

# こおりやま情報 **FREE**

## koriyama.co.jp



Facebook Instagram 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 6 月号**

vol.511

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

**福テレ**

**テレポートプラス**

月曜～金曜 16:40～19:00  
土曜 17:30～18:25  
平日17:30頃  
「あすNAVI LIVE」コーナー担当  
月・水・金曜担当/幡谷明里アナウンサー



こおりやま広域圏 福島県

**激戦区 郡山 らーめん**

郡山 激戦区 激戦区 郡山で 個性的な らーめんを 食べ歩こう!

田村市 丸屋ラーメン p26

郡山市 藤巻 隆 77号

二本松市 やまき p94

こおりやま情報 GourmetLook

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

書店・コンビニ・Amazonで発売中!

こおりやま情報 **特集** **郡山の名物グルメ part.2**

**郡山交響楽団第4回公演は7月8日開催 P.3**



**黒毛和牛・特選牝牛専門店 「フレスコ」オープン!**

～すき焼き・しゃぶしゃぶ・焼肉用の肉を販売～

**牝牛** 黒毛和牛

「フレスコ」がこだわる黒毛和牛は、希少価値の高い「牝牛」です。「牝牛」の特徴は、きめが細かく、柔らかく美味しい赤みが多い肉質と、口だけの良い融点の低い不飽和脂肪酸を多く含む、上質な香りのある脂を持っています。牝の黒毛和牛をメインに、豚肉や鶏肉の販売も行っています。さらに、しゃぶ鍋、鉄すき焼き鍋、グリルパン、食器などの関連用品の販売も行っています。

黒毛和牛・牝牛専門店 **新鮮肉市場 フレスコ**

TEL024-935-2955

郡山市八山田西1-226 定休/月～木曜 ※金・土・日曜営業  
営業時間/10:00～18:00 駐車場/有(8台)

▲米沢牛をはじめ特選牝牛を販売

▲各種ステーキ用牝牛も見逃しません ▲しゃぶしゃぶ鍋・鉄すき焼き鍋などの関連用品も揃っています



# 礼金なしキャンペーン実施中!!

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。

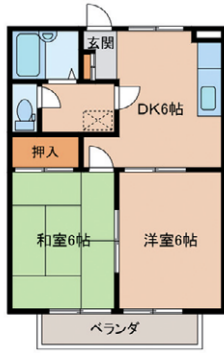
## 洗浄便座新品

### ★ 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/なし
- 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



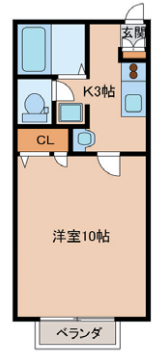
## 洗浄便座新品・ガスコンロ付き

### ★ 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/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・BS・2F

家賃月額 **50,000円** 洋室広々10帖



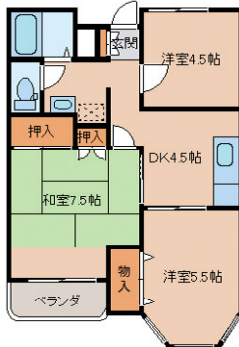
## インターネット無料

### ★ 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/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **56,000円** 1階角部屋



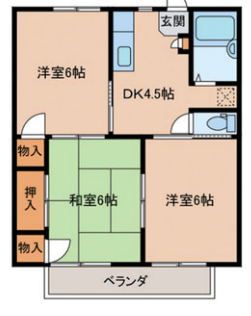
## 小型犬・ネコOK

### ★ 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/なし
- 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



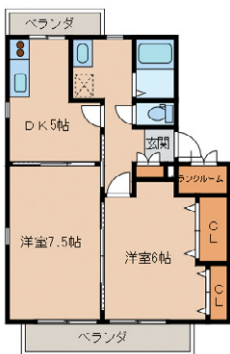
## 洋室のみ・1階角部屋

### ★ 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/なし
- 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** 収納多め



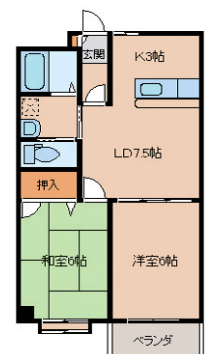
## エアコン2基付

### ★ 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/なし
- 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** スーパーコンビニ近く



## 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/なし
- 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・2F

家賃月額 **66,000円** 対面キッチン



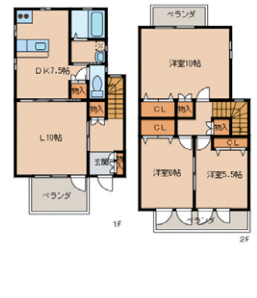
## 小学校近く・メゾネット

### ★ 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/なし
- 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・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

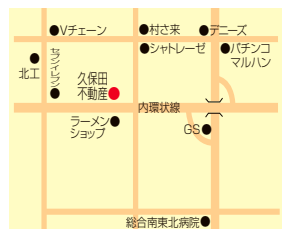
**KUBOTA** 株式会社 久保田不動産

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** こおりやま情報グル×BOOK  
「激戦区 郡山らーめん」(880円)  
<1名>



広域版「激戦区 郡山らーめん」は4月25日発売。特集は「郡山で食べられる！福島県ご当地ラーメン」。クーポン券付き。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

**2** 福島一辛口「いち」  
<2名>



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

**3** 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

**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 PETIT GREEN (プチグリーン)  
TEL024-934-8899

**5** カーコーティング「アークバリア21」新車2万円優待  
<2名>



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

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな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 6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、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。  
発行/ケイシイシイ株式会社  
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F  
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

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

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

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

**紅葉館 きらくや**



▲「きらくセット」は、夕食メニューの中でも人気があります  
郡山の奥座敷・磐梯熱海温泉にあり、温泉に入って気楽にゆっくりとくつろげ、低価格で利用できる朝食付きの温泉旅館です。夕食は、各種あるメニューから選べますが、中でもおすすめは「きらくセット」(要予約)です。また、「やど弁」は、客室でも召し上がれます。笹の川酒造の日本酒は、「笹の川 辛口」と「笹の川 佳撰」が味わえます。

郡山市熱海町熱海4-39 TEL024-984-2130

私がお薦めします。



笹の川 辛口 300ml 700円  
フロント主任 小濱さん  
300ml入り飲み切りタイプのボトルなので、好評をいただいております。辛口の日本酒ですので、当館の料理にも良く合います。



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」**



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>  
●弊社製品をお取扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

# 街ネタ タウン情報



Machi Neta

## あさくさ夏の名物品 自家製味噌ダレ涼麺

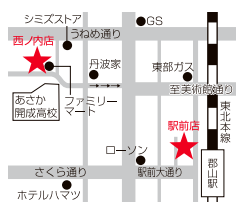
秘伝自家製味噌ダレを絡めながら食べる、夏の名物品「みそ冷しらーめん」が今季も期間限定登場。濃厚味噌の風味と味わい深いコクが絶妙で、暑くて食欲のない時にもベロリと食べられる。お好みで同店の自家製ラー油をかけて召し上がれ。マヨネーズトッピング（無料）もできる。



▲「みそ冷しらーめん」(950円)

## あさくさらーめん駅前店／西ノ内店

TEL024-922-2908 / 024-921-7088  
 【住所】郡山市駅前2-3-3 / 西ノ内1-2-2K's ガーデン1F  
 【営業】駅前11:30~L015:30、17:00~L020:30、金土L023:00  
 西ノ内11:30~15:00、17:00~L019:30※材料なくなり次第終了  
 【休】駅前:水 / 西ノ内:金 【P】駅前:契約有(48台) / 西ノ内:有(50台)  
 【URL】<http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/>



▲メロンづくしのケーキ「フレッシュメロンのデコレーション」(2,484円)

## 「フレッシュメロンのデコレーション」 期間限定6月30日まで発売中!

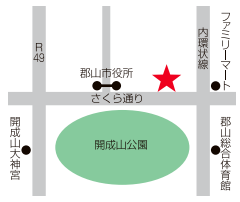
柏屋から、この季節ならではのメロンづくしのケーキ「フレッシュメロンのデコレーション」(2,484円)がお目見え!メロン風味のスポンジに、メロン風味のクリームをたっぷり絞り、2色のメロンをごろっと、デコレーション!フレッシュメロンとまるやかなクリームが重なり合って、爽やかなおいしさが広がる味わい。販売期間は、6月30日まで。開成柏屋をはじめ、最寄りの柏屋洋菓子扱い店で発売中。



▲開成柏屋は、さくら通り沿いにある

## 開成柏屋

TEL024-922-5533  
 【住所】郡山市朝日1-13-5  
 【営業】9:00~19:00  
 【休】無 【P】有(43台)  
 【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



## 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

# オカムラ

## RA-MEN OKAMURA



らーめん 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)



## KOBE Beef



- 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  
 ※写真は2人前  
 贅コース

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

黒毛和牛専門店  
 焼肉・すき焼・しゃぶしゃぶ  
**もも亭**  
 郡山市朝日3-6-3 レジデンス朝日1F  
 営業時間 / 11:30~L014:30  
 17:00~L021:00  
 定休日 / 月曜(祝日の場合は翌日)  
 駐車場 / 有(20台)  
<http://www.moumoutei.com>

## 1st anniversary on May 10, 2023

# 花月

## KAGETSU

SINCE 1997 SINCE 2022

居酒屋

いっしょに居酒屋花月を愛顧いただきまして、ありがとうございます。おかげさまで、NONOの10周年をもちまして、1周年を迎えることができました。これもひとえに、これまで来店いただいた皆様のおかげです。これからもスタッフ一同心をこめて、おいしい料理・お酒・サービスの提供をさせていただきます。今後とも変わらぬ愛顧を賜いますようお願い申し上げます。

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



Follow me!  
 Instagram  
 IZAHAYAKAGETSU

# 井上道義&郡山市出身本名徹次指揮 郡山交響楽団第4回公演は7月8日開催!

世界で郡山だけの音楽会



指揮 井上道義  
指揮 本名徹次

第4回公演

## 郡山交響楽団

2023年7月8日(土) 15:00開演  
14:15開場

けんしん郡山文化センター 中ホール

全席指定 5,500円(税込) / 当日券 +500円 / 車椅子席 4,000円(税込)

■プレイガイド ノア楽器(TEL:024-922-1094) / けんしん郡山文化センター ■オンライン購入 ラインチケット▶

キラール  
orawa (弦楽合奏版)

モーツァルト  
セレナード第10番 変ロ長調 K.361(370a)  
《グランパルティータ》より  
第1、6楽章

委嘱新曲  
チャン・ミン・フン  
雲と遊ぶ龍と鳳凰 Long Phung vom mây  
(竹笛、箏とオーケストラによる音楽)

ハイドン  
交響曲 第103番 変ホ長調《太鼓連打》

※当日の曲順は変更になる可能性があります。

50 日・ベトナム外交関係樹立 50周年認定事業

主催/一般社団法人 郡山交響楽団 共催/公益財団法人 郡山市文化・学び振興公社 特別協賛/KFB福島放送 後援/福島県、郡山市、郡山市教育委員会、福島民報社、福島民友新聞社、本名徹次後援会 協賛/菅の川酒造株式会社、株式会社ヨークエムエル、株式会社相原、ふくしま・ベトナム友好協会、株式会社民報印刷、株式会社東北装美 お問い合わせ/一般社団法人 郡山交響楽団 office@koriyamasymphony.com

2021年に誕生した「郡山交響楽団」の第4回公演が、7月8日(土)15時開演で、けんしん郡山文化センター中ホールで開催される。指揮者は、2024年末をもって引退を宣言した井上道義さんと、郡山出身で現在ベトナム国立交響楽団の音楽監督兼首席指揮者である本名徹次さん。今回は日本とベトナムの外交関係樹立50周年を記念し、ベトナム気鋭の作曲家チャン・ミン・フンさんによる委嘱新曲「雲と遊ぶ龍と鳳凰」(竹笛、箏とオーケストラによる音楽)などを演奏する。竹笛にはベトナムで注目を集めるドン・クワン・ヴィンさん、箏は福島市出身の遠藤千晶さん。ベトナムと日本の伝統楽器とオーケストラが共演する。また、メイン曲目のハイドン「交響曲第103番 変ホ長調」では、本名さんの師匠である井上道義さんと本名徹次さんの両指揮者による演奏が注目される。

●演奏曲目

キラール

「orawa (弦楽合奏版)」

モーツァルト

「セレナード第10番 変ロ長調K.361(370a)  
《グランパルティータ》より第1・6楽章」

委嘱新曲 チャン・ミン・フン

「雲と遊ぶ龍と鳳凰」  
(竹笛、箏とオーケストラによる音楽)

ハイドン

「交響曲 第103番 変ホ長調《太鼓連打》」

●日時 7月8日(土) 14:15開場 15:00開演

●会場 けんしん郡山文化センター 中ホール

●料金 全席指定5,500円 当日券6,000円  
車椅子席4,000円

●プレイガイド ノア楽器、けんしん郡山文化センター

●主催 一般社団法人 郡山交響楽団

■オンライン購入 ラインチケットはこちら▶



KORIYAMA SYMPHONY ORCHESTRA

●井上道義さんプロフィール

1946年東京生まれ。桐朋学園大学にて齋藤秀雄氏に師事。1971年ミラノ・スカラ座主催グイド・カンテルリ指揮者コンクールに優勝して以来、一躍内外の注目を集め、世界的な活躍を開始する。1976年日本フィルハーモニー交響楽団の定期演奏会で日本デビュー。オペラ「フィガロの結婚」など総監督として妥協なく率い既成概念にとらわれない唯一無二の舞台を作り上げてきた。オーケストラ・アンサンブル金沢桂冠指揮者。2024年12月にて指揮活動の引退を公表している。

●本名徹次さんプロフィール

1957年郡山市生まれ。指揮を井上道義氏に師事。東京国際音楽コンクール最高位、トスカニーニ国際指揮者コンクール第2位、ブタペスト国際指揮者コンクール第1位を受賞。2000年名古屋フィルとのアジア8カ国演奏旅

行を機にベトナム国立交響楽団との縁が始まり、2009年に音楽監督兼首席指揮者に就任し、現在に至る。2012年長年のベトナム音楽界への貢献に対しベトナム政府より文化功労賞を、2018年にはベトナム各国友好組織連合会より諸国平和友好記念章を、2019年には渡邊暁雄音楽基金特別賞を授与された。

●郡山交響楽団

2021年福島県出身のプロの音楽家により結成される。団長は五十嵐陽さん。若い音楽家の方で「楽都郡山」を盛り上げていこうと音楽活動を展開している。これまでに3回の自主企画公演を実施している。さらに、県内の学校にて鑑賞教室やワークショップを行っている。また、「パトロネージュ会員」を募集しており、郡山市堂前町のノア楽器で申し込みを受け付けている。

# 郡山の名物グルメ part.2

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



## 「伊達鶏焼鳥」と「鉄鍋」が名物の人気焼鳥店



▲鉄鍋三種盛り 1,700円

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

- ◆おすすめ◆
- 伊達鶏焼鳥 200円～、鉄鍋 580円～、しいたけのチーズ入り肉巻き 2ヶ 850円、クリームポテの明太チーズ焼き 700円、トロトロ鶏レバー 800円
- 焼酎 480円～、京の華 純米吟醸(福島) 一合 900円、越乃景虎 超辛口大吟醸(新潟) 一合 1,400円、サントリープレミアムモルツ ジョッキ 680円、ハイボール 500円～

**とり・てつ焼き 甚六**  
Tel 024-938-3636  
郡山市駅前2-3-2 駅前グリーンビル1F  
【営】17:30～24:00  
【休】月 【P】無

**宴会料金**  
5,000円～  
料理+120分飲み放題付き  
人数  
3～24名

## 老舗ならではの味「うまき」が評判



▲うまき 2,750円

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

- ◆おすすめ◆
- 並寿司 1,980円、上寿司 2,970円、鰻重 竹3,960円、新月特選おまかせ握り寿司6,600円、新月コース(要予約) 5,500円～
- 生ビール(中) 660円、日本酒(燗) 1合 660円、穂 純米吟醸 1合1,320円、玄米大吟醸 1合1,650円、ワイン 寿司ラベル(白) 720ml 3,300円

**鮭うなぎ割烹 新月**  
Tel 024-922-0908  
郡山市駅前2-1-12  
【営】16:00～LO22:30 【休】日(祝日の場合は翌日)  
【P】契約有 ※2,000円以上の利用でエリートパーキング1時間無料

**コース料金**  
5,500円～  
人数/個室  
2～40名/個室有

## 単品飲み放題1,800円(税込)も好評



▲小籠とのお酒7ヶ-ジューズ660円、ポテトキャベツカクテル900円、フレッシュモザリラチーズ700円、クレープ980円

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

- ◆おすすめ◆
- 福島牛タタキのカルパッチョ 1,100円、キャベツステーキ～ガーリックアンチョビバターソース～ 770円、彩り野菜と温かいソースのサラダ～パニャカウダ風～ 990円、福島牛モモ肉と野菜の低温ロースト1,870円、ラム肉のタリアータ1,353円
- メーカースクラフトハイボール638円、<香る> エール660円、グラスワイン580円～、碧～A0～ 935円、カクテル715円

**四方山～GOQUUTO～**  
Tel 024-924-0223  
郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1階  
【営】17:00～24:00、金土・祝前17:00～翌1:00  
【休】月 【P】無 <http://www.foodsworks.co.jp/>

**宴会料金**  
4,500円～  
料理+120分飲み放題  
人数/個室  
4～35名/個室2室

## 東京都大田市場直入フルーツ店のパフェ



▲宮崎産マンゴーパフェ3,520円

「宮崎産マンゴーパフェ」は、選りすぐりの宮崎県産マンゴーをたっぷり使用！4月～8月までは沖縄他国産完熟マンゴーを楽しめる。他にもパフェメニューは充実。飲んだ後のメパフェとしても味わいたい。

- ◆おすすめ◆
- エクトル産バナナチョコパフェ 1,518円、フィッシュ&チップス 1,705円、Aika特製カツサンド 2,178円、静岡産クラウンメロンのパフェ2,178円、テイクアウト 季節のフルーツギフト2,500円～
- スイカのソルティードック 1,430円、木のフローズンカクテル 1,650円、クラウンメロンのカクテル 2,200円～、シングルモルトウイスキー 700円～

**FRUIT RESTAURANT Aika**  
Tel 024-923-9201  
郡山市駅前2-7-14  
【営】17:00～24:00(LO23:20) ※時間外予約は応相談  
【休】月 ※変更になる場合あり 【P】無 【チャージ】990円

20名様まで可能な個室完備

## 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



酒楽菜彩



**おすすめ宴会プラン**  
※前日までの予約にて、4名様から承ります

**おまかせ天麩羅コース**  
5,500円(税込)

先付・前菜・お造り・  
天麩羅10品(三回に分けてお出しします)・  
焼き物・食事・デザート(要予約)

**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

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！天井など1,100円(税込)よりご用意しております。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

### 純和風な雰囲気の中、旬を彩る美食を堪能



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

- ◆おすすめ◆
- さば味噌煮田舎風880円、銀だろ西京焼き1,050円、自家製からすみ大根1,100円、天くうおまかせ天麩羅 8品盛り1,980円、お造りおまかせ五種盛り(2~3人盛り)2,860円
- 雪小町(郡山)770円、金宝 穂(郡山)純米吟醸 880円、大七生煎作り(二本松)純米 880円、風が吹く(会津)生酒 990円、口万(会津)純米吟醸 990円

**酒楽菜彩 天くう**  
TEL 024-973-5558  
郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1階  
【営】11:30~LO13:30※ランチは月・木休み 17:00~LO21:30  
【休】日(祝日の場合翌日) 【P】無 <http://www.foodworks.co.jp/>

**宴会料金**  
5,500円~  
会席料理のみ  
**人数**  
4~20名

### 当日OK! 特選料理と飲み放題セット



おすすめ「海鮮浜焼き」は、海老やイカ、野菜などを自分で手焼きするスタイル。さらに人気メニュー、予約なしで当日OKの特選料理と飲み放題セット「海鮮串焼き+飲み放題」は2,800円で好評だ。

- ◆おすすめ◆
- 若鶏の唐揚げ(3個)400円、目光唐揚げ650円、串焼盛合せ5本800円、刺身三種盛1,500円、鉄板焼きラム1,700円
- 国権 特別本醸造750円、天明 中取り伍号900円、飛露喜 特別純米1,100円、写楽 純米酒1,100円、生ビール(中)640円

**ろばた 権丸**  
TEL 024-935-5808  
郡山市大町1-4-16 第1増子ビル1F  
【営】16:00~24:00  
【休】日 【P】無

**宴会料金**  
5,000円~  
料理6品 120分飲み放題付  
**人数**  
40名まで

### 三松会館の名物メニュー「カツカレー」



カレーの具材は、玉ネギと豚肉。揚げたてのカツに、キャベツの千切り、福神漬がのっており、人気上昇中の「カツカレー」。お値打ち価格なので、リピーターが増えている名物メニュー。

- ◆おすすめ◆
  - スバゲティー 650円、マーボー豆腐定食700円、あんかけ焼そば 700円、酢豚定食1,000円、三松定食1,150円
  - 雪小町(1合)390円、花泉純米吟醸(126ml)430円、冽(126ml)450円、雷乃山(100ml)440円、アサヒスーパードライ(中)470円
- 会議+会食料理 2,000円~予算に応じる。

**お食事処 三松会館**  
TEL 024-932-0173  
郡山市大町1-3-13  
【営】10:30~LO21:00 【休】日  
【P】契約有※1,500円以上の利用で1時間無料

**宴会料金**  
予算に応じる  
**人数/個室**  
2~50名/個室有

### 懐かしいのに新しい新感覚の炉端焼き店



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

- ◆おすすめ◆
- 野菜巻き串(焼き・蒸し) 各種340円~、炙り牛のウニ巻き520円、福島牛コロッケ320円、特製牛すじ煮込み650円、鶏五日釜飯 900円
- パーフェクトサントリービール ジョッキ 590円、超炭酸ジムビームハイボール460円、メーカースクラフトハイボール680円、翠ノ塔 500円、地酒450円~

**炉端 ばんざい**  
TEL 024-983-9755  
郡山市大町1-2-14初瀬ビル1F 【営】月~木・日17:00~24:00(LO23:30)、金土祝前 17:00~25:00(LO24:30)  
【休】無 【P】無 <http://www.foodworks.co.jp/>

**宴会料金**  
4,500円~  
料理+120分飲み放題付き  
**宴会人数**  
4~50名

### 名物「極上黒カレー」、店主厳選地酒も!



強炭酸ハイボールをはじめ、銘酒、地酒を取り揃える令和のモダン居酒屋。名物「極上黒カレー」は、じっくり煮込んで作られた、深い旨味とまろやかな味わいが人気。飲んだ後のシメにも最適。

- ◆おすすめ◆
- 刺身盛り合わせ3点盛り 1,800円、3種のフランク盛り合わせ 750円、ヒリ辛もやし炒め 420円、串焼き 160円~、スタミナ丼 910円
- メガジムビームハイボール 680円、飛露喜(特別純米)一合 930円、寫楽(純米酒)一合 870円、花泉(辛口)一合 800円、会津娘(純米酒)一合 890円

**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  
【休】日 【P】無

**宴会料金**  
3,850円~  
料理+90分飲み放題付き  
**人数/個室**  
3~60名/個室無

### 季節を彩る旬素材と地酒・銘酒を堪能



大人の隠れ家的な和食料理店「壹献」。A5特級和牛を用いたすき焼きや、味もフグに匹敵するといわれるかわはぎの造り、あわびバター焼きなど、自慢の美味を地酒・銘酒と堪能。

- ◆おすすめ◆
- 本日のお造り 990円~、伊達鶏串焼き 3本 693円、活かわはぎ造り 100g 1,500円~、A5和牛石焼 2,090円、会席コース 4,400円~
- 泉川 純米酒(会津坂下)1合 946円、田村 純米吟醸(郡山)1合 1,012円、口万 純米吟醸(南会津)1合 946円、稲 純米吟醸(郡山)1合 1,012円、笹正宗 純米吟醸(喜多方)1合 946円

**壹献**  
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

**宴会料金**  
6,600円~  
会席+飲み放題コース  
**人数/個室**  
4~32名/個室有

### ハイボールと自慢の串揚げメラーも人気



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

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

**ハイボール酒場 かどいち**  
TEL 024-923-9177  
郡山市中町12-9 1F  
【営】18:00~翌3:00 【休】日 【P】無  
<http://www.foodworks.co.jp/>

**宴会料金**  
4,500円~  
料理+120分飲み放題付き  
**人数**  
4~30名

### 「海鮮丼」は新鮮な海の幸を凝縮した味



「海鮮丼」は、ウニ、マグロ、タコ、イカ、エビなどの海の幸が丼一杯にのっている。味噌汁、お新香、サラダが付く。益元ならではのおすすめ丼。なお、季節により魚の内容が変わる。

- ◆おすすめ◆
- 季節のかき揚げ650円~、仔牛の牛タン焼き 1,000円、馬レバー刺し 1,600円、刺身盛合せ 1,600円~、おつまみセット 600円
- 泉川 純米吟醸(1合) 660円、寫楽 純米酒(1合) 770円、鳳凰美田純米大吟醸(1合) 780円、獅祭 純米大吟醸45(1合) 780円、ウイスキー 963ハイボール(赤・黒) 650円

**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)

**宴会料金**  
料理2,800円~  
**人数/個室**  
4~30名/個室有

※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。

### 豚肉がたっぷり「スタ丼」が名物メニュー！



▲肉たっぷりスタ丼 800円

「スタ丼」は、ブタ肉をボイルしてからゴマ油と長ネギで炒めた豚丼。味噌汁、お新香、小鉢付。ボリューム満点で、テイクアウトも可能。また、毎週水曜は「スタ丼」700円でサービス。

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

**のみにくい処 藤**  
 Tel 024-933-7558  
 郡山市桑野2-35-13 郡山地所ビル1F  
 【営】11:30~14:00 18:00~22:00 祝土18:00~22:00  
 【休】日 [P]有(3台)

**宴会料金**  
 3,000円~  
**人数**  
 2~15名まで

### 旬の創作和食とうまい生ビール



▲日替り刺身盛合せ 1,650円~

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

- ◆おすすめ◆
- おもちと豆腐の揚げ出し 649円、稲庭うどん(温・冷) 649円、伊達鶏の棒々鶏ピリ辛サラダ 759円、とろとろ極の角煮 979円
- 日本酒 15種類以上 1合 517円~、アサヒスーパードライ 中ジョッキ 594円、焼酎 15種類以上グラス 495円~、カクテル各種 30種以上 539円

**初-Hajime- 八山田店**  
 Tel 024-954-3304  
 郡山市富田町下双又15-15  
 【営】17:00~24:00 (LO23:00)  
 【休】不定 [P]有(30台) [テイクアウト]有

**宴会料金**  
 4,700円~  
 料理7品+120分飲み放題付  
**人数/個室**  
 30名まで/個室有

### 専門店ならではのヨーグルトのひんやりデザート



▲ヨーグルトパルフェ ブルーベリー 506円(テイクアウト 497円)

「ヨーグルトパルフェ」は、コーンフレークと特製ソフトクリームに好みのヨーグルトを合わせたヨーグルト専門店ならではのさわやかな味。写真は、定番人気の「ヨーグルトパルフェ ブルーベリー」。

- ◆おすすめ◆(イトイン価格)
- ヨーグルトパルフェ各種
- 加糖 484円
- ナタデココと甘夏 528円
- ざくざくアロエ 528円
- 抹茶とあずき 550円
- 季節の果実 605円~
- \*テイクアウトも可能

**ヨーグルト専門店 モーニング菜根本店**  
 Tel 024-938-0762  
 郡山市菜根5-12-10  
 【営】8:00~19:00 (カフェ8:00~17:00)  
 【休】1月1日 [P]有(17台) <https://mng.co.jp/>

郡山自慢の食材をはじめ、故郷の味ソルフード、地酒はもちろん、今や世界から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を紹介。

**郡山の食で感動体験できる1冊。**  
**郡山の名物グルメ**  
 6月25日発売予定!  
 こおりやま情報 グルメBOOK 定価 880円(税込)  
 使ってお得なクーポン券付  
 県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください!

## 黒毛和牛・特選牝牛専門店「フレスコ」が八山田西にオープン! ~すき焼き・しゃぶしゃぶ・焼肉用の肉を販売~

黒毛和牛・特選牝牛専門店「フレスコ」が、4月下旬郡山市八山田西にオープンした。「フレスコ」がこだわる黒毛和牛は、希少価値の高い「牝牛」。「牝牛」の特徴は、きめが細かく、柔らかく美味しい赤みが多い肉質と、口どけの良い融点の低い不飽和脂肪酸を多く含む、上質な香りのある脂を持っていること。牝の黒毛和牛をメインに、豚肉や鶏肉の販売も行っている。中でも「米沢牛」は、ステーキ用から、すき焼き、しゃぶしゃぶ、焼肉用まで充実した品揃え。さらに、しゃぶ鍋、鉄すき焼き鍋、グリルパン、食器などの関連用品やドレッシングや焼肉のタレなどの販売も行っている。営業は、週末の金曜・土曜・日曜の週3日。目利きのあるベテラン職人が加工しているの、本格的な黒毛和牛・特選牝牛を自宅で家族や仲間と一緒に味わいたい。



**黒毛和牛・特選牝牛専門店 新鮮肉市場 フレスコ**  
 郡山市八山田西1-226 TEL024-935-2955  
 営業日/金・土・日曜営業 定休日/月~木曜  
 営業時間/10:00~18:00  
 駐車場/有(8台)



▲冷凍パックでも販売 ▲焼肉やしゃぶしゃぶ用の関連用品、食器なども販売

# 笹の川酒造主催「第3回和薬膳を学ぶ会&食事会」ルポ



## ●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。食養研究者。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(ソノヨウサン)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』(発行は、すべて家の光協会)など。

和薬膳の武鈴子先生を講師に迎え、笹の川酒造主催「第3回和薬膳を学ぶ会&食事会」が、4月13日郡山市安積4丁目「THE KITCHEN PLAT FORM」で開催された。第3回のテーマは「春は肝臓をサポートしよう」。肝臓は解毒を司る器官なので、ここにトラブルが表れると血液の解毒がうまく行われず、そのために、特に体の上半身に諸々の症状が現れやすくなるという。陽気が高まる春は大気中の細菌や雑菌がうごめき出し、空気中の汚染物質とともに体内に侵入すると、肝臓にも負担がかかり、頭痛・のぼせ・疲れ目・アレルギー・不眠などのトラブルになる。

肝臓をサポートするのは、「五味」の中の「酸味」の食べ物で、代表的なものは梅干し・醸造酢。旬の食材「春の山野草」は、ふきのとう・たらの芽・たんぼぼ・せり・三つ葉・あさつき・たけのこ・ぜんまいなど。「春の魚介類」は、蛤・あさり・しじみ・ホタルイカ・やりいか・にしん・めばるなど。「海藻」は、わかめ・もずく・あおさ・青海苔などが旬のおすすめ食材になる。

武先生は、「五味分類表」を用いて、春のおすすめ食材についてわかりやすく解説。食べ物は命の源ともいわれており、体にいい食材を食べることで、病気にならない体を作ることが大切だと話している。



▲「五味調和表」を使って解説する武先生



▲くちなしご飯(クコの実のせ)、白魚・ふきのとう・たららの芽の天ぷら(蘭香塩添え)、たたきごぼう、若竹煮、ごまハニートースト



▲テキストとして使用している本で、見やすく、わかりやすい内容

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、春の食材を用いて考案し調理した昼の食事会メニューは、温かいハト麦茶、春の天ぷら(しらうお・ふきのとう・たらの芽)、若竹煮、たたきごぼう・クコの実がのったくちなしご飯、ごまハニートースト。天ぷらは、蘭香塩で味わった。「ごまハニー」は、ごまとハチミツを混ぜたもので、この2つの食品の組み合わせの相性が良く、肝臓に必要な栄養素を補給することができるといわれている。ごまハニーの作り方は、市販のクリーム状の練りごま3に対して、はちみつ2を目安に混ぜ合わせるだけ。1日大さじ1杯(約30グラム)をパンに塗ったり、そのままなめてもOK。また、武先生は「ごま、はちみつ、ハト麦茶は、健康に良い食品で、三種の神器です」と話していた。

この「和薬膳を学ぶ会&食事会」は全4回コースで、4回目は夏をテーマに2023年7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。

●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

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

入浴割引券・宿泊割引券など  
**お得なクーポン券付き!**



2023年版  
福島県内全90湯

郡山市 三春町 矢吹町 泉崎村 天栄村 白河市 西郷村 鮎川村 大玉村 二本松市 福島市 猪苗代町 北塩原村 会津若松市 西会津町 柳津町 三島町 金山町 南会津町 小野村 石川町 榑倉町 いわき市 川内村 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**

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



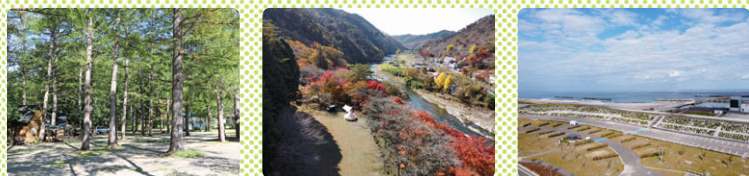
福島民友



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)

# 4年ぶりに開催された柏屋「まんじゅう祭り」。 重さ172キロの「縁結び大萬寿」を開いた 幸せカップルは菅野俊介さんと河野恵理子さん



▲菅野俊介さんと河野恵理子さんが入刀



▲柏屋の創業年数に1を加えた172kgある大萬寿。薄皮饅頭約3822個相当の重さ



▲開かれた縁結び大萬寿

郡山の春の風物詩柏屋の「まんじゅう祭り」は、4月16日(日)開成柏屋内の「菓祖神 萬寿神社」萬寿の森で、4年ぶりに開催された。奈良の「林神社」から分社した「萬寿神社」は、縁結びとお菓子の神様として親しまれている神社で、大きな「願掛け萬寿石」もある。「まんじゅう祭り」の式典では、お菓子の神様への感謝、五穀豊穡祈願、縁結び・子宝への願いを込めて、柏屋の創業年数に「一」（いち）を加えた、重さ172キロの「縁結び大萬寿」が奉納された。

その「縁結び大萬寿」に文字入れをしたのは、旅する書道家・千葉清藍先生。千葉先生は、「再（ふたたび）」の文字を揮毫（きごう）した。再会・再開・再出発など、エネルギーと希望に満ちた「再」の文字には、再会できた喜びや感謝の思いが込められている。

続いて「縁結び大萬寿開き」で入刀した婚約中のカップルは、菅野俊介さんと河野恵理子さん。現在は仙台市在住で、出身は南相馬市と福島市。応募動機は、「以前から柏屋のお菓子には馴染みがあり、実家に寄って仙台に戻る際のお土産などにも利用しており、柏屋のお菓子をホームページで閲覧した際にまんじゅう祭り入刀者募集の企画を見つけ、せっかくのご縁と思い応募しました」とのこと。大萬寿を開くと、中からは中央に5色のハートと桜の花びらが現れた。この大萬寿は、「お福分け」として来場者に先着順で配られた。会場には数多くの人々が訪れ、開成柏屋の店内では、日本三大まんじゅう（東京・志ほせ饅頭、岡山・大手まんぢゅう、福島・柏屋薄皮饅頭）の販売や、「生クリーム嘉永餅」（1個250円）の限定販売、手作り薄皮饅頭の体験コーナーも賑わった。



▲開成山大神宮の宮本宮司により古式ゆかしい式典が行われた



▲挨拶をする柏屋の本名社長



▲文字の揮毫をする千葉清藍先生



▲4月16日限定販売の「生クリーム嘉永餅」



▲開成柏屋では日本三大まんじゅうを販売



▲薄皮饅頭の手作り体験コーナーも人気

ライフトピックス

# Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 ホームページ

## ラーメン&居酒屋「まる虎」に新メニュー！ 夜限定の「焼肉ラーメン」がお目見え



ラーメン&居酒屋「まる虎」(郡山市虎丸町1-26)に、6月1日から夜限定の新メニューとして「焼肉ラーメン」(1,000円)がお目見え。ライス付きのセットは1,200円。豚の焼肉がたっぷりとのっており、ご飯も進む。また、郡山レッド「郡山辛味噌らーめん」も人気の味。店内は、カウンターのみ8席で、昼は、ラーメンや定食を提供。夜は、居酒屋として一品料理やラーメンが味わえる。店の向かいに契

約パーキング有。

問 まる虎  
TEL 090-6622-2457

## 新鮮な刺身や西京漬け、干物の販売 「サカナヤだっぺ」が開成にオープン



「フードビジネスジャパン」では、開成2丁目に「サカナヤだっぺ」(郡山市開成2-8-6)をオープン。同店では、常磐の海で獲れた常磐物の魚をはじめ、刺身盛合せ、西京漬け、干物などを販売している。さらに急速冷凍機で真空パックにした魚の販売も行っている。営業時間は10時から19時、定休日は日曜・祝日。なお「フードビジネスジャパン」は、郡山駅前で「和・郡山 すが波」を経営しており魚の

仕入れでは定評がある。

問 サカナヤだっぺ  
TEL 024-983-7130

## 会議や集まり、お出掛けに。 プチグリーン洋風幕の内弁当



欧州三ツ星出身シェフの店「PETIT GREEN」では、お弁当に最適な「牛カツ入り洋風幕の内弁当」2,160円が人気。牛カツ、境港紅ズワイガニのクリームコロッケ、チキンのトマト煮、肉団子、厚焼きだし巻き玉子、ほうれん草のおひたし、ごはん(天のつぶ使用)。洋風総菜盛りだくさんで、食べ応えあるボリューム満点弁当。会議弁当や集まり、お出掛けのテイクアウトランチにもおすすめ。要予約・

夕方までの店頭渡し。

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

## 4月15日(土)～6月25日(日)磐梯山噴火記念館にて 春の企画「癒しの野生動物」～鈴木正孝写真展～開催



磐梯山噴火記念館では、4月15日(土)～6月25日(日)まで、動物写真家の鈴木正孝氏の写真展「癒しの野生動物 風景旅人の会 鈴木正孝写真展」を開催。猪苗代町在住の鈴木氏は、北海道や磐梯山周辺の動物を追い求め、野生動物達が見せる一瞬の表情が垣間見れる作品を作り上げた。会場は磐梯山噴火記念館企画展示室。料金は大人600円、中高生500円、小学生400円(記念館入館料を含む)。開館時間は午前8時～午後5時。休館日なし。

問 磐梯山噴火記念館  
TEL 0241-32-2888  
URL <http://www.bandaimuse.jp/>

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



「福テレ」夕方のニュース番組「テレポートプラス」(月～金曜 16時40分～19時)内の新コーナー「あすNAVI LIVE」は、幡谷明里アナウンサーが月・水・金曜を担当し、明日にプラスになる情報を生中継でナビゲート。「天栄村出身のアナウンサーとして、地域の皆さんの心に寄り添いながら、あすにプラス、笑顔もプラスになるような話題をお伝えしていきます」と話す幡谷アナウンサー。街の面白いネタは

郡山支社まで。

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

## 「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  
TEL 024-935-5007 <http://kushizen.favy.jp/>

## 濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

地方発送OK

仏ヴァローナ社ハイカオチョコレート使用

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

濃厚抹茶テリースョコラ2,160円 「濃厚テリースョコラ」2,160円

濃厚テリースョコラ(6.5cm×18cm×4.5cm)4,320円  
ハーフサイズ(6.5cm×9cm×4.5cm)

欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4 ご予約 TEL 024-934-8899

# 激戦区 郡山 らーめん

こおりやま広域圏 福島県



郡山市 麵処 陸 P76



田村市 丸信ラーメン P86

激戦区郡山で 個性的な らーめんを 食べ歩こう!



二本松市 やまき P94

### 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 GourmetBook



こおりやま情報グルメBOOK

# 激戦区

# 郡山 koriyama ramen

# らーめん



福島県 こおりやま広域圏

お得なクーポン券 100枚付!

定価 880円(税込)

主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

**日** 日時 (表示の時間は開演)

**会** 会場

**料** 料金

**チ** チケット

**問** 問合わせ

Lコード/ローンチケットコード  
Pコード/ぴあチケットコード

**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… 會津風雅館 TEL0242-27-0900

青プラ… 青多方プラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ… とろぼろ・みんみの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は5月12日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
望月浩吉65歳記念ミニコンサート 心の泉音楽会	<p><b>日</b> 6月3日(土)13:30~</p> <p><b>会</b> 日本基督教団 郡山教会 (郡山市清水台2-6-4)</p> <p><b>料</b> 500円</p> <p>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。</p>	<p><b>問</b> 望月浩吉</p> <p><b>TEL</b> 070-5471-9329</p>
福田こうへい コンサートツア-2023	<p><b>日</b> 6月11日(日)13:30~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> S席 7,000円 (全席指定・税込) A席 5,000円 (全席指定・税込) B席 4,000円 (全席指定・税込)</p>	<p><b>チ</b> 発売中 (文化セ、うすい、ローチケ、ぴあ)</p> <p>Lコード: 22298</p> <p>Pコード: 236-030</p> <p><b>問</b> ノア</p> <p><b>TEL</b> 0120-20-0153 (受付 / 平日 10:00~17:00)</p>
大川美術館コレクションによる 20世紀アート120	<p><b>日</b> 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)</p> <p><b>会</b> 郡山市立美術館</p> <p><b>料</b> 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</p> <p>休館日 / 毎週月曜日</p>	<p><b>問</b> 郡山市立美術館</p> <p><b>TEL</b> 024-956-2200</p>
香取慎吾 Black Rabbit	<p><b>日</b> 6月16日(金)~6月17日(土) 16日(金)開演16:00、17日(土)開演15:00</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定9,800円 ※未就学児入場不可(ひざ上での鑑賞不可)</p> <p>詳細・最新情報は、EDWARD LIVEのウェブサイト (外部サイト <a href="https://www.edward.co.jp/live/search/detail/787/">https://www.edward.co.jp/live/search/detail/787/</a>) 参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中</p> <p><b>問</b> EDWARD LIVE</p> <p><b>TEL</b> 022-266-7555 (平日 11:00~15:00)</p>
郷ひろみ「Hiromi Go Concert Tour 2023 NEW INTENTION」	<p><b>日</b> 6月18日(日)18:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定10,000円※3歳未満入場不可・3歳以上チケット必要</p> <p>詳細・最新情報は、主催者であるジーアイビーのウェブサイト (外部サイト <a href="https://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/6962#11177">https://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/6962#11177</a>) 参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中 (ぴあ、ローチケ、イープラス)</p> <p>Lコード: 21402</p> <p>Pコード: 234-847</p> <p><b>問</b> ジー・アイ・ビー</p> <p><b>TEL</b> ジーアイビーのウェブサイト</p>
ダリとハルスマン	<p><b>日</b> 4月20日(木)~6月25日(日)9:30~17:00 入館は閉館30分前まで</p> <p><b>会</b> 諸橋近代美術館</p> <p><b>料</b> 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料</p> <p>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</p>	<p><b>問</b> 諸橋近代美術館</p> <p><b>TEL</b> 0241-37-1088</p>
郡山市民オーケストラ ファミリーコンサート16	<p><b>日</b> 7月2日(日)開場13:00 開演14:00</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p><b>料</b> 1,000円 学生500円 未就学児無料</p> <p>客演指揮: 平石章人 ナレーション: 宗方和子 演奏曲目: キャンディード序曲 (L.バーンスタイン)、オーケストラストーリーズ「となりのトトロ」(久石譲)、交響詩「魔法使いの弟子」(P.デュカス)、「おはなレクラシック」より「くるみ割り人形」(P. チャイコフスキー)</p>	<p><b>チ</b> 電子チケットteket(テケト)、文化セ、ノア楽器</p> <p><b>問</b> 郡山市民オーケストラ</p> <p><b>TEL</b> 090-3127-3671 (本田)</p>
郡山交響楽団 第4回公演	<p><b>日</b> 7月8日(土)15:00~</p> <p><b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p><b>料</b> 全席指定</p> <p>一般5,500円 (当日券+500円)</p> <p>車椅子席4,000円 (当日券+500円) ※未就学児入場不可</p> <p>出演者 / 指揮: 井上道義、本名徹次、箏: 遠藤千晶、竹笛: ドン・クワン・ヴィン、郡山交響楽団。詳細は、主催者である郡山交響楽団のウェブサイト (外部サイト <a href="https://koriyamasymphony.com/">https://koriyamasymphony.com/</a>) 参照</p>	<p><b>チ</b> 発売中 (ノア楽器、文化セ、オンライン購入ラインチケット)</p> <p><b>問</b> 一般社団法人 郡山交響楽団</p> <p><b>TEL</b> 090-8493-9667 (長谷川)</p>

## ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

### 十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

<http://jujiyagakki.jp/>

☎ 10:00~22:00 ㊟ 火曜 ㊟ 契約有

贈り物・記念日・季節のお花

## アレンジメント おまかせ下さい

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

✿3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料配送

✿+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、代送料)

FLOWER

# HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

☎024-932-6029

☎9:00~20:00

☎日曜(配達は年中無休です) ㊟ 契約有(エリアパーキング)

# 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2023年6月30日

### 東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3  
TEL024-954-5483

こおりやま情報 6月号クーポン券

## 味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2023年6月30日

### ラーメン みそ伝 八山田店

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

こおりやま情報 6月号クーポン券

## 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6月30日

### 紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロイヤルビル1F  
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 6月号クーポン券

## 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6月30日

### 横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20  
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 6月号クーポン券

## 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6月30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 6月号クーポン券

## 替え玉(130円)サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2023年6月30日

### 昼ふるや

郡山市安積荒井3-1  
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 6月号クーポン券

## 味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2023年6月30日

### 麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1  
TEL0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報 6月号クーポン券

## (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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6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6月30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 6月号クーポン券

## 幹事様分(1名分)無料サービス

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

### ケータリングのKEiTA

※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6月30日

こおりやま情報 6月号クーポン券

## 1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効  
有効期限2023年6月30日

### 並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報 6月号クーポン券



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



### 【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。



おいしい味情報

須賀川市にある「五十嵐」は醤油ラーメン専門店。特盛りもペロリと完食です。おにぎりも3種類ありとっても美味しいです。オススメだしリピート決定です。(あーちゃんママ)

『Bar & Cafe Herbalist』郡山市朝日。スパイスカレーは中毒性があり、店主のこだわりを感じる一品。(ゴジゴジオ)

郡山市富久山町にある、昼すずめ。昼間は名物唐揚げ弁当を始め美味しい弁当を販売。夜は居酒屋さんに変身。焼き鳥・串揚げは物価高のご時世に対抗してオール110円の安さ！いつも混んでいるので予約してからがオススメ！他メニューもハズレ無し！ハマってます！！(元祖ぶうちゃん)

郡山市富久山町にある、げんこつ屋さん。ラーメン屋さんの概念を破ってパスタもリゾットもあったり、豚骨ベースのスープから進化しているラーメン。サービスの白米や惣菜も嬉しいが、餡細工のお任せスイーツも美味しい！会計時に頂けるチケットを貯めると、餃子やラーメンのサービス券にもなる。週に一度は食べたくなる！オススメのげんこつ屋さんです！楽天好きのスタッフも笑顔で優しく接客してくれる！オススメです！(泉崎のキムタック)

おすすめのかかりつけ医

開成宮本歯科医院、本宮市の荒井歯科クリニックはととても親切と聞きました(知人・友人談)。山内内科クリニック(郡山市文化通り)は看護師さんたちも優しい♡本宮市の荒井歯科クリニックは予約可能。(3年1組学級員SW2510)

私、タイムスリップできるんです！

過去に戻り勉強をしっかりやり直したい。(きりりん)

未来→娘の将来が見たい。どんな風に育っているか気になります。(あーちゃんママ)

過去に行って今の職場への転職をやめます。(猫てんこもり)

過去に行って、若かりし頃の自分にアドバイスをしたい。(ミラストン)

過去に戻って子供たちの世話をしたり遊びたい。仕事ばかりで育児をしなかった。(MM)

過去に戻って、失敗してしまったミスを回避したい！仕事や人間関係などスムーズにこなせそう…。(二刀流)

高校生の応援団員に戻って、学ランを着て大きな声を出して野球部員を応援したい。(よっちゃん)

過去に行って、子供の頃の自分に喝を入れたい！勉強しないで遊んでばかりでした(笑)(鏡の中の大工さん)

県外移住でのどかな生活。(よし)

5人の孫が大人になって幸せになっているか見たい。(みや)

私学生時代に戻り、過去の反省点を踏まえ、色々な人と話してみたい。当時は視野が狭く、考えも凝り固まっていたので。(山陰リスナー)

過去に行きたい！SNS、スマホ、ネットのない時代で過ごす。(3年1組学級員SW2510)

過去に戻ります。小学生の頃に戻って、右目の失明の原因となった転落事故を阻止したいです。(トモ)

20年後。4人の孫の成人した姿を見に行きたい。(ひで)

社会人1年目の年に戻って、スリムな体型を維持するため体づくりに励む！部活で弓道をやったから、それも続けたい〜！！(くまごろん)

自分の老後どうなっているのかを見てみたい。(過去は振り返らない)

ちゃんと勉強し、薬剤師になりたかったです。(アナログバーバ)

18歳に戻って「キラキラ」した仕事をしたい！！現実には事務だったので。(はーちゃん)

今してる自分の仕事が簡単にできる未来が来るのかなあと思う時があるので、未来に行って見てみたい。時短でサクサク仕事がしたいから。(Yねえ)

以前、兄から梨をもらったが、大根の様だった。それを母に話したら、そのまま兄に伝わった。母に話した自分を消したい…。(175)

過去に行って両親とたくさん旅行する。あまり旅行に行けなかったから。(ちゃこ)

ナンバーズ、馬券、宝くじ等、確実に当たりをものにして、お金持ちになりたい(笑)(こう)

過去→過去の自分に会って気合いを入れる。(8人の孫のばーば)

母が早く亡くなったので、親孝行ができなかった。過去に戻ってゆっくりと話をしたり、子供に逢わせてあげたい。(よし子)

タイムマシンのある未来にとんで時間旅行をしたい。明治維新の頃に行ってみたい。(ゆきねえ)

1時間先の未来へいき、競馬中継で当たり馬券を確認します。配当金(払戻金)の8割は寄付します。2割は自分が予想した馬券を買います。(昭和のヒーロー)

過去に戻ってこれから起きる自然災害や事件などの予言をして、多くの人や動物を助けたい。(Kira)

んー2022年のクリスマスに戻りたいです。なぜなら、Switchのポケモンを一からやり

直したいです。家族で1番進みが悪いので…そう思いました。色々試してみたいからです。(ゆうたろうの魂)

未来→家族みんなの将来を見たい！！(玉ちゃんママ)

3年後の未来に行って家族の状況を確認したい。選択を誤っていた状況だったら、現在に戻って方向性を変えたい。(モリモリ)

過去に戻りたいです！中学生か、高校生に戻って、しっかり勉強したり、資格を取れば良かったです。当時は奥手だったので、告白出来なかった人に告白したいです。(くみたん)

もし行けるなら…やっぱり過去。未来はいずれはやって来ますし、自分でなんとか変えられる部分が(ほんの少しでも)あるかと思うのですが過去は変えられないので。子供時代の自分に会って、それはあまりにひどい…。と思うようなことや、どうしてもイヤだ、ムリだと思うことは相手が年上だったり、誰であってもきちんと自分で思ったことを主張していいんだよ、とちゃんと伝えられたらなあと考えてしまいます。(える)

ペット

いつも仲良し兄・むさし(猫)と弟・コロ(犬)。猫と犬の垣根を超えて甘えん坊同志。いつも互いに毛繕いマッサージ。



(元祖ぶうちゃん)

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の夏の楽しみはコレ！」です。あなたの夏の楽しみや楽しみ方を教えてください。楽しい投稿をお待ちしてます。

赤ちゃん&ペット写真募集！

自慢の赤ちゃんorペット写真を募集中。みな伝投稿フォームでのみの募集となります。ホームページかQRコードから投稿してね。郵送での写真投稿はご遠慮願います。かわいい写真をお待ちしております♪



# 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(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](http://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)

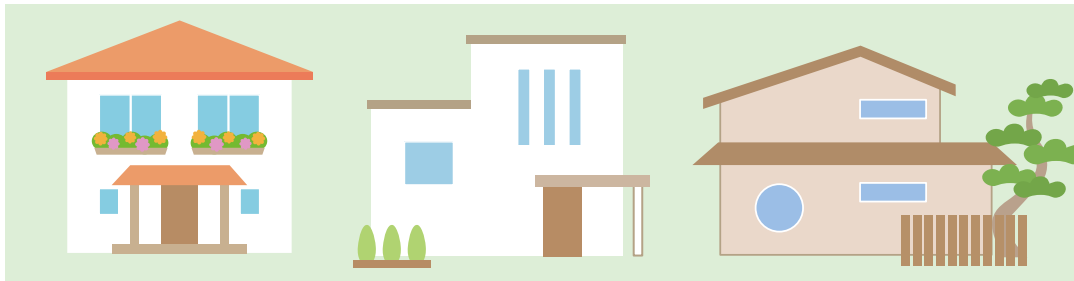
<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

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](mailto: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(11)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/seiwazyuiken/>

福島県知事免許(14)第20083号 **(株)第一地所**



郡山市桑野1-25-9  
アートビルパートII 1F  
TEL024-934-0340  
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】日祝

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

福島県知事免許(7)第1768号 **(有)タイムックス都市開発**



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

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】無

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

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



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

【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】水、第2・4火

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

福島県知事免許(9)第20363号 **(有)にっこうこうさん**



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

【営業時間】9:00~18:30  
【定休日】水

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

福島県知事免許(6)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@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
  - 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
  - 東北地区
  - 関東地区
  - 会津地区
  - 両津り地区
- 家賃
 

下限: 1万円 上限: 1万円
- 部屋タイプ
 

例) 1部屋タイプ - 1R - 1K - 1DK - 1LDK ...
- 表示
 

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

検索実行

住eiy情報 koriyama.net

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、トイレ	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10分(徒歩約5分)

備考 ペット可(猫は不可) 月々家賃別途手数料

設備 冷蔵庫、ガス、トイレ

間取り図

お問合せ

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

物件情報へ戻る

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6月30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

- 照明器具
- テレビ
- 冷蔵庫
- 洗濯機
- BS受信可
- CS受信可
- ロフト
- 屋根裏収納
- 床下収納
- TVインターホン
- オール電化
- カードキー
- 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
- ネット対応
- 防犯セキュリティ

#### 水回り・冷暖房

- 給湯設備
- 湯沸湯沸器
- シャワー
- 冷房
- 暖房
- エアコン
- 床暖房
- システムキッチン
- IHクッキングヒーター
- ガスコンロ
- バス・トイレ別
- 追焚給湯
- シャブドレッサー
- パタン
- バルコニー
- 浴室換気乾燥
- 暖房便座
- ウォシュレット

#### 屋外設備

- 物置
- トランクルーム
- ベランダ
- 可駐2台可

#### 屋内設備

- オートロック
- エレベーター

#### その他

- ペット共生可
- メゾネットタイプ
- 角部屋
- 法人希望・限定
- 学生限定
- 女性限定
- 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 トイレ) 2DK **3.80万円** 内覧可能・即日入居可能

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

礼 無  
駐 込  
築 1989年  
仲 介

3740128476

**郡山市 富久山町久保田久保** 賃貸アパート 設備 (照明 TV) 給湯 シャワー トイレ 2DK **3.90万円** セキスイハイム施行!!

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

礼 無  
駐 込 4,400円  
築 1989年  
仲 介

3740152761

---

**郡山市 虎丸町** 賃貸アパート 設備 (照明 給湯 シャワー トイレ) 2DK **3.90万円** 郡山駅まで徒歩17分の好立地

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

礼 無  
駐 5,000円  
築 1977年  
仲 介

3740155908

**郡山市 富久山町久保田久保** 賃貸マンション 設備 (TV) ネット 給湯 シャワー トイレ 2DK **3.70万円** Wi-Fi無料! 敷・礼金なし!

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

礼 無  
駐 5,500円  
築 1981年  
仲 介

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 (照明 TV) 給湯 シャワー トイレ 1ルーム **4.00万円** 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

礼 1カ月  
駐 込  
築 1994年

1990155936

**郡山市 富久山町久保田久保ノ城** 賃貸アパート 設備 (給湯 シャワー トイレ) 2DK **4.20万円** 2台目3,000円

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

礼 無  
駐 込  
築 1987年

1990146201

---

**郡山市 富久山町久保田** 賃貸アパート 設備 (給湯 シャワー トイレ) 3DK **4.50万円** 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

礼 無  
駐 込  
築 1988年

1990155594

**郡山市 富久山町久保田** 賃貸アパート 設備 (TV) DK 給湯 シャワー トイレ 1LDK **5.90万円** ペット飼育は敷金3カ月

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

礼 1カ月  
駐 込  
築 2016年

1990156071

---

**郡山市 昭和2丁目** 賃貸アパート 設備 (照明 シャワー トイレ) 2LDK **6.00万円** 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 JR郡山駅5分  
備 代理  
備 ビレッジ二本松

礼 無  
駐 込  
築 1990年

1990147501

**郡山市 富久山町** 賃貸マンション 設備 (給湯 シャワー トイレ) 2K **3.00万円** 駅近、仲介手数料なし

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

礼 1カ月  
駐 5,000円  
築 1976年

1990255321

TEL.024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

**MILD HOME**  
株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 ◎9:00~18:00 ◎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
赤木町	8,800円	—	—	1ヵ月	2台	大町交差点近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積荒井2丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		レントライフ郡山店	024-946-6040
安積町荒井	3,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
朝日1丁目	6,000円	—	—	—	2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ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	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5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
菜根3丁目	4,000円	1ヵ月	—	1ヵ月	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
桜木2丁目	4,000円	—	—	1ヵ月	2台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
島2丁目	4,500円	—	—	1ヵ月	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ヵ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
清水台2丁目	12,100円	—	—	1ヵ月	1台	金子耳鼻咽喉科医院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
神明町	5,500円	—	—	1ヵ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
田村郡三春町雁木田	3,000円	—	—	1ヵ月	24台	県道須賀川・三春線沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	—	—	1ヵ月	5台	第一中近く	アースライフ	024-925-6400
富田町大徳南	4,400円	—	—	1ヵ月	7台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
虎丸町	11,000円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1ヵ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木1丁目	6,600円	—	—	1ヵ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
西ノ内1丁目	3,850円	—	—	1ヵ月	1台	軽自動車限定	コナンリアルエステート	024-922-6500
西ノ内1丁目	4,950円	—	—	1ヵ月	1台	ブックファン24郡山うねめ通り店南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
深沢2丁目	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
深沢1丁目	6,600円	—	—	1ヵ月	1台	ライオンズマンション深沢の近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
深沢1丁目	7,700円	—	—	1ヵ月	1台	軽自動車1台	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田大久保	4,950円	—	—	1ヵ月	4台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田下河原	3,850円	1ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	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ヵ月	—	1ヵ月	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





◎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/>

## 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

郡山市駅前1丁目11-12  
☎024-922-1648

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

日	診療時間	診療場所	住所	お問い合わせ
6/4	桑野協立病院(小児科)	島2丁目9-18	024-933-5422	郡山市休日・夜間急病センター
6/4	あさひ内科クリニック(内科・消化器科・放射線科)	朝日3丁目2-33	024-921-2525	
6/4	おむろ整形外科(整形外科・リハビリテーション科)	御前南6丁目141	024-966-2811	
6/11	緑ヶ丘子どもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006	〒963-8031 郡山市上亀田 1-1
6/11	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202	
6/11	うちだ泌尿器・腎クリニック(泌尿器科)	島1丁目17-6	024-983-5090	
6/18	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525	TEL024-934-5656
6/18	やまさわ内科(内科)	不動前1丁目39	024-938-4171	
6/18	大島クリニック(心療内科・精神科)	麓山2丁目6-18	024-934-3960	
6/25	おのおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775	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
6/25	今村ホームクリニック(内科)	緑町4-12	024-922-8999	
6/25	菊池眼科(眼科)	安積荒井2丁目180	024-983-1113	

### 郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	電話番号	FAX番号
6/4	ひかり薬局桑野	024-921-3838	FAX.024-921-3533
6/4	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
6/4	大槻薬局	024-973-7336	FAX.024-973-7337
6/11	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
6/11	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
6/11	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
6/18	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
6/18	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
6/18	コスモ調剤薬局麓山店	024-954-7211	FAX.024-954-7212
6/25	ひかり薬局郡山駅前店	024-953-6856	FAX.024-953-6816
6/25	みどり調剤薬局町東店	024-931-0810	FAX.024-931-0812
6/25	調剤薬局ミッテル安積店	024-983-8677	FAX.024-983-8677

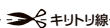
※5月12日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)  
※休日調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名が再度ご確認ください。薬局へおかけください。

## 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。

### 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 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FREE6月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切6月5日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の夏の楽しみはコレ！」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたの夏の楽しみや楽しみ方を教えてください。(理由も)

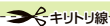
Q2. 道の駅に立ち寄る際に、その施設のどんな情報が知りたいですか？

(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FREE6月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

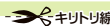
Q2. 道の駅に立ち寄る際に、その施設のどんな情報が知りたいですか？

●みな伝スペシャル「私の夏の楽しみはコレ！」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたの夏の楽しみや楽しみ方を教えてください。(理由も)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。  
【イラスト・ひとりの申す・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FREE6月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 道の駅に立ち寄る際に、その施設のどんな情報が知りたいですか？

●みな伝スペシャル「私の夏の楽しみはコレ！」(名前・ペンネームも書いてね)  
あなたの夏の楽しみや楽しみ方を教えてください。(理由も)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。  
【イラスト・ひとりの申す・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



※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

# 27 (火) 疲労回復に「豚ロースのごまポン酢焼き」

Tuesday

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、キャベツやミニトマト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。ポン酢のさっぱり感とごまのコク深さのバランスが良い一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約255kcal



### 作り方

- ①豚肉に軽く塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱して①の両面を焼き、合わせたAをまわし入れ、汁気を飛ばすように照りが出るまで焼きつけ、皿に盛りつけてBを添える。

### ワンポイントアドバイス

- 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりですよ。

### 材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉……………200g
- 塩、こしょう……………少々
- 小麦粉……………大1
- ごま油……………大1
- A {
  - ポン酢しょうゆ……………大2
  - みりん……………大1
  - 白すりごま……………大1・1/2
- B {
  - キャベツ(千切り) ……大1枚(60g)
  - ミニトマト……………4個(60g)

# 28 (水) 肌荒れ予防に「鶏手羽先となすの照り煮」

Wednesday

鶏手羽先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、なすに含まれる紫色素ナスニンが視力を改善すると言われています。ふっくら手羽先と煮汁をたっぷり吸ったなすがおいしい一品です。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約273kcal



### 作り方

- ①手羽先は関節の部分から切り離し、裏側から骨にそって包丁を入れておく。
- ②なすは縦半分にし、表面にこの状の切り目を入れ、一口大に切り、水にさらしてアクを取り、水気をふいておく。
- ③フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、②を炒めて一度取り出し、しょうがを入れて香りが立ったら①を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④③に合わせたAを入れて煮込み、手羽先に火が通ってきたらなすを戻し入れ、煮汁が減ってツヤが出るまで煮詰め、青ねぎを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- なすはかのご切りにしておくと、火の通りが早くなりますよ。

### 材料(2~3人分)

- 鶏手羽先……………300g
- なす……………2本(180g)
- サラダ油、ごま油……………各大1
- しょうがの薄切り……………2枚
- A {
  - 酒……………大1・1/2
  - 砂糖、みりん……………各大1
  - しょうゆ、オイスターソース……………各大2
- 青ねぎ(小口切り)……………適量

# 29 (木) スタミナアップに「牛肉と豆腐の韓国風スープ」

Thursday

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、鉄分が貧血を予防し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆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。栄養バランスが良い、食べるスープです。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約201kcal



### 作り方

- ①鍋に牛肉とAを入れてもみ込み、火にかけ、肉の色が変わったら水2カップを加え、アクを取りながら軽く煮込む。
- ②①に鶏ガラスープの素とBを加え、一煮立ちしたら塩で味をととのえ、ごま油をまわし入れる。

### ワンポイントアドバイス

- ごま油を入れた後は、香りが飛ばないようにすぐ火を止めましょう。

### 材料(2人分)

- 牛薄切り肉(細切り)……………100g
- しょうゆ……………大1
- A {
  - 酒、みりん、ごま油……………各大1/2
  - にんにく(すりおろす)……………1/2片
  - 赤唐辛子(輪切り)……………1/2本
- 水……………2カップ
- 鶏ガラスープの素……………小1/2
- B {
  - 木綿豆腐……………1/3丁(100g)
  - (一口大に切る)
  - にら(ざく切り)……………1/2束(40g)
- 塩……………少々
- ごま油……………小1/2

# 30 (金) 疲労回復に「メロンミルクシャーベット」

Friday

メロンやはちみつに含まれる果糖やブドウ糖が即効性のエネルギー源になって疲れを癒し、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。自然な甘さがおいしい、さわやかなデザートレシピです。

所要時間  
(固める時間のぞく)  
10分

1人分のカロリー  
約142kcal



### 作り方

- ①メロンは種を取り、果肉をミキサーに入れてAを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ②①をパットに移して冷凍庫に入れ、途中で2~3回取り出してフォークで混ぜながら冷やし固める。

### ワンポイントアドバイス

- 果肉をくり抜いた皮を冷やしておいて器にすると、見た目も華やかになりますよ。

### 材料(4人分)

- メロン……………正味170g
- 牛乳……………1/2カップ
- グラニュー糖……………大2
- A {
  - はちみつ……………大1
  - レモン汁……………小1
  - ラム酒……………小1/2

# 23 (金) Friday 疲労回復に「豚肉とにらのオイスターソース焼きそば」

豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が、中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、にらに含まれるビタミンA・C・Eが肌を健康的で美しく保つと言われていて、炒め合わせるだけで簡単にできる、昼食など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494kcal



### 作り方

- ①中華麺は袋のままレンジ強で2分くらい加熱し、ほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、焼き色がついたらエリンギを加えて炒め、合わせたAをまわし入れて水気を飛ばすように炒め合わせる。
- ③②ににらを加えてさっと炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

### ワンポイントアドバイス

- 中華麺をレンジにかけている間に材料を切ると、時短になりますよ。

### 材料(2人分)

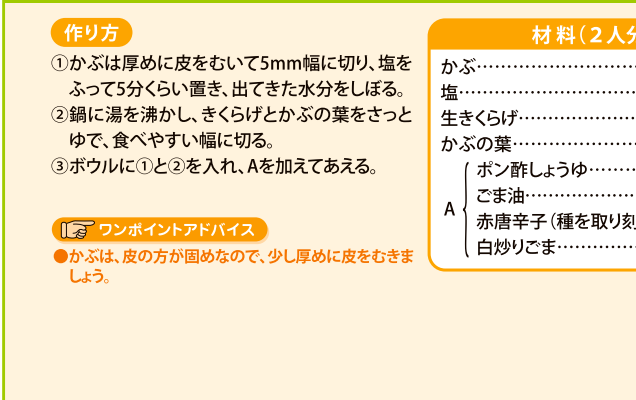
- 中華麺(焼きそば用)……………2袋(300g)
- ごま油……………大1
- 豚肩ロース肉……………100g  
(食べやすい大きさに切る)
- エリンギ……………1/2パック(40g)  
(食べやすい大きさに切る)
- 酒……………大2
- A { オイスターソース……………大1  
しょうゆ……………大1
- にら(ざく切り)……………1/2束(60g)
- 塩、こしょう……………少々

# 24 (土) Saturday お腹すっきり「かぶと生きらげのあえもの」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、かぶやきくらげに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にするとされています。かぶときくらげの食感が小気味よい、箸休め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78kcal



### 作り方

- ①かぶは厚めに皮をむいて5mm幅に切り、塩をふって5分くらい置き、出てきた水分をしぼる。
- ②鍋に湯を沸かし、きくらげとかぶの葉をさっとゆで、食べやすい幅に切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、Aを加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- かぶは、皮の方が固めなので、少し厚めに皮をむきましょう。

### 材料(2人分)

- かぶ……………1個(120g)
- 塩……………一つまみ
- 生きらげ……………40g
- かぶの葉……………20g
- A { ボン酢しょうゆ……………大1  
ごま油……………大1/2  
赤唐辛子(種を取り刻む)……………1/3本  
白炒りごま……………小1



# 25 (日) Sunday 食欲アップに「ひじきとゴーヤのごまマヨあえ」

ゴーヤに含まれる苦味成分モルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進し、ひじきに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分が貧血を予防するとされています。ゴーヤの苦味とごまマヨの相性が良い一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約91kcal



### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ゴーヤをさっと色よくゆで、ザルに取って流水で冷やし、水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①とひじきを加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- ゴーヤもひじきも、しっかりと水気を切ってからAとあえてください。

### 材料(2人分)

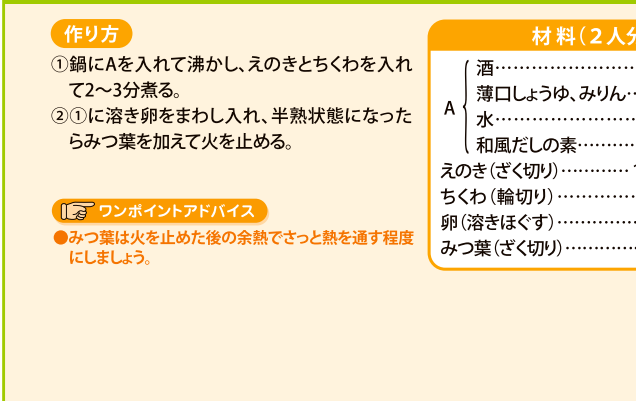
- 塩……………一つまみ
- ゴーヤ(薄切り)……………1/3本(80g)
- マヨネーズ……………大1・1/2
- A { 白すりごま……………大1・1/2  
めんつゆ(3倍濃縮)……………小1  
ひじき(水で戻す)……………乾燥で5g

# 26 (月) Monday 血液サラサラに「えのきとちくわの卵とじ」

ちくわに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、えのきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、卵に含まれるビタミンAが肌荒れを予防するとされています。優しい味わいの、ほっとする一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約170kcal



### 作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、えのきとちくわを入れて2〜3分煮る。
- ②①に溶き卵をまわし入れ、半熟状態になったらみつ葉を加えて火を止める。

### ワンポイントアドバイス

- みつ葉は火を止めた後の余熱でさっと熱を通す程度にしましょう。

### 材料(2人分)

- 酒……………大2
- A { 薄口しょうゆ、みりん……………各大1  
水……………大1  
和風だしの素……………小1/3
- えのき(ざく切り)……………1パック(100g)
- ちくわ(輪切り)……………2本(60g)
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- みつ葉(ざく切り)……………1/2束(20g)



# 19 (月) Monday 疲労回復に「ベーコンとチーズの洋風焼きおにぎり」

ベーコンに含まれるビタミンB<sub>1</sub>が、ご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、パセリに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。香り高くコク深いごちそうおにぎりです。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約 335kcal



### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルとAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら火を止める。
- ②①にご飯とBを加えてざっくりと混ぜ合わせ、4等分し、オリーブオイルを薄くつけた手で丸く握る。
- ③フライパンを熱し、②に焼き色がつくまで焼く。

### ワンポイントアドバイス

- ご飯とBを混ぜる時は、必ず火を止めましょう。

### 材料(2人分)

- オリーブオイル……………小1/2
- A { にんにく(みじん切り)……………1/2片  
ベーコン(細切り)……………2枚(30g)
- 温かいご飯……………2膳(300g)
- B { プロセスチーズ(角切り)……………40g  
パセリ(みじん切り)……………1本(3g)
- 塩、こしょう……………少々
- オリーブオイル……………小1/2

# 20 (火) Tuesday 肌荒れ予防に「にんじんと枝豆のレンジナムル」

にんじんに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、枝豆に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が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、箸休めやおつまみ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 110kcal

### 作り方

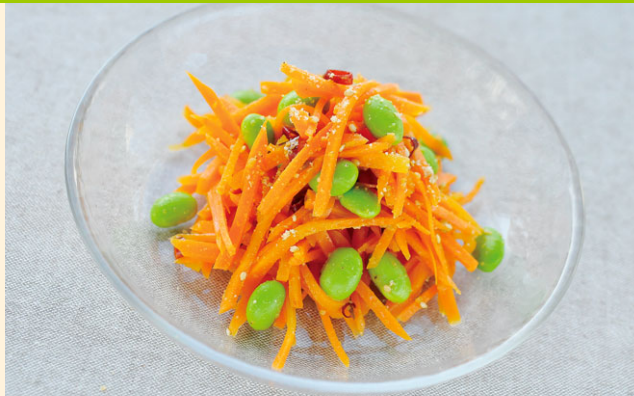
- ①耐熱ボウルににんじんを入れ、ラップかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ②①に枝豆とAを加えてあえ、味をなじませる。

### ワンポイントアドバイス

- 塩ゆで枝豆はボリュームアップや彩りにも使えるので、常備しておくとう便利です。

### 材料(2~3人分)

- にんじん(細切り)……………小1本(100g)
- 塩ゆで枝豆(冷凍)……………正味50g  
(解凍し、さやかに外す)
- A { しょうゆ……………小1  
塩……………一つまみ  
酢……………大1/2
- B { ごま油……………大1  
白すりごま……………大1/2  
赤唐辛子(輪切り)……………1/2本



# 21 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「レタスとしらすのスープ」

しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、レタスに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄すると言われています。しらすの味わいとレタスの食感が食欲をそそるスープです。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約 72kcal



### 作り方

- ①鍋に水2カップを入れて沸かし、Aを加える。
- ②①にレタスとしらすを加え、一煮立ちしたらすぐに火を止める。

### ワンポイントアドバイス

- 色よく歯応えを残すよう、レタスは火を通し過ぎないようにしましょう。

### 材料(2人分)

- 水……………2カップ
- A { 酒……………大1  
鶏ガラスープの素……………大1/2
- B { 塩……………小1/3  
こしょう……………少々  
しょうが(千切り)……………適量
- レタス(手でちぎる)……………4枚(70g)
- 釜揚げしらす……………20g

# 22 (木) Thursday 脳の活性化に「かつおのたたきの和風サラダ」

かつおに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。さっぱりしたタレでかつおがよりおいしく食べられる一品です。

所要時間  
(冷やす期間のぞく)  
10分

1人分のカロリー  
約 115kcal

### 作り方

- ①Aを合わせてタレを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②Bの野菜を水に放してパリッとさせ、水気をしっかり切り、かつおのたたきと一緒に皿に盛りつけ、食べる直前に①をかけて白炒りごまをふる。

### ワンポイントアドバイス

- かつおと野菜を合わせながら食べましょう。

### 材料(2人分)

- A { めんつゆ(3倍濃縮)……………大2  
レモン汁……………大1  
しょうがのしぼり汁……………小1
- B { きゅうり(細切り)……………1/2本(50g)  
大根(千切り)……………2cm(80g)  
長ねぎ(白髪ねぎにする)……………5cm  
みょうが(千切り)……………1個(10g)
- かつおのたたき(刺身用)……………120g  
(1cm幅に切る)
- 白炒りごま……………小1/2



# 15 (木) 肌荒れ予防に「かれのいの香味南蛮漬け」

Thursday

かれいに含まれるビタミンB<sub>2</sub>が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや口内炎を予防し、EPAが血液をサラサラにし、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進するとされています。ご飯のおかずにもお酒のお供にもなる一品です。

所要時間  
30分

1人分のカロリー  
約 325kcal



### 作り方

- ①かれいは両面に十字の切り目を入れ、塩、こしょうを軽くふって小麦粉をまぶし、揚げ油できつね色になるまでからりと揚げ。
- 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1分30秒くらい加熱し、パットに移し、熱いうちに①を漬け込み、味がなじんだら皿に盛りつけてBをのせる。

### ワンポイントアドバイス

- かれいは切り目を入れることで火が通りやすく、味もしみ込みやすくなりますよ。

### 材料 (2人分)

- かれい(頭とわたを取る)……………2尾(400g)  
 塩、こしょう……………少々  
 小麦粉……………大2  
 揚げ油……………適量
- A
- 水……………大1/2
  - 酢……………大1/3
  - 薄口しょうゆ、砂糖……………各大1
  - 塩……………小1/4
  - 赤唐辛子(種を取る)……………1本
  - 昆布……………5cm
- B
- 長ねぎ(白髪ねぎにする)……………1/3本(30g)
  - みょうが(千切り)……………2個(20g)
  - 青じそ……………3枚

# 16 (金) 骨や歯を丈夫に「車麩のフレンチトースト」

Friday

麩や牛乳、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、アーモンドに含まれるオレイン酸やリノール酸がコレステロールを下げて動脈硬化を予防するとされています。軽食やお子さまのおやつにぴったり一品です。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約 155kcal

### 作り方

- ①車麩は湯に5分くらい浸けて戻し、手ではさんで水気をしぼり、合わせたAに浸して卵液を吸わせる。
- ②フライパンにバターを熱し、①の両面に焼き色がつくまでこんがり焼き、皿に盛りつけてアーモンドを散らし、はちみつをかける。

### ワンポイントアドバイス

- 焼いた麩の風味と食感がおいしいですよ。

### 材料 (2人分)

- 車麩……………4枚  
 湯……………適量
- A
- 牛乳……………1/2カップ
  - 卵(溶きほぐす)……………1個
  - グラニュー糖……………大2
- バター……………大1  
 アーモンド(刻む)……………8粒  
 はちみつ……………適量



# 17 (土) 元気はつらつ「えのきと油揚げの温麺」

Saturday

そうめん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し、油揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、えのき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。和の味わいの、ほっとする一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約 339kcal



### 作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、えのきと油揚げを入れ、火が通るまで煮込む。
- ②別の鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、ザルに取って水気を切り、丼に盛って①を注ぎ、長ねぎをのせてお好みで七味唐辛子をふる。

### ワンポイントアドバイス

- えのきの代わりにお好みで他のきのこもお試しください。

### 材料 (2人分)

- 水……………3カップ
- A
- 薄口しょうゆ、みりん……………各大1・1/2
  - 和風だし(素)……………小1
  - 塩……………小1/2
- えのき(石づきを取りほぐす)……………80g  
 油揚げ……………1枚(40g)  
 (食べやすい大きさに切る)  
 そうめん……………2束(100g)  
 長ねぎ(小口切り)……………1/5本(20g)  
 七味唐辛子(お好みで)……………適量

# 18 (日) 健康なお肌に「ブロッコリーとささみの焼きびたし」

Sunday

ささみに含まれるビタミンAや、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の健康を守り、ささみに含まれるナイアシンが血行を良くするとされています。ご飯のおかずにもビールのお供にもなる一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約 162kcal

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を加え、ブロッコリーを固めにさつとゆで、ザルに取って水気を切る。
- ②ささみは筋を取って厚みを均等に開き、Aをふって下味をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①、しめじ、②を焼きつける。
- ④③の熱いうちにパットに合わせたBに浸し、ささみは食べやすい大きさにさく。

### ワンポイントアドバイス

- ③をすぐ浸せるように、Bはあらかじめ合わせておきましょう。

### 材料 (2人分)

- 塩……………一つまみ  
 ブロッコリー……………1/4株(80g)  
 (小房に分ける)  
 ささみ……………4本(180g)
- A
- 塩……………少々
  - 酒……………大1/2
  - サラダ油……………大1/2
- しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)
- B
- ポン酢しょうゆ……………大2
  - めんつゆ(3倍濃縮)……………大1
  - 水……………大1
  - 練りわさび……………小1/3



# 11 (日) 貧血予防に「かぼちゃとコンビーフのホットサラダ」

コンビーフに含まれる鉄分が貧血を予防し、かぼちゃに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にし、しめじ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。濃厚でまろやかな味わいのサラダです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約166kcal



### 作り方

- ①耐熱ボウルにかぼちゃを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
- ②玉ねぎに酢をふって手でよくもみ、水気をしぼる。
- ③フライパンにコンビーフを入れてほくしながら熱し、脂が出てきたらしめじを加えて炒め合わせ、火を止める。
- ④③に①、②、Aを入れ、かぼちゃの形を半分くらいつぶしながら混ぜ、器に盛りつけてイタリアンパセリを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎは、酢でもんで水気をしぼると辛味が抜けて食べやすくなりますよ。

### 材料(2人分)

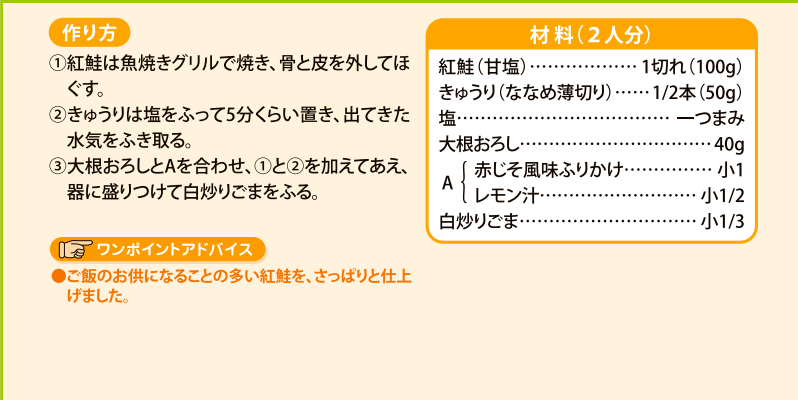
- かぼちゃ(3cm角に切る) ……1/6個(160g)
- 玉ねぎ(薄切り) ……1/4個(50g)
- 酢 ……大1
- コンビーフ ……1/2缶(50g)
- しめじ(小房に分ける) ……1/2パック(50g)
- A { マヨネーズ ……大2
- 粒マスタード ……小1
- 塩、こしょう ……少々
- イタリアンパセリ(刻む) ……適量

# 12 (月) 老化予防に「紅鮭ときゅうりのおろしあえ」

紅鮭に含まれる赤色素アスタキサンチンやビタミンEが細胞の老化を防ぎ、EPAが血液をサラサラにし、大根おろしに含まれるジアスターゼが消化を助けると言われています。紅鮭をさっぱりと食べられる一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約116kcal



### 作り方

- ①紅鮭は魚焼きグリルで焼き、骨と皮を外してほぐす。
- ②きゅうりは塩をふって5分くらい置き、出てきた水気をふき取る。
- ③大根おろしとAを合わせ、①と②を加えてあえ、器に盛りつけて白炒りごまをふる。

### ワンポイントアドバイス

- ご飯のお供になること多い紅鮭を、さっぱりと仕上げました。

### 材料(2人分)

- 紅鮭(甘塩) ……1切れ(100g)
- きゅうり(ななめ薄切り) ……1/2本(50g)
- 塩 ……一つまみ
- 大根おろし ……40g
- A { 赤じそ風味ふりかけ ……小1
- レモン汁 ……小1/2
- 白炒りごま ……小1/3

# 13 (火) 血液サラサラに「そら豆とセロリのいかくんマリネ」

そら豆に含まれるビタミンB<sub>2</sub>やレシチンが血液をサラサラにし、いかのくんせいに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、セロリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。旬のそら豆を使った、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110kcal



### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を加え、そら豆を2分くらいゆで、流水に取って水気を切り、薄皮を外す。
- ②セロリに塩をふり、しんなりしたら余分な水気をしぼっておく。
- ③ボウルに①、②、いかのくんせいを入れ、Aを加えてあえ、味をなじませる。

### ワンポイントアドバイス

- セロリは水分を抜いておくことで味がなじみやすくなります。

### 材料(2人分)

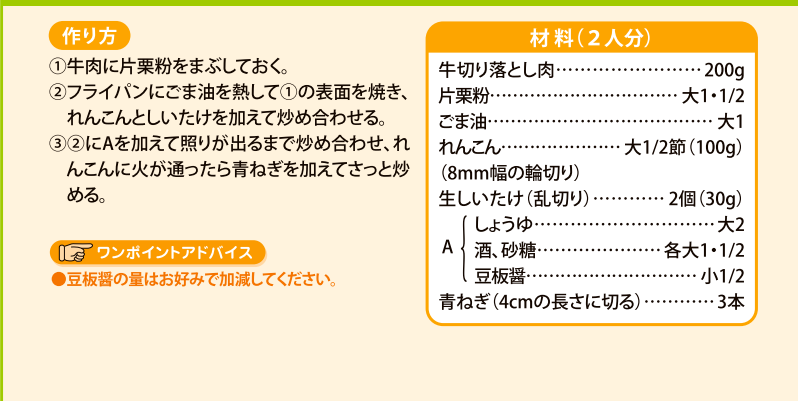
- 塩 ……一つまみ
- そら豆(さやから外す) ……300g(正味100g)
- セロリ(ななめ薄切り) ……1/2本(50g)
- 塩 ……一つまみ
- いかのくんせい ……30g
- A { オリーブオイル ……大1
- レモン汁 ……大1
- 塩、こしょう ……少々

# 14 (水) 貧血予防に「牛肉とれんこんの甘辛炒め」

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、れんこんに含まれるビタミンCが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。ご飯のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約295kcal



### 作り方

- ①牛肉に片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンにごま油を熱して①の表面を焼き、れんこんとしいたけを加えて炒め合わせる。
- ③②にAを加えて照りが出るまで炒め合わせ、れんこんに火が通ったら青ねぎを加えてさっと炒める。

### ワンポイントアドバイス

- 豆板醤の量はお好みで加減してください。

### 材料(2人分)

- 牛切り落とし肉 ……200g
- 片栗粉 ……大1・1/2
- ごま油 ……大1
- れんこん ……大1/2節(100g)
- (8mm幅の輪切り)
- しいたけ(乱切り) ……2個(30g)
- A { しょうゆ ……大2
- 酒、砂糖 ……各大1・1/2
- 豆板醤 ……小1/2
- 青ねぎ(4cmの長さに切る) ……3本

# 7 (水) 若さはつらつ「おとし卵とみつ葉のみそ汁」

Wednesday

卵に含まれる良質なたんぱく質が細胞を若々しく保ち、レンチンが記憶力をアップし、みつ葉に含まれる香り成分クリプトネンやミツバエンが食欲を増進するとされています。香り豊かで優しい味わいのみそ汁です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約141kcal



### 作り方

- ①鍋に水350mlを入れて火にかけ、和風だしの素とみそ大1を溶き入れ、沸騰直前になったら卵を割り入れる。
- ②①を沸騰させないように弱火で熱し、アクを取りながら卵がお好みの固さになるまで火を通し、みそ大1を溶き入れ、みつ葉を加えて火を止める。

### ワンポイントアドバイス

- みそを2回に分けて入れるのが、味と風味のどちらも生かすポイントです。

### 材料(2人分)

水	350ml
和風だしの素	小2/3
みそ	大2
卵	2個
みつ葉(ざく切り)	20g

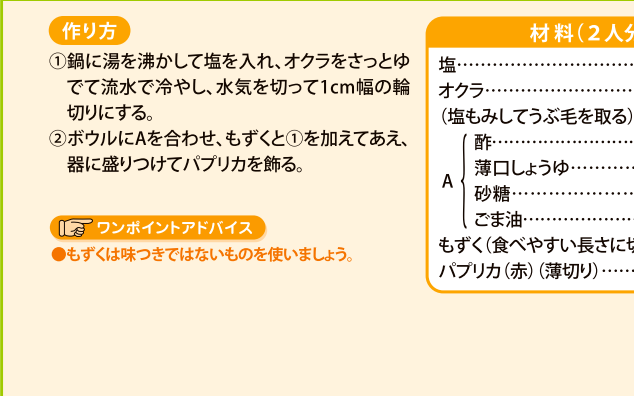
# 8 (木) 肝臓を丈夫に「もずくとオクラの中華風酢のもの」

Thursday

もずくに含まれるフコイダンが肝臓の働きを高め、もずくやオクラ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・Eが肌荒れを予防するとされています。箸休めにぴったりの彩り鮮やかな一品です。

所要時間  
10分

1人分のカロリー  
約74kcal



### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、オクラをさっとゆでて流水で冷やし、水気を切って1cm幅の輪切りにする。
- ②ボウルにAを合わせ、もずくと①を加えてあえ、器に盛りつけてパプリカを飾る。

### ワンポイントアドバイス

- もずくは味つきではないものを使いましょう。

### 材料(2人分)

塩	一つまみ
オクラ	8本(80g)
(塩もみしてうぶ毛を取る)	
酢	大1・1/2
A 薄口しょうゆ	大1
砂糖	小1/2
ごま油	小1
もずく(食べやすい長さに切る)	100g
パプリカ(赤)(薄切り)	適量



# 9 (金) 脳の活性化に「ツナとミニトマトのオープン-toast」

Friday

ツナに含まれるDHAが脳を活性化し、ツナに含まれるEPAや、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、食パンに含まれる糖質が疲労を回復するとされています。簡単にできて栄養バランスが良い、朝食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336kcal



### 作り方

- ①ボウルにツナ、玉ねぎ、Aを入れて混ぜ、食パンにのせ、ミニトマトものをせて粉チーズをふる。
- ②①をオーブントースターで焼き目がつくくらいに焼き、皿に盛りつけてBを添える。

### ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように気をつけましょう。

### 材料(2人分)

ツナ(汁気を切る)	1缶(80g)
玉ねぎ(薄切り)	1/6個(30g)
A 塩、こしょう	少々
マヨネーズ	大2
粒マスタード	小1
食パン(6枚切り)	2枚
ミニトマト(4等分に切る)	3個(45g)
粉チーズ	大1
B フロッキー(塩ゆで)	適量
レモン(半月切り)	適量

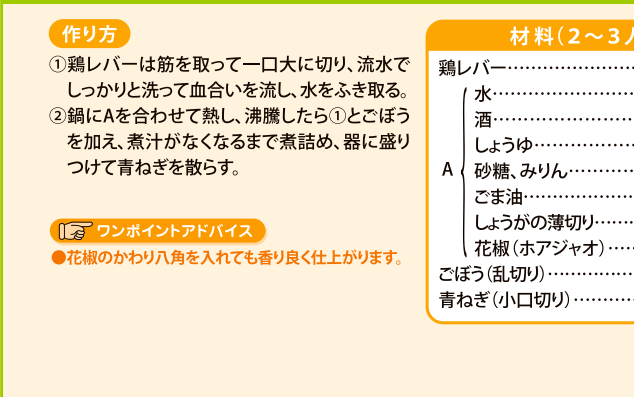
# 10 (土) 体ぽかぽか「鶏レバーとごぼうの花椒煮」

Saturday

鶏レバーに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、鉄分が貧血を予防し、ごぼう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。中国山椒とも呼ばれる花椒を使った、ピリ辛の一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約136kcal



### 作り方

- ①鶏レバーは筋を取って一口大に切り、流水でしっかりと洗って血合いを流し、水をふき取る。
- ②鍋にAを合わせて熱し、沸騰したら①とごぼうを加え、煮汁がなくなるまで煮詰め、器に盛りつけて青ねぎを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- 花椒のかわり八角を入れても香り良く仕上がります。

### 材料(2~3人分)

鶏レバー	200g
水	3/4カップ
酒	大2
しょうゆ	大1・1/2
A 砂糖、みりん	各大1
ごま油	大1/2
しょうがの薄切り	2枚
花椒(ホアジャオ)	小1/2
ごぼう(乱切り)	1/4本(50g)
青ねぎ(小口切り)	2本



# 4 (日) 骨や歯を丈夫に「厚揚げとアボカドのグラタン」

Sunday

厚揚げやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。まろやかでボリュームのあるヘルシーグラタンです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約223kcal



### 作り方

- ①アボカドは皮と種を外して実をフォークの背でつぶし、Aと合わせてペースト状にする。
- ②耐熱皿にオリーブオイルを薄く塗り、①、厚揚げ、パプリカを入れてシュレッドチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

### ワンポイントアドバイス

- 和のイメージがある厚揚げですが、洋風料理にも合いますよ。

### 材料(2人分)

- アボカド……………1個(230g)  
 A { マヨネーズ……………大1・1/2  
 塩、こしょう……………少々  
 オリーブオイル……………少々  
 厚揚げ(一口大に切る)……………1/2枚(100g)  
 パプリカ(赤)(角切り)……………1/8個(20g)  
 シュレッドチーズ……………20g

# 5 (月) 肌荒れ予防に「鶏もも肉とズッキーニのトマト煮込み」

Monday

鶏肉に含まれるビタミンAや、ズッキーニやトマトに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにすると言われています。野菜とお肉と一緒に摂れる一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約202kcal



### 作り方

- ①鍋に湯を沸かしてトマトを1分くらいゆで、水に取って湯むきし、横半分にして種を取り、角切りにする。
- ②鶏肉に軽く塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら②を加えて焼き色がつくまで焼き、ズッキーニと①を加えて炒め合わせる。
- ④③にAを加えて汁気がなくなるまで煮込み、器に盛りつけてイタリアンパセリを散らす。

### 材料(2~3人分)

- トマト(完熟)(ヘタを取る)……………小2個(200g)  
 鶏もも肉(一口大に切る)……………1枚(200g)  
 塩、こしょう……………少々  
 オリーブオイル……………大1  
 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)  
 ズッキーニ(2cm幅に切る)……………1本(150g)  
 A { コンソメスープの素……………小1  
 砂糖……………小1/2  
 塩、こしょう……………少々  
 イタリアンパセリ(刻む)……………適量

### ワンポイントアドバイス

- 鶏肉の代わりに豚肉でもおいしくできますよ。いろいろアレンジしてみてください。

# 6 (火) 疲労回復に「さくらんぼのヨーグルトゼリー」

Tuesday

さくらんぼに含まれるリンゴ酸やクエン酸が疲労を回復し、牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムがイライラした気持ちを鎮めて骨や歯を丈夫にすると言われています。さくらんぼとヨーグルトの優しい酸味がおいしい一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約134kcal



### 作り方

- ①さくらんぼは軸と種を取ってから鍋に入れ、Aを加えて合わせ、5分くらい煮込んでザルに取り、果肉は冷蔵庫で冷やし、ソースは鍋に戻す。
- ②耐熱容器にゼラチンと水大2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、溶かしておく。
- ③①の鍋に牛乳とヨーグルトを加えて火にかけ、沸騰する直前に火を止め、②を加えてよく混ぜ、ゼリーカップに注ぐ。
- ④③の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、①の果肉をのせる。

### ワンポイントアドバイス

- さくらんぼは、割り箸で突くと種が取りやすいですよ。

### 材料(2~3人分)

- さくらんぼ……………120g  
 A { グラニュー糖……………大4  
 レモン汁、赤ワイン……………各大1  
 ゼラチン……………1袋(5g)  
 水……………大2  
 牛乳……………50ml  
 プレーンヨーグルト……………1カップ

広城版 Interview  
**白河**  
 らーめん  
 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

## 合計7,000円相当以上のクーポン券割引券付き!

掲載ページ P.54  
 種別 雅宗  
 優待内容  
 種類50%引  
 ※クーポン券1枚につき2名まで有効  
 見本  
 白河 クーポン券

掲載ページ P.98  
 手打ち白河ラーメン さくら  
 優待内容  
 お好きな種類  
 500円引  
 ※クーポン券1枚につき1名まで有効  
 見本  
 白河 クーポン券



「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



A5判 本文128ページ 定価880円(税込)

## 大好評発売中!

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。

# 1 (木) 肝臓を丈夫に「たことじゃがいものアヒージョ」

Thursday

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が細胞の老化を防いで新陳代謝を高め、じゃがいもに含まれるビタミンCがシミ・ソバカスを防ぐと言われています。ビールにもワインにも合う一品です。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約**228**kcal



### 作り方

- ①じゃがいもは一口大に切って水にさっと通し、耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱し、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②小鍋にオリーブオイルとAを入れて熱し、①、たこ、エリンギを加えて5分くらい煮込む。
- ③②に塩とこしょうを軽くふり、パセリを散らしてレモンをのせる。

### ワンポイントアドバイス

- 熱々のうちに食べるとよりおいしいですよ。

### 材料(2人分)

- じゃがいも……………小1個(100g)  
オリーブオイル……………1/3カップ  
A { にんにく(つぶす)……………1片  
赤唐辛子(種を取る)……………1本  
たこ(乱切り)……………130g  
エリンギ(乱切り)……………2本(80g)  
塩、こしょう……………少々  
パセリ(みじん切り)……………適量  
レモン(いちょう切り)……………適量

# 2 (金) 疲労回復に「豚肉とゴーヤの Pasta」

Friday

豚肉に含まれるビタミンB6が、スパゲティに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、ゴーヤに含まれる苦味の成分モルモリンが消化液の分泌を促して食欲を増進すると言われています。昆布茶の旨味とゴーヤの苦味がアクセントになった一品です。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約**413**kcal

### 作り方

- ①豚肉に軽く塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、ザルにとって水気を切る。
- ③フライパンにオリーブオイル大1/2とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を入れ、両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、ゴーヤも加えてさっと炒める。
- ④③に②を加え、昆布茶とオリーブオイル大1を加えてさっと合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

### ワンポイントアドバイス

- スパゲティをゆでる時の塩の量は、お湯の1%を目安にしましょう。

### 材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉(5cm幅に切る)…140g  
塩、こしょう……………少々  
塩……………適量  
スパゲティ……………180g  
オリーブオイル……………大1・1/2  
A { にんにく(薄切り)……………1片  
赤唐辛子(種を取る)……………1本  
ゴーヤ(5mm幅に切る)……………1/3本(80g)  
昆布茶……………小1/2



# 3 (土) 貧血予防に「アスパラの明太子ソースグリル」

Saturday

アスパラに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、辛子明太子に含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンB2・Eが肌の調子をととのえと言われています。焼くことで香ばしさがアップした、シンプルなお一品です。

所要時間  
**10分**

1人分のカロリー  
約**85**kcal



### 作り方

- ①フライパンに湯を沸かして塩を加え、アスパラを固めにゆで、ざるに取って水気を切る。
- ②耐熱皿に①を並べ、Aを合わせたソースをのせ、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

- 焦がさないように、注意して焼いてください。

### 材料(2人分)

- 塩……………一つまみ  
グリーンアスパラガス……………1/2束(80g)  
辛子明太子……………80g  
(薄皮を取りほぐす)  
A { マヨネーズ……………大1・1/2  
しょうゆ……………小1/3

会津らーめん

# 会津らーめん

aizu-ramen

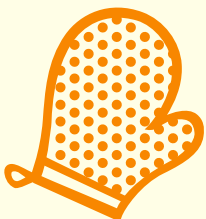
お得なクーポン券86枚付  
**好評発売中!!**

**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。

「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

2023年6月号 vol.201  
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

受付10:30~16:00(17:00まで) 18:30~21:00(22:00まで)  
木曜は18:30~受付

平日	土・日曜・祝日
大人 700円	大人 900円
3歳~小学生 400円	3歳~小学生 500円

予約ができて  
番号ホムヘシ

TEL.024-984-2130 <https://www.kirakuya.jp>

## 今月のオススメ 若さはつらっ「えびとアスパラのパングラタン」



えびに含まれる赤色素アスタキサンチンが細胞の老化を防ぎ、アスパラに含まれるアスパラギン酸や、食パンに含まれる糖質が疲労を回復し、牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われていています。おもてなしやパーティーメニューとしてもオススメの一品です。

### 材料(2~3人分)

- バター.....大1・1/2
- A { 玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g)
- ベーコン(細切り).....1枚(20g)
- しめじ(小房に分ける).....1/2パック(40g)
- 小麦粉.....大3
- 牛乳.....1・1/2カップ
- B { ボイルえび.....70g
- グリーンアスパラガス(塩ゆで5cmに切る).....4本(80g)
- ホールコーン.....50g
- コンソメスープの素.....小1
- 塩、こしょう.....少々
- オリーブオイル.....適量
- 食パン(6枚切り)(9等分に切る).....1枚
- シュレッドチーズ.....40g
- イタリアンパセリ(刻む).....適量

所要時間  
**25分**

1人分のカロリー  
約**287kcal**

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!

選ぶ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)】
----------------	----------------	----------------------------------

TEL: 024-954-8430 FAX: 024-947-7501

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。

●作り方

- フライパンにバターを熱してAを炒め、しんなりしたら小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
- ①に牛乳を数回に分けて注ぎ入れ、とろみのあるホワイトソース状になったらBとコンソメスープの素を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 耐熱皿に薄くオリーブオイルを塗り、まわりに食パンのをせ、中央に②を入れてシュレッドチーズのをせ、210℃のオーブンで10~15分くらい焼き、イタリアンパセリを散らす。

HALOHALO 果実氷 完熟パイン

シャキシャキ楽しい さわやかパイン。

かじつごおり かんじゆく

※フロースーツフルーツ使用 ※写真はイメージです。

HALOHALO 果実氷 いちご

シャキッといちご。ほんのり練乳風味。

かじつごおり

※フロースーツフルーツ使用 ※写真はイメージです。

MINI STOP ミニストップ 郡山富田店 郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

MINI STOP 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

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