館 TEL 024-934-0670 URL http://kaiseikoutya.web.fc2.com/

「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12月号 vol.195
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
ホム
人ペ
ジ

今月のオススメ 骨や歯を丈夫に「ベイグドチーズケーキ」



牛乳やチーズ、生クリーム、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵に含まれるレシチンが記憶力を高め、ビタミンEが細胞の老化を予防し、ビタミンA・B2が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。パーティーやおもてなしにもおすすめの、優しい味わいのケーキです。

材料(直径18cmのケーキ型1個)

- ビスケット(プレーン)..... 60g
- 溶かしバター..... 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個
- クリームチーズ(室温に戻す)..... 200g
- 砂糖..... 100g
- レモン汁..... 大1・1/2
- レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分
- 生クリーム..... 1/2カップ
- 薄力粉(ふるう)..... 30g
- 牛乳..... 大2
- ミントの葉(あれば)..... 適量

所要時間
(作り置き時間除く)
50分

1人分のカロリー
(6~8等分の場合)
約308kcal

1個分の金額
約357円

郡山市内を元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け 配食サービス

半額キャンペーン中!

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

選べる3つのタイプ! 自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理!

小町(小) 410円(税込)	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

ワンポイントアドバイス

●簡単なので、お子さまと一緒に作るのも楽しいですよ。

●作り方

- ①ポリ袋にビスケットを入れ、麺棒などで細かく砕き、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ②ケーキ型にオープンペーパーを敷いて①を入れ、ガラスの底などで押しつけながら平らに敷き詰める。
- ③ボウルに卵白を入れ、ツノが立つまで泡立てる。
- ④別のボウルにクリームチーズを入れ、木べらなどでクリーム状になるまで混ぜ、卵黄を加えて混ぜ、Aを順に加えながら混ぜ合わせ、なめらかになったら③を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤④を②に注ぎ入れ、180℃のオーブンで40分くらい焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、あればミントの葉を飾る。

酒楽菜彩-ワインから銘酒まで豊富なお酒と季節彩る和食をご堪能ください

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

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F TEL.024-973-5558 【営】11:30~LO13:30※ランチは月・木休み 17:00~22:00※LO30分前
【休】日(祝日の場合翌日) ランチも好評です! 天丼など1,100円(税込)よりご用意しております。

酒楽菜彩

おすすめ宴会プラン
※前日までの予約にて、4名様から承ります

おまかせ天麩羅コース

5,500円(税込)

先付・前菜・お通り・天麩羅10品(3皿に別注お出しします)・焼き物・食事・デザート (要予約)

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

料理長おまかせ会席コース

11,000円(税込) (要予約)

20名様まで可能な個室完備

東邦銀行 伊藤ばんざい 珍珠 郡山シティホテル 丸山フロンティアホテル 四方山三石 三石 丸山フロンティアホテル 丸山フロンティアホテル 丸山フロンティアホテル 丸山フロンティアホテル