こおりやま情報FREE7月号・令和5年(2023年)6月25日発行(毎月25日発行)　第42巻第7号通巻512号　発行／ケイシイシイ(株)こおりやま情報編集室　〒963-8004　郡山市中町14-19 YSビル3F　TEL024-922-3131

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOHO 42th THANKS

Facebook　Instagram　Twitter

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 7月号 vol.512 毎月25日発行

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

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

書店・コンビニ・Amazonで6月25日発売!

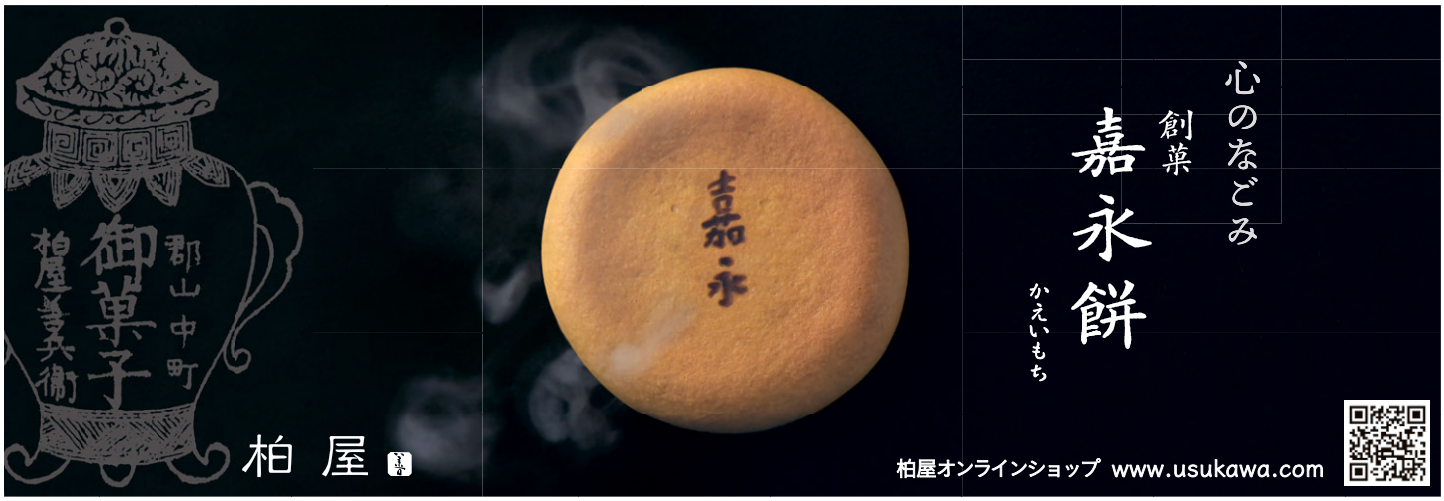
こおりやま情報 特集

郡山の名物グルメ part.3

夏のらーめん特集

「逢瀬祭 tomorrows market」7月1日(土)・2日(日)開催 P.3

郡山駅前で「ビール祭」7月28日(金)〜30日(日)開催 P.4



礼金なしキャンペーン実施中!!

ホームページはこちら

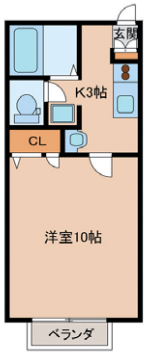
★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

洗浄便座新品・ガスコンロ付き

★ **八山田2丁目**
1K(洋10、K3)

●共益費／なし　●駐車料／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



洗浄便座新品

★ **八山田6丁目**
2DK(和6、洋6、DK6)

●共益費／なし　●駐車料／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

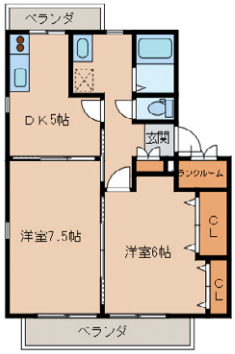
家賃月額 **46,000円**　コンビニ近く

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　●駐車料／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



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　●駐車料／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

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　●駐車料／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

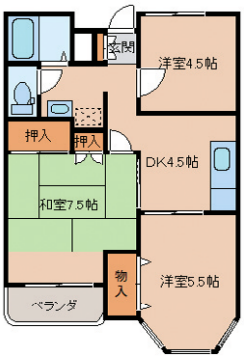
家賃月額 **61,000円**　スーパー・コンビニ近く

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　●駐車料／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

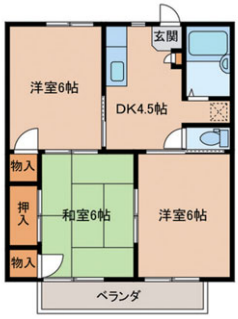


小型犬・ネコOK

★ **八山田5丁目**
3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

●共益費／なし　●駐車料／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



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　●駐車料／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

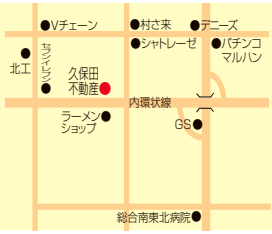
家賃月額 **93,000円**　対面キッチン

●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ごとに、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
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
郡山市八山田 5-12 メインビル八山田
TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520
㊗ 9:00～18:00　㊡ 日祝　http://kubota-f.com



1 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券（7,140円相当）

＜2組4名＞

7月15日（土）から8月27日（日）まで、「ワールドドリームサーカスinハワイアンズ」を開催する、スパリゾートハワイアンズからペア入場券を2組4名にプレゼント。

提供／スパリゾートハワイアンズ

TEL0570-550-550

2 福がある+ relight & ～ロゼ2022～

＜1名＞

福島県南酒販とふくしま逢瀬ワイナリー初のコラボ企画「福がある+ relight～ロゼ2022～」が、6月29日新発売。350ml入、価格は1,766円。県内のスーパー、酒販店、道の駅で発売。

提供／福島県南酒販

TEL024-932-3250

3 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

4 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

5 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

6 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

笹の川 味のある店

WHAT A WONDEDERFUL SHOP IT IS!

スナック623（むつみ）

▲ジャズが流れる落ち着いた雰囲気の店内です

店内にはジャズが流れており、カウンターとテーブル席のシックな雰囲気の店。カラオケも楽しめます。カウンターでは、ママの睦美さんが笑顔で接客しています。ビール、ウイスキー、ワイン、焼酎などが味わえます。笹の川酒造のお酒は、日本酒を蒸留した焼酎「蔵元焼酎 吟粒」、「ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル」が味わえます。

郡山市大町1-17-1　TEL024-934-2125

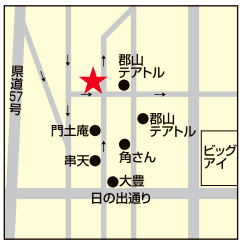
㊫ 19:00～翌1:00　㊡ 日曜・祝日

私がお薦めします。

笹の川 蔵元焼酎 吟粒（ぎんりゅう）

ママ　睦美さん

日本酒を蒸留して造られた「蔵元焼酎 吟粒」は、本格焼酎としてお客様に人気があります。



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。

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

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

●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。

※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。

7月25日～8月10日限定復刻 西ノ内店限定「夏野菜らーメン」

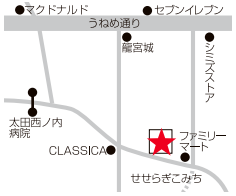
熱烈なファンの要望に応えて、ビタミンミネラル豊富な「夏野菜らーメン」が、今夏復活！7月25日（火）～8月10日（木）2週間のみ、西ノ内店で限定販売。あっさり塩味ベースのスープに、旬の夏野菜がたっぷり入り、トマトの酸味や香りを引き立てるピュアオイルを採用したヘルシーな限定ラーメン。

▲西ノ内店限定「夏野菜らーメン」980円

あさくさらーメン西ノ内店

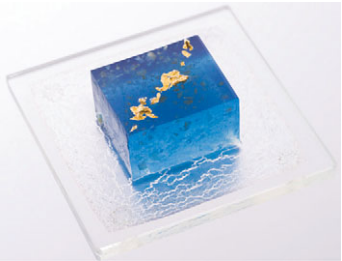
TEL024-921-7088

【住所】郡山市西ノ内1-2-2 K's ガーデン1F
【営業】11:30～15:00 17:00～20:00（LO19:30）※材料なくなり次第終了　※フードデリバリー／出前館
【休】金　【P】有（50台）
【URL】http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/



錦玉羹「天の川」はブルーの錦玉羹と金箔で、夜空に輝く天の川を表現

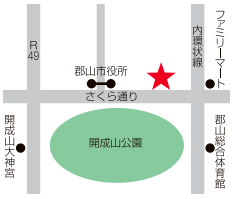
「錦玉羹 天の川」（194円）は、ブルーの錦玉羹と金箔で夜空に輝く天の川を表現。中には夜空の星に見たてたレモンピールが浮かんでいる。ブルーの錦玉羹はレモン味。歯ごたえのある錦玉羹の食感に、レモンピールの粒感とほんのりほろ苦い風味で涼しげな味わいに。最寄りの柏屋各店で。


▲「錦玉羹 天の川」は、6月24日～7月7日限定発売

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/



郡山の食で感動体験できる1冊「郡山の名物グルメ」発売中！

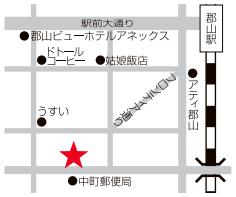
鯉やうねめ牛、ASAKAMAI887、郡山ブランド野菜などの食材をはじめ、クリームボックスや郡山ブラックなどのソウルフード、地酒はもちろん、今や世界からも注目を集める地ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした名物料理など、郡山の食で感動体験できる1冊。「郡山の名物グルメ」2023-2024年版好評発売中。

◀「郡山の名物グルメ」定価880円。巻末にはお得なクーポン券付き

こおりやま情報編集室

TEL024-922-3131

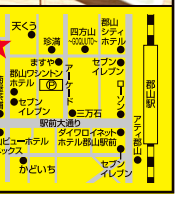
【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F
【URL】https://www.koriyama.co.jp/



市場直送!! 新鮮魚介の刺身やフライに焼魚、小粋な酒肴の数々も揃う炉端焼き・野菜串巻きのお店です。福島県の地酒や銘酒も揃えています。

宴会プラン
4,500円から
（料理+120分飲み放題）
承ります

炉端 ばんざい
ROBATA BANZAI
TEL.024-983-9755
[住所] 郡山市大町1-2-14 初瀬ビル1F
[営業] 月～木・日 17:00～24:00 ※LO23:30
金土祝前　17:00～25:00 ※LO24:30
個室も完備／最大宴会は50名まで



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!
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。

ふくしま逢瀬ワイナリーにて「逢瀬祭 tomorrows market」開催

7月1日(土)10時～21時
7月2日(日)10時～16時

※小雨決行、荒天順延【日程未定】

2023年7月1日(土)10時～21時／7月2日(日)10時～16時
「ふくしま逢瀬ワイナリー」を会場に、郡山市の地域活性、郡山市民、近隣市町村民の憩いの場創出を目的として、「逢瀬祭 tomorrows market」が開催される。
「ふくしま逢瀬ワイナリー」が福島県内産のブドウで造ったワインをはじめ、地ウイスキー「963」のハイボール、地元アサヒビールで作られた新鮮な生ビール、県内の美味しい日本酒が揃う。「福島県南酒販」と「ふくしま逢瀬ワイナリー」がコラボ企画、初お披露目となるワイン「福がある+ relight ～ロゼ2022 ～」にも注目。もちろん飲んで美味しかったお酒の購入もできる。
そして、お酒を楽しめる食べ物は、逢瀬町キッチンカー「ヒカリ」のフルーツピザやドライフルーツをはじめとするキッチンカーグルメ、ふるや農園のソーセージやサラミ、県内農家の新鮮野菜が販売される。
会場を盛り上げるパフォーマンスショーも見どころ。東日本大震災後、県内の小中学校で音楽を通して子供達に想いを伝えてきた、双子デュオ「健太康太」のステージは、7月1日(土)14時と19時の2ステージ。同じく7月1日(土)出演する大道芸人「タッシー」は、陽が落ちてからの炎のパフォーマンスも楽しみ。7月2日(日)は、「ひょっとこ踊り」、「まりなんすくーる。」のダンスパフォーマンスにも注目。会場には、アウトドアグッズによる快適空間が創出され、こども縁日コーナーも用意。家族、友人、カップル、ひとりでも寛ぎ楽しめる内容の2日間になるはず。

▲ワインをはじめ、ウイスキー、ビール、日本酒など、さまざまなお酒が登場するほか、イベント限定ピザ、キッチンカーグルメ、パフォーマンスショーを予定

●日　時／7月1日(土)10時～21時／7月2日(日)10時～16時
　　※小雨決行、荒天順延【日程未定】
●会　場／ふくしま逢瀬ワイナリー（郡山市逢瀬町多田野字郷土郷土2番地）
●入場料／無料
●駐車場／臨時駐車場約1,000台
　　河内清掃センター前より専用バス(有料)でピストン輸送
●JR郡山駅前からのアクセス／JR郡山駅前よりワイナリー行き臨時バス運行あり
●問合せ／ふくしま逢瀬ワイナリー　0120-320-307

■当日の来場者駐車場について■

当日、ふくしま逢瀬ワイナリー駐車場は関係者専用となるため、来場者は逢瀬公園西側「河内クリーンセンター前臨時駐車場」を利用すること。専用バス(有料)でピストン輸送あり。また、JR郡山駅前よりワイナリー行き臨時バスも運行。更に、バス乗車時に乗車券がもらえ、そちらは会場で使える割引券や出店者のグッズや商品などが抽選で当たる。

●お酒は二十歳になってから　●飲酒運転は法律で禁止されています

※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。

今年も郡山駅前で「ビール祭」開催が決定!
7月28日(金)～30日(日)16時～20時

▲昨年のSUMMER FESTA2022 ビール祭の様子

昨年のビール祭は、3年ぶりに初めて郡山駅前で開催され、3日間で2万人を超える来場者で賑わった。今年も郡山駅前大通りを歩行者天国にして、7月28日(金)～30日(日)の3日間、16時～20時で開催する。郡山駅前周辺の交通規制は、13時から22時までとなる。

●開催内容

1. 郡山のグルメが駅前に大集合!

郡山の飲食店が出店し、郡山の食材を利用した自慢の料理が楽しめる。

2. ビールは全店舗で販売!

3. 2つの音楽ステージ!(駅前大通り・駅前広場)

楽都郡山ならではの多彩な音楽とともに乾杯しよう!

4. ナイトマーケットやキッズイベントも開催!

大町・なかまち夢通りでもイベントを開催。子供と一緒にファミリーで楽しめる。

●開催日時／7月28日(金)、29日(土)、30日(日)16:00 ～20:00
●開催場所／郡山駅前大通り・なかまち夢通り・大町通り
●前売券／10%プレミア付チケット(1,000円で1,100円分)
※前売券はイベント期間3日間、ビール祭会場で使用可能。
また、「ビア月間(～8/20)」の参加店舗でも使用可能。
郡山商工会議所、うすい百貨店5Fプレイガイド、まざっせプラザで販売予定。
●主　催／サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会
●事務局／郡山商工会議所　総務部総務課　TEL024-921-2600

交通規制のお知らせ

郡山駅前での開催に伴い、交通規制が実施されますのでご協力ください。

7月28日(金)・29日(土)・30日(日) 13:00～22:00

区間が車両通行止め区間となります。

※6月13日時点の情報です。状況により変更になる場合がございます。

※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。

2022年9月19日に放送された、ふくしまFM特別番組「吉田拓郎を語ること ああ それが青春」がギャラクシー賞 奨励賞受賞

▲第60回ギャラクシー賞贈賞式 ©放送批評懇談会
左:佐藤孔太ディレクター　右:鈴木美貴子さん

▲賞状を手にするふくしまFMの佐藤ディレクター

2022年9月19日にふくしまFMで放送された、特別番組「吉田拓郎を語ること ああ それが青春」が、2023年5月31日にギャラクシー賞・奨励賞を受賞した。ふくしまFMのディレクターの佐藤孔太さん、番組を担当したパーソナリティ・鈴木美貴子さんが表彰式に出席した。受賞についてお二人にインタビューした。

――吉田拓郎さんの特別番組を企画された意図や番組内容をお聞かせください。

佐藤:2022年6月、吉田拓郎さんが年内で芸能活動からの引退を表明されたことを受けて、企画・制作がスタートした番組が『吉田拓郎を語ること ああ それが青春』です。日本のカルチャーシーンに多大な影響を与えた吉田拓郎さんに、“福島県民から感謝の想いを伝えたい”という想いから始まりました。番組としては、「福島民友新聞社」と共同企画として展開し、ラジオ・新聞・SNSを活用して「吉田拓郎の思い出と、思い出に紐づく1曲のリクエスト」の募集を行い、リスナーから届いたメッセージとリクエストを紹介しながら進行していく、2時間半の生放送番組としてお届けしました。

――リスナーの反響はいかがでしたか。

鈴木:放送中はもちろん、放送前からたくさんのメッセージをいただきました。お葉書や直筆のお手紙まで届いて、初めてメッセージをくださった方も多くいました。実は、企画段階でディレクターと私は福島で吉田拓郎さんの番組を放送する意義を見出さないと、と肩に力が入ってたんです。でも、皆さんからのメッセージを読むと福島に住む一人一人に拓郎さんとの思い出があって、それらを大切につないでいくことが私たちの役割だと気づきました。レコード店に拓郎さんを探しに行ったこと、拓郎さんの歌を歌いたくてギターを練習したこと、自分の夢を拓郎さんの歌に重ねたこと…などなど、当時の情景が思い浮かぶエピソードばかりでした。放送後は、若い世代の方からも拓郎さんの格好良さを知ったと言っていただけて、みんなで盛り上がれる番組を放送できたのではないかと思います。

――今回の番組で評価されたポイントを教えてください。

佐藤:審査員からは、「リスナーとの電話、福島市内のレコード店主へのインタビューなど、随所に丁寧な取材ぶりが感じられた。拓郎と郡山市との意外な縁なども語られ、内容も興味深い。パーソナリティの鈴木美貴子が、いわゆる【拓郎世代】と、そうではない世代との橋渡し役を、非常にうまく担っていた。」という趣旨の講評をいただきました。

背景を捕捉させていただくと、吉田拓郎さんの出演は一切ないという前提でスタートした特番企画だったため、その前提の中で、いかに楽しい番組を作れるかを、パーソナリティと模索しました。その答えとして、【主役は、吉田拓郎さんではなく、番組リスナー(全ての福島県民)】というスタンスを明確化できたことで、取材先やリスナーとのコミュニケーションにも一本の筋が通すことができ、それが講評の内容に繋がったのではないかと考えております。

――これからどんな番組を制作していきたいですか。

佐藤:予定調和の番組ではなく、その瞬間の「リスナーからのメッセージ」や「ハプニング」も楽しめる番組の方が、より深い心の部分でリスナーとシンクロできると思っております。それは、担当させていただいている『DJ.ナイクのe-TALK』や『impress -GOOD FRIDAY-』などから日々学んでいることでもあり、その機動力が、多様化したメディアの中でラジオが持っている優位性だと感じております。パーソナリティや取材対象者、リスナーの魅力的な「人間味」を引き出しながら、リスナーに「面白い」と思っていただけるような番組を、丁寧に制作していきたいです。

※ギャラクシー賞は、日本の放送文化の質的な向上を願い、優秀番組・個人・団体を顕彰するために、放送批評懇談会が1963年に創設。「テレビ」「ラジオ」「CM」「報道活動」の四部門制で、毎年4月1日から翌年3月31日を審査対象期間と定め、年間の賞が選出される。

▲こおりやま情報の加藤もこの番組に出演。2006年つま恋コンサートに行った思い出や、郡山でロケをした昭和47年公開の映画「百万人の大合唱」に、吉田拓郎が映画でも吉田拓郎として出演したことを紹介。「百万人の大合唱」のDVD を手にする鈴木美貴子さん(左)

夏のらーめん特集

夏もやっぱり、ラーメンの季節。編集室おすすめのラーメン情報を紹介。
夏季限定メニューにも注目。さらに、もう一品のおすすめメニューも見逃せない。

夏限定
みそ冷しらーメン
950円

秘伝の自家製味噌ダレを絡めながら食べる、あさくさの夏季限定名物メニュー。お好みで同店の自家製ラー油をかけて召し上がれ。

あさくさらーメン西ノ内店

「濃いみそつけ麺」並盛・大盛1,050円、特盛1,300円

西ノ内店1日限定5食「濃いみそつけ麺」

つけ汁は、西ノ内店名物「濃い味みそ」をベースに開発。天然だしにこだわる同店だけに、滋味深い旨味と後味の良さも秀逸。

住所 郡山市西ノ内1-2-2　K'Sガーデン1F
TEL 024-921-7088
営業 11:30～15:00 17:00～20:00(LO19:30)
※材料なくなり次第終了
定休 金　P 有(50台)
URL http://www.kknet.com/asakusa.ra-men/

東京豚骨　げんこつ屋

冷やし塩レモン 1,050円→950円※期間限定味変セットサービス

味変set/デザートスープ期間限定サービス

冷んやりスープに、レモンを絞ればすっきり爽やか夏味な一杯。期間限定バジル・梅肉・ごまソース3種類の味変セットサービス。

住所 郡山市富久山町久保田池1-3
TEL 024-954-5483
営業 11:00～15:00　18:00～21:00、日11:00～20:00
定休 不定休
P 有(15台)

さわやかな大葉の風味とフレッシュトマトの酸味が夏を感じさせる冷製パスタ。期間限定デザートスープセットサービス。

この夏味わいたい
トマトの冷製パスタ
1,150円
→1,050円

この夏味わいたい
サンラー風タンメン
900円

この夏におすすめの一杯。「タンメン」に好みで、大三元の自家製ラー油と酢をかけて、「サンラー風タンメン」が味わえる。

餃子とタンメンの店　大三元

タンメン　900円

野菜がたっぷりタンメンの専門店

柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(350円)と一緒に味わいたい。

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

※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。

手打中華　トクちゃんらーめん

トクちゃんらーめん　800円

ラーメン通をうならすしょうゆラーメン

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

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

夏限定
坦々風
冷しラーメン
1,100円

秘伝のゴマだれスープとラー油の相性が抜群。トクちゃんおすすめの夏の味。9月頃まで味わえる。特製冷し中華(1,000円)もある。

この夏味わいたい
つけ麺(1玉)800円～
(4玉)1,100円
※みそつけ麺各+100円、
塩つけ麺各+50円

醤油、味噌、塩の3種類揃えるつけ麺。麺は、春木屋郡山分店謹製「多加水麺」で、冷盛か温盛が選べる。4玉が一番人気！

Donburi&Ramen ぴーちゃん

郡山ブラックラーメン 750円

春木屋郡山分店プロデュース本格ラーメンとミニ丼

継ぎ足し75年目、春木屋のかえしとチャーシューダレをブレンドした「郡山ブラック」フルトッピング「特選」がイチオシ。

住所 郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL 024-953-7080
営業 11:00～14:00 土日祝～14:30
定休 無休(臨時休業の際はHPに掲載)
P 共同有(50台)
URL https://www.harukiya-bunten.com/

昼ふろや

とりの黒支那「ブラックバード」880円

多彩な郡山ブラック限定ブラックも話題

濃厚な鶏感あふれるスープと、4種の醤油で仕込む「かえし」が決め手の漆黒スープ。ほか全3種の"郡山ブラック"を用意。

住所 郡山市安積荒井3-1
TEL 024-946-2122
営業 11:30～LO13:50
※スープがなくなり次第終了
定休 不定休あり ※詳しくはお店の公式Twitterで
P 有(12台)

数量限定!
平打ち麺の
黒中華そば
1,000円

手もみの多加水麺をさらに手延しした、幅広の平打ち麺が評判の数量限定ブラック。醤油と豚の甘みに、ほんのり節が香る。

昭和26年頃の「ますや食堂」

明治元年創業。
醤油の香り漂う
心に残る伝承の一杯
郡山ブラック
「中華そば伝」。元祖

中華そば伝
七五〇円

中華そば
ますや本店 台新店

郡山市台新1-4-13
【営業時間】11:30～
※材料がなくなり次第終了
【定 休 日】月、火曜(祝日の場合は翌日)
【駐 車 場】15台

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山の名物グルメ part.3

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。

新名物“味麗豚の自家製焼豚”

▲味麗豚の自家製焼豚　400円／g

お肉博士一級が作る新名物“味麗豚の自家製焼豚”はじめ、お肉がゴロゴロ入った手切り丸メンチカツなど、上質銘柄肉を使った惣菜は、その日店頭に並んでない商品も、予約すれば揚げたても購入可。

◆テイクアウトおすすめ商品◆
■手切り丸メンチカツ　260円(1個)
■BIGソースチキンカツ 279円(1枚)
■大葉チーズ鶏ささみII 135円(1本)
■おばけドッグ　198円／g

桜八（サクラヤ）

TEL 024-937-2941
郡山市安積4-220
【営】11:00～18:30
【休】日祝、ほか不定休あり　【P】有(5台)

取り扱い銘柄
牛肉は、うねめ牛・銘柄福島牛・とちぎ和牛・仙台牛など。豚肉は、味麗豚・常陸の輝き・狭山狭丘チェリーポークなど。鶏肉は、薩摩錦ちきんなど。

“福島牛”“うつくしまエゴマ豚” 堪能、貸切宴会

▲福島牛とエゴマ豚のしゃぶしゃぶコース 1人前3,850円(8名より受付)

1日1組限定貸切宴会は「福島牛」と「うつくしまエゴマ豚」のすき焼きコースとしゃぶしゃぶコースを用意、8名以上3日前まで要予約。昼の部貸切も1名3,300円～ソフトドリンク付15名以上で利用可。

◆おすすめ◆
■福島牛とエゴマ豚のすき焼きコース　1人前 3,850円、福島牛とエゴマ豚のしゃぶしゃぶコース　1人前3,850円※いずれのコースも夜の部営業時間内 2時間貸し切り・セルフしゃぶしゃぶ／セルフすき焼き飲み放題 2時間コース 1人+1,650円
■ソースカツ弁当 820円、しょうが焼き弁当 660円、ホルモン炒め弁当 620円、特注 和牛ステーキ弁当 2,000円～予算に応じて、特注 オードブル 2人前 1,500円～

肉処　大沼亭

TEL 090-4550-2929
郡山市芳賀1丁目9-25
【営】11:00～14:00　17:00～21:00(夜の部は完全予約制で営業時間内2時間)
【休】日祝　【P】有(12台)

宴会料金
夜の部 1人前3,850円～(8名より)
昼の部 1人前3,300円～(15名より)
人数
夜8名～／昼15名～※1日1組貸切

牛・豚・鶏全部盛り総重量1kgの名物弁当

▲肉ジャンキー弁当 1,500円

テイクアウト焼肉弁当専門店「肉ジャンキー」。名物「肉ジャンキー弁当」は、牛・豚焼肉・鶏唐揚げ全部盛り総重量1kg超えのボリュームで話題。出来立てと手作りにこだわり、タレから全て手づくり。

◆テイクアウトおすすめ商品◆
■牛焼肉弁当 1,000円
■味噌豚焼肉弁当　900円
■鶏唐揚弁当　880円
■サクフワメンチ弁当　880円
■ハーフ&ハーフ 各種 1,000円
■ミニジャンキー弁当 1,100円
■土曜限定 10食　肉ジャンキー弁当極 2,500円
■単品・肉ジャンキー(肉ジャンキー弁当のライスなし) 1,500円

肉ジャンキー

TEL 080-3333-4286
郡山市咲田2-11-3
【営】10:30～14:00　17:00～20:00、土日祝10:30～20:00
【休】火　【P】有(2台)※店舗裏

事前予約がおすすめ
10時までに予約すれば12時受け取り可能。大量注文は3日前まで要予約。現金のみ対応。

モンドセレクション金賞「かりんとうラスク」

▲かりんとうラスク　1袋(2枚)173円　8袋箱入(16枚)1,512円

「かりんとうラスク」は、フランスパンを二度焼することでサクサク感を出して、沖縄産黒糖を使用して仕上げた、かりんとう風味のラスク。6年連続モンドセレクション金賞を受賞している。

◆おすすめ◆
■カヌレ・ボルドー 324円
■シューパリジャン 216円
■コロネー樹 238円　■マ・メゾン 432円
■エベレスト 540円　■キャラメルノア 432円
■ホワイトロール 367円
■ティラミス 518円
■純生ロール「豊潤」 1,080円
■リッチ生パウンド 1,296円

フルラージュ 桑野本店

TEL 024-925-9336
郡山市桑野1-8-12
【営】10:00～19:00　日祝10:00～18:00　【休】不定休
【P】有(10台)　https://fleurage-fukushima.jp/

おみやげに「大黒屋」の人気銘菓シリーズ

「名物　大黒屋のくるみゆべし」
5コ袋入　599円(税込)ほか

「郡山生チョコケーキ」
4コ入　646円(税込)ほか

「郡山名物 大黒屋の梅どら」5コ箱入 1,235円(税込)ほか

「あぶくま常温生サブレ」6コ入 937円(税込)ほか

郡山銘菓庵
大黒屋

本店　〒963-8004 郡山市中町14-8(大東銀行本店となり)
TEL 024-932-3517
http://www.koriyama-daikokuya.com

【福島県内主な販売店】
当社直営店・キヨスク・あさか野・おみやげ館・ND各店・福豆屋・福島空港ビル売店・東北道安達太良SA上り線売店・安積PA上り線・磐越道阿武隈高原SA上り線・下り線売店・おみやげ処福島・おみやげ処新白河・道の駅安達下り売店　他県内有名観光売店・ヨークベニマル・堤下店・方八町店・八山田店・横塚店・新小原田店・荒井店・大槻店・島店・日和田店・ザ・モール郡山店ほか

花月名物「極上黒カレー」。漆黒の旨さ。

カレーライス　970円
カレーそば・うどん　810円
カレードリア　920円

居酒屋 花月
KAGETSU
SINCE 1997　SINCE 2022

店主厳選地酒もありますよ!

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 はじめました!
IZAKAYAKAGETSU

※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。

店主が愛と情熱を込めて提供する一杯

▲至福の泡たんたん麺　850円

オリジナルの担々スープを泡状に仕上げた一杯。シルキーな担々スープを楽しめるよう、そぼろではなくチャーシューをトッピング。麺は、京都麺屋棣鄂の極細麺を使用しており、のど越しも良い。

◆おすすめ◆
■醤油らーめん750円、伊達鶏そば(極細麺)800円、つけ麺800円、味噌らーめん800円、極味噌らーめん(太麺) 820円、ジンジャーブラックらーめん850円、皐月ラーメン900円、旨辛皐月らーめん900円、醤油チャーシュー麺990円、鹿児島県産黒豚餃子(5個) 360円

愛と情熱のらーめん屋　皐月亭
TEL 024-925-6321
郡山市八山田西1-251
【営】11:30～21:00(LO20:45)※材料がなくなり次第終了
【休】不定休　【P】有(18台)

三松会館の名物メニュー「カツカレー」

▲カツカレー　880円

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、福神漬けがのっており、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◆
■スパゲティー 650円、マーボー豆腐定食700円、あんかけかた焼きそば 700円、酢豚定食 1,000円、三松定食 1,150円
■雪小町(1合) 390円、廣戸川 純米吟醸(126ml) 420円、花泉純米吟醸(126ml) 430円、富乃宝山(1杯) 480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】11:00～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

うまい鮮魚料理と酒に、大人が集う店

▲刺身(大)3～4人前 1,980円

青森と高知の漁師から直送で仕入れる魚介と、旬の素材を用いた豊富な一品料理が人気の「えびすや」。吟味した日本酒を常時揃え、鮮度よく提供。きめ細かな泡の「エビス樽生」にも定評あり。

◆おすすめ◆※入荷状況により価格変更あり
■刺盛(小)1～2人前 1,100円、刺身各種770円～、本日のカマ焼き 550円、塩ホルモン 500円、会津馬刺し2～3人前 1,650円
■にいだしぜんしゅ純米原酒グラス 550円、十四代 純米グラス 638円、獺祭 純米大吟醸グラス 660円、黒龍 吟醸 グラス 550円、泉川大吟醸 グラス 550円

お食事とお酒の店　えびすや
TEL 024-946-0135
郡山市久留米6-160-1
【営】11:30～LO13:30、17:00～LO22:30※商品がなくなり次第終了
【休】水(祝日の場合は営業)※予約により営業あり　【P】有(10台)

宴会料金
4,500円～
料理＋飲み放題付き
人数
最大宴会30名

県内全蔵元の酒、地元名物グルメが揃う和食処

▲会津銘産 馬刺し　1,500円～

福島県の主な名物グルメと地物にこだわった上質な和食、福島県全蔵元の銘酒を扱う「夢一膳」。地酒と相性格別な会津産の新鮮な馬刺は、やわらかな上赤身、コリコリしたタテガミなど各種用意。

◆おすすめ◆
■薩山高原豚 ローストポーク瞬間燻製仕立て 1,500円、川俣軍鶏 モモ唐揚げ(ネギソース付) 1,000円、郡山うねめ牛 ステーキ 3,500円、会津銘産 馬肉 馬ハラミ 溶岩石焼き 1,700円、会津名物 まんじゅう天ぷら(日本三大まんじゅう 柏屋薄皮饅頭使用) 330円
■地酒 ロ方(ロマン)(南会津町 花泉酒造) 1合1,000円、地ビール(みちのく福島路ビール) 1,000円、地ウイスキー 山桜ピュアモルト(郡山市 笹の川酒造) 900円、地梅酒 UMESAKE8年(磐梅町 栄川酒造) 600円、地ワイン ヴァン・テ・オラージュ ソーヴィニヨン・ブラン(郡山市 ふくしま逢瀬ワイナリー) 5,000円

夢一膳
TEL 024-934-8236
郡山市駅前1-4-3陣屋SSポートビル1F
【営】11:30～14:00(LO13:45) 17:00～24:00(LO23:00)、祝17:00～23:00(LO22:00)　【休】日　【P】無

宴会料金
料理のみ5,000円～
【地酒飲み放題】+2,000円
人数／個室
4～25名／個室5室

シェフの手作りのアラカルト料理が評判

▲肉料理をはじめ、ピザ、パスタなど多彩な味が楽しめる

肉料理、魚料理、パスタ、ピザなど多彩なアラカルトメニューから、好みの一品をセレクトできる。仔羊のグリル、鮮魚のカルパッチョ、うねめ牛肉寿司などの多彩な料理が味わえる。

◆おすすめ◆
■うねめ牛肉寿司8貫1,900円、仔羊のグリル1,980円、合鴨ロースのグリル1,480円、鮮魚のカルパッチョ 1,480円、ポルチーニのカルボナーラ920円
■キリン一番搾り生ビール680円、クラフトビール飲み比べセット1,400円、グラスワイン750円、ワイン(ボトル)2,900円～、飲み放題2時間コース2,500円

OVER THE CHACOL LOCAL
TEL 024-953-5447
郡山市堤2-20　堤ビル5号
【営】17:00～23:00　【休】月
【P】有(4台)

宴会料金
コース料理4,500円～
人数
21名まで

ドイツ オーガニック ワイン
銘醸地モーゼルで有機栽培されたリースリング種から造られました。
"心地良い辛口"軽いブドウの甘味と、フレッシュな味わいが楽しめます。
ドクター・レナーテ
モーゼル ビオ リースリング QbA
ファインヘルプ　2022年
750ml　1,400円(税込)
(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

こおりやま情報グルメBOOK　定価880円(税込)　県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山市民オーケストラ「ファミリーコンサート16」7月2日(日)けんしん郡山文化センターで開催

郡山市民オーケストラ「ファミリーコンサート16」は、7月2日(日)13時開場、14時開演、けんしん郡山文化センター大ホールで開催。入場料は大人1,000円　高校生以下500円、未就学児無料。曲目は、キャンディード序曲(L.バーンスタイン)、「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)、「おはなしクラシック」より「くるみ割り人形」。チケットは、文化センター、ノア楽器、電子チケット(テケト)で発売中。

問 郡山市民オーケストラ事務局(本田)
TEL 090-3127-3671
URL http://www.koriyama-orch.jp/

「和・麗・花コンサート～故郷に愛を～」は、9月6日18時から郡山市郡山公会堂で開催

「BS日本・こころの歌」に出演しているフォレスタのメンバーから、女声3名(財木麗子・吉田和夏・池田史花)、ピアノ1名(石川和男)の「和・麗・花」のメンバーによるコンサートが、9月6日(水)郡山市郡山公会堂で行われる。17時30分開場、18時開演。全席指定一般4,000円、学生2,000円。ピアノの石川和男さんは、郡山市出身。故郷、荒城の月、風の盆恋歌などを演奏。チケットは「カンフェティ チケットセンター」で発売中。

問 カンフェティ チケットセンター
TEL 0120-240-540(平日 10:00～18:00)

この夏、地元産スパークリングワインで乾杯「シードル2022」ドライ＆スウィート新発売

“であいのワイナリー”「ふくしま逢瀬ワイナリー」では、「シードル2022ドライ」、「シードル2022スウィート」(375ml 1,430円／750ml 2,310円)を新発売。太陽の恵みを蓄えた、酸味のある早摘みと遅摘みの完熟した福島県産「ふじ」を仕込み、やや辛口だけどボリュームのある「ドライ」。果樹園やまと産の希少品種「紅こはく」を混醸し、甘味付けはふじを絞った果汁のみで行った「スウィート」。オンラインストア、最寄りの取扱酒販店・百貨店・スーパーなどで、7月4日(火)発売。

問 ふくしま逢瀬ワイナリー
TEL 024-953-3131
URL https://ousewinery.jp/

常夏ドームがサーカス一色に！ワールドドリームサーカス in ハワイアンズ

常夏の楽園「スパリゾートハワイアンズ」では、7月15日(土)から8月27日(日)まで、「ワールドドリームサーカスinハワイアンズ」を開催。GW に大好評だったハッピードリームサーカスの兄弟チーム、ワールドドリームサーカスがハワイアンズに登場し、世界でも類を見ない大ドームのプール上空での空中ブランコをはじめ、空中でのスリル溢れるパフォーマンスなど、迫力満点のショーをお届けする。ハワイアンズ入場者のイベント観覧無料。休演日あり。

問 スパリゾートハワイアンズ　TEL 0570-550-550
URL https://www.hawaiians.co.jp/

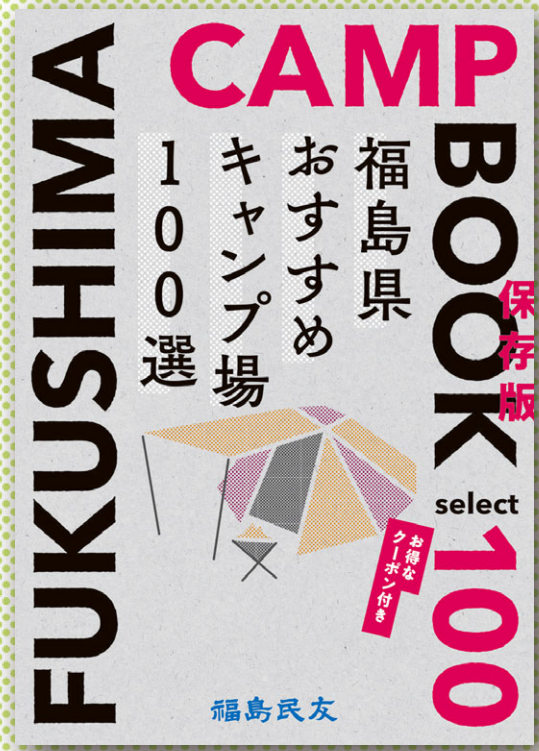
ラジオ福島「Radio de Show」金曜日は、海藤尚美アナウンサー×普天間かおりさん

ラジオ福島で平日13時～16時まで放送中の「Radio de Show」。金曜日は、海藤尚美アナウンサーと沖縄出身のシンガーソングライター普天間かおりさんが担当。「普天間かおりの♪ゆんたくさんだより」のコーナーでは、沖縄の歴史や風土、今話題のこと、伝えたいことなど、普天間さんが紹介。また「心のビタミン・ソング」では、リスナーの皆さんから元気になれる、勇気が湧いてくるリクエスト曲&メッセージを募集中。

問 ラジオ福島　TEL 024-535-3333
URL https://www.rfc.jp/

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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

お得なクーポン券付き

県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中！

発刊概要

発売日：2023年3月1日（水）
仕　様：A5判・オールカラー・本文128ページ／定価1,650円（税込）
発　行：福島民友新聞社　編集制作：ケイシイシイ株式会社・こおりやま情報編集室
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）

販売場所

■県内の主要書店　■福島民友新聞社 郡山総支社（平日9:30～17:30まで）
■Amazon　■電子書籍（kindleストア、Apple Books）※電子書籍にクーポンは付いておりません
■県内のセブンイレブン各店　■WILD-1 郡山店

※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。

プレイガイド Play Guide

日 日時(表示の時間は開演)
会 会場
料 料金
チ チケット
問 問合せ
Lコード／ローソンチケットコード
Pコード／ぴあチケットコード
TEL 電話番号

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
風　雅 … 禽津風雅堂　TEL0242-27-0900
喜プラ … 喜多方プラザ文化センター　TEL0241-24-4611
県文セ … とうほう・みんなの文化センター　TEL024-534-9191

※この情報は6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
郡山市民オーケストラ　ファミリーコンサート16	日 7月2日(日)開場13：00　開演14：00 会 けんしん郡山文化センター　大ホール 料 1,000円　学生500円　未就学児無料 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)、「おはなしクラシック」より「くるみ割り人形」(P. チャイコフスキー)	チ 電子チケットteket(テケト)、文化セ、ノア楽器 問 郡山市民オーケストラ TEL 090-3127-3671（本田）
逢瀬祭 tomorrows market	日 7月1日(土)、7月2日(日) 1日(土)10時～21時、2日(日)10時～16時 会 ふくしま逢瀬ワイナリー 料 入場無料 出演■健太康太、タッシー、ひょっとこ踊り、まりなんすくーる。内容■ワインをはじめ、ウイスキー、ビール、日本酒など、さまざまなお酒が登場するほか、イベント限定ピザ、キッチンカーグルメ、パフォーマンスショーを予定、こども縁日コーナーあり。駐車場■当日、ふくしま逢瀬ワイナリー駐車場は関係者様専用となるため、来場者は逢瀬公園西側「河内クリーンセンター前臨時駐車場」を利用すること。専用バス（有料）でピストン輸送あり。また、JR郡山駅前よりワイナリー行き臨時バスも運行。更に、バス乗車時に乗車券がもらえ、そちらは会場で使える割引券や出店者のグッズや商品などが抽選で当たる。	チ 入場無料 問 ふくしま逢瀬ワイナリー TEL 0120-320-307
表参道マルシェ	日 7月2日(日)11：00～15：00 会 郡山市中町　郡山表参道 新鮮でユニークな農産物や食材を取りそろえ、生産者が消費者に直接販売し、コミュニケーションを通じて地元食材の価値を見直し、食べて楽しむマルシェ。実行委員会は、一般社団法人食大学、郡山ブランド野菜協議会、郡山市中央商店街（振）の3団体。	問 表参道マルシェ実行委員会 TEL 024-922-2838（郡山市中央商店街振興組合）
郡山交響楽団　第４回公演	日 7月8日(土)15：00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定 一般5,500円（当日券＋500円） 車椅子席4,000円（当日券＋500円）※未就学児入場不可 出演者指揮：井上道義、本名徹次、箏：遠藤千晶、竹笛：ドン・クァン・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https://koriyamasymphony.com/）参照	チ 発売中（ノア楽器、文化セ、オンライン購入ラインチケット） 問 一般社団法人　郡山交響楽団 TEL 090-8493-9667（長谷川）
NHK交響楽団郡山公演	日 7月9日(日)15：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 一般7,000円 高校生以下3,500円 車椅子席3,500円【みゅーあい郡山会員価格 一般6,000円】 出演者　尾高忠明(指揮)　角野隼斗(ピアノ)　NHK交響楽団(管弦楽)	問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288

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。

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
お問合せ・お申込みはお気軽にお電話で!
郡山市清水台1-6-19　☎024-932-2624
http://jujiyagakki.jp/
営10：00～22：00　休 火曜　P 契約有
郡山信用金庫 ● ローソン ● ローソン ● 郡山駅
さくら通り　駅前大通り
十字屋★楽器店　郡山ビューホテルアネックス　ダイワロイネットホテル郡山駅前

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郡山駅にエスパル郡山エキナカ店があります。
3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料発送
+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、箱代込)
FLOWER
HANAFUJI
花ふじ本店
郡山市駅前2-1-2
☎024-932-6029
営 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)
胡蝶蘭と観葉専門ショップ　エリートパーキング　HANAFUJI本店　三万石　三松会館　駅前大通り　エスパル郡山エキナカ店　郡山駅　アティ郡山

FUJIFILM
富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フイルムビジネスイノベーションジャパンへ
引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン㈱
〒963-8014
郡山市虎丸町21番7号 グランディ虎丸
TEL.024-927-1011（代）

※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★

キリトリ線

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7月31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FREE 7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7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FREE 7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7月31日

紅焔酒家（こうえんしゅか） 光華（こうか）
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FREE 7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7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FREE 7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7月31日

中華そば 香伏（こうふく）
須賀川市中町61
TEL0248-94-4600　定休日／木、隔週水
こおりやま情報FREE 7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7月31日

昼ふろや
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FREE 7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7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FREE 7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7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FREE 7月号クーポン券

キリトリ線

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7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FREE 7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7月31日

こだわり麺家 谷津亭（やづてい）
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FREE 7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7月31日

淡麗中華そば 極（きわみ）
田村市船引町船引舘柄89
TEL090-7344-6484　定休日／月
こおりやま情報FREE 7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7月31日

ケータリングのKEiTA
郡山市並木1-12-13（運営元：マルズグループ）
TEL024-954-4505　定休日／無
こおりやま情報FREE 7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7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FREE 7月号クーポン券

キリトリ線

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。

キリトリ線

【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。

ひとりもの申す

大変混み合った駐車場へ一台分空きがあったので入れようと思ったら、隣の車が真ん中に駐車しないで片側の空きスペースを広くとってあり、私の車をその車ギリギリに入れようとするとドアが開きにくいと知り駐車を断念。自分もバック駐車がヘタで切り返しを多くしている現実を反省し、やはり真ん中に正しく駐車しようと思いました。（マリたん）

駐車スペースが広いところは何とかなりますが、狭いところだと正確に真ん中に入れるのは難しいですよね。切り返しが多くても、他の車に迷惑がかからないように真ん中に駐車できるようにしたいですね。

5人の孫がそれぞれ欲しいもののリクエストに対応するのが一番幸せです。（みや）

お孫さん達はとても幸せですね♪でも出費が大変そう（笑）

物価高…。いつまで続くの？ガソリンも上がるしガス代や水道代も…。値上がりSTOP。物価安になって欲しいです。（８人の孫のばーば）

同感です！！家計に大打撃です（泣）

この間、ジャニーズJr.総出演の番組を観覧しました！友達が応援している少年忍者の鈴木悠仁（ゆうじん）さん、グループは違いますが私が応援している松尾龍さん。Hey！Say！JUMP ライブでも拝見しましたがやっぱり生はすごい！次はフィギュアスケートアイスショーを観戦したい！メダリスト日本代表の姿も目を凝らします。（べじりんく）

目の前でパフォーマンスされるとメロメロになちゃいますよね。

GW明けに体調を崩してお医者さんへ。「疲れが出たのでしょう」とのこと。大事にならず一安心しました。畑仕事や部屋の整理と一気に動きすぎたようです。無理はできない年齢ですね。トホホ。（よしこ）

気持ちはわかります！休み中にいろいろとやること済ませたいですよね（泣）

コルク栓の白ワインを飲もうとしたら栓が抜けない！主人も私ももうお手上げだったのに、一番力のなさそうな二女が「ポンッ」と気持ちよく抜いたっ！！びっくりしたし、おいしかったです。（WM）

すばらしい♪栓抜きマスターの称号を与えましょう（笑）

横断歩道で人が待っていても止まらないドライバーさんへ。福島県は横断歩道で歩行者への車の停止率が低いので、もっと積極的に止まろう。余裕を持って運転、5分前の出発を心がけよう。譲ってもらった歩行者も会釈をして渡ろう。お互いに気持ち良く行動出来れば福島はもっと良くなるぞ。（てんまでのぼれ）

福島県は昨年より信号のない横断歩道の車の停止率の順位は上ったみたいですが、それでもまだ半数は一時停止をしていないそうです。

おかずよりもお菓子が好きな私。甘い物の食べ過ぎに注意しなくては…（笑）（Ｙねぇ）

同じく…甘いものには弱いですね。ついつい自分に言い訳して食べてしまいます（汗）

今年のGWもまた母親の実家（東京都）に帰省できずがっかり（泣）一人ファミレスで勉強、一人カラオケで熱唱！夏こそは…。もう画面越しTEL越しイヤだー！（泣）早くおばあちゃんやいとこに会いたい！（泣）両親も妹ももう行くの諦めかけてるように見え絶望してます（泣）ファミレス・カラオケの店員さんありがとう。お疲れ様です♡（３年１組学級員SW2510）

我慢してるだけに余計に会いたいですよね。夏休み中に行けるといいですね！

私は、いわき共立病院の中にあった食堂が懐かしい。今はどこで営業しているのだろうか。（山陰リスナー）

ネットで検索すると共立病院の食堂の書き込みがヒットします。人気があったんですね。

健康診断数日前から食事制限をし、当日の体重は納得の体重でした。安心したのも束の間、結果「要検査」の文字が…自分の体重ばかり気にして身体の中も気にしないとだめですね（ＴＴ）これから病院受診先探します。（何でもないといいな）

恐怖の文字…要検査。健康の大切さを痛感しますね。

ディズニーランドに行きたいです！（トー）

みんな大好きですもんね♪いろいろなスポット楽しみたいですね！！

先日、幼稚園の運動会がありました。その時娘は、借り物競争で一位になりました。それがかなり嬉しかった様子で、晴れているときには運動会ごっこをしようと言ってきます。玉入れやら借り物競争をしたり等々・・・。やる頻度が多いのでちょっと大変です（苦笑）（トモ）

借り物競争一位おめでとうございます！このままいくとメダリストに（笑）

日々の気温差が大きくてどんな服を着ればいいか悩みます。（つきとじ）

同感です！長袖関連完全にしまえないので、あ～っモヤモヤします！！

花火大会とても楽しみです。（ロー）

浴衣着て、うちわ片手に観に行きたいですね！

教えてください

ゼリーが好きなので、ゼリーがおいしい店を教えてほしいです。（きらりん）

漬け物のおいしい作り方、簡単な漬け方、教えてほしいです。（よし）

セキセイインコを診てくれる動物病院を教えてください。（チョコ）

ース焼きそばのおいしいお店教えてください。（アナログバーバ）

郡山で美味しい串カツのお店を教えてください。（留美子ルネサンス梅サワー）

教えます

6月号で鼻詰まり対策法を探していたちゃこさんへ。『ハナウガイ』オススメです。私の家族も『ハナウガイ』デビューしましたが、すっきりすると言ってました。ぜひ試してみてください。（あーちゃんママ）

6月号で動物病院を探していたきらりんさんへ。須賀川市にある「安藤動物病院」は、先生が優しく丁寧で、料金もリーズナブルですよ！（ミラーワールド）

6月号で鏡石の居酒屋さんを探していた玉ちゃんママさんへ。「いなか屋　いろは」さんは安くて美味しいです！（鏡の中の大工さん）

6月号のきらりんさんへ！郡山であれば、森の丘動物病院がおすすめです！今まで行ったことのある動物病院の先生はどの方も強めな方が多かったのですが、森の丘動物病院の先生は物腰が柔らかく、行って良かったと、通いたいと思える動物病院でした！結局は相性になってしまうかと思うのですが、きらりんさんがいい動物病院に巡り会えますように。（らん）

6月号のよしさんへ。酪王カフェオレサブレはいかがでしょうか？（175）

ラブメッセージ

今年６月20日で結婚４年目に突入Σ（◉△◉）私達の結婚記念日。いろいろ苦労もあるけれど、それ以上に楽しい毎日を過ごさせてくれる妻に感謝します。ありがとう。これからもよろしくね♡（^▽^）（旦那まねきねこ）

おいしい味情報

玉川村にある「角田製麺」の「にんにく味噌らーめん」は美味しくてオススメです。にんにくは自分でつぶしたりと楽しく美味しくてリピート決定です。（玉ちゃんママ）

私の夏の楽しみはコレ！

図書館に行って、いろいろな本を読んだり借りたりすることです。（K.M）

思いきり薄着で露出した肌で自宅で過ごし、暑ければ何度もシャワーを使うこと。アイスクリームやところてんなどが好きなので思いきり食べること。（マリたん）

クーラーの効いた部屋でキンキンに冷やしたビールを飲み、焼き鳥を食べる。締めはかき氷。最高だぁ～（^▽^）（お腹冷えます）

昨年、娘が産まれて初めての夏を迎えます。どんな風になり、どう過ごすのか楽しみです（^□^）（あーちゃんママ）

そうめんが好きなので、そうめんのアレンジレシピを最大に活かして、夏そうめんを楽しみたい。（きらりん）

冷えたビールを飲むこと。たまらないです。（ひで）

孫と作るかき氷。孫が喜ぶから私も楽しい。
（よし）

夕食をすませた後、孫達が花火をしているのを見て楽しみたいな。（８人の孫のばーば）

枝豆ととうもろこしです！それとひえひえのビール！最高です！（WM）

夏に東北のハワイアンズに行くことです！！おらが県のハワイです（笑）子供が生まれ初です！！今からドキドキです。娘は泳げますが…私はカナヅチです（笑）他で…沢山楽しみたいです。（もうすぐマイホーム（あつ森））

プールに行って子供と遊びたいです。
（トー）

孫の好物のメロンを作って食べさせること。おいしい顔を見るのが幸せです。（M.M）

今年は何といっても浅川、須賀川の花火ですね！須賀川に関しては4年ぶりの開催になるのでワクワクしますね（^▽^）浅川の花火も超楽しみ！！去年から再開されたのでダブルでワクワク♡やっぱり夏は花火ですね！！
（旦那まねきねこ）

とうもろこし。茹でたり蒸したり。私の場合、焼く時に塗るのは生みそ。身にしっかりついてコゲ目もついて最高。（チョコ）

夏祭と花火大会。生ビールと焼きとりを買って、その場で飲んで食べる。
（玉ちゃんママ）

お祭りやイベントに行って串焼きを片手に飲むビールは、夏になくてはならないです（笑）
（ミラーワールド）

いろいろな花を咲かせて庭をにぎやかにしてます。花はいいですネ。（みや）

浴衣きて線香花火をすることが楽しみです。
（よっちゃん）

夏の仕事終わり、家でノンアルコールビール！！かき氷系アイス、スイカを食べる。エアコンの涼しい部屋で休日ごろごろする。
（Ｙねぇ）

湖水浴、盆踊り、花火大会など子供の頃から夏休みはすごく楽しかったです。スイカもいっぱい食べられるし～。（みやちゃん）

冷し中華。
（175）

暑さは苦手ですが、神宮花火大会やフジテレビのイベント、テレ朝のイベント。フジテレビでは人気番組のコーナーに参加した経験あり。テレ朝ではたくさんのドラえもんが並びます。
（３年１組学級員SW2510）

自分で作った野菜を料理して食べること。なす、トマト、かぼちゃetc。おいしいです。
（はーちゃん）

1年の中で生ビールが1番美味しい時期！！（笑）（鏡の中の大工さん）

7月に行われる近藤奈々（水樹奈々）のライブへ行くことである。いわきで初めて行うとのことで、これは1000年に１度の出来事だと思っても間違いないと思う。（山陰リスナー）

スイカが大好き！山形県のスイカがとても甘くおいしく山形まで買いに行ってます。今年も楽しみ！！（リンズー）

夏といえば花火。花火大会、孫と外でする花火。でももう中学生です。付き合ってくれるでしょうか…。
（アナログバーバ）

BBQを楽しみたいです。
（ロー）

母が、家庭菜園を作っているので、夏野菜の収穫を手伝うのが楽しみです。採れたての新鮮なお野菜は、そのまま食べても美味しくて最高です。
（くみたん）

夏の楽しみはやっぱり浴衣を着て花火大会。そして屋台の食べ物とビール！これです。身支度をしながら花火大会への気持ちは高まり、会場へ向かいながら他の人の浴衣姿をながめるのもまた楽しいひととき。休止となったり、規模縮小でなかなか行けなかったここ数年、今年は必ず！と思うのですが、コロナ禍で外出を控えていたためかこのごろ人混みにとても疲れやすくなり、さらに猛暑を超えるあまりの酷暑に浴衣を着るのはさすがに辛く感じられたり。ビール！の楽しみも、あまりに暑すぎると飲んで体が熱くなることがたえられず…。あの楽しみはほどよい暑さの中だからこそ味わえるものなのかも知れません（>_<）、（える）

次回のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私の特技はこれだ！」です。あなたの特技を教えてください（役に立たない面白い特技でもOK）。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

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！

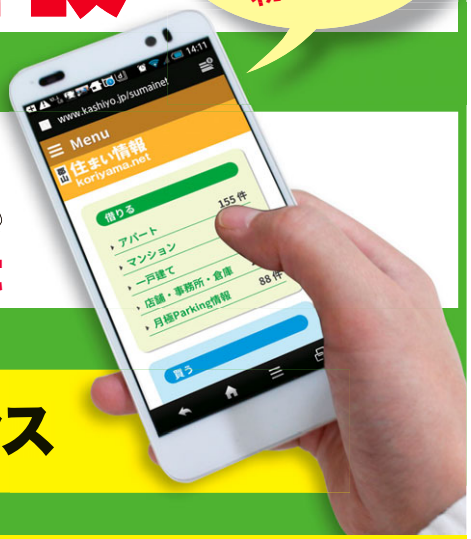
こおりやま情報レジャーBOOK　A5判・オールカラー・定価880円（税込）

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山 住まい情報

「優良物件提供会員店」紹介

スマホからも楽々物件探し♪



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

福島県知事免許(8)第20508号 (株)久保田不動産

郡山市八山田5-12
メインビル八山田
TEL024-932-8787
FAX024-939-7520

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝(2・3月は無休)

http://www.kubota-f.com/

福島県知事免許(8)第20473号 (有)郡山企画開発

郡山市香久池2-6-1
第一マル宗ビル1F
TEL024-932-8088
FAX024-932-8071

【営業時間】9:00～17:30
【定休日】日祝、第2・3土

http://kikaku5050.co.jp/　info@kikaku5050.co.jp

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート

郡山市鶴見坦1-9-25
クレールアヴェニューC号
TEL024-922-6500
FAX024-922-5058

【営業時間】9:00～18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

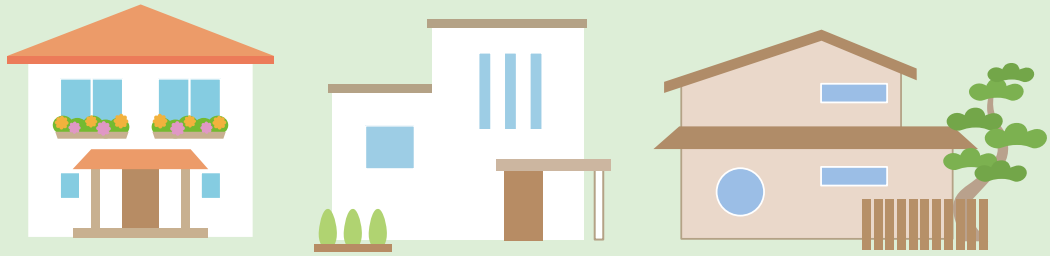
http://www.konan-f.com　info@konan-f.com

福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)

郡山市谷地本町6
TEL024-961-5758
FAX024-961-5759

【営業時間】9:00～19:00
【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp



郡山住まい情報

《お問

郡山住まい情報編集室

福島県知事免許（5）第2307号 **さくら信宅**

郡山市虎丸町9-17
TEL024-923-3050
FAX024-923-3050
【営業時間】10:00～18:00
【定休日】火・第2・4土・祝日
http://sakurashintaku.hp.infoseek.co.jp　sakushin@yahoo.co.jp

福島県知事免許（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/seiwazyuuken/

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Ⅱ1F
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(6)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

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

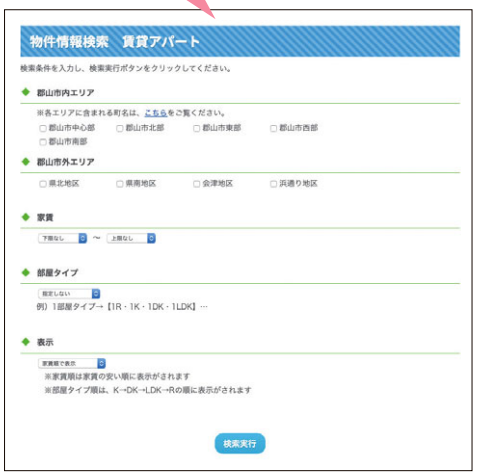
福島県知事免許（3）第2927号 **（株）リフレクシダ**

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

福島県知事免許（4）第2683号 **レントライフ郡山店**

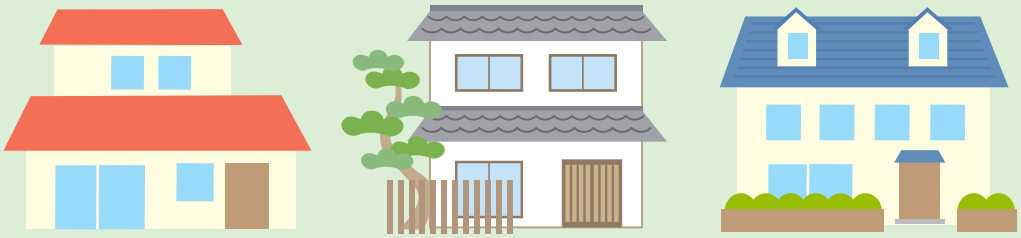
郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050
【営業時間】9:00～18:00
【定休日】水
http://www.rent-koriyama.com　rentlife@asset-h.jp

手軽に簡単！物件探し！



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7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)駐車料　(構)構造・階数-F
(階)階数　(築)建築年　(入)入居日　(交)交通　(備)備考　(取)取引態様

売り物件
(土)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)建築年　(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　(冷蔵庫)冷蔵庫　(洗濯機)洗濯機　(BS)BS受信可
(CS)CS受信可　(ロフト)ロフト　(屋根収)屋根裏収納　(床下収)床下収納　(TVホン)TVインターホン
(オール電化)オール電化　(CK)カードキー　(DK)デジタルキー　(ペアG)ペアガラス　(二重サ)二重サッシ
(光ファ)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　(シャワー)シャワー　(冷房)冷房　(暖房)暖房
(エアコン)エアコン　(床暖)床暖房　(SK)システムキッチン　(IH)IHクッキングヒーター　(コンロ)ガスコンロ
(B・T別)バス・トイレ別　(追焚)追焚給湯　(SD)シャンプードレッサー　(バ釜)バランス釜　(浴乾)浴室換気乾燥
(温便)暖房便座　(WT)ウォシュレット

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

屋内設備
(AL)オートロック　(EV)エレベーター

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

パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル！

郡山住まい情報　検索

QRコードで簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 3.80万円　賃貸アパート　設備(照明)(給湯)(シャワー)(エアコン)(B・T別)　2DK　内覧可能・即日入居可能

(間)和6・洋6・DK5
(敷)2カ月　(礼)無
(共)込　(駐)込
(構)木造・2階建-2F　(築)
(入)即日可　(取)仲介
(交)エヌティビーテクノパス停徒歩5分
(備)スミヨシコーポ

3740128476

郡山市 富久山町久保田大久保 3.90万円　賃貸アパート　設備(照明)(TVホン)(給湯)(シャワー)(エアコン)　2DK　セキスイハイム施行!!

(間)和6・洋6・DK6
(敷)2カ月　(礼)無
(共)無　(駐)4,400円
(構)軽量鉄骨造・2階建-2F　(築)1989年
(入)即日可　(取)仲介
(交)JR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 3.90万円　賃貸アパート　設備(照明)(給湯)(シャワー)(エアコン)(B・T別)　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　(礼)無
(共)無　(駐)5,000円
(構)軽量鉄骨造・2階建-2F　(築)1977年
(入)即日可　(取)仲介
(交)JR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 3.70万円　賃貸マンション　設備(TVホン)(ネット)(給湯)(エアコン)(追焚)　2DK　Wi-Fi無料！敷・礼なし！

(間)和6・洋6・DK5.5
(敷)無　(礼)無
(共)2,000円　(駐)5,500円
(構)RC造・6階建-2F　(築)1981年
(入)即日可　(取)仲介
(交)JR郡山駅徒歩24分
(備)修繕負担金55,000円

3740216763

TEL024-938-8503
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
(営)9:00～18:00　(休)日祝

郡山市 富久山町久保田 4.00万円　賃貸アパート　設備(ロフト)(TVホン)(エアコン)(B・T別)(WT)　1ルーム　仲介手数料無!

(間)洋13.3
(敷)2カ月　(礼)1カ月
(共)込　(駐)込
(構)木造2階建-1F　(築)1994年
(入)即日可
(交)
(取)自社
(備)コーポラス春夏秋冬

1990155936

郡山市 富久山町久保田岡ノ城 4.20万円　賃貸アパート　設備(給湯)(エアコン)(B・T別)(追焚)(P2可)　2DK　2台目P3,000円

(間)和6・洋8・DK6
(敷)2カ月　(礼)無
(共)込　(駐)込
(構)鉄骨造・2階建-2F　(築)1987年
(入)即日可
(交)JR郡山駅車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 4.50万円　賃貸アパート　設備(給湯)(シャワー)(エアコン)(B・T別)(メゾネット)　3DK　メゾネットタイプです

(間)和8・6・洋6・DK5.4
(敷)2カ月　(礼)無
(共)込　(駐)込
(構)木造・2階建　(築)1988年
(入)即日可
(交)
(取)代理
(備)ハウスリバージュ

1990155564

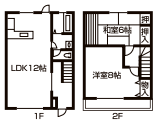
郡山市 富久山町久保田 5.90万円　賃貸アパート　設備(TVホン)(DK)(エアコン)(WT)(メゾネット)　1LDK　ペット飼育は敷金3カ月

(間)洋4.5・LDK
(敷)2カ月　(礼)1カ月
(共)込　(駐)込
(構)木造・2階建-1F　(築)2016年
(入)即日可
(交)
(取)代理
(備)ヴィレッタミライ

1990156071

郡山市 昭和2丁目 6.00万円　賃貸アパート　設備(照明)(エアコン)(B・T別)(ペット)(メゾネット)　2LDK　ペット可物件

(間)和6・洋8・LDK12
(敷)3カ月　(礼)無
(共)込　(駐)込
(構)木造・2階建-1F　(築)1990年
(入)即日可
(交)JR郡山駅車5分
(取)代理
(備)ビレッジ二本松



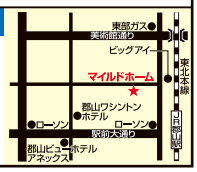
1990147501

郡山市 富久山町 3.00万円　賃貸マンション　設備(給湯)(シャワー)(エアコン)(B・T別)(追焚)　2K　駅近、仲介手数料なし

(間)和6・洋4.5・K
(敷)2カ月　(礼)1カ月
(共)無　(駐)5,000円
(構)コンクリートブロック造3階建-2F　(築)1976年
(入)
(交)
(取)代理
(備)SATOウィンザービル

1990255321

TEL024-924-0050
福島県知事免許(11)第20175号
株式会社マイルドホーム
住まいのアイデアを提案します
〒963-8002　郡山市駅前2-6-7　(営)9:00～18:00　(休)第1・3日



※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。

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井	3,300円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	ー	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	7台	大東銀行開成支店南側・舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	1台	鶴見坦公園近く、開南マンション北側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	5,500円	ー	ー	1カ月	2台	文化通り沿い、49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	5台	せいの内科クリニック東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	ー	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	ー	4,950円	2台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
小原田1丁目	4,400円	1カ月	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	ー	ー	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	ー	ー	1カ月	3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
咲田2丁目	5,500円	ー	ー	5,500円	1台		さくら信宅	024-923-3050
桜木2丁目	4,000円	ー	ー	1カ月	1台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	ー	ー	1カ月	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	ー	ー	1カ月	7台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富田町向舘	3,300円	ー	ー	1カ月	6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	ー	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	8,000円	ー	ー	1カ月	1台	セブンイレブン東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
虎丸町	11,000円	1カ月	ー	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	ー	ー	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
並木1丁目	6,600円	ー	ー	1カ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田大久保	4,950円	ー	ー	1カ月	4台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	ー	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	ー	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
富久山町水口	3,500円	ー	ー	1カ月	1台		コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	ー	ー	1カ月	3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	ー	ー	1カ月	4台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	ー	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	ー	ー	1カ月	2台	内環状線沿い、南東北病院近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
八山田3丁目	3,000円	ー	ー	1カ月	8台	郡山北工業高校近く	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

※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。

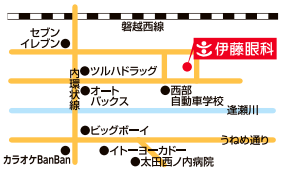
◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

伊藤眼科

院　長　伊藤　健　副院長　伊藤由美子

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

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



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

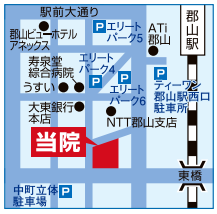
山田眼科医院

院長　山田 祐爾

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

休診日　日曜　祝日　火曜

郡山駅から徒歩3分


駅前大通り
郡山ビューホテルアネックス
エリートパーク5
ATiii

キリトリ線

【こおりやま情報FREE7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7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？

Q2. こおりやま情報FREEでどのページが役に立ってますか？

●みな伝スペシャル「私の特技はこれだ！」（名前・ペンネームも書いてね）
あなたの特技を教えてください。（役に立たない面白い特技でもOK）

（ペンネーム／　　）

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

（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	

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE7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. こおりやま情報FREEでどのページが役に立ってますか？

●みな伝スペシャル「私の特技はこれだ！」（名前・ペンネームも書いてね）
あなたの特技を教えてください。（役に立たない面白い特技でもOK）

（ペンネーム／　　）

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

（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	

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE7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. こおりやま情報FREEでどのページが役に立ってますか？

●みな伝スペシャル「私の特技はこれだ！」（名前・ペンネームも書いてね）
あなたの特技を教えてください。（役に立たない面白い特技でもOK）

（ペンネーム／　　）

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

（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	

キリトリ線

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

28(金) Friday 高血圧予防に「ズッキーニとベーコンの卵スープ」

ズッキーニに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排出して高血圧を予防し、ベーコンに含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。具だくさんで、優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167kcal

作り方

①鍋にごま油を熱してズッキーニとベーコンを炒め、Aを加え、アクを取りながら5分くらい煮込む。
②①に水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら溶き卵もまわし入れる。

ワンポイントアドバイス
●水溶き片栗粉は少しずつ入れていって、お好みのとろみに仕上げてください。

材料(2人分)

	ごま油	大1/2
	ズッキーニ(短冊切り)	1/2本(75g)
	ベーコン(4cm幅に切る)	2枚(40g)
A	水	2カップ
A	酒	大1
A	薄口しょうゆ	大1/2
A	中華スープの素	小1
A	塩、こしょう	少々
	片栗粉(水大1で溶く)	大2/3
	卵(溶きほぐす)	1個

29(土) Saturday 肌荒れ予防に「おかひじきの冷やしうどん」

おかひじきに含まれるカロテンが肌荒れを予防し、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、うどん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。おかひじきのシャキシャキ食感がおいしい一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約364kcal

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を入れ、おかひじきを30秒くらいゆでて流水に取り、水気を切って食べやすい長さに切る。
②冷凍うどんはレンジ強で表示の時間通りに加熱し、冷水で冷やして水気を切る。
③器に②を盛りつけ、①とAをのせ、Bをかけていただく。

ワンポイントアドバイス
●おかひじきは食感が残るよう、さっとゆでる程度にしましょう。

材料(2人分)

	塩	一つまみ
	おかひじき	50g
	冷凍うどん	2玉
A	ゆで卵(半分に切る)	1個
A	かに風味かまぼこ(半分に切る)	2本(20g)
A	揚げ玉	20g
A	長ねぎ(小口切り)	5cm
B	めんつゆ(3倍濃縮)	60ml
B	冷水	180ml

30(日) Sunday スタミナアップに「鶏むね肉のエスニック唐揚げ」

鶏むね肉に含まれるたんぱく質が抵抗力を高めてスタミナをアップし、ナイアシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。いつもの唐揚げと一味違う、ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約237kcal

作り方

①ボウルに鶏肉とAを入れて手でよくもみ込み、5分くらい置いて味をなじませ、Bをまぶして衣をつける。
②①を180℃に熱した揚げ油でからりと揚げ、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス
●いつもとは一味違う唐揚げを楽しんでください。

材料(2人分)

	鶏むね肉(一口大に切る)	300g
A	ナンプラー、酒	各大1
A	砂糖	大1/2
A	ごま油	小1
A	塩、こしょう	少々
B	片栗粉、小麦粉	各大1・1/2
	揚げ油	適量
C	リーフレタス	2枚(30g)
C	ミニトマト	2個(30g)

31(月) Monday 骨や歯を丈夫に「チーズ蒸しパン」

牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、レシチンが脳細胞を活性化すると言われています。香りが良くコクいっぱいの一品です。

所要時間 20分　1個分のカロリー 約83kcal

作り方

①耐熱容器にAを入れてラップをかぶせ、レンジ強で1分くらい加熱し、チーズを溶かす。
②Bを合わせてふるっておく。
③ボウルにCを入れて泡立て器で混ぜ、白っぽくなったらサラダ油、①、②の順に加えて混ぜ、敷紙を敷いた器に1/4ずつ注ぎ、蒸し器で15分くらい蒸す。

ワンポイントアドバイス
●蒸し器はあらかじめ熱しておき、十分に蒸気の上がった状態で蒸してください。

材料(4個分)

A	牛乳	1/4カップ
A	シュレッドチーズ	50g
B	薄力粉	100g
B	ベーキングパウダー	小1
C	卵	1個
C	砂糖	大5
	サラダ油	大1

※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。

24（月） Monday 脳の活性化に「はんぺんとたけのこの磯辺ソテー」

はんぺんに含まれるDHAや、たけのこに含まれるチロシンが脳細胞を活性化し、はんぺん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。冷めてもおいしい、お弁当のおかずにもぴったりの一品です。

所要時間 5分　1人分のカロリー 約119kcal

作り方

①フライパンにバターを熱し、はんぺんとたけのこを入れ、薄く焼き色がつくまで焼く。
②①にAをまわし入れてからめるように炒め合わせ、青のりをふる。

ワンポイントアドバイス

●青のりは香りが飛ばないよう、最後の仕上げにふりましょう。

材料（2人分）

バター……大1
はんぺん（一口大に切る）…小1枚（70g）
たけのこ（水煮）……60g
（食べやすい大きさに切る）
A｛みりん……大1
　しょうゆ……大1｝
青のり……大1/2

25（火） Tuesday お腹すっきり「みょうがとかぶの甘酢漬け」

みょうがやかぶに含まれる食物繊維や、かぶに含まれるジアスターゼが消化を助けて便秘を予防・改善し、みょうがに含まれるαピネンが食欲を増進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（寝かせる時間のぞく） 10分　1人分のカロリー 約47kcal

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、混ぜながら塩と砂糖を溶かし、火を止めてボウルに移す。
②①の鍋に湯を沸かし、みょうがとあればかぶの葉をさっとゆで、かぶと一緒に①に加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で寝かせ、味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

●かぶの葉も捨てずに利用しましょう。

材料（4人分）

A｛酢……1/2カップ
　水……1/4カップ
　砂糖……大2
　塩……小1/3｝
みょうが（半分に切る）……5～6個（50g）
かぶの葉（あれば）（ざく切り）……適量
かぶ（くし形切り）……1個（100g）

26（水） Wednesday 美しいお肌に「じゃがいものヴィシソワーズ」

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、牛乳や生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。暑い日にもオススメの、ひんやりクリーミーな冷製スープです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約227kcal

作り方

①鍋にバターを入れて玉ねぎとじゃがいもを炒め、透き通ってきたらAを加えてふたをかぶせ、じゃがいもに火が通るまで煮る。
②①からローリエを取りのぞき、ミキサーに入れてBを加え、なめらかになるまで混ぜ、ボウルに移して氷水で冷やし、塩と白こしょうで味をととのえる。
③冷やした器に②を注ぎ、オクラを飾る。

ワンポイントアドバイス

●「ヴィシソワーズ」とは、フランスの地名「ヴィシー」にちなんで名付けられた、冷たいクリームスープのことです。

材料（2人分）

バター……大1
玉ねぎ（薄切り）……1/4個（50g）
じゃがいも（いちょう切り）……1個（150g）
A｛ローリエ……1枚
　コンソメスープの素……小1/2
　水……1/2カップ｝
B｛牛乳……3/4カップ
　生クリーム……大3｝
塩、白こしょう……少々
オクラ（塩ゆでして小口切り）…1本（10g）

27（木） Thursday 肝臓を丈夫に「春雨とシーフードミックスのサラダ」

シーフードミックスのえびやいかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、春雨やきゅうり、にんじん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。味わい深さとさっぱり感のバランスが良い中華風サラダです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約212kcal

作り方

①鍋に湯を沸かし、春雨を2分くらいゆでて戻し、ザルに取って流水で冷やし、水気を切って食べやすい長さに切る。
②①の湯にAを加えて沸かし、シーフードミックスを凍ったまま入れてゆで、火が通ったらザルに取って水気を切る。
③ボウルにBを合わせ、きゅうり、にんじん、①、②を加えてあえ、冷蔵庫で冷やして味をなじませ、器に盛りつけてあれば糸唐辛子を飾る。

ワンポイントアドバイス

●春雨やシーフードミックスは常備しておくとさっと使えて便利ですよ。

材料（2人分）

春雨……乾燥で20g
A｛白ワイン……大1
　塩……小1/4｝
シーフードミックス（冷凍）……100g
B｛酢、しょうゆ、ごま油……各大1
　砂糖……小1
　塩、こしょう……少々
　白炒りごま……大1/2｝
きゅうり（ななめ薄切り）……1/2本（50g）
にんじん（千切り）……小1/5本（20g）
糸唐辛子（あれば）……適量

※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。

20(木) Thursday 食欲増進に「パイナップルのカラフルマリネサラダ」

パイナップルに含まれるクエン酸が食欲を増進し、パイナップルやハムに含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、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言われています。切ってあえるだけの簡単ヘルシーサラダです。

所要時間（寝かせる時間のぞく） 5分　1人分のカロリー 約181kcal

作り方

①ボウルにAを入れ、Bを加えてよくあえ、冷蔵庫で寝かせて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

●寝かせるのは冷蔵庫の中にしましょう。冷やして食べるとおいしいですよ。

材料（2人分）

A	パイナップル（乱切り）	80g
	きゅうり（乱切り）	大1/2本（70g）
	セロリ（乱切り）	1/2本（50g）
	パプリカ（赤）（一口大に切る）	20g
	紫玉ねぎ（薄切り）	10g
	ロースハム（食べやすい大きさに切る）	2枚（30g）
B	オリーブオイル	大1・1/2
	レモン汁	大2/3
	はちみつ	小1/2
	塩	一つまみ
	こしょう	少々

21(金) Friday 疲労回復に「豚バラ肉とパイナップルの角煮」

豚肉やパイナップルに含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、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、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ご飯のおかずやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約223kcal

作り方

①鍋に豚バラ肉を並べ、中火にかけてAを加え、脂を出しながら表面に焼き色がつくまで焼く。

②①の余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、パイナップル、水1カップ、Aを加え、落としぶたをして汁気がなくなるまで煮込み、器に盛りつけてパセリを飾る。

ワンポイントアドバイス

●パイナップルの酵素で、肉がやわらかく仕上がりますよ。

材料（2～3人分）

	豚バラ肉（角切り）	200g
A	長ねぎの青い部分	10g
	しょうがの薄切り	3枚
	パイナップル（粗みじん切り）	70g
	水	1カップ
B	しょうゆ	大2
	紹興酒（または酒）	大1
	砂糖	大1
	パセリ	適量

22(土) Saturday 疲労回復に「豚肉と小松菜の卵炒め」

豚肉に含まれるビタミンB_1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、卵や小松菜に含まれるビタミンAや、小松菜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。栄養バランスの良いおかずレシピです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約362kcal

作り方

①ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜる。

②豚肉はBをふって下味をつけておく。

③フライパンにサラダ油大1を熱して①を流し入れ、半熟になるまで焼けたら一度取り出し、サラダ油大1/2を足して②を炒め、小松菜を加えて炒め合わせる。

④③に卵を戻し入れてさっと混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

●卵を半熟で一度取り出すのが、焼き過ぎずふんわりと仕上げるコツです。

材料（2人分）

	卵	3個
A	酒、みりん	各大1
	オイスターソース	小1
	豚薄切り肉（細切り）	130g
B	酒、しょうゆ	各小1
	片栗粉	小2
	サラダ油	大1・1/2
	小松菜（ざく切り）	小2株（80g）
	塩、こしょう	少々

23(日) Sunday 血液サラサラに「ブロッコリーとツナのごまマヨあえ」

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、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ると言われています。カラフルで食卓が華やぐ一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約179kcal

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を加え、ブロッコリーをゆで、ザルに取って水気を切る。

②ボウルにAとBを入れてあえ、①と一緒に器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

●ブロッコリーとごまマヨをあえながら食べてください。

材料（2人分）

	塩	一つまみ
	ブロッコリー（小房に分ける）	1/3株（100g）
A	ツナ（缶詰）（汁気を切る）	1缶（80g）
	紫玉ねぎ（薄切り）	20g
	パプリカ（赤）（薄切り）	20g
B	マヨネーズ	大1
	白すりごま	大1
	しょうゆ	小1
	砂糖	小1/2

※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。

16（日） Sunday 美しいお肌に「甘酒クリームのバナナサンド」

甘酒に含まれるコウジ酸が肌を美しく保ち、生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、バナナに含まれる食物繊維やオリゴ糖が腸内環境をととのえて便秘を予防・改善すると言われています。甘酒とバナナの優しい甘さがおいしい一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約615kcal

作り方

①甘酒の素はザルなどで裏ごしし、なめらかにしておく。
②ボウルに生クリームを入れ、氷水を当てて冷やしながら泡立て器で8分立てにし、①を加えて混ぜる。
③食パンに②を塗り、バナナをはさんでパンの耳を切り、食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、ミントの葉を飾る。

材料（2人分）

甘酒の素（濃縮タイプ）	大3
生クリーム	1/2カップ
バナナ（薄切り）	2本（320g）
食パン（6枚切り）	4枚
ミントの葉（あれば）	適量

ワンポイントアドバイス

●甘酒は寒い季節のものという印象が強いですが、実は夏の季語なんですよ。疲労回復や夏バテ解消にも効果的と言われているのでぜひ取り入れましょう。

17（月） Monday 貧血予防に「あさりとズッキーニのトマトスパゲティ」

あさりに含まれる鉄分やビタミンB_{12}が貧血を予防し、タウリンが肝臓の働きを高め、ズッキーニに含まれるカリウムがナトリウムの排泄を促して高血圧を予防すると言われています。旬の野菜と魚介が一緒に食べられる贅沢な一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約281kcal

作り方

①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティを固めにゆでる。
②フライパンにAを入れて熱し、香りが立ったらズッキーニとミニトマトを入れて炒め、しんなりとしたら一度取り出す。
③②のフライパンにあさりと白ワインを入れ、ふたをして蒸し焼きにし、あさりの口が開いた順に取り出す。
④③のフライパンに①と②を入れ、混ぜるように炒め合わせ、あさりを戻し入れて塩、こしょうで味をととのえる。

材料（2人分）

塩	適量
スパゲティ	160g
A オリーブオイル	大2
A にんにく（みじん切り）	1片
ズッキーニ（輪切り）	1/2本（80g）
ミニトマト（半分に切る）	10個（150g）
あさり（砂抜きする）	180g
白ワイン	大1
塩、こしょう	少々

ワンポイントアドバイス

●①の塩の量は湯の1%が目安です。スパゲティは、表示より1分くらい早めにゆで上げてください。

18（火） Tuesday 疲労回復に「キャベツとえのきの冷や汁」

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し、キャベツに含まれるキャベジンが胃の健康を守り、キャベツやえのき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。食欲のない時でもさっぱりと食べやすい一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約61kcal

作り方

①耐熱ボウルにキャベツ、えのき、酒を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
②①にAを加えて氷水を当てて冷やし、器に盛りつけてしょうがをのせる。

材料（2人分）

キャベツ（ざく切り）	1枚（40g）
えのき（ざく切り）	1/2パック（50g）
酒	大1
A 冷水	1カップ
A みそ	大1
A 和風だしの素	小1/3
しょうが（千切り）	1片

ワンポイントアドバイス

●お好みで他のきのこを使ってもOKです。

19（水） Wednesday 目の健康に「なすのさっぱり揚げびたし」

なすに含まれる紫色素ナスニンが目の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善し、梅干しに含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労を回復すると言われています。食欲のなくなりがちな時にも食べやすい一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約101kcal

作り方

①鍋にだし汁を入れて熱し、Aを加えて一煮立ちしたら火を止め、鍋ごと氷水に入れて冷やす。
②揚げ油を180℃に熱してなすを素揚げし、①に浸して粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛りつけてBをのせる。

材料（2人分）

だし汁	1カップ
A 薄口しょうゆ、みりん	各大1
A 砂糖	小1/3
A 塩	一つまみ
揚げ油	適量
なす（乱切り）	2本（180g）
B 梅干し（種を取りたたく）	1個（15g）
B 青じそ（千切り）	2枚
B しょうが（千切り）	1片

ワンポイントアドバイス

●なすとBを合わせながら食べてください。

※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。

12(水) Wednesday 肌荒れ予防に「鶏肉ときゅうりのバルサミコ醤油あえ」

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や風邪を予防し、きゅうりに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄してむくみを予防すると言われています。もう一品ほしい時にレンジでさっと作れる一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約285kcal

作り方

①鶏もも肉は厚みが均等になるように切り開き、皮目からフォークを刺して穴を開け、軽く塩、こしょうをふる。
②耐熱皿に①をのせてラップをかぶせ、レンジ強で4分くらい加熱し、肉の上下を返して再びラップをかぶせ、5分くらい置いてから食べやすい大きさに切る。
③きゅうりに塩をふって5分くらい置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
④ボウルにAを合わせ、②、③、白炒りごまを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス
●②のレンジの後は、肉をひっくり返して余熱を通して仕上げましょう。

材料(2人分)

鶏もも肉……1枚(250g)
塩、こしょう……少々
きゅうり……1本(100g)
(5cm幅に切って縦4等分にする)
塩……一つまみ
A { バルサミコ酢、しょうゆ……各大1/2
　 オリーブオイル……大1・1/2
　 塩……少々
白炒りごま……小1

13(木) Thursday 疲労回復に「豚肉とセロリのぎょうざ」

豚肉に含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、セロリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進すると言われています。セロリの食感と風味が特徴的な変わりぎょうざです。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約258kcal

作り方

①ボウルにセロリを入れ、塩をふって手でもみ、出てきた水気を絞る。
②①に豚ひき肉を入れて粘りが出るまで練り、Aを加えてさらに練り、ぎょうざの皮で包む(20個作る)。
③フライパンにサラダ油を熱して②をのせ、焼き色がついたら熱湯1/3カップをまわしかけ、ふたをして蒸し焼きにし、水気がなくなってきたらごま油をまわしかけて焼きつける。
④皿に③を盛りつけてセロリの葉を飾り、お好みでBをつけていただく。

ワンポイントアドバイス
●②では、粘りが出るまでしっかりと練り込んでください。

材料(2人分)

セロリ(みじん切り)……小1本(80g)
塩……一つまみ
豚ひき肉……130g
A { 鶏ガラスープの素、しょうゆ…各小1/2
　 塩、こしょう……少々
ぎょうざの皮……20枚
サラダ油……大1
熱湯……1/3カップ
ごま油……大1/2
セロリの葉(あれば)……適量
B { ポン酢しょうゆ……適量
　 ラー油……適量

14(金) Friday 骨や歯を丈夫に「たらとなすのレンジ蒸し」

たらに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンDがカルシウムの吸収を高め、なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、カリウムが体に余分なナトリウムを排出すると言われています。レンジ1つでできる、味わい深い和の一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約296kcal

作り方

①なすは水にさらしてアクを取り、水気を拭き取る。
②耐熱皿にたらをのせ、軽く塩、こしょうをふって酒をかけ、①としめじを周りにのせ、ラップをかぶせてレンジ強で4分30秒くらい加熱する。
③②にかいわれ菜をのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

ワンポイントアドバイス
●きのこはお好みで変えたり増やしたりしてもOKです。

材料(2人分)

なす(縦8等分に切る)……1本(90g)
たら……2切れ(200g)
塩、こしょう……少々
酒……大1
しめじ(小房に分ける)…1/3パック(30g)
かいわれ菜……1/2パック(20g)
ポン酢しょうゆ……適量

15(土) Saturday 血液サラサラに「とんぶりとオクラの納豆丼」

納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、オクラに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、とんぶりに含まれるβ-カロテンが肌荒れを予防すると言われています。「畑のキャビア」と呼ばれるとんぶりを使った、食感の良い一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約347kcal

作り方

①鍋に湯を沸かして塩を加え、オクラをさっとゆでて流水で冷やし、輪切りにする。
②ボウルに納豆を入れてよく混ぜ、とんぶり、①、Aを加えて混ぜ合わせる。
③丼にご飯を盛り、②をのせる。

ワンポイントアドバイス
●わさびの量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

塩……一つまみ
オクラ……3本(30g)
(塩でもみ、うぶ毛を取る)
納豆……2パック(80g)
とんぶり……大2
A { めんつゆ(3倍濃縮)……大1
　 練りわさび……小1/4
ご飯……2膳(300g)

※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。

8（土） Saturday 美しいお肌に「さつまいもとまいたけのカレーきんぴら」

さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善し、カレー粉に含まれるクルクミンが肝臓を丈夫にすると言われています。さつまいもの甘味とカレーの香りの相性が良い一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約188kcal

作り方

①さつまいもは5mm幅の細切りにし、さっと水に通してアクを取り、耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、レンジ強で2分くらい加熱する。
②フライパンにサラダ油を熱し、①とまいたけを炒め、火が通ってきたらAをまわし入れて汁気がなくなるまで炒め合わせ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス
●さつまいもは必ずアクを取るようにしましょう。

材料（2人分）

さつまいも	130g
サラダ油	大1
まいたけ（手でさく）	1パック（80g）
A 酒、みりん	各大1
A しょうゆ	大1・1/2
A 砂糖	小1
A カレー粉	小1/2
青ねぎ（小口切り）	適量

9（日） Sunday お腹すっきり「焼き長いもとモッツァレラのあえもの」

長いもに含まれる消化酵素ジアスターゼやアミラーゼが消化を助けて胃腸の働きを活発にし、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。ビールのお供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161kcal

作り方

①フライパンにごま油を熱して長いもを入れ、焼き色がつくまで焼く。
②ボウルに①とモッツァレラチーズを入れ、Aと青じそを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス
●長いもとモッツァレラチーズの大きさを揃えると、見た目もきれいになりますよ。

材料（2人分）

ごま油	大1/2
長いも（半月切り）	10cm（120g）
モッツァレラチーズ（手でちぎる）	50g
A しょうゆ	大1/2
A ごま油	大1/2
A 塩	少々
青じそ（手でちぎる）	4枚

10（月） Monday 肝臓を丈夫に「しじみとキャベツの豆乳スープ」

しじみに含まれるタウリンやビタミンB_{12}、亜鉛が肝細胞の再生を促して肝臓を丈夫にし、豆乳に含まれるレシチンが血液をサラサラにすると言われています。しじみの旨味と豆乳のまろやかさの相性が抜群のスープです。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約137kcal

作り方

①鍋にバターを熱してしじみとキャベツを炒め、キャベツがしんなりとしたら酒を加えてふたをかぶせ、しじみの口が開くまで蒸し煮にする。
②①に豆乳とAを加え、一煮立ちしたら火を止める。

ワンポイントアドバイス
●しじみはしっかり砂抜きしてから使いましょう。

材料（2人分）

バター	大1
しじみ（水に放して砂を抜く）	130g
キャベツ（細切り）	大1枚（50g）
酒	大1
調整豆乳	1カップ
A コンソメスープの素	小1/2
A 塩、こしょう	少々

11（火） Tuesday お腹すっきり「なめこザーサイの冷やっこ」

なめこやザーサイに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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な症状を緩和すると言われています。具だくさんでヘルシーな冷やっこです。

所要時間 5分　1人分のカロリー 約107kcal

作り方

①鍋に湯を沸かしてなめこを1分くらいゆで、流水で冷やし、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。
③皿に青じそを敷いて豆腐をのせ、②をかけて長ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス
●味つきザーサイは色々な場面でさっとアクセントを加えられるので、常備しておくと便利ですよ。

材料（2人分）

なめこ（さっと洗う）	1袋（100g）
味つきザーサイ（市販）（刻む）	20g
A めんつゆ（3倍濃縮）	大1
A ごま油	大1/2
青じそ	2枚
木綿豆腐	200g
長ねぎ（小口切り）	5cm

※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。

4 (火) Tuesday お腹すっきり「チョップドサラダ アンチョビマヨソース」

たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。栄養バランスの良いヘルシーサラダです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約127kcal

作り方

①鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなったら湯を捨て、水分を飛ばして粉ふきいもにする。
②鍋に湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーをゆで、ザルに取って水気を切り、①の大きさに合わせて切る。
③サラダボウルに①、②、ミックス豆、コーンを盛りつけ、Aを合わせたソースをあえながらいただく。

材料（2人分）

じゃがいも（2cm角に切る）…1個（130g）
塩……一つまみ
ブロッコリー（小房に切る）…1/3株（100g）
ミックス豆……50g
ホールコーン……40g
A
- アンチョビ（刻む）……2枚
- マヨネーズ……大1・1/2
- プレーンヨーグルト……大1
- 塩、こしょう……少々

ワンポイントアドバイス

●「チョップドサラダ」とは、具材を細かく切ってスプーンで食べるスタイルの、ニューヨーク発祥のサラダです。簡単で食べやすいのでオススメですよ。

5 (水) Wednesday 血液サラサラに「スモークサーモンとかぶのカプレーゼ風マリネ」

スモークサーモンに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、かぶに含まれる消化酵素ジアスターゼが消化を助けると言われています。彩り鮮やかでおもてなしにもぴったりの、おしゃれな一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約92kcal

作り方

①かぶは塩を軽くふって5分くらい置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
②皿にかぶの葉を敷き、①とスモークサーモンを交互に並べ、Aを散らす。

ワンポイントアドバイス

●スモークサーモンとかぶを一緒に食べるとおいしいですよ。

材料（2人分）

かぶ（薄切り）……1個（100g）
塩……少々
かぶの葉（さっと塩ゆでする）……適量
スモークサーモン……50g
（食べやすい大きさに切る）
A
- レモンの輪切り（細かく切る）……1枚
- レモン汁……小1
- オリーブオイル……大1/2
- ブラックペッパー……少々
- ケイパー（刻む）……8粒

6 (木) Thursday 目の健康に「フルーツ白玉のあんみつ」

あんに含まれるアントシアニンが目の健康を守り、ビタミンB_1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、みつ豆に含まれるビタミンCが肌の健康を保つと言われています。甘味と酸味のバランスが絶妙なデザートです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約367kcal

作り方

①ボウルに白玉粉を入れ、数回に分けてジュースを加え、耳たぶくらいの固さになるまで手でこねる。
②鍋にたっぷりの湯を沸かし、①を一口大に丸めながら入れてゆで、浮き上がってからさらに2～3分くらいゆで、冷水に取って冷やし、ザルに取って水気を切る。
③器にフルーツみつ豆、②、つぶあんを盛りつける。

ワンポイントアドバイス

●別のジュースで作ったり、お好みでアイスクリームを添えてもおいしいですよ。

材料（2人分）

白玉粉……1カップ
フルーツミックスジュース（市販）…180ml
フルーツみつ豆（缶詰）……200g
（冷やしておく）
つぶあん（市販）……100g

7 (金) Friday 貧血予防に「牛肉とゴーヤのラー油炒め」

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、ゴーヤに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守ると言われています。ゴーヤの独特の苦味が食欲をそそる、ご飯のおかず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506kcal

作り方

①牛肉に軽く塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして牛肉を焼き、表面の色が変わったら一度取り出す。
③②のフライパンにラー油を加えてゴーヤとパプリカを炒め、色が鮮やかになったら牛肉を戻し入れ、合わせたAを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

●ラー油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（2cm幅に切る）……150g
A
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉……大1

サラダ油……大1/2
にんにく（薄切り）……1片
ラー油……大1
ゴーヤ（わたを取り半月切り）…1/2本（125g）
パプリカ（黄）（細切り）……1/4個（35g）
B
- 酒……大1・1/2
- みりん……大1/2
- しょうゆ……小1/2
- 鶏ガラスープの素……小1/2

塩、こしょう……少々

※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（土）Saturday スタミナアップに「牛肉となすのごまみそそうめん」

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、なすに含まれるナスニンが細胞の老化を防ぎ、みそに含まれる大豆ペプチドが、そうめんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。食べ応え満点の麺レシピです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約353kcal

作り方

①フライパンにサラダ油を熱して牛肉を焼き、表面の色が変わったらなすを加えて炒め、しんなりとしたら合わせたAをまわし入れ、水分を飛ばすように炒め合わせる。
②鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、流水で冷やし、ザルに取って水気を切る。
③②を器に盛りつけて合わせたBをかけ、①をのせて青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス
●夏の定番のそうめんを、お肉と野菜でボリュームアップしました。

材料（2人分）

- サラダ油……大1
- 牛薄切り肉……120g（食べやすい大きさに切る）
- なす（半月切り）……2本（180g）
- A
  - 八丁みそ、みりん……各大1
  - 酒、白すりごま……各大1・1/2
  - 砂糖……大2/3
  - しょうゆ……大1/2
- そうめん……2束（100g）
- B
  - めんつゆ（3倍濃縮）……40ml
  - 冷水……120ml
- 青ねぎ（小口切り）……2本

2（日）Sunday 若さはつらつ「焼きたらこの冷やし茶漬け」

たらこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、ナイアシンが血行を促進して冷え性を改善し、枝豆に含まれるビタミンB_1がご飯に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。食欲がない時にもさっぱりと食べやすい一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約221kcal

作り方

①フライパンにたらこをのせて火にかけ、じっくりと火を通し、食べやすい大きさに切る。
②ボウルにAを入れて溶かし、氷水を当てて冷やしておく。
③ご飯をザルに入れ、流水でさっと洗って粘りを取り、水気を切る。
④茶碗に③を入れ、枝豆、①、みつ葉をのせて②を注ぎ、お好みで練りわさびをのせる。

ワンポイントアドバイス
●たらこは低温からじっくり焼くことで、より香ばしくなります。

材料（2人分）

- たらこ……1本（40g）
- A
  - 湯……2カップ
  - 昆布茶……大1
  - 塩……大1/3
- 温かいご飯……小2膳（200g）
- 塩ゆで枝豆（冷凍）……正味30g（解凍し、さやからはずす）
- みつ葉（ざく切り）……3本
- 練りわさび（お好みで）……適量

3（月）Monday 疲労回復に「クロワッサン卵サンド」

クロワッサンに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復し、かにかまに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、卵に含まれる良質なたんぱく質が細胞を若々しく保つと言われています。朝食や軽食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346kcal

作り方

①鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら中火にして10分くらいゆで、水に取って冷やす。
②①の殻をむいて刻み、ボウルに入れてかにかま、青ねぎ、Aを加えてあえる。
③クロワッサンをオーブントースターでこんがりと焼き、②とリーフレタスをはさむ。

ワンポイントアドバイス
●からしの量はお好みで加減してください。

材料（2人分）

- 卵……2個
- かに風味かまぼこ……2本（20g）（ざく切りにしてほぐす）
- 青ねぎ（小口切り）……2本
- A
  - マヨネーズ……大2
  - 塩、こしょう……少々
  - 練りからし……小1/4
- クロワッサン……2個（中央に切り目を入れる）
- リーフレタス……2枚（30g）

合計7,000円相当以上のクーポン券割引券付き!

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。

Life Topics

福島県南酒販の女子社員が企画をした「福がある+relight～ロゼ2022～」6月29日発売

福島県南酒販とふくしま逢瀬ワイナリー初のコラボ企画「福がある+relight～ロゼ2022～」が、6月29日新発売。福島県南酒販の女性社員が、relight～再燃～の想いを込めたロゼワインに挑戦。スチューベンをベースに、甘く芳醇な香りと爽やかな味わいで、大人の癒し時間にピッタリ。デザインや香りは甘いワインを連想させるが、果実味も感じられながら酸が心地よく際立つ。350ml入、価格は1,766円。県内スーパー、酒販店、道の駅で発売。

問 福島県南酒販　TEL 024-932-3250　URL https://kurasu-alpha.com/

※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。

ぽるたーたのレシピは、こおりやま情報ホームページ（https://www.koriyama.co.jp）で見ることができます。

「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

ぽるたーた PORTaTa

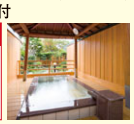
無料
2023年7月号 vol.202
毎月25日発行

『ぽるたーた』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『ぽるたーた』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



弊社熱海 紅葉館 温泉本館 きらくや
KIRAKUNEKO
郡山市磐梯熱海温泉
TEL.024-984-2130
https://www.kirakuya.jp
予約ができる携帯ホームページ

今月のオススメ

肌荒れ予防に「鶏ひき肉のガパオライス」

鶏ひき肉やピーマン、パプリカ、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、ご飯に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギー源になって頭や体を元気にすると言われています。肉、野菜、ご飯が一緒に摂れる、食べ応え満点の一品です。

材料（2人分）

	ごま油	大1
A	にんにく（みじん切り）	1片
A	赤唐辛子（種を取る）	1本
	鶏ひき肉	200g
B	たけのこ（水煮）（薄切り）	30g
B	紫玉ねぎ（または玉ねぎ）（2cm角に切る）	1/5個（40g）
B	パプリカ（赤・黄）（2cm角に切る）	各30g
B	ピーマン（2cm角に切る）	1個（35g）
C	ナンプラー、オイスターソース	各大1
C	しょうゆ、砂糖	各小2
C	こしょう	少々
	バジル	10枚
	サラダ油	大1/2
	卵	2個
	ご飯	2膳（300g）
	バジル（飾り用）	適量

ワンポイントアドバイス
●お好みで豚ひき肉に変えてもおいしくできますよ。簡単なのでアウトドアなどにもオススメです。

●作り方
①フライパンにごま油とAを入れて熱し、香りが立ったら鶏ひき肉を加えてほぐすように炒め、肉の色が変わったらBを加えて炒め合わせる。
②①の野菜がしんなりとしてきたら合わせたCを加え、水分を飛ばすように炒め合わせ、バジルを手でちぎりながら加えてさっと混ぜ、火を止める。
③別のフライパンにサラダ油を熱して卵を入れ、お好みの固さの目玉焼きを作る。
④皿にご飯と②を盛りつけ、③をのせて飾り用のバジルを飾る。

1 材料を切りそろえておきます。

2 フライパンにごま油とAを入れて熱します。

3 香りが立ったら鶏ひき肉を加え、ほぐすように炒めます。

4 肉の色が変わったらBを加えて炒め合わせます。

5 野菜がしんなりとしてきたら合わせたCを加え、水分を飛ばすように炒め合わせます。

6 バジルを手でちぎりながら加えてさっと混ぜ、火を止めます。

7 別のフライパンにサラダ油を熱して卵を入れ、お好みの固さの目玉焼きを作ります。

8 皿にご飯と■を盛りつけ、■をのせて飾り用のバジルを飾ります。

高齢者向け
配食サービス

半額キャンペーン中！
初めてのご利用を考えている方の為に最初の1週間だけ「半額でお試し」ができるサービスです！

選べる3つのタイプ！自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理！

おいしさはそのままで、低カロリー、低塩分のお弁当。
小町（小）410円（税込）

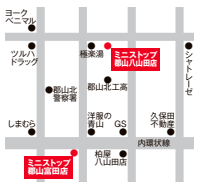
おいしさはそのままで、低カロリー、低塩分のお弁当。
小町（大）432円（税込）

栄養バランスや食べやすさ、食材にこだわって調理。
普通食 540円（税込）
【おかずのみ 486円（税込）】

配食サービス（郡山市安積荒井3丁目5番地）
まごころ弁当　郡山荒井店
まごころ弁当は安心と安全にこだわり抜いた配食サービスです。
TEL:024-954-8430
FAX:024-947-7501

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

郡山富田店



郡山八山田店

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

※本誌の表記価格は税込です。