

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOHO
42th
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
2023 5 月号

vol.510

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

郡山コミュニティ放送 kocoラジ
「グラスモンドのサウンド・サンド」

月曜21:00~21:30/再放送 金曜10:00~10:30

パーソナリティ
abe-wakana(右)
Angryai(左)



激戦区
郡山
らーめん

こおりやま広域圏 福島県



田村市
丸亀ラーメン
P06

激戦区郡山で
個性的な
らーめんを
食べよう！



郡山市
麺処 庵
P07

二本松市
やまき
P08

こおりやま情報
GourmetBook

特集
●2022年オープン新店紹介
●激戦区郡山で食べられる！
福島県ご当地ラーメン
●郡山スイーツ&立ち寄りグルメ
お得な
クーポン券付

こおりやま情報
特集

GWに福島県ご当地ラーメンめぐり
郡山の名物グルメ part.1



Premium Sweets Strawberry

HANAKOTOBA

花ことば

New

福島育ちの苺を
まるごと
練り込みました。

kashiwaya

お求めは、お近くの柏屋直営店、駅・サービスエリア売店、柏屋オンラインショップでどうぞ。

柏屋オンラインショップ
www.usukawa.com



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。

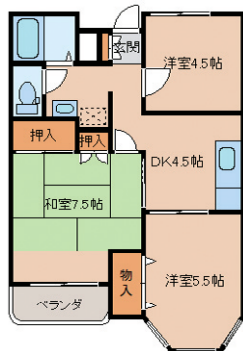
インターネット無料

★ 八山田1丁目

3DK(和7.5、洋4.5、洋5.5、DK4.5)

- 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・BS

家賃月額 **56,000円** 1階角部屋



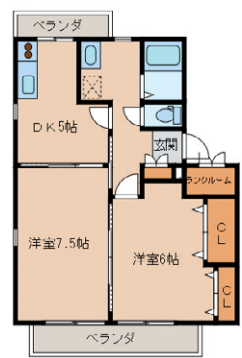
洋室のみ・1階角部屋

★ 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・1F

家賃月額 **58,000円** 収納多め



小型犬・ネコOK

★ 八山田5丁目

3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

- 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・洗浄便座・モニター付インターホン・BS・2F角

家賃月額 **57,000円** スーパー・コンビニ近く



対面キッチン・1階角部屋

★ 八山田5丁目

1LDK(和6、LDK16)

- 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・モニター付インターホン・BS・1F角

家賃月額 **50,000円** 広々リビング



洗浄便座新品

★ 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** コンビニ近く



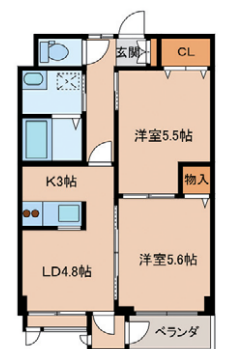
ペット飼育専用・ネコOK

★ 富田東5丁目

2LDK(洋5.5、洋5.6、LDK7.8)

- 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・2F

家賃月額 **66,000円** 対面キッチン



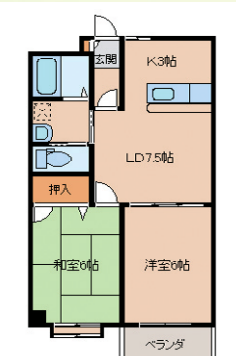
エアコン2基付

★ 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** スーパー・コンビニ近く



小学校近く・メゾネット

★ 富久山町久保田

3LDK(洋5.5、洋6、洋10、LDK17.5)

- 共益費/なし ●駐車場/2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・IHクッキングヒーター・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **93,000円** 対面キッチン



- 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 入館招待券
＜ペア5組(10名)＞



「諸橋近代美術館」では、6月25日まで「タリとハルスマン」を開催中。革新的な作品を一堂に紹介する。観覧料は一般1,300円、高校・大学生500円、中学生以下無料。
提供／公益財団法人 諸橋近代美術館
TEL0241-37-1088

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5年5月8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 総機

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!

華琳



▲華琳は静御前通り沿いにあり、3月中旬リニューアルオープンしました
今年1月から内外装を大幅にリニューアルして、3月中旬オープンしました。新しくなった店内は、個室も完備しており、ランチタイムから夜の食事やコース料理まで、中国料理専門店ならではの美味しさに出会えます。さらに、テイクアウトメニューも充実。笹の川酒造のお酒は、福島一辛口「いち」と「ウイスキー安積蒸溜所&4」が味わえます。

郡山市菜根1-26-5 TEL024-934-8886
☎ 11:00~L014:00 17:00~L020:00
Ⓜ 月曜 ※不定休有

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。

私がお薦めします。



オーナーシェフ 木村さん
当店の中国料理に合う日本酒です。キレがあり大辛口の日本酒で、ロックでおすすめしています。



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

街ネタ タウン情報

Machi Neta

柏屋の伝統が息づく「柏餅」 「柏屋」にお目見え

柏の葉は、新芽が出ない古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴とされており、「柏屋」の社名の由来にもなっている。コシのある餅に風味豊かな餡をやさしく包んだ、柏屋の「柏餅」。こしあん、つぶあん、みそあん（各129円）の3種ある柏餅を、ぜひご賞味あれ。



▲画像は柏餅こしあん 129円

開成柏屋

TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5

【営業】9:00~19:00

【休】無 【P】有(43台)

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>

会津地鶏スープ、v白湯スープ、背脂スープ
毎日食べても飽きない3つのスープをご用意

おかむら

RA-MEN OKAMURA



らぁ麺 おかむら

TEL024-900-3138 郡山市大槻町字小金林24-1

【営業時間】11:00~15:00 18:00~21:00 ※材料がなくなり次第終了

【定休日】年中ほぼ無休 【P】有(7台) <https://www.ramen-okamura.com/>

「ザ・モール郡山 フードコート」のラーメンショップ
オカムラ名物 ピザラー、オカムラの喜多方ラーメンが評判

オカムラ

OKAMURA & Co.
KORIYAMA SINCE 2015



ラーメン オカムラ

郡山市長者1-1-56 ザ・モール郡山 フードコート

【営業時間】10:00~21:00

【定休日】無 【P】有(1851台)



オーガニック ボルドーワイン

シュヴァリエ サンマルタン
ルージュ2018年 Bio
ブラン2020年 Bio
750ml 1,200円(税込)

EUオーガニック認証済のナチュラルなワインです。
赤 メルロ種メイン
やわらかなタンニンとしっかりしたボディ
白 ソーヴィニヨン種メイン
酸味と旨味とのハーモニーが爽やか

(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/9:00~19:00

「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/

☎024-935-5007

祝! 一周年記念

日頃の感謝を込めて

飲み物ぜんぶ 半額!

居酒屋 花月 KAGETSU

SINCE 1997 SINCE 2022

生ビール レモンサワー チューハイ ハイボール

DATA
郡山市駅前1丁目7-7
安楽ビル2F
TEL024-954-7751
営 17:00~24:00
休 日曜 クレジットカード可

Follow me!!
Instagram
Instagram
Instagram

注意
一気飲みは、
ご遠慮ください。

地酒・地ウイスキー情報、季節の宴会、接待、法要宴、 ホームパーティに最適なケータリングやオードブル情報も。

郡山で会食

2023 保存版

▲福島中央テレビの音楽番組「二重半レコード」から
飛び出した963ウイスキーオリジナルカクテル

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込) 主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!

福島屋商店企画「笹の川酒造安積蒸溜所見学会」開催



▲古い蔵の中にある近代的なポットスティル

「ネットショップ福島屋商店」企画による安積蒸溜所・ウイスキー樽オーナー制度は、2017年よりスタートし、2022年3月には安積蒸溜所で5年間熟成させた「ウイスキー阿尺(アサカ・この地方の旧呼称)」を、ウイスキー樽オーナーに初納品した。

2023年3月25日に「笹の川酒造安積蒸溜所見学会」が開催された。北は北海道、西は山口県をはじめ全国各地から福島屋商店企画のウイスキー樽オーナーと同伴者の120名が参加した。

安積蒸溜所のポットスティルをはじめ、熟成樽倉庫の見学が行われ、笹の川酒造の山口社長が、安積蒸溜所のコンセプトや歴史、特徴について説明した。「アールスペース傘」内には、安積蒸溜所BARと昼食会場が設営された。10種類以上のウイスキー試飲メニューが用意され、BARコーナーは賑わった。懇親会では、昼食会を兼ねて樽オーナー同士が交流して、ウイスキー談議に花が咲き、福島県の郷土料理イカニンジン、ニンジン山椒漬、オードブルなどのつまみを肴に、安積蒸溜所のウイスキーを味わった。東京から来た樽オーナーの方は「前日は郡山市内のBARを2店回り、安積蒸溜所のウイスキーを楽しみました。安積蒸溜所は初めて訪れましたが、歴史を感じさせる古い蔵の中にある近代的なポットスティルがとても印象に残りました」と話していた。

なお、2023年より安積蒸溜所ウイスキー樽オーナーの新規募集は、「ネットショップ福島屋商店」から笹の川酒造に引き継がれ、毎年継続していくことが決まっている。



▲熟成中のウイスキーオーナー樽



▲安積蒸溜所の説明をする山口社長(右)



▲熟成倉庫を視察する樽オーナー



▲乾杯の発声は、山口県から来た奥村さん(中央)



▲福島県内の郷土料理に舌鼓を打つ

2023/03/25 樽オーナー見学会試飲メニュー	
※本日はの有料試飲は全てチケット制となっております	
有料試飲試飲チケット(ショップにて販売中)	1枚 3,000円
所有カスクサンプル(2019 / 2020 / 2021)	1枚
ハイボールセット(炭酸水・ロック氷・ブラカップ)	1枚
ブレンデッドジャパニーズモルト安積シェリーウッド	2枚
ブレンデッドジャパニーズモルト安積ミズナラサンプル	2枚
シングルモルト安積ナバ・ヴァレー カベルネソーヴィニヨン	1枚
シングルモルト安積 株父ウイスキー系2023公式ボトル	1枚
シングルモルト安積 株父ウイスキー系2022公式ボトル	1枚
シングルカスク安積サンブル原酒(アメリカンオーク新樽)	1枚
シングルモルト安積 ビームズ別注ボトル	1枚
シングルモルト安積ウイスキークルー (T.M.C)別注ボトル	1枚
シングルモルト安積2023エディション	無料試飲
ピュアモルトウイスキー山桜 ノンエイジ	無料試飲
ワールドブレンデッド安積蒸溜所&4	無料試飲
ピュアモルト山桜モルトセクション2022	無料試飲
ブレンデッドウイスキー山桜プレジャス	無料試飲
ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル	無料試飲

▲試飲メニュー



▲賑わう試飲コーナー



▲ショップではウイスキーが購入できる

郡山の名物グルメ part.1

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

郡山土産に！ご当地ラーメン「郡山ブラック」



▲元祖郡山ブラック ますや中華そば 乾麺/生麺 各種あり

ご当地ラーメン「郡山ブラック」の代表的存在「ますや本店台新店」へ、足しげく通い食事を繰り返し、試行錯誤の末に完成した。お土産に最適なご当地ラーメン商品。日持ちする乾麺タイプ、生麺タイプなど各種あり。

- ◆おすすめ◆
- 元祖郡山ブラック ますや中華そば乾麺 スープ付2人前 324円
 - 元祖郡山ブラック ますや生中華そば スープ付2人前 432円
 - 元祖郡山ブラック ますや生中華そば スープ付4人前 1,080円

あらい屋製麺所

TEL 024-946-2800

郡山市安積3丁目178
【営】8:15～17:00 【休】日祝、第3水 【P】有
<https://www.araiya.net>



購入できるお店
ますや本店台新店、郡山駅おみやげ屋「地産の味」、東北自動車道「安積PA」お土産売り場、郡山市内ヨーロピアンホテル、あらいや製麺所直売所、あらいや製麺所公営ホームページでのネットショッピングなど

テイクアウトOK! 濃厚甘美な極上スイーツ



▲「濃厚激甘プリン(ルチェ・フラン)」(1ホール6号)4,320円1カット540円

欧州三ツ星出身シェフの店「プチグリーン」。「濃厚激甘プリン」は、スペインの家庭料理「ルチェ・フラン」として知られるカスタードプリンで、固めの食感と滑らかな舌触り、濃厚な甘さがクセになる。地方発送もOK。

- ◆おすすめ◆
- アボカドと小海老のサラダ 950円、鶏レバーのムース 950円、ニューヨーク北極原産(シルソス)950円、自家製ラザニア 1,850円、牛ほほ肉の赤ワイン煮込み 2,200円
 - グラスワイン(赤・白)800円、エリタージュ(赤)フランス 4,800円、ロスヴァスコス・カベルネ(赤)チリ 5,200円、ウィリアムフェールシャブリ(白)フランス 6,500円、ロジェ・モンソーミズ(シャンパーニュ)12,800円

欧風バル de PETIT GREEN

TEL 024-934-8899

郡山市駅前2-6-4 富士館ビル1F 【営】11:30～LO14:00
17:30～LO22:00(金土11:30～LO14:00 17:30～LO23:00)
【休】不定 【P】無 <http://www.green.co.jp> 【テイクアウト】有



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

粋な店主の焼鳥店。特大レバーは必食の味



▲名物フォアグラレバー1本110円

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

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

やきとり SABU ちゃん

TEL 024-924-0576

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



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

伊達鶏のやきとりをコース料理で堪能できる



▲その日のオススメを愉しみ 鳥久コース 3,300円

鳥久コースの料理は、前菜、サラダ、伊達鶏のやきとり5種、鶏ハムと鶏そばろチーズ、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、セレクトコース4,000円～
 - プレミアムモルツ(生ビール)650円、笹の川山椒純米酒(1合)858円、笹の川 福島辛口「いち」(1杯)935円、ビュアモルト山椒 ハイボール980円、ワインボトル(小)各種990円～

Yakitori 鳥久

TEL 024-905-7367

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



宴会料金
料理3,300円～
人数
2名～24名

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ごん飲み方を。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~

【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/>

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



鯉



郡山の鯉カレー ～ KOI CURRY ～

市町村別の生産量全国1位を誇る、郡山の鯉。市内の飲食店で鯉料理を提供しているお店もあり、親しまれている。写真は「くしぜん」の「こいフライ」。

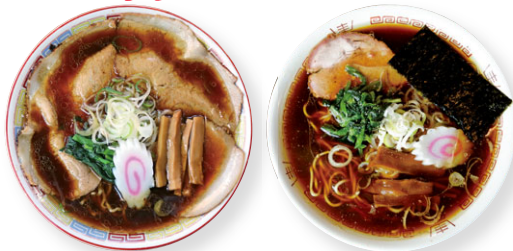
郡山市のおいしい鯉をふんだんに使用したレトルトカレー。骨まで食べられるゴロツとした鯉入り。郡山土産にもってこい。

地酒・地ウイスキー・地ワイン



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

郡山ブラック(らーめん)



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



郡山ブラック(お土産)

あらい屋製麺所が郡山ブラックの代表格「ますや本店台新店」に通って、実食を繰り返し開発したご当地ラーメン商品。乾麺、生麺各種あり、お土産にも喜ばれている。

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



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

スイーツ

柏屋薄皮饅頭



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



ゆべし

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



酪王カフェオレ 500ml

1976年の発売以来、長く愛され続けている福島県民のソウルドリンク。



クリームボックス

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

こおりやまグリーンカレー



緑豊かな郡山をイメージし、郡山ゆかりのミュージシャン GReeeeN にもちんで、郡山産食材をふんだんに用いて作られた緑色のカレー。写真は、郡山駅前「プチグリーン」のランチ限定「郡山グリーンカレー」。

キャベツ餅



郡山市達瀬町とその周辺で食べられてきたお餅を使った郷土料理。達瀬公園・緑化センター西口駐車場にある「おうせ茶屋」(4月上旬～11月下旬・10時～15時半)で味わうことができる。

GWに福島県ご当地ラーメン



中華そば **ますや本店**
台新店・駅前店

中華そば 伝 750円

台新店
《住 所》郡山市台新1-4-13
《営業時間》11:30～ ※材料がなくなり次第終了
《定 休》月・火(祝日の場合は翌日)



ガラスープと
醤油ダレを
寸胴で煮込む
昔ながらの製法

●その他の郡山ブラック提供店
《クラシック》焔はん・春こま・成・たもや など
※「郡山ブラック」という呼称は、2009年5月25日こおりやま情報
編集室発行「ラーメン本」誌面に初登場。2014年からは郡山市
の公式な広報誌やパンフレットでも紹介されるようになった。

駅前店
《住 所》郡山市駅前2-1-8
《営業時間》月18:00～翌1:00 火～木11:00～14:00 18:00～翌1:00
金土11:00～14:00 18:00～翌3:00 日11:00～14:00
《定 休》不定



郡山中華そば **しょうや**

中華そば 800円

《住 所》郡山市大槻町字御十日1-1
《営業時間》11:00～ ※スープがなくなり次第終了
《定 休》木

Classic



現代的解釈で
郡山ブラックの
新たな魅力を発信



あさくさらーめん
駅前店

あさくさブラック
830円

《住 所》郡山市駅前2-3-3
《営業時間》11:30～LO15:30 17:00～LO20:30
金土LO23:00
《定 休》水



らぁ麺 **おかむら**

おかぶらっく<黒醤油> 800円

《住 所》郡山市大槻町字小金林24-1
《営業時間》11:00～15:00 18:00～21:00 ※材料がなくなり次第終了 《定 休》無

NOODLE CAFE
SAMURAI

侍ワンタン麺
(並・大)
1,050円

《住 所》郡山市駅前1-7-9 安斉ビル1F
《営業時間》11:00～15:00 17:00～20:30
《定 休》第2・4火



郡山ブ
KORIYAMA

ンめぐり

「激戦区郡山らーめん」発売記念企画。郡山市、白河エリア、会津エリアのご当地ラーメンをピックアップ。写真で紹介しているほかにも多くのお店が魅力的な一杯を提供しているので、GWに自分好みの一杯を探してみてください。

NEO BLACK



昼ふろや

平打ち麺の
黒中華そば
1,000円
※数量限定

《住 所》郡山市安積荒井3-1
《営業時間》11:30~13:50 日11:30~15:00
※スープがなくなり次第終了
《定 休》不定休あり
※詳しくはお店の公式Twitter



麺屋 信成

黒醤油+味玉 980円

《住 所》郡山市堤2-233-1
《営業時間》11:30~14:30 ※スープがなくなり次第終了
《定 休》水(祝日の場合は営業)



Donburi&Ramen ぴーちゃん

郡山ブラックラーメン
750円

《住 所》郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
《営業時間》11:00~14:30
《定 休》無休 ※HPにて確認を

●その他にも郡山ブラック提供店が続々増加中。

ラック
BLACK

郡山駅前らーめん 角麺

郡山ブラックラーメン
750円

《住 所》郡山市駅前1-5-8 松風堂ビル1F
《営業時間》11:00~15:00
《定 休》無休(臨時休業の際はHPに掲載)



こおりやま情報グルメBOOKシリーズ
激戦区 郡山らーめん 定価880円

4月25日発売!

主要書店・セブンイレブン・Amazonで
お求めください。

お土産ラーメンで
郡山ブラックを味わう

▲元祖郡山ブラックますや生中華そば
生麺四食入りスープ付1,080円 賞味期限60日間

「購入できるお店」

- ますや本店 台新店
- 郡山駅おみやげ館「地酒の森」8時~20時
- 東北自動車道「安積PA」お土産売り場
- あらい屋製麺所直売
営業時間 8時15分~17時
定休/日・祝、第3水
- あらい屋製麺所公式ホームページ

※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。

白河らーめん

SHIRAKAWA RAMEN



白河で当地醤油使用
昔懐かしい中華そば

中華そば 白河屋

チャーシューメン 1,000円

《住 所》白河市南真舟22-1
《営業時間》11:00~14:30 17:00~20:00 ※材料がなくなり次第終了
《定 休》月、第3火



主要書店・セブンイレブン・
Amazonで好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ
広域版白河らーめん 定価880円



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 かしま

チャーシュー麺 1,000円

《住 所》白河市桜町139 《営業時間》11:00~14:00 (LO13:30)
《定 休》木金



麺、スープ、チャーシュー
絶妙なバランスで魅了

手打中華 まことのどんぶり

チャーシューメン 1,150円

《住 所》西白河郡泉崎村泉崎笹立山166
《営業時間》11:11~14:00 ※材料がなくなり次第終了
《定 休》水、第2・4火



しっとりやわらかい肉質と甘み
白河高原清流豚チャーシュー

麺屋 誠

醤油チャーシュー麺 1,190円

《住 所》白河市愛宕町45
《営業時間》11:00~15:00 17:00~22:00 ※材料がなくなり次第終了
《定 休》水、第2木



素朴でどこか懐かしい
昔ながらの味わい目指して

らーめん 麴屋 (ムギコヤ)

ワンタンメン 760円

《住 所》白河市新白河1-141-1F 《定 休》火
《営業時間》11:00~15:00 (LO14:30) 18:00~21:00
日11:00~20:00 (LO19:30)

会津らーめん

AIZU RAMEN



濃厚な旨味と会津山塩の
まろやかな塩味際立つ二杯

うえんで本店

会津山塩ラーメン

普通麺780円 手打麺860円

《住 所》会津若松市大戸町上三寄大豆田11-3
《営業時間》9:00~15:00 (LO14:30)
※スープがなくなり次第終了
《定 休》火



主要書店・Amazonで
好評発売中!

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ
食べ歩き会津らーめん 定価880円

甘く深いコク、野菜も美味
「西会津味噌ラーメン」



ひんやりと旨味香る
名物「冷しラーメン」

食堂いしやま

冷しラーメン 700円 (通年提供)

《住 所》河沼郡会津坂下町市中二番甲3617
《営業時間》11:00~14:30 16:00~19:00
《定 休》不定休

大山
ドライブイン

みそラーメン
750円

《住 所》耶麻郡西会津町野沢浦道添甲34-1
《営業時間》11:00~15:00 17:30~19:00
《定 休》月 (祝日の場合営業)



松原湖を眺めて味わう
名物「会津山塩らーめん」

奥裏磐梯 らあめんや

会津山塩チャーシューメン

1,200円

《住 所》耶麻郡北塩原村松原学畑沢1034-19
《営業時間》10:00~15:00 ※スープがなくなり次第終了
《定 休》火

中国料理「華琳」



海鮮汁麺 1,200円

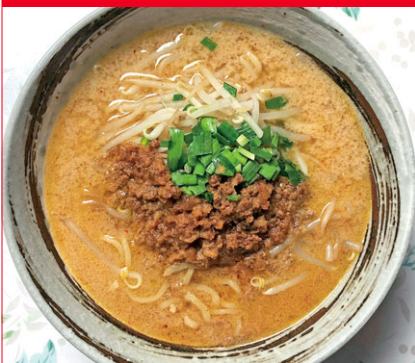
中国料理専門店ならではの
木村シェフ自慢の一杯

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

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



担々麺ショップ シコシコ



担々麺 900円

4種類の辛さが選べ
8割注文がある人気麺

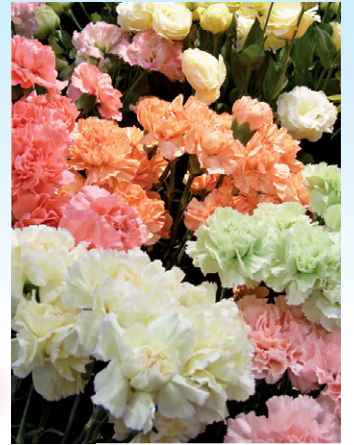
「担々麺」は、辛子豚挽肉、八丁味噌、豆板醤、玉ネギ、練りゴマ、黒酢、ショウガなど絶妙のバランスで、まろやかな辛さ。

住所 郡山市安積荒井3-147
TEL 024-945-8116
営業 11:00~15:00 17:30~20:00
土日祝11:00~20:00
定休 水、第3火
P 有(12台)



5月14日(日)は、母の日営業!

母の日には、花ふじの“花”を贈りましょう!



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



FLOWER
HANAFUJI
花ふじ本店

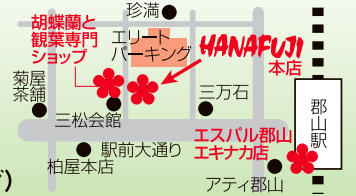
郡山市駅前2-1-2

TEL 024-932-6029

営業 9:00~20:00

休 日曜(配達は年中無休です)

P 契約有(エリートパーキング)



こおりやま情報グルメBOOK

激戦区

郡山

koriyama
ramen

らーめん



お得なクーポン券

100枚付!

福島県
こおりやま広域圏

定価 880円(税込)

主要書店・セブンイレブン・Amazonで4月25日発売!!



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

諸橋近代美術館では4月20日から6月25日まで「ダリとハルスマン」展を開催



Photo by Philippe Halsman
© The Philippe Halsman Archive

「諸橋近代美術館」では、「ダリとハルスマン」を4月20日(木)から6月25日(日)まで開催。20世紀を代表する芸術家サルバドル・ダリのもっとも有名な写真を撮影したのは、写真家のフィリップ・ハルスマン。1941年ニューヨークで出会った二人は、37年間に及ぶ友好結び、革新的な写真表現をしてきた。本展では遊び心溢れる作品を紹介する。入館料は一般1,300円、高校生・大学生500円。中学生以下無料。

問 公益財団法人 諸橋近代美術館
TEL 0241-37-1088
URL <https://dali.jp>

ザクッとモチモチ、スタミナ満点肉々しい香味野菜と手切り肉のみ「絶品すごい餃子」



田村市「淡麗中華そば 極」では、豚骨清湯と天然岩塩を合わせたあっさり淡麗「中華そば」880円を主力に、煮干し、味噌、豚骨を揃えるほか、皮から手作りの餃子も話題。店主の自信作その名も「絶品すごい餃子」は3個270円より。ザクツとしてモチモチした生地の食感、バラ肉とロース肉を手切りしお肉の食感を残した肉々しく、にんにくたっぷりのスタミナ満点餃子。香ばしくジューシーな肉

汁が食べ応えあり。餃子ライスセット450円もあり。

問 淡麗中華そば 極
TEL 090-7344-6484

中国料理「華琳」は内装を一新して、リニューアルオープン！



郡山市栄根にある中国料理「華琳」は、内外装を一新して、リニューアルオープンした。個室も完備し、本格中国料理のコース料理から、一品料理、麺類までおいしさが勢揃い。中国料理のベテラン料理人でもあり、オーナーシェフの木村さんが厨房で腕を振る。ランチタイムも人気があり、さらにテイクアウトメニューも充実している。定休日は月曜、営業時間は、昼11時から14時、夜17時からラストオーダー

20時。

問 華琳 TEL 024-934-8886
URL <https://karin-koriyama.jp/>

母の日には「花ふじ」の花を贈ろう！ 5月14日(日)母の日は休まず営業



けている。

問 花ふじ
TEL 024-932-6029

5月14日(日)は母の日。母の日には、日頃お世話になっているお母さんにカーネーションなどの花を贈ろう。郡山駅前とエキナカにある「花ふじ」では、カーネーションをはじめ季節の花が店内にいっぱい。アレンジ、花束など予算にも応じる。また、花ふじ本店の向かい側には、胡蝶蘭と観葉専門ショップがある。日曜定休、母の日の5月14日(日)は、休まず営業する。なお、各種花の配達は、年中無休で受け付

郡山市磐梯熱海観光物産館がリニューアル！ お土産品の購入や日々の買物に利用できる



郡山市磐梯熱海観光物産館(郡山市熱海町熱海2-15-1)が、4月8日リニューアルオープン。館内には福島県内産の日本酒、ウイスキー、ワインや、菓子、ラーメン、野菜、肉、花など品揃えが今まで以上に充実している。お土産品の購入や日々の買物に利用できる。営業時間は9:00～19:00、定休日無し。駐車場325台。また、館内に併設されたカフェスペース「SUNSUN」(営業時間11:00

～15:00)が同時オープンしている。

問 郡山市磐梯熱海観光物産館
TEL 024-953-5408

「こおりやま観光案内所」から、旅ははじまる。 JR郡山駅2階にリニューアルオープン



ス「ベビカル」も導入。近日中にショップ機能を有したスペースもオープン予定。

問 こおりやま観光案内所 TEL 024-924-0012
URL <https://www.kanko-koriyama.gr.jp/>

地域の魅力を再発見できる場所として、ヒト・コト・モノを紡ぐ“ワクワク”する観光拠点づくりをテーマに、「こおりやま観光案内所」がリニューアルオープン。案内所スペースは、ギャラリー機能を有し、常時「企画展示」を開催。また、パンフレットを置かず、案内所職員が最適な旅を提案。Mapデータの空中ディスプレイ表示やスマートフォンで情報を持ち帰ることができるほか、ベビーカーレンタルサービ

kocoラジ「グラスモンドのサウンド・サンド」。 パーソナリティはabe-wakanaさんとAngryaiさん



コミュニティFM「郡山コミュニティ放送kocoラジ」。こおりやま情報5月号の表紙は「グラスモンドのサウンド・サンド」(月曜21:00～21:30/再放送・金曜10:00～10:30)のパーソナリティは、glassmondのabe-wakanaさん(ヴォーカル)とAngryaiさん(トロンボーン)。番組内コーナー「グラスモンドの名曲への道」では、バンドメンバーをゲストに迎え、音を重ねて曲を完成させていく。周波

数は、FM79.1MHz。

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

クーポン券
374
枚
2024.1.25まで有効

こおりやま
温泉
日帰り

こおりやま情報
レジャーBOOK

お得なクーポン券付き！
入浴割引券・宿泊割引券など

Fukushima Pref.
2023年版
福島県内全90湯



いわき市 郡山市 須賀川市 田代町 小野町 南会津町 三島町 口見町 柳津町 西会津町 会津若松市 北塩原村 猪苗代町 二本松市 大玉村 飯沼村 天栄村 白河市 泉崎村 矢吹町 三春町 郡山市 橋本町 小川町 石川町 湯川町 川内町 楢葉町

毎年恒例!!
全施設100円以上割引
クーポン券付き。

総数増加
**クーポン券
総数374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)

FUKUSHIMA

CAMP

BOOK

福島県
おすすめ
キャンプ場
100選

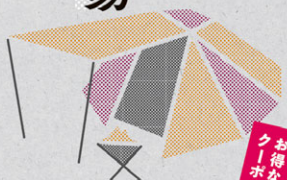
保存版

select

100

お得な
クーポン付き

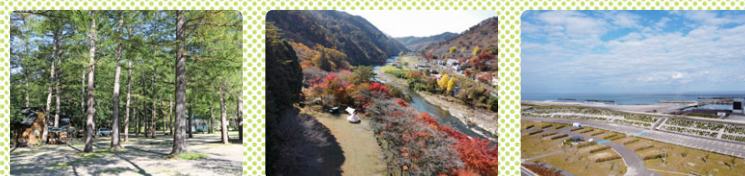
福島民友




福島県の大自然でキャンプを楽しみませんか!

**FUKUSHIMA
CAMP BOOK**

福島県おすすめキャンプ場100選



県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中!

A5判・オールカラー・本文128ページ／定価1,650円 発行:福島民友新聞社
問合せ:福島民友新聞社 郡山総支社 TEL024-922-4511(平日9:30~17:30まで)

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

コード/ローンチケットコード
Pコード/ひびきチケットコード

電 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ	… けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富や蔵	… 創空間「富や蔵」	TEL024-932-0048
うすい	… うすい百貨店	TEL024-932-0001
ノア	… ノア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	… 十字屋楽器	TEL024-932-2624
鳳 雅	… 會津風雅堂	TEL0242-27-0900
喜ブラ	… 喜多市プラザ文化センター	TEL0241-24-4611
県文セ	… とろろ・みんなの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は4月13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
大川美術館コレクションによる 20世紀アート120	日 4月15日(土)～6月11日(日)9時30分から17時まで(入館は16時30分まで) 会 郡山市立美術館 料 一般: 800円、高大生・65歳以上: 500円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日/毎週月曜日	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
ダリとハルスマン	日 4月20日(木)～6月25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 ダリのもっとも有名な写真を撮影したのは、写真家のフィリップ・ハルスマン。本展では遊び心溢れる作品を紹介している	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
世界の名器「スタインウェイ」 「ベーゼンドルファー」を弾き に行こう	日 5月5日(金)～7日(日)1枠55分につき 1台2,500円 2台3,500円 ※録音希望者別途 1,000円 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 各日① 9:00～9:55 ②10:00～10:55 ③11:00～11:55④13:00～13:55 ⑤14:00～14:55 ⑥15:00～15:55⑦16:00～16:55 ⑧17:00～17:55 ⑨18:00～18:55※1枠55分(準備・片付等の時間を含む)※2台申込みと「スタインウェイ」「ベーゼンドルファー」の弾き比べができる。	チ 4月5日(日)10:00より電話による申込 ※先着順、定員になり次第終了 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
FANTASTICS from EXILE TRI BE FANTASTICS LIVE TOUR 2023 FAN FAN JUMP	日 5月13日(土)16:30～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定8,250円 ※6歳以上有料、5歳以下入場不可 ※託児所: 無し 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/6922#11112)を参照。	チ 発売中 問 ジーアイピー TEL ウェブサイト
アマデウス室内管弦楽団 第 36回定期演奏会	日 5月14日(日)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 1,000円 大学生以下500円(全席自由) 指揮/高橋裕之 演奏曲目/モーツァルト: 交響曲第14番 イ長調 K.114、チャイコフスキー: ロココの主題による変奏曲 イ長調 op.33 (チェロ独奏 榊原彩)、モーツァルト: 歌劇「皇帝ティートの慈悲」序曲 K.621、シューベルト: 交響曲第1番 二長調 D.82	チ 発売中(文化セ) 問 アマデウス室内管弦楽団 TEL 024-952-3394(本橋)
望月浩吉65歳記念ミニコン サート 心の泉音楽会	日 6月3日(土)13:30～ 会 日本基督教団 郡山教会(郡山市清水台2-6-4) 料 500円 アマチュア歌手・望月浩吉さん65歳記念コンサート。スペシャルゲスト: ヴァイオリン 加藤菜々子。	問 望月浩吉 TEL 070-5471-9329

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

お問合せはお申込はお電話に
お電話に

郡山信用金庫 ローン ローン 郡山駅前

三井住友 ローン ローン 郡山駅前

三井住友 ローン ローン 郡山駅前

三井住友 ローン ローン 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、市内無料配送
+1,000円(税別)で全国配送(3,000円(税別)以上のお花、贈り代)

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(エリアートパーキング)

三井住友 ローン ローン 郡山駅前

三井住友 ローン ローン 郡山駅前

三井住友 ローン ローン 郡山駅前

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 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2023年5月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田池1-3
TEL024-954-5483

こおりやま情報  5月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年5月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
TEL024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報  5月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年5月31日

紅焰酒家 光華

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

こおりやま情報  5月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2023年5月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  5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2023年5月31日

中華そば 香伏

須賀川市中町61
TEL0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報  5月号クーポン券

替え玉(130円)サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年5月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  5月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年5月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報  5月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年5月31日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
TEL0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報  5月号クーポン券

麺類注文の方 餃子(320円)半額

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年5月31日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報  5月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年5月31日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL0243-23-8208 定休日/火

こおりやま情報  5月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 煮玉子サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年5月31日

淡麗中華そば 極

田村市船引町船引館柄89
TEL090-7344-6484 定休日/月

こおりやま情報  5月号クーポン券

幹事様分(1名分)無料サービス

ケータリング料理1名2,200円~3,300円他、
飲み放題オプション各種あり

※15名以上より受付、利用日の5日前までに要予約
※会場設営スタッフ派遣費1名につき5,500円
有効期限2023年5月31日

こおりやま情報  5月号クーポン券

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

お会計より 10%引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年5月31日

株式会社カンニャボ

郡山市西田町三町目字大森60
TEL024-983-9081 定休日/土日祝

こおりやま情報  5月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年5月31日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報  5月号クーポン券

本誌から切り取らずに、
フリーペーパーをそのままお店に渡すことは、
お店にご迷惑がかかります。
必ず切り取ってお渡しください。



【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。



Minna no Dengonban

次回締切5月8日(日)必着

赤ちゃん&ペット写真募集!
写真は、ホームページか
QRコードからのみの
募集となります。
郵送での写真投稿は
受け付けておりません。



みな伝
かっこの
コウちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

最近、ごはんの上に切り干し大根の煮付けと納豆と漬け物（なんでも良い）と温卵を混ぜ混ぜして食べるのにはまっています、シニアになって味覚は大丈夫か？と心配してます。でも、やめられません…。

（ねこまる）

 味覚は問題ないと思いますよ。私も納豆に卵に大根おろしと漬け物を混ぜてよく食べますよ。

野球にはあまり関心がない私ですが、WBCは連日釘付けでした。大谷選手のプレーにはシビレました。素敵です。優勝おめでとう。侍ジャパンは素晴らしい。

（ラフランス）

 おっしゃる通りです！しかも全勝優勝素晴らしい！

仕事から家に帰ると孫娘が待っています。寄道せずに帰ってます（笑）一刻も早く遊びたいから（笑）

（鏡の中の大工さん）

 可愛くて仕方がないですね！それは寄道なんてしてる場合じゃありませんね（笑）

先日、郡山市長から献血400回の感謝状を頂きました。400回が大きな目標だったので、とてもうれしかったです。今60歳、あと10年近く献血出来るので、次は450回目指して頑張ります！

（WM）

 おめでとうございます！人助けのため400回…社会貢献素晴らしいです！！

WBC盛り上がりしました。優勝おめでとうございます。

（ザー）

 ホント良かったです！！決勝が平日午前中だったのでリアルタイムで見れなかったのが残念（笑）

イベントがたくさんありすぎて、心ウキウキの春ですねー。

（サンスマ）

 コロナ規制緩和でイベントが盛り沢山！！心行くまで楽しみましょう！！

資格試験に合格しました。さらに上の取得のためにあと2年頑張ります。

（ふなっぴー）

 合格おめでとうございます！向上心素晴らしいです！頑張ってください！

最近、一人カラオケと一人ファミレスデビューしました！カラオケ屋にある選曲す

る端末がハイテクでびっくり！ファミレスはメニュー多くてびっくり！ファミレスはいつもより集中してゆっくり勉強で良かったです！また行きたいな…。静かにゆっくりできるので…。

（2年1組学級員SW2510）

 一人〇〇デビューおめでとうございます！！ファミレスでの勉強はお店によってはダメなところもあるので、前もって店員さんに確認すると良いですよ。

春になったので、ベランダでガーデニングをしたい。今年はどんなお花を植えようかなあ。

（Ｙねえ）

 ベランダをお花畑にしたいですね（笑）綺麗なお花で埋め尽くしてください！

私は今年に入り、スノーボーするためスキー場に3回も行けた。自分が使っているボードやウエアは、5年以上劣化せず長持ちしている。

（山陰リスナー）

 手入れが行き届いているんですね！物を大切にすることはとても素晴らしいです！

定年退職後の楽しみの一つが懸賞応募です。「どうせ当選しないけど」と言って応募すると当選しますよ！

（デメ）

 無欲の勝利ですね！いっぱい当たるといいですね！

人生は長いようであつという間で短いので、やりたい事をしましょう！

（タケちゃん）

 その通りですね！悔いの残らないようにしたいです！

今年の3月は暖かい日が多く過ごしやすかったです。寒いよりいいです！！

（ひで）

 寒がりな私にはありがたいです（笑）でも4月に入り桜が咲いてから雪が降ったのはびっくり！

ゴルフ上手になりたい。

（やまま）

 練習あるのみですね！頑張ってください！

花粉症が治ったと思ったら、今年もきました（泣）

（あーちゃん）

 悲しいですが毎年やってきますもんね…憂鬱です（泣）

中2の娘にとうとうスマホを持たせました。心配もありますが便利ですね。ついでにWi-Fiも申し込み快適ですが支払いが怖い(((；°D°)))

（たおちん）

 お得なプランを見つけて少しでも出費を抑えたいですね。

桜が満開です。桜を見るときは根元に近付かないようにしましょう。長く桜に咲いてもらうためです。踏み荒らすに少し手前から見よう。桜からの願いです。

（てんまでのぼれ）

 気持ちよく花見をするには、マナーを守る事が大切ですね。

今年の1月下旬に自転車で走っていた際、知らぬ間に氷道を走ってしまい滑って転倒し、その直後に救急車に運ばれて入院することに

なりました。3月の下旬に退院することができましたが、まさかその間に手術を2回も行うほど左足が骨折しているとは思いませんでした。完治するのはゴールデンウィーク明けになる予定なので、それまでは移動が不便に…。まあ、無理せずに日々を過ごそうと思います。

（トモ）

 すごい怪我で大変でしたね。ゆっくり養生してください。

3月24日小学生以来で郡山にきました。マンション沢山できてびっくり！その日はビッグバレットふくしまで催物をしていて家族で来ました。会場で電話が繋がらなくて不便でしたが、パフェや地元のからあげを親戚の人にご馳走になりました。帰りにスーパーで福島県の野菜や果物買い、東京に戻りました。

（べじりんく）

 お帰りなさい！郡山を満喫できたようで良かったですね！

暖かくなり桜も咲いてきて、花粉症はイヤです。マスク生活疲れますがまだまだ外せません。平田で芝桜が咲くので来て欲しいです。とってもキレイです。4月からこんなに暑いと夏どうなるか？今から怖いです。

（ハルルの嵐）

 平田村ではジュピアランドひらた芝桜まつりを5月中旬頃まで開催しているようです。綺麗な芝桜を堪能したい方はぜひ！

教えてください

福島県のソウルフードの「クリームボックス」が大好きです！クリームボックスが美味しいパン屋さんがあれば教えてほしいです。

（みかん）

教えます

イトーヨーカドーで土日、婦人・紳士のタイムサービスが午後2時頃あります。嬉しい！！

（あんず）

ピボット（郡山駅）の日本一は焼きとりがたくさんあり、おいしいです。夕方には売り切れてしまう場合も。からあげ、じゃがいもをフライにしたおかずもおすすです。

（2年1組学級員SW2510）

くましまさんへ。鏡石産のいちごは真っ赤で大粒です。鏡石まちの駅 かんかんてらすさんでも売っています。

（アナログバーバ）

好間のジャンボシュークリーム美味しいですよ。

（とら）

4月号のぺっぺーさんへ。大槻町にある「和の菓子 たけだ」さんをおすすめします。

（175）

はじめまして。初めて小説を出版します。「選挙」と「特撮」が旬の今、いかがでしょうか。【書籍情報】「特撮ヒーローの怪人が、人権を訴えて選挙に立候補！？」【タイトル】空想特撮小説「怪人家族の総選挙」【著者】きみはらなりすけ（本名：鈴木公成、福島県須賀川市出身、宮城にも縁あり）【発売日】4月21日頃【価格】1540円（税込）【発行】つむぎ書房【発売】星雲社【書籍情報ページ】https://tsumugi-shobo.com/book185/【取扱】Amazonや楽天、全国の書店で注文可能。福島県内は岩瀬書店全6店舗で販売。

（きみちゃん）

ラブメッセージ

4 月から小学生になる長男へ。この前保育園に通い始まったと思ったら、もう小学校入学！あっという間です。お友達沢山作ってね(^□^)
(玉ちゃんママ)

孫 2人が4月から小学生に…。時間が過ぎるのはあっという間！！入学おめでとう。
(8人の孫のばーば)

5 月10日ゆうくんお誕生日おめでとう。いつも感謝してます。ありがとう。仕事頑張ってるね。すてきな一年になりますように。これからもヨロシクネ。大好きだよ♡
(まねきねこ)

2 歳になった我が家の猫たち。毎日癒しをくれてありがとう！ずっとずっと一緒にいようね。
(つきとじ)

おいしい味情報

喜 多方のお店「パンと焼き菓子の店たんたんどる」のピーナツコッペがおすすめです。大きなピーナツが入っていますよ。是非ご賞味あれ！
(ちいちゃん)

郡 山市安積にある「支那そばくりちゃん」。「米沢ラーメン」が美味しくてオススメです。チャーシューもとってもやわらかくて美味しくてとけちゃう。ハマります(^□^)♪
(あーちゃんママ)

須 賀川のパン、ブランジェリー マルージュさん。Rojima(ロジマ)でのカレーおいしかったです。
(みどり)

おすすめのかかりつけ医

私 の家族は、いつも太田西ノ内病院でお世話になっています。いろんな病気も初期で見つけていただき、今までも家族で助けていただいています。
(イツコチャン)

私、幸せなんです！

ず っと以前から気になっていた曲名が何かの拍子で判った時である。胸のつかえが取れる感じがする。
(山陰リスナー)

晩 酌してる時(^□^)夜ごはん食べてから飲むお酒は美味しい！！
(玉ちゃんママ)

お 弁当等で、ごはんの上ののっていた食品の味がついたごはん♡梅干しののっていた下のごはんとか、漬け物ののっていた下のごはんが本当においしいです。
(ねこまる)

昨 年初孫が産まれました。笑顔は勿論、泣き顔も愛おしいです。
(ちいちゃん)

焼 肉しながら飲むビール(アサヒスーパードライ)美味しい(^□^)
(8人の孫のばーば)

家 族を送り出し家事を済ませてから、コーヒーを飲みながら高級チョコレートを1粒食べる事が幸せで贅沢気分です。
(ポテ丸)

娘 の笑顔(^□^)と寝顔(^□^)♡寝る時、川の字で娘を真ん中にして寝てます。その時いつも娘の寝顔からパパの寝顔を見て寝落ちしてます(^□^)
(あーちゃんママ)

仕 事から帰って、孫を見ながらの晩酌は夕方の楽しみです。
(鏡の中の大工さん)

宝 くじが末等ですけど当たりました。小さな幸せです。
(トー)

温 泉へ行って朝からお風呂、風呂上がりに生ビールからの食事、昼寝、起きたらまたお風呂。この繰り返ししてる時。
(ミラーストン)

孫 (男の子8人)と会話している時がとてもゆかいで幸せです♡
(WM)

毎 年のように庭のチューリップが咲くこと。植えっぱなしなのに、たくましく咲いてくれてうれしいです。
(みどり)

旦 那と休日が一緒の時、1カ月に1度ランチの食べ歩きです。今日は洋食、ラーメン、和食、楽しいです。
(あんず)

コ ンサートのチケットが当たりました。
(ザー)

朝 、目が覚めて朝食のいい匂いがしてくること。ふつうですけど。
(ゆうちゃん)

孫 を19年ぶりに授かり3歳になり、同居はしていないのですが、時々面倒を見てほしいと言われ家族総出で行くのですが、可愛くてコロナの大変な時も乗り切れました。ばーばと呼ばれています。
(イツコチャン)

バ イクで心地いい風を感じる時！！
(Tユニバース)

ネ コが膝に乗ってくること。
(ふなっぴー)

割 烹旅館 松林閣の吾妻五葉松に泊まって、座敷わらしさんに会えて足を触られて、旦那さんと2人で見られたのがすごく良かったです。「私幸せなんです」。
(まねきねこ)

一 人ファミレス、一人カラオケデビューして店員さんに親切にいただいたこと。ゆっくりできたこと。またこんな時間ほしい！家では作らない食べない物が注文できるので♪
(2年1組学級員SW2510)

転 職活動に苦しましましたが、数年前に再就職し楽しいと思う瞬間があったり、自分に合っていてストレスも少ない。あー良かった。と幸せを感じます。
(Yねえ)

温 泉に入ってる時と書きたいけど、コロナで旅行に行けなかったので自宅のお風呂に入った時です。
(デメ)

ア ウトドア派なので、キャンプ用品を手入れしたり、眺めてシーズン到来にわくわくしています。
(タケちゃん)

4 5分の通勤時間の中、今は桜があちこちに…。遠くに行かなくてもとても幸せです。
(アナログバーバ)

家 族(特に孫)と一緒に過ごす時間！！
(ひで)

週 末に家族で過ごす時間が一番幸せを感じます。特に最近、仕事で嫌な事が立て続けに発生し、気持ちがめちゃくちゃ落ち込んでいる時も、自分にしっかり寄り添ってくれます。どんな事が起ころうとも最後には家族が自分の味方でいてくれると思うと、メンタル面がかなり弱い自分でも何とか一日やり過ごそうという気持ちになります。
(バンガーズあっちゃん)

健 康で、毎日元気に過ごすことができるということが、とても幸せなことだと思います。
(スマレ)

孫 5人の成長を幸せに感じます。元気に大きくなっていることが一番です。
(みや)

お 母さんと一緒に出掛けられること。甥っ子と遊べること。好きな嵐のDVDを見たり、ちいかわグッズ集め。お祭りに行って爆食すること。ガチャガチャ、大人でも幸せです。
(ハルル嵐)

母 の美味しいご飯、お弁当を食べている時が幸せです。美味しいご飯をいつもありがとうございます！お母さん！
(たおちん)

く も腹下出血で緊急入院しましたが今こうして普通に生活出来ていることが幸せです。処置して頂いた先生には感謝しています。
(よっちゃん)

自 分の作った野菜や果物を孫たちが喜んで食べてくれることです。
(MM)

家 族と温泉に行ってお風呂に入って布団でゴロゴロ、そして冷えたビールで幸せ。また近いうちに温泉に行きたいです。
(チョココ)

仕 事で頑張った時、帰宅して大好きなお酒を飲む瞬間です。あー、充実したなー、生きてるなーって、1日の締めくくりに思っ、幸せを感じます。
(くみたん)

も ちろん!!家族という時間が、1番幸せです。食事や娯楽の時も一緒にいるので、幸せです！今後とも頑張ってください！生きます!!(笑)
(鯉に恋するこうくん)

家 族での朝夕の食事、子供たちの成長を感じられます。それぞれ独立していくでしょうから、あと何年続けられるかな。
(Fuse)

今 年7月に台湾に帰ってしまう孫と楽しく過ごことです。
(はーちゃん)

4 月から50年ぶりの新入社員です。新しい仕事にワクワクドキドキしている事が、私幸せなんです！
(昭和のヒーロー)

お いしい物を食べている時！
(175)

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://www5.et.tiki.ne.jp/~amano/>

amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(3)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】10:00~17:00
【定休日】日祝

<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

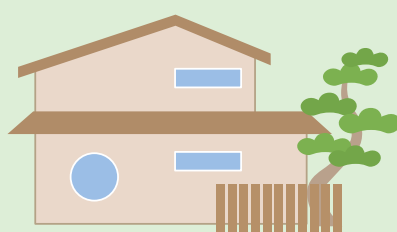
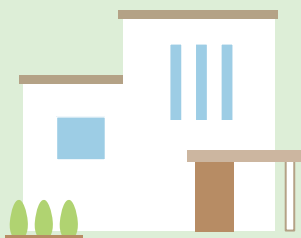
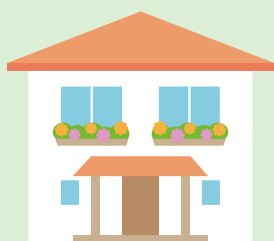
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



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 **西武エーステートシステム(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/seiwazyuiken/>

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部屋タイプー 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

家賃表示形式:

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

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 月賃/物件情報

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	1ヵ月	バス	1ヵ月
設備	無	駐車場	無
築年・築後	築年・築後	築年・築後	築年・築後

詳細情報

間取り 2LDK・2S 入居済 新築済

特徴 新築/築後(1ヵ月以内) 100%

備考 ペット可/ペット不可/ペット不可/ペット不可/ペット不可/ペット不可

設備 冷蔵庫、バス・トイレ

間取り図

お問合せ

担当	はるな	TEL	024-937-4001
担当	おみ	TEL	024-937-4001

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/2023年5月31日

物件情報の見方

賃貸物件

(間) 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車場 (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S) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

(給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) 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 (ガスコンロ) ガスコンロ
(バス・トイレ別) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (パ釜) 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 (メゾネットタイプ) 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) (BT) (防犯S) (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停徒歩5分
備 スミシヨコボ

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ホ) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (BT) (防犯S) (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 JRR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクセル

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) (BT) (防犯S) (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 JRR郡山駅徒歩17分
備 グリーンハウス

3740155908

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸マンション 設備 (TVホ) (ネット) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (BT) (防犯S) (防犯セキュリティ)

3.60万円 2DK Wi-Fi無料! 敷・礼なし!

間 和6・洋6・DK5.5
敷 無
共 2,000円
構 RC造・6階建-1F
入 即日可
交 JRR郡山駅徒歩24分
備 修繕負担金55,000円

3740216763

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 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (BT) (防犯S) (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 自社
備 コーポラス春夏秋冬

1990155936

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (BT) (防犯S) (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 JRR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) (BT) (防犯S) (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

1990155564

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (TVホ) (DK) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (BT) (防犯S) (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 昭和2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (BT) (防犯S) (防犯セキュリティ)

6.00万円 2LDK ペット可物件

間 和6・洋8・LDK12
敷 3カ月
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 JRR郡山駅5分
取 代理
備 ビレッジ二本松

1990147501

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) (BT) (防犯S) (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

住まいるのアイデアを提案します

MILD HOME 株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 第1・3日

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
朝日1丁目	6,000円	—	—	—	3台	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
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
桑野2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
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	5,300円	—	—	—	5台	郡山第一中学校近く	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
咲田2丁目	5,500円	—	—	5,500円	1台		さくら信宅	024-923-3050
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
島2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
昭和1丁目	4,200円	—	—	1カ月	3台	ライオンズガーデン郡山230m	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
富田町大徳南	4,400円	—	—	1カ月	7台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	8台	希望ヶ丘団地、第六中近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
豊田町	6,600円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	11,000円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	3台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
並木4丁目	5,500円	—	—	1カ月	3台	医療専門学校近く	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	4台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	2台	行健中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビッグつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町福原	3,300円	1カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町八山田字牛ヶ池	3,000円	—	—	1カ月	1台	宝沢レイクタウン、牛ヶ池近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	—	—	1カ月	4台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1カ月	4台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
八山田5丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台	内環状線沿い、南東北病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500

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

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

郡山住まい情報

検索



医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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



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

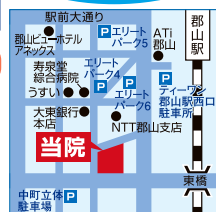
院長 山田 祐爾

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

5/3	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
	小池消化器科・内科クリニック(内科)	八山田西3丁目421	024-991-4855
	石橋医院(泌尿器科)	駅前1丁目14-16	024-922-2882
5/4	いいもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241
	あさか内科クリニック(内科・小児科)	安積町長久保1丁目1-5	024-937-3939
	あさか耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	安積3丁目312-3	024-945-2933
5/5	さかい小児科クリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
	長者2丁目かおりやま内科(内科・循環器内科)	長者2丁目12-5	024-954-6773
	伊藤眼科(眼科)	富久山町久保田字伊賀河原5	024-990-2528
5/7	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
	桜クリニック(内科・小児科)	名倉24-1	024-946-9933
	日和田整形外科のクリニック(整形外科)	日和田町字南原2-54	024-958-2100
5/14	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377
	ひわた太田診療所(内科・小児科・皮膚科)	日和田町字原12-41	024-968-2311
	よつぱ皮膚科クリニック(皮膚科・アレルギー科)	富田町字鍛冶田10-1	024-973-8601
5/21	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
	渋谷クリニック(内科・小児科)	安積町成田字西畑13-1	024-947-2122
	コスモス通り心身医療クリニック(心療内科)	鳴神3丁目69	024-962-7202
5/28	チルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
	池田内科医院(内科)	安積町荒井字下北井前43-5	024-946-3251
	山田眼科医院(眼科)	駅前1丁目11-12	024-922-1648

※4月13日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。
 最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。
 (郡山市ホームページhttps://www.city.koriyama.lg.jp/)

郡山市内休日当番薬局

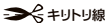
5/3	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	フジ薬局八山田店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
5/4	さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
	メルシー薬局南店	024-947-3117	FAX.024-947-3107
5/5	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
	すず薬局かおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
	さくら薬局みなみき番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
5/7	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
	アイン薬局郡山名倉店	024-954-6321	FAX.024-954-6322
	エール薬局日和田店	024-968-1223	FAX.024-968-1224
5/14	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	みずき調剤薬局日和田店	024-968-2066	FAX.024-968-2067
	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445
5/21	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	すみれ調剤薬局	024-921-0810	FAX.024-921-0812
	スマイル調剤薬局コスモス通り店	024-951-8117	FAX.024-951-8117
5/28	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
	アイセイ薬局郡山久留米店	024-937-2388	FAX.024-947-5230

※4月13日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会
 (TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/)
 ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない
 場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度ご確認のうえ、薬局へおかけください。

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
------	----------------	----	-------------------------	--------	-----------------	------	--

※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FREE5月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切5月8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、タイムスリップできるんです!」(名前・ペンネームも書いてね)
未来が過去に行けるとしたら何をしますか?教えてください。(理由も)

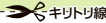
Q2. 郡山でオススメするグルメを教えてください。(名物、飲食店、お菓子など)

(ペンネーム /)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりの申す・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FREE5月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

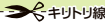
Q2. 郡山でオススメするグルメを教えてください。(名物、飲食店、お菓子など)

●みな伝スペシャル「私、タイムスリップできるんです!」(名前・ペンネームも書いてね)
未来が過去に行けるとしたら何をしますか?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FREE5月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 郡山でオススメするグルメを教えてください。(名物、飲食店、お菓子など)

●みな伝スペシャル「私、タイムスリップできるんです!」(名前・ペンネームも書いてね)
未来が過去に行けるとしたら何をしますか?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 (日)
Sunday

肌荒れ予防に「鶏もも肉の照り焼きステーキ」

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、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、レタスやトマトに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。お弁当のおかずにもぴったりの一品です。



作り方

- ①鶏もも肉は筋切りをして厚みを均等に開き、縦半分に切る。
- ②フライパンを熱し、皮目を下にしてしっかり焼き色がつくまで焼き、裏返して両面を焼く。
- ③②に合わせたAをまわし入れ、照りが出るまで焼きつけ、食べやすい大きさに切る。
- ④皿に③を盛りつけ、合わせたB、レタス、トマトを添える。

ワンポイントアドバイス

- フライパンには油をひかず、肉を入れたら動かさずにしっかり焼きましょう。

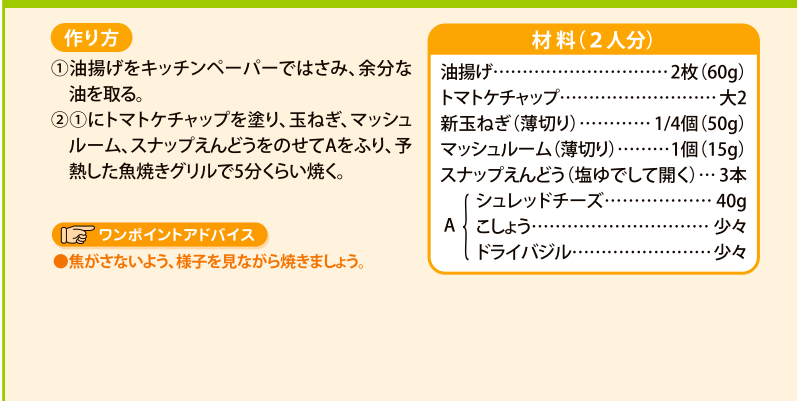
所要時間
15分1人分のカロリー
約327kcal

材料(2人分)

鶏もも肉	大1枚(300g)
みりん	大2
しょうゆ、酒	各大1
しょうがのしぼり汁	小1
マヨネーズ	大1
練りからし	小1/4
レタス、トマト	適量

29 (月)
Monday

疲労回復に「春野菜の油揚げピザ」

玉ねぎに含まれる硫化アリルが、油揚げに含まれるビタミンB₁の吸収を高め、油揚げやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。焼いた油揚げの香ばしさが食欲をそそる、野菜たっぷりピザです。所要時間
10分1人分のカロリー
約198kcal

作り方

- ①油揚げをキッチンペーパーではさみ、余分な油を取る。
- ②①にトマトケチャップを塗り、玉ねぎ、マッシュルーム、スナップえんどうをのせてAをふり、予熱した魚焼きグリルで5分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焦がさないよう、様子を見ながら焼きましょう。

材料(2人分)

油揚げ	2枚(60g)
トマトケチャップ	大2
新玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
マッシュルーム(薄切り)	1個(15g)
スナップえんどう(塩ゆでして開く)	3本
シュレッドチーズ	40g
A しょう	少々
ドライパジル	少々

30 (火)
Tuesday

お腹すっきり「にんじんとセロリのレモンピクルス」

にんじんやセロリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にんじんに含まれるβ-カロテンが肌の健康を守り、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにするとされています。着休めやおつまみにぴったりの、常備菜として重宝する一品です。

所要時間
(漬け込み時間のぞく)
10分1人分のカロリー
約53kcal

作り方

- ①耐熱容器ににんじんを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ②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2分くらい加熱し、①、セロリ、レモンの輪切りを加えて浸し、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分くらい寝かせ、味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- ①ではラップをかぶせ、②ではかぶせないのがポイントです。

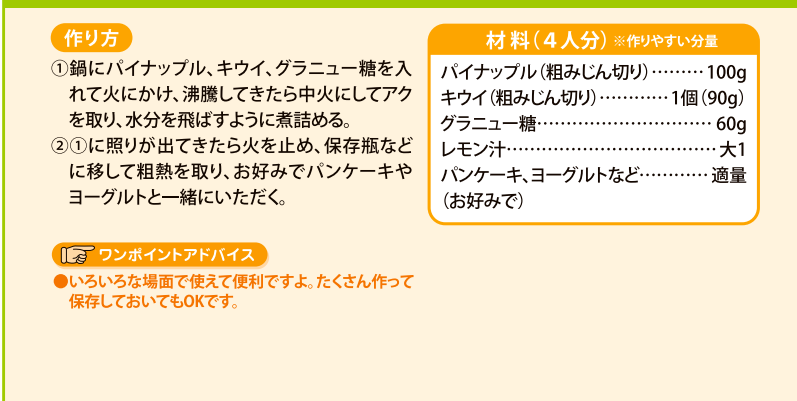
材料(2〜3人分)

にんじん(乱切り)	小1本(100g)
酢	1/2カップ
水	1/4カップ
はちみつ、レモン汁	各大1
A 塩	小3/4
しょうがの薄切り	2枚
ローリエ	1枚
赤唐辛子(種を取る)	1本
セロリ(筋を取り乱切り)	1/2本(50g)
レモンの輪切り	1枚

31 (水)
Wednesday

食欲アップに「パイナップルとキウイのミックスジャム」

パイナップルに含まれる酸味のもとクエン酸が食欲を増進し、キウイに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、パイナップルやキウイ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。さわやかな味わいの手作りジャムです。

所要時間
15分1人分のカロリー
約62kcal

作り方

- ①鍋にパイナップル、キウイ、グラニュー糖を入れて火にかけ、沸騰してきたら中火にしてアクを取り、水分を飛ばすように煮詰める。
- ②①に照りが出てきたら火を止め、保存瓶などに移して粗熱を取り、お好みでパンケーキやヨーグルトと一緒にいただく。

ワンポイントアドバイス

- いろいろな場面で使えて便利です。たくさん作って保存しておいてもOKです。

材料(4人分) ※作りやすい分量

パイナップル(粗みじん切り)	100g
キウイ(粗みじん切り)	1個(90g)
グラニュー糖	60g
レモン汁	大1
パンケーキ、ヨーグルトなど	適量(お好みで)

24 (水) Wednesday 貧血予防に「アスパラと長いものおひたし」

アスパラに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンAが肌荒れを予防し、アスパラや長いも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。さっぱりと食べられる、箸休めにぴったりの一品です。

所要時間
(冷やす時間のぞく)
15分

1人分のカロリー
約58kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、アスパラを根元の方から順に入れてゆで、歯応えが残るくらいでザルに取り、流水で冷やして水気を切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、一煮立ちしたら火を止め、①と長いもを入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛りつけてかつお節をふる。

ワンポイントアドバイス

- アスパラは歯応えが残るよう、ゆで過ぎに注意してください。

材料 (2人分)

塩……………少々
グリーンアスパラガス……………1/2束 (80g)
(5cmの長さに切る)
A { だし汁……………200ml
薄口しょうゆ、みりん、酒……………各大1
塩……………少々
長いも……………10cmくらい (120g)
(5cmの拍子切り)
かつお節……………少々

25 (木) Thursday 貧血予防に「牛ひき肉と新じゃがいもの重ね焼き」

牛ひき肉に含まれる鉄分が貧血を予防し、じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保ち、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。朝食などにもぴったりの簡単レシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約267kcal

作り方

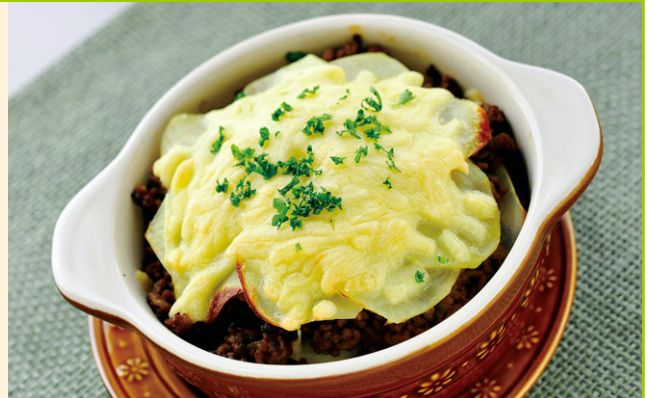
- ①耐熱ボウルにじゃがいもを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、出てきた水気を取る。
- ②フライパンにオリーブオイルと玉ねぎを入れて熱し、しんなりとするまで炒め、牛ひき肉を加えてほぐしながら炒め、Aを加えて炒め合わせる。
- ③耐熱容器に①と②を交互に重ねながらのせ、シュレッドチーズをふり、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼き、パセリをふる。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもはあらかじめレンジ加熱しておくと、時短になりますよ。

材料 (2人分)

新じゃがいも (薄切り)……………1個 (150g)
オリーブオイル……………大1/2
新玉ねぎ (みじん切り)……………1/4個 (50g)
牛ひき肉……………150g
A { ウスターソース……………大1
カレー粉……………大1/2
塩、こしょう……………少々
シュレッドチーズ……………30g
パセリ (みじん切り)……………適量



26 (金) Friday 骨や歯を丈夫に「桜えびと春菊のかき揚げそば」

桜えびや春菊に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、春菊や卵に含まれるビタミンAが肌の健康を守り、そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にするとされています。かき揚げとめんつゆの相性が良い、香り高いそばレシピです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約464kcal



作り方

- ①春菊は葉を茎から外し、茎はななめ薄切りにする。
- ②溶き卵と冷水を合わせて1/2カップにしてボウルに入れ、小麦粉を加えて衣を作り、①とAを加えてさっくりと合わせ、170℃に熱した揚げ油にお玉ですくい入れ、からりと揚げる。
- ③鍋にBを入れて沸かしてそばを入れ、再び沸騰したら引き上げて丼に盛り、②をのせて七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- ②では形が崩れないように、お玉で油にすべらせるようにゆっくり入れてください。

材料 (2人分)

春菊……………2株 (70g)
卵……………1個
冷水……………適量
小麦粉……………1/2カップ
A { 新玉ねぎ (薄切り)……………1/4個 (50g)
桜えび……………10g
揚げ油……………適量
B { 水……………2・1/2カップ
めんつゆ (3倍濃縮)……………大5
ゆでそば……………2玉 (360g)
七味唐辛子……………少々

27 (土) Saturday 元気はつらつ「牛バラ肉とアスパラのみそ炒め」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、アスパラに含まれるアスパラギン酸や、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。ご飯のおかずにもぴったりの、栄養バランスの良い一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約317kcal

作り方

- ①フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら牛肉を入れて表面の色が変わるまで炒め、一度取り出す。
- ②①のフライパンにマッシュルームとアスパラを入れてざっと炒め、①を戻し入れ、合わせたAを加えて炒め合わせ、皿に盛りつけてあれば糸唐辛子をのせる。

ワンポイントアドバイス

- Aを加えた後は、照りが出るまで炒めてください。

材料 (2人分)

サラダ油……………大1/2
にんにく (みじん切り)……………1片
牛バラ切り落とし肉……………180g
マッシュルーム (薄切り)……………2個 (30g)
グリーンアスパラガス……………4本 (70g)
(ななめ切り)
みそ……………大1・1/2
A { 酒、みりん……………各大1
テンメンジャン……………小1
糸唐辛子 (あれば)……………適量



20 (土) Saturday 高血圧予防に「ふきと鶏むね肉の炒め煮」

ふきに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、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すると言われています。リーズナブルな鶏むね肉を使った、ほっとする和の一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 315 kcal



作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、酒をふってもみ込む。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を皮目を下にしてのせ、きつね色になるまで焼き、上下を返してさらに焼きつけ、Aを加えて炒め合わせる。
- ③ ②に油がまわったらBを加えてアクを取りながら煮立て、しょうゆを加えて水分を飛ばすように煮込み、照りが出てきたら火を止める。

ワンポイントアドバイス

- ふきやたけのこは市販の水煮を使うと時短になります。

材料 (2人分)

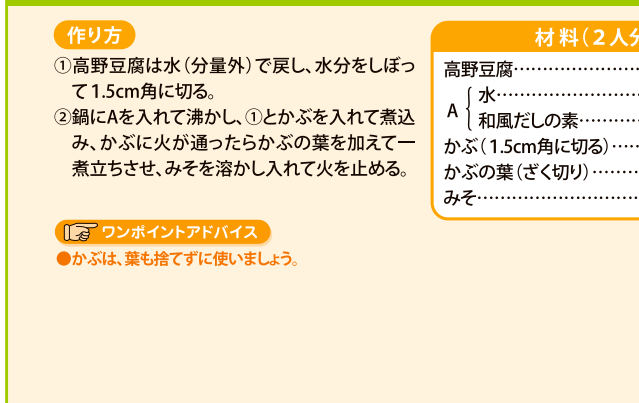
鶏むね肉	1枚 (250g)
酒	大1
サラダ油	大1/2
ふき (水煮)	100g (5cmの長さに切る)
A たけのこ (水煮)	40g (食べやすい大きさに切る)
生しいたけ (乱切り)	2個 (30g)
B 水	1カップ
酒、砂糖、みりん	各大1
しょうゆ	大1・1/2

21 (日) Sunday お腹すっきり「かぶと高野豆腐のみそ汁」

かぶに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、かぶの葉に含まれるビタミン・Cが肌荒れを予防し、高野豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。カロリーが気になる方でも安心の一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 75 kcal



作り方

- ① 高野豆腐は水 (分量外) で戻し、水分をしぼって1.5cm角に切る。
- ② 鍋にAを入れて沸かし、①とかぶを入れて煮込み、かぶに火が通ったらかぶの葉を加えて一煮立ちさせ、みそを溶かし入れて火を止める。

ワンポイントアドバイス

- かぶは、葉も捨てずに使いましょう。

材料 (2人分)

高野豆腐	1枚 (15g)
A 水	2カップ
和風だしの素	小1
かぶ (1.5cm角に切る)	1個 (120g)
かぶの葉 (ざく切り)	10g
みそ	大1・1/2



22 (月) Monday 肝臓を丈夫に「ほたてとししとうの串揚げ」

ほたてに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、ししとうに含まれるカロテンが体内でビタミンAに変わって肌荒れ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
20分

1人分のカロリー
約 104 kcal



作り方

- ① ボイルほたては水気をしっかりふき取ってからこしょうをふり、ししとうはところどころ串で穴をあけ、それぞれ串に刺し、Aの衣を順につける。
- ② 揚げ油を180℃に熱して①をからりと揚げ、皿に盛りつけてレモンを添え、お好みでとんかつソースをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 水っぽく仕上がらないよう、ボイルほたてはキッチンペーパーなどでしっかり水気を取ってください。

材料 (2人分)

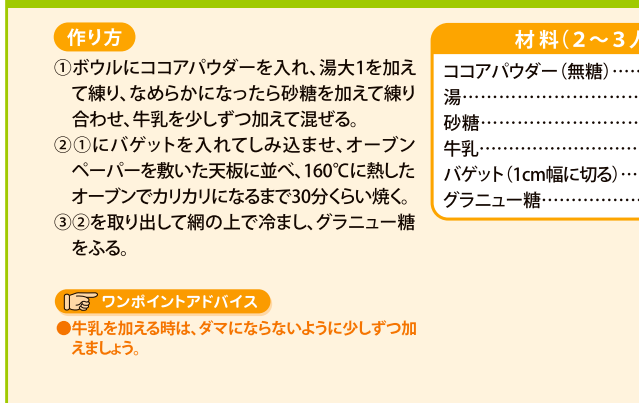
ボイルほたて	100g
こしょう	少々
ししとう	12本 (60g)
A 小麦粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量
レモン (くし形切り)	適量
とんかつソース (お好みで)	適量

23 (火) Tuesday リラックスタイムに「ココアシュガーラスク」

ココアに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせ、ポリフェノールが活性酸素を抑え老化を予防し、バゲットに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。自然な甘さがおいしい、軽食にぴったりの一品です。

所要時間
40分

1人分のカロリー
約 225 kcal



作り方

- ① ボウルにココアパウダーを入れ、湯大1を加えて練り、なめらかになったら砂糖を加えて練り合わせ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①にバゲットを入れてしみ込ませ、オーブンペーパーを敷いた天板に並べ、160℃に熱したオーブンでカリカリになるまで30分くらい焼く。
- ③ ②を取り出して網の上で冷まし、グラニュー糖をふる。

ワンポイントアドバイス

- 牛乳を加える時は、ダマにならないように少しずつ加えましょう。

材料 (2～3人分)

ココアパウダー (無糖)	大2
湯	大1
砂糖	大3
牛乳	1/3カップ
バゲット (1cm幅に切る)	100g
グラニュー糖	小1



16 (火) 疲労回復に「はっさくのムース」

Tuesday

はっさくに含まれるクエン酸が疲労を回復し、ビタミンCが肌を美しく保ち、ヨーグルトや生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。酸味と甘味のバランスが良い、さっぱりとしたデザートです。

所要時間
冷やす時間のぞく
15分

1人分のカロリー
約 **152kcal**



作り方

- ①はっさくは皮をむき、果肉を切り出して一口大に切り、飾り用に4つ取っておき、残りはAと混ぜる。
- ②耐熱容器に粉ゼラチンと白ワインを入れてふやかし、ラップをかぶせてレンジ強で20秒くらい加熱して溶かす。
- ③ボウルに卵白を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで泡立てる。別のボウルで生クリームを泡立て、8分立てにする。
- ④③に①と②を加えてさっくりと混ぜ、器に盛りつけて飾り用のはっさくをのせ、冷蔵庫で冷やす。

ワンポイントアドバイス

- お好みで、オレンジなどでもお試しください。

材料 (4人分)

はっさく……………1個 (250g)
A { グラニュー糖……………50g
プレーンヨーグルト……………1/4カップ
粉ゼラチン……………1袋 (5g)
白ワイン……………大2
卵白……………1個分
生クリーム……………1/2カップ

17 (水) 脳の活性化に「ちくわとチンゲン菜の卵炒め」

Wednesday

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、チンゲン菜に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、カルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったり一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 **215kcal**

作り方

- ①フライパンにサラダ油大1/2を熱し、卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟状態になったら取り出す。
- ②①のフライパンにサラダ油大1/2を足してちくわとチンゲン菜をさっと炒め、合わせたAを加え、一煮立ちしたら①の卵を戻し入れて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- チンゲン菜は歯応えが残る程度に炒めてください。

材料 (2人分)

サラダ油……………大1
卵 (溶きほぐす)……………2個
ちくわ (輪切り)……………2本 (60g)
チンゲン菜……………小2株 (140g)
(4cmの長さに切る)
A { 薄口しょうゆ……………小1
鶏ガラスープの素……………小1/2
水……………大2



18 (木) 美しいお肌に「鶏手羽元とピーマンのバルサミコ酢煮」

Thursday

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが皮膚組織に栄養を補給して肌を美しく保ち、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ピーマンに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を促すと言われています。複雑で奥深い味わいの肉料理です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **395kcal**



作り方

- ①鶏手羽元は骨に沿って包丁を入れて開き、塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ピーマンをさっと炒め、取り出す。
- ③②の鍋にんにく①を入れ、Aを加えて煮込み、煮汁が1/3まで減ったら②のピーマンを戻し入れて煮込む。

ワンポイントアドバイス

- 照りが出てきたら出来上がりです。

材料 (2人分)

鶏手羽元……………6本 (300g)
塩、こしょう……………少々
小麦粉……………大1/2
オリーブオイル……………大1
ピーマン……………3個 (105g)
(半分に切り種を取る)
んにく (つぶす)……………1片
A { 水……………3/4カップ
しょうゆ、バルサミコ酢……………各大1・1/2
酒、みりん、はちみつ……………各大1

19 (金) 肌荒れ予防に「鶏ひき肉のあんかけ丼」

Friday

鶏ひき肉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、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、きくらげに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。具だくさんのボリューム丼です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **517kcal**

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱して長ねぎを炒め、鶏ひき肉も加えてほぐしながら炒め合わせる。
- ②①の肉の色が変わったらきくらげとグリーンピースを加え、合わせたAを加えて一煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ③丼にご飯を盛り、②をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 食材や調味料の準備を済ませてから調理に取りかかるとスムーズですよ。

材料 (2人分)

サラダ油……………小1
長ねぎ (みじん切り)……………5cm
鶏ひき肉……………180g
きくらげ……………乾燥で3g
(水で戻し食べやすい大きさに切る)
グリーンピース (塩ゆで)……………60g
A { 水……………3/4カップ
酒……………大1
オイスターソース……………大1/2
しょうゆ、砂糖……………各小1
中華だしの素、しょうがのしぼり汁……………各小1
塩、こしょう……………少々
片栗粉 (水大1で溶く)……………大1
ご飯……………2膳 (300g)



12 (金)
Friday

お腹すっきり「しらたきとパプリカの塩麹きんぴら」

しらたきやパプリカに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、パプリカに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にし、白炒り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。もう一品ほしい時に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115kcal

作り方

- ① フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったらしらたきを入れて炒め、油がまわったらパプリカを加えてさらに炒める。
- ② ①にAを加えて炒め合わせ、白炒りごまをふって仕上げる。

 ワンポイントアドバイス

- 白炒りごまは香りが飛ばないように、最後の仕上げに投入しましょう。

材料(2人分)

ごま油……………大1
 赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
 しらたき(食べやすい長さに切る)……………150g
 パプリカ(赤、黄)……………各1/4個(計75g)
 A { 塩麹……………大1
 薄口しょうゆ……………小1
 白炒りごま……………大1/2

13 (土)
Saturday

貧血予防に「切り干し大根としらすのサラダ」

切り干し大根や水菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、水菜やしらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、しらすの旨味と切り干し大根の食感が相性バッチリのサラダです。

所要時間
10分1人分のカロリー
約237kcal

作り方

- ① 耐熱ボウルに切り干し大根と水1/2カップを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ザルに取り、粗熱が取れたら水気をしぼる。
- ② ボウルに①、しらす、水菜を入れ、Aを加えてあえる。

 ワンポイントアドバイス

- 切り干し大根は、水ではなく加熱して戻すと、早く戻ってやわらかく仕上がりますよ。

材料(2人分)

切り干し大根……………乾燥で20g
 (食べやすい長さに切る)
 水……………1/2カップ
 釜揚げしらす……………15g
 水菜(ざく切り)……………1株(50g)
 A { マヨネーズ……………大1・1/2
 めんつゆ(3倍濃縮)……………小1
 塩、こしょう……………少々

14 (日)
Sunday

疲労回復に「にらと豚ひき肉の中華スープ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、にらに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、ビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。まろやかな口あたりがおいしい、体があたたまるスープです。所要時間
10分1人分のカロリー
約198kcal

作り方

- ① 鍋にごま油とAを入れて熱し、香りが立ったら豚ひき肉を入れてほぐすように炒める。
- ② ①にBを加え、出てきたアクを取りながら沸騰させ、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ③ ②ににらを加え、色が鮮やかになったら火を止める。

 ワンポイントアドバイス

- にらは最後に加えて、あまり火を通し過ぎないようにしましょう。

材料(2人分)

ごま油……………大1
 A { しょうが(みじん切り)……………1片
 赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
 豚ひき肉……………80g
 水……………2・1/2カップ
 酒……………大1
 B { 鶏ガラスープの素……………小1/2
 オイスターソース……………小1
 塩……………少々
 片栗粉(水大1で溶く)……………大1
 にら(ざく切り)……………1/2束(60g)

15 (月)
Monday

若さはつらつ「たことたたききゅうりのサラダ」

たこに含まれる亜鉛やビタミンEが細胞の老化を防いで新陳代謝を高め、タウリンが肝臓を丈夫にし、きゅうりに含まれるイソクエルシトリンやカリウムがむくみを予防すると言われています。箸休め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115kcal

作り方

- ① きゅうりは両端を切り落とし、麺棒でたたいてから4cmくらいに切り、塩をふって5分くらいおき、出てきた水分を取る。
- ② ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、①とBを加えてあえる。

 ワンポイントアドバイス

- ミディトマトは、普通のトマトとミニトマトの中間サイズの品種です。濃厚な味わいが特徴なので、生食はもちろんとトマトソースなどにしてもおいしいですよ。

材料(2人分)

きゅうり……………1本(100g)
 塩……………一つまみ
 A { ワインビネガー……………大1
 オリーブオイル……………大1
 塩、こしょう……………少々
 ゆでだこ(乱切り)……………80g
 B { ミディトマト(くし形切り)……………50g
 青じそ(粗く刻む)……………3枚



8 (月)
Monday

美しいお肌に「新じゃがとザーサイのあえもの」

じゃがいもに含まれる加熱しても壊れにくいビタミンCが肌を美しく保ち、ザーサイに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるゴマリグナンが活性酸素を撃退して細胞の老化を防ぐと言われています。冷めてもおいしいおつまみレシピです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約138kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、じゃがいもを2～3分ゆで、ザルに取って水気を切る。
- ②ボウルに①、ザーサイ、Aを入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもは、歯ごたえが残るくらいにゆで上げてください。

材料 (2人分)

新じゃがいも……………1個 (150g)
(5mm幅の細切り)
味つきザーサイ (細切り) ……30g
A { ごま油……………小1
しょうゆ……………小1
白炒りごま……………小1
塩……………少々

9 (火)
Tuesday

疲労回復に「ブロッコリーと塩昆布のショートパスタ」

塩昆布に含まれるビタミンB₁が、マカロニに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが肌荒れを予防すると言われています。塩昆布で味つけば通りの簡単パスタです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約311kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩を入れてマカロニをゆで、ゆで上がり時間の2分前にブロッコリーを加え、一緒にザルに取って水気を切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったら①と塩昆布を加えてざっと合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- マカロニやブロッコリーは下ゆでしてあるので、②では軽く合わせる程度でOKです。

材料 (2人分)

塩……………適量
マカロニ……………乾燥で100g
ブロッコリー……………1/3株 (100g)
(小房に分ける)
オリーブオイル……………大2
にんにく (みじん切り) ……1/2片
赤唐辛子 (種を取る) ……1本
塩昆布……………10g
塩、こしょう……………少々



10 (水)
Wednesday

肌荒れ予防に「ズッキーニとコーンの卵スープ」

ズッキーニに含まれるビタミンA・Cや、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、コーンに含まれるビタミンB₁が疲労を回復すると言われています。ほっとする、やさしい味わいのスープです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約92kcal



作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、Bを入れて火が通るまで煮込む。
- ②①に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵をまわし入れて火を止める。

ワンポイントアドバイス

- 卵を加えたらすぐに火を止めて、余熱で仕上げましょう。

材料 (2人分)

A { 水……………2・1/2カップ
コンソメスープの素……………小1
塩、こしょう……………少々
B { ズッキーニ……………小1/3本 (40g)
(半月切り)
しめじ……………1/3パック (30g)
ホールコーン……………40g
片栗粉 (水大1で溶く) ……大1
卵 (溶きほぐす) ……1個

11 (木)
Thursday

疲労回復に「豚ロースのロール焼き」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、スナップえんどうに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守り、しいたけに含まれるエリタデニンが余分なコレステロールを排泄して動脈硬化を予防すると言われています。ご飯のおかずにはぴったりの一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約307kcal

作り方

- ①豚肉を広げ、スナップえんどうとしいたけをのせてくるりと巻く (6個作る)。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にしてのせ、転がしながら肉の表面の色が変わるまで焼く。
- ③②にAを加えて焼きつけ、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

- ②では、転がした時に巻いた肉がほどけないように気をつけましょう。

材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉……………6枚 (180g)
スナップえんどう……………6本
(筋を取り塩ゆでする)
しいたけ (薄切り) ……2個 (30g)
サラダ油……………大1
A { ボン酢しょうゆ……………大1・1/2
みりん……………大1
ゆずこしょう……………小1/3
レタス……………適量



4 (木)
Thursday

抵抗カアップに「パストラミビーフと春菊のロールサンド」

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、春菊に含まれる鉄分が貧血を予防し、バターロールに含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。風味豊かで食欲がわく、朝食にぴったりの一品です。



作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、春菊は葉を茎から外し、それぞれ水に放してパリッとさせ、しっかりと水気を拭き取る。
- ②バターロールは縦に切り目を入れ、合わせたAを塗り、①とパストラミビーフをはさむ。

ワンポイントアドバイス

- パストラミビーフは、スライスで風味づけされた燻製ビーフのことです。ぜひお試しください。

所要時間
10分1人分のカロリー
約 276 kcal

材料 (2人分)

新玉ねぎ	30g
春菊	1株 (40g)
バターロール	4個
A { マヨネーズ	大2
練りからし	小1/3
パストラミビーフ (市販)	60g

5 (金)
Friday

脳の活性化に「レンジかにたまオムライス」

かにかに含まれる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、良質なたんぱく質が細胞を若々しく保ち、ご飯に含まれる糖質が体を元気にすると言われています。具たくさんで栄養満点の一品です。

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱してAを炒め、しんなりしてきたらご飯を加えてほぐしながら炒め、Bを加えてさらに炒め合わせる。
- ②耐熱ボウルに卵とCを入れて混ぜ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱し、取り出してよく混ぜ、再びレンジ強で1分くらい加熱し、さらに混ぜる。
- ③皿に①を盛りつけて②のをのせ、パセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- 卵をレンジにかけている間に他の調理を進めると、時短になりますよ。

材料 (2人分)

サラダ油	大1
A { 新玉ねぎ (みじん切り)	1/4個 (50g)
にんじん (みじん切り)	1/5本 (30g)
しめじ (粗みじん切り)	1/2パック (50g)
ズッキーニ (いちょう切り)	小1本 (100g)
温かいご飯	2膳 (300g)
B { トマトケチャップ	大4
鶏ガラスープの素	小1/2
塩、こしょう	少々
卵 (溶きほぐす)	3個
C { かに風味かまぼこ (手でさいてざく切り)	4本 (40g)
牛乳	大2
塩、こしょう	少々
パセリ	適量

所要時間
15分1人分のカロリー
約 551 kcal6 (土)
Saturday

美しいお肌に「キウイのヨーグルトドリンク」

キウイに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を促して肌にハリとツヤを与え、ヨーグルトや牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。酸味と甘味のバランスが良い、まろやかな味わいのドリンクレシピです。



作り方

- ①ミキサーにキウイとAを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ②グラスにお好みで水を入れ、①を注ぐ。

ワンポイントアドバイス

- はちみつ量は好みで加減してください。

所要時間
5分1人分のカロリー
約 154 kcal

材料 (2人分)

キウイ (ざく切り)	1個 (90g)
A { ブレーンヨーグルト	1カップ
牛乳	1/2カップ
レモン汁	大1/2
はちみつ	大2
水 (お好みで)	適量

7 (日)
Sunday

血液サラサラに「いわしの梅じそフライ」

いわしに含まれるEPAが血液をサラサラにし、梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復し、青じそに含まれる鉄分が貧血を予防すると言われています。梅干しと青じその風味でいわしがさっぱりと食べられる一品です。

作り方

- ①いわしは頭とわたを取り、指を入れて尾まで開き、骨を外し、内側に薄く小麦粉をふる。
- ②①に青じそと梅干しをはさみ、Aの衣を順につける。
- ③揚げ油を170℃に熱して①をきつね色に揚げ、皿に盛りつけてパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずとしてもおすすめです。

材料 (2人分)

いわし	4尾 (480g)
小麦粉	適量
青じそ	4枚
梅干し (種を取りたく)	2個 (30g)
A { 小麦粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個
パン粉	適量
揚げ油	適量
パセリ	適量

所要時間
25分1人分のカロリー
約 272 kcal

1 (月) 血液サラサラに「ピンチョウまぐろとアボカドのカルパッチョ」

Monday

まぐろに含まれるEPAが血液をサラサラにし、ナイアシンが血行を良くし、アボカドに含まれる不飽和脂肪酸が動脈硬化を予防し、ビタミンEが細胞を若々しく保つと言われています。くせのないピンチョウまぐろとコク深いアボカドの相性が良い一品です。

所要時間
冷やす時間のぞく
10分

1人分のカロリー
約 **251** kcal



作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、まぐろを片面20秒くらいずつ色が変わるまで焼き、バットにのせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ②①を8mmくらいの厚さに切り、アボカドと一緒に皿に盛りつけ、合わせたAをまわしかけ、お好みでレモンをのせる。

ワンポイントアドバイス

- ピンチョウまぐろはリーズナブルで、生から加熱までいろんな料理に使いやすいですよ。

材料 (2人分)

オリーブオイル……………小1
ピンチョウまぐろ……………1さく(100g)
アボカド(薄切り)……………1個(230g)
A { オリーブオイル……………大1
レモン汁……………大1/2
薄口しょうゆ……………小2
練りわさび……………小1/3
こしょう……………少々
レモン(お好みで)……………適量

2 (火) 肌荒れ予防に「豆苗とささみのエスニックサラダ」

Tuesday

豆苗やささみに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、豆苗や春雨、にんじんや玉ねぎ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。シャキシャキ食感おいしい、カラフルなサラダです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **198** kcal

作り方

- ①耐熱容器にささみを入れてAをふり、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに手でさく。
- ②春雨は熱湯(分量外)に4〜5分くらい浸して戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ボウルに①、②、B、Cを入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

- レンジ加熱や春雨を戻している間に他の工程を進めると、時短になりますよ。

材料 (2人分)

ささみ(筋を取る)……………2本(100g)
A { 酒……………小1
塩……………少々
春雨……………乾燥で30g
B { 豆苗(ざく切り)……………50g
にんじん(千切り)……………30g
紫玉ねぎ(薄切り)……………40g
レモン汁……………大1
ナンプラー……………大1/2
サラダ油、ごま油……………各大1/2
C { 砂糖……………小1
塩……………少々
にんにく(すりおろす)……………1/2片
赤唐辛子(種を取り刻む)……………1/3本



3 (水) 疲労回復に「しめじとにんにくの芽のポークチャップ」

Wednesday

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、にんにくの芽に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高め、しめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ご飯のおかずにはぴったりのスタミナレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **388** kcal



作り方

- ①豚肉は筋切りをして塩、こしょうをふり、小麦粉を軽くまぶす。
- ②フライパンにバターとオリーブオイルを入れて熱し、しめじとにんにくの芽を入れて炒め、皿に盛りつける。
- ③②のフライパンで①の両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切って②の皿に盛る。
- ④③のフライパンにAを入れて煮詰め、③の肉にかけ、キャベツを添える。

ワンポイントアドバイス

- ④ではアルコールを飛ばすように煮詰めてください。

材料 (2人分)

豚肩ロース肉(とんかつ用)……………2枚(200g)
塩、こしょう……………少々
小麦粉……………小1
バター、オリーブオイル……………各大1/2
しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)
にんにくの芽……………1/2束(50g)
(4cmの長さに切る)
A { トマトケチャップ……………大2
ウスターソース……………大1
赤ワイン……………大1
キャベツ(千切り)……………大1枚(50g)

Life Topics

山形市に本店がある「御菓子司 福来雀あずき宿」が、八山田5丁目のメインビル八山田にオープン！



郡山市八山田5丁目メインビル八山田に「御菓子司 福来雀あずき宿 福島郡山店」が、4月7日オープン。同店の本店は山形市にある。やまがた生クリーム大福「小倉ミルク」(220円)をはじめ、定番の生クリーム大福各種、季節の大福も販売している。さらに、職人手作りの上生菓子もプレゼント用としても最適(要予約)。また、「栗蒸し羊羹」も人気の一品。営業時間は9:30〜18:30、定休日は無し。

問 御菓子司 福来雀あずき宿 福島郡山店 TEL 024-983-6263

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

地方発送OK



濃厚で甘美な大人プリン「濃厚激固プリン」(1ホール6号)4,320円
濃厚抹茶デザートショコラ2,160円 「濃厚デザートショコラ」2,160円
欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4 ご予約 TEL 024-934-8899

