

「郡山市ひとり親世帯家賃減額事業」のご利用をご検討の方はご相談ください。

ホームページはこちら



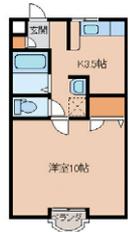
★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

エアコン新品・スーパー近く

★ **八山田4丁目**
1K(洋10、K3.5)

- 共益費/なし ●駐車料/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 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・浴室乾燥機・BS・1F・木造

家賃月額 **47,000円** 洋室広々10帖



シャンプードレッサー・洗浄便座 新品

★ **富久山町久保田**
1K(洋11.25、K4.3)

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

家賃月額 **49,000円** 奥羽大近く



流し台新品・ガスコンロ付き

★ **八山田2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/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・ガスコンロ・モニター付インターホン・暖房便座・BS・1F・木造

家賃月額 **44,000円** 日当たり良好



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/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・ガスファンヒーター・BS・3F・鉄骨造

家賃月額 **61,000円** スーパー・コンビニ近く



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/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・モニター付インターホン・BS・2F角・木造

家賃月額 **57,000円** スーパー・コンビニ近く



小学校近く・エアコン新品

★ **八山田3丁目**
3DK(和6、洋6×2、DK6)

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

家賃月額 **54,000円** 収納多め



- 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

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

KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田5-12 メインビル八山田 TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

◎ 9:00~18:00 ㊿ 日祝 ※2・3月は無休、日祝~17:30まで <http://kubota-f.com>



笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

串焼 大串



▲炭火で焼くアスパラ巻・シソ巻などの各種串焼とエビチリ(1,200円)

店内はカウンターとテーブル席で、串焼が自慢のお店です。店主の大橋さんが炭火で焼くアスパラ巻・シソ巻(各200円)、ピーマン巻(400円)など串焼の種類が豊富です。「焼物Aコース」は7種の串焼を2700円で提供。「エビチリ」も自慢の味です。笹の川酒造のお酒は、笹の川辛口、福島一辛口「いち」、チェリーウイスキー、安積蒸溜所&4が味わえます。

郡山市駅前2-6-7 ウィンザービル2F TEL024-923-9164

◎ 17:00~L023:00 ㊿ 日曜・祝日 ㊿ 無

私がお薦めします。



店主 大橋さん
炭火で焼くアスパラ巻などの串焼や、自慢のエビチリは、笹の川辛口に良く合います。



今月のおすすめの酒

福島県内で一番辛口の日本酒です。最近、「いち」を扱う飲食店が増えてきましたので、メニューで「いち」を見かけましたらお試しください。アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。

日本酒度 +20以上



ロック推奨
燗ツケ厳禁



福島一辛口「いち」

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

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

街ネタ タウン情報



Madhi Neta

胃疲れにも優しい さっぱりヘルシーな一杯

ミネラル分豊富な沖縄天然塩と丸鶏をぜいたくに使ったスープを合わせ、カドが無い、すっきりまろやかな味わいに根強いファンが多い「しおらーめん」。甘みがプラスされるバターとコーンのトッピングがあさくさファンの定番で「みそ」や「しょうゆ」に比べてカロリーも控えめ。



▲「しおらーめん」(750円)

あさくさらーめん駅前店 / 西ノ内店

TEL024-922-2908 / 024-921-7088

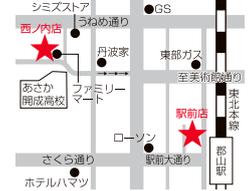
【住所】郡山市駅前2-3-3 / 西ノ内1-2-2K's ガーデン1F

【営業】駅前11:30~L15:30、17:00~L20:30、金土 L20:30

西ノ内 11:30~15:00、17:00~20:00(L19:30)※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/>



▲「新あずき薄皮饅頭のお抹茶パフェ〜黒蜜添え〜」(432円)

「新あずき薄皮饅頭のお抹茶パフェ」など 柏屋「新あずき収穫感謝祭」第2弾開催中!

柏屋「新あずき収穫感謝祭」第2弾は、2月29日(木)まで開催中。「新あずき薄皮饅頭のお抹茶パフェ〜黒蜜添え〜」は、新あずきの薄皮饅頭こしあんの上に、抹茶ムースで味の変化を付け、ホイップクリームがのっているパフェ。黒蜜も添えられている。「あたためて美味しい新あずき善哉」は、常温でもおいしいが、あたためるとあんこがとろりとして柔らかいお餅によく絡む。お求めは、開成柏屋をはじめ、最寄りの柏屋各店で。



▲「あたためて美味しい新あずき善哉」(270円)

開成柏屋

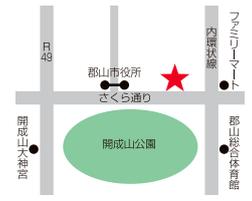
TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5

【営業】9:00~19:00

【休】無 【P】有(43台)

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



プレゼント

あて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
ケイセイシイ(株) こおりやま情報FREE係
プレゼント応募締切
令和6年 2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。

ケータイからの
応募はコチラ

1 福島一辛口「いち」

<2名>

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

2 「三春の美事vol.1・vol.2」フォトハガキ

<10名>

三春町の企画により「三春の美事」フォトハガキ8枚セットvol.2が完成。三春の魅力が8枚のフォトハガキに収められている。vol.1とvol.2(各8枚)をセットでプレゼント。
提供 / 三春町役場 企画政策課
TEL0247-62-1122

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 郡山で会食

<1名>

「郡山で会食」(990円)は、昼会食から夜会食まで、おいしい料理とお酒で、大切なゲストをもてなす際に必携の一冊。福島県内主要書店、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

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 PETIT GREEN (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」半額

<1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、車はピカピカになる。新車の輝きを約束してくれる。(他キャンペーンと併用不可)
提供 / タキタ自工
TEL024-958-2316

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!

TEL024-958-2316 タキタ自工 検索
郡山市日和田町字北俣30番地5
営業時間 / 9:00~18:00 定休日 / 年中無休

963 project vol.2!目をみはる!

みはる みごと

三春の美事フォトハガキが完成!



三春町では、今回2回目となる「963project」で、963の郵便番号をナビゲーターにして、三春町にある身近な文化財、施設、伝統、グルメなど、三春ならではの魅力を求め、町内の散策や口コミによるリサーチを行い、三春の「美事」をフォトハガキに収め、8枚セットに仕上げた。プロジェクトメンバーは、三春町役場企画政策課、アートディレクター・ズアン安達尚弘氏、撮影・ナプス西坂直樹氏、取材・こおりやま情報編集室が担当した。



藩講所表門(明德門)
〒963-7759
三春町字大町157-2

三春藩七代藩主秋田情季が藩講所を創設し、講堂を「明德堂」と名付けた。三春小学校の校門には、情季筆の「明德堂」扁額を樺板に写して掲げた「明德門」がある。



狐田稻荷神社
〒963-7717
三春町大字狐田字狐田342

狐田の地名は、狐が田植えをした伝説に由来する。神社には、狐の石像が一对あり、写真は親子の狐を刻んだもので、昭和10年に地元の青年団が奉納した。



三春町民体育館
〒963-7719
三春町大字貝山字泉沢100

昭和53年竣工。三春町出身大高正人氏が設計。2020年国際組織ドコモモ・ジャパンの「日本におけるモダン・ムーブメントの建築250選」に選出された。



大畑屋食品の三春三角油揚
〒963-7722
三春町大字西方字石畑253

三春三角油揚は、昭和23年から製造している。その形は、三春城(舞鶴城)に由来しており、鶴が舞う姿を表している。レストランでは、揚げたてが味わえる。

三春の美事 目をはさみごと vol.2

ヒントは
郵便番号

みはるにあるよ わかるかなあ

「神は細部に宿る」という有名な言葉があります。元々はドイツの美術家や建築家から生まれた言葉だそうで、これはデジタル(細部)にこだわった「家な作品には作者の強い思いが込められており、「まるで神が命を宿したかのごとく不朽の作品として生き続ける」と言うような意味です。

三春町の身近にある文化財や自然、そこに脈々と伝わる伝統や行事。その土地ならではの生産物や物語にも同じような視点で見つめれば、何か新しい発見があるかも知れません。

未来へ繋がる創造の発芽を郵便番号というナビゲーターを地図に照らし合わせて探してみませんか？

お問い合わせ
三春町役場 企画政策課
TEL.0247-62-1122

「三春の美事」
フォトハガキ
8枚セット

983 project

▲vol.2のポスター



▲vol.1のフォトハガキセット。本誌の読プレ(P.1)でvol.1・2をセットで10名様にプレゼント

「みはるの魅力発信サポーター」募集!

このフォトハガキを使って、
友人や知人にひと言メッセージを送りませんか!

三春町では、フォトハガキを使って三春町の魅力を町内外の方に発信する「みはるの魅力発信サポーター」を募集します。
協力いただける方には、フォトハガキ8枚セットを差し上げます。
(お一人様3部まで ※数に限りがありますので予定数になり次第終了します)

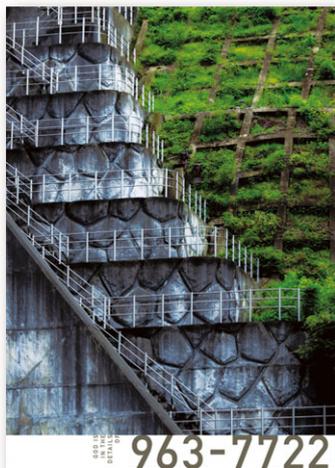
- **申込条件** フォトハガキを使って町内外に魅力を発信いただける方であればどなたでもOKです。
- **申込方法** 三春町役場企画政策課や三春町内郵便局(三春郵便局、三春駅前郵便局、三春八幡町郵便局、中妻郵便局)、郡山・田村(田村市・小野町)管内の窓口でのお申し込み・お渡しが可能です。
- **申込開始** 令和6年1月4日(木)から

詳しくは下記の問合せ先まで

- **問合せ** 三春町役場 企画政策課 TEL.0247-62-1122



三春町文化伝承館 紫雲閣
〒963-7759
三春町字大町82



三春ダム
〒963-7722
三春町大字西方字中ノ内403-4



馬頭観音堂
〒963-7765
三春町荒町70



ぬる湯旅館
〒963-7744
三春町八幡町55

平成10年に、明治時代の三春の生糸商人旧吉田家住宅を「三春町文化伝承館」として開館。紫雲閣の入館料は一般200円、小中高生100円。月曜と冬季は休館。

国土交通省で管理しており、平成10年に完成し、高さ65m、長さ174m。資料館1階は休憩スペースやカフェがあり、2階は建設歴史や資料が展示されている。

平安時代初期に、坂上田村麻呂が愛馬を弔うために建立したといわれている。江戸時代後期に再建されたお堂の向拝には、迫力のある龍や獅子などの彫刻がある。

明治42年創業。今も銭湯として利用されているレンガ造りの建物は、歴史を感じさせる。銭湯は日曜を除く14時から20時まで営業。新館2階には宿泊客室が5室ある。

解体麺書

～こだわりの麺を知ろう～

ラーメンは「スープが命」と言われているが、スープに合った「麺」も、うまいラーメンの重要な要素といえる。麺をすすると麺にスープが絡んで、口の中いっぱいとうまみと風味が広がる。この麺とスープの究極の組み合わせが、『ラーメン通』には、たまらない至福のラーメンが楽しめる瞬間だ。そこで、富多屋生麺のヌードルプロデューサー渡辺一明社長にラーメンの「麺」について伺った。

麺の基礎知識

麺の品質を一番左右するのは、小麦粉と水、そのほかの材料を混合する工程である。こね合わせる速さや時間がポイントになる。近年では真空状態で混合する方法もある。そして、麺の味は、小麦粉の種類や加水量の違い、卵などの配合や麺の形状で変わってくる。さらに、麺の熟成時間や茹で時間、組み合わせるスープでも変わってくる。これらの技の組み合わせが、ラーメン職人の腕の見せ所といえる。

麺の形状

麺の形状は、「ストレート」「ちぢれ」「揉みちぢれ」などに分けられる。断面は、一般的には「角」「真角」「平」「丸」に分かれる。最近では、「ダイヤモンド型」や「溝入タイプ」も登場している。「麺」の太さは、「幅」と「厚み」からなることを押さえておこう。

麺の幅

麺の幅は、10分の1ミリ単位の世界になる。標準的な生中華麺の幅は1.5ミリで、この幅を基準の「中麺」としている。これより細いものを「中細麺」「細麺」「極細麺」、これより太いものを「中太麺」「太麺」「極太麺」と一般的には呼ぶ。

《代表的な例》

九州ラーメン

麺の幅1.1ミリ～1.25ミリ 極細麺

札幌ラーメン

麺の幅1.7ミリ 中太麺

東京醤油ラーメン

1.25ミリ～1.5ミリ 中細麺・中麺

喜多方ラーメン

2.2ミリ～2.5ミリ 太麺

極太つけ麺

2.5～3.0ミリ 極太麺・超極太麺

備考: この幅は「生麺」に付き、実際に茹で上がった麺は、水分を含むのでこの幅と異なる。(茹でると1.1～1.5倍になる)さらに、それぞれの店によって、太さ(幅)の基準が異なる場合もあるので、一般的な目安になる。また、手打ちの包丁切りの場合は、麺の幅が不規則になるので「乱切り麺」と呼ばれることもある。

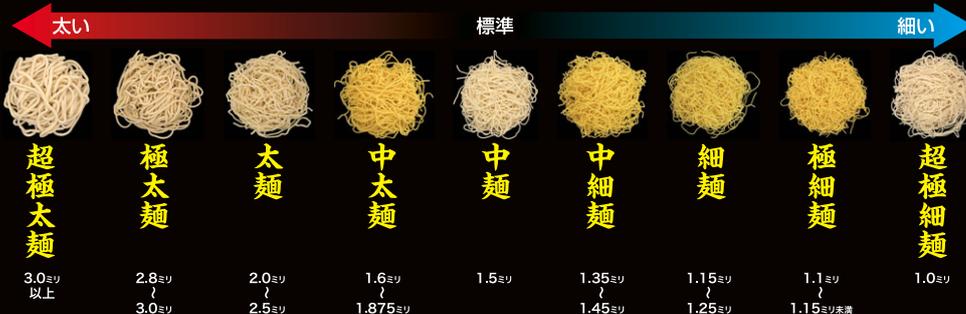
麺の厚み

通常の場合、麺の幅に対して厚みの割合は、「4:3」といわれている。好みで「1:1」の「真角」にしたり、喜多方ラーメンの場合は「5:2」の平打ちにしている。また、横浜の家系ラーメンの場合は、麺の幅よりも厚みが多い「逆切り」(深堀)にしている。

麺の断面図



※麺の太さは「幅」と「厚み」からなる



取材協力/富多屋生麺 © 無断転載はご遠慮ください。麺の幅は富多屋生麺の基準で表示しています。

麺の違いは、売上の違いに直結します。



株式会社 富多屋生麺

〒963-8071 福島県郡山市富久山町久保田字郷花4-5
TEL.024(943)1177 FAX.024(944)0994
<https://www.menya.co.jp> E-mail info@menya.co.jp

ラーメンコンペティション日本2023 国産小麦粉生中華品評会

「富多屋 けっぱれ東北 中華麺」
一般社団法人 日本ラーメン協会賞を受賞

「富多屋 けっぱれ東北 浅溝入りつけ麺」
全国製麺協同組合連合会賞(特別賞)を受賞

ラーメンコンペティション日本2022 国産小麦粉生中華品評会

びゃんわんめん
「富多屋 王麺」
ラーメン文化振興 議員連盟会長を受賞

※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。



最新版

2024ら〜めんカタログ

vol.1

船引 丸信ラーメン 船引店

2層スープの醤油味専門店

2層スープのため、味の変化が楽しめる醤油ラーメン。自家製チャーシュー、平打ちぢれ麺が自慢!

住所 田村市船引町春山字赤間田34-1
TEL 0247-82-2980
営業 11:00~20:00 (LO19:30)
※材料がなくなり次第終了
火 11:00~13:30
定休 無 P 有 (50台)

ラーメン 800円

昼ふるや

平打ち麺ファン急増中 多彩な郡山ブラック!

手もみの多加水麺をさらに手延した、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。

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X(旧Twitter)
P 有 (12台)

数量限定!平打ち麺の黒中華そば 1,000円

手打中華 トクちゃんらーめん 本店

ラーメン通も納得の手打ちワンタン麺

店長の浅川さんがラーメン作りにこだわる「手打ちワンタン麺」。薄く滑らかなワンタンに絡むスープが絶品の味。

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/>

手打ちワンタン麺 1,200円

手打中華 トクちゃんらーめん 須賀川店

トクちゃん本店で修業。トクちゃんの味を伝承

石井店長は、トクちゃん本店で修業後須賀川店を開店。「トクちゃんらーめん」は、コシのある手打ち麺とコクのあるスープが評判。

住所 須賀川市森宿狐石127-22
TEL 0248-94-7899
営業 11:00~19:00
定休 火(祝日の場合は翌日)
P 有 (14台)
URL <http://tokuchan-rahmen.jp/>

トクちゃんらーめん 850円

支那そば 正月屋

行列もできる郡山で人気の支那そば

丼の中であわせるダブルスープが、店主こだわりの味。自家製麺に良く合い、なつかしい「支那そば」が味わえる。

住所 郡山市桑野2-7-15
TEL 024-935-6363
営業 11:00~LO15:00 17:00~LO20:00
※スープがなくなり次第終了
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有 (16台)

支那そば 850円 半熟煮玉子 150円

らーめん厨房 ケラン

淡麗系名物ラーメンにコクと甘みをプラス

淡麗系名物ラーメン「醤油らーめん」に、コクと甘みをプラスした一杯。肉の旨味を閉じ込めたチャーシュー、自家製麺も評判。

住所 郡山市安積町荒井字火口内56-10
TEL 024-946-7750
営業 11:00~19:00
※材料がなくなり次第終了
定休 木
P 有 (10台)

こってり肉醤油 850円

あさくさらーめん駅前店



あさくさブラック 830円

穏やかな旨味に醤油香るあさくさ流郡山ブラック

駅前店限定「あさくさブラック」は、穏やかな旨味と深い醤油が香る、あさくさ流ご当地ラーメン「郡山ブラック」。

住所 郡山市駅前2-3-3
TEL 024-922-2908
営業 11:30~LO15:30、17:00~LO20:30、
金土 L023:00
定休 水 P 契約有(48台)
URL <http://www.kknet.com/asakusa-ra-men/>



あさくさらーめん西ノ内店



濃い味みそ 950円 + 生搾りレモン 100円

生搾りレモンが定番人気西ノ内限定「濃い味みそ」

スープの濃度や味わいを濃厚に仕上げた「濃い味みそ」に、爽快な酸味がアクセントの「生搾りレモン」トッピングが定番人気。

住所 郡山市西ノ内1-2-2k's ガーデン1F
TEL 024-921-7088
営業 11:30~15:00 17:00~20:00(L019:30)
※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/>



須賀川 千代乃や食堂



ごまみそラーメン+野菜大盛味付とり肉入り 950円

須賀川特撮アーカイブセンター近くの飲食店

名物「ごまみそラーメン」に、野菜1日摂取目標の2/3を使用した「野菜大盛」、秘伝タレ「味付とり肉」入り。麺は自家製「竹踏み麺」。

住所 須賀川市柱田字中地193
TEL 0248-65-2008
営業 11:00~14:30
※夜は配達のみ



須賀川 昭和の味 あじみ食堂



タンメン 850円

愛され続ける昭和味老舗の名物タンメン

さっぱりだけどコク深い味で人気の名物「タンメン」。味自慢の「半チャーハン」(330円)とのセットが常連客の定番。

住所 須賀川市山寺道2-7
TEL 0248-75-1743
営業 11:00~19:00
定休 日
P 有(12台)



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 <https://daisangen-gyozua.com/>



三松会館



五目チャーシューワンタンメン 900円

昭和28年創業！ボリューム満点人気ラーメン

うまい、早い、盛りが良いの3拍子。「五目チャーシューワンタンメン」は、野菜、ワンタン、チャーシューなどボリューム満点！

住所 郡山市大町1-3-13
TEL 024-932-0173
営業 11:00~21:00
定休 日
P 契約有(2,000円以上の利用で1時間無料)



激戦区 郡山 ーめん

こおりやま広城園 福島県

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
● 郡山はスイーツ&立ち寄りグルメ

お得なクーポン券付

こおりやま情報グルメBOOK

激戦区 郡山 ーめん

koriyama ramen

主要書店・セブンイレブン・Amazonで好評発売中!!

お得なクーポン券 100枚付!

定価 880円(税込)

東池袋 郡山大勝軒



つけ麺(並盛) 850円+味玉120円

元祖・東池袋大勝軒の 山岸一雄直伝のつけ麺

「東池袋大勝軒」の山岸一雄直伝の「つけ麺」は、スープに辛み、甘み、酸味がある。麺の量が大量の場合は80円増になる。

住所 郡山市八山田西1-109

TEL 024-935-4262

営業 11:00~21:00

※スープがなくなり次第終了

定休 水(祝日の場合は翌日)

P 有(20台)



バカ増しの里 ジャंकラーメン じおん



ラーメン(大盛) 1,080円

4種のトッピング無料! ガッツリ系の一杯

野菜(モヤシ・キャベツ)、刻みニンニク、味付き背脂、醤油だれの4種類のトッピングが無料。テイクアウトの冷凍ラーメンも販売中。

住所 郡山市安積町日出山一本松100-7

TEL 無

営業 11:30頃~14:30 18:00頃~21:30(L.O.20:30)

※スープの出来具合により開始時間が遅れる場合があります

定休 不定休

P 有(4台)



ラーメン みそ伝 八山田店



みそ伝 チャンポン 880円

海鮮と野菜の旨味凝縮 11種類の具材たっぷり

海鮮と野菜11種類もの具材の旨味を凝縮したマイルドでコクのあるスープが絶品。辛子味噌トッピングもおすすめ。

住所 郡山市八山田西1-127

TEL 024-933-3363

営業 10:30~20:00、火10:30~16:00

定休 1月1日

P 有(25台)



濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

地方発送OK



濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」(1ホール6号)4,320円



濃厚抹茶アイスチョコ2,160円 濃厚アイスチョコ2,160円

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



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・Amazonでお求めください。



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

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

酪王協同乳業と柏屋のコラボ新商品 「酪王檸檬(れも)オレ」が新発売!

酪王協同乳業の「酪王カフェオレ」シリーズ第10弾として、柏屋の「檸檬(れも)」を忠実に再現した「酪王檸檬オレ」(300ml)が数量限定で新発売。柏屋の監修のもと「檸檬」と同じフランス産の「キリクリームチーズ」を使用し、濃厚さを保ちつつ、甘さやミルクの絶妙なバランスにこだわった乳飲料。三角ロゴとフランス語はカフェオレシリーズを踏襲し、そこに檸檬のパッケージのイメージを入れた。スーパー、コンビニで発売中。

問 酪王協同乳業 TEL 024-951-7733
URL <https://rakuou-kyodo.co.jp/>

富多屋生麺「富多屋 けっぱれ! 東北 中華麺」が一般社団法人日本ラーメン協会賞を受賞

富多屋生麺では、ラーメンコンペティション日本2023・国産小麦粉生中華品評会に出品した「富多屋 けっぱれ! 東北 中華麺」が、一般社団法人日本ラーメン協会賞、「富多屋 けっぱれ! 東北 浅溝入りつけ麺」が、全国製麺協同組合連合会会長賞「特別賞」を受賞。ガンバレ東北を意味する国内産小麦100%強力系小麦粉(内30%は東北産小麦)を使用し、独自の練り上げ技術で強いコシと

弾力性のある中華麺に仕上げている。

問 富多屋生麺 TEL 024-943-1177
URL <https://www.menya.co.jp/>

自社ブランド国産うなぎと自家製粉手打ち蕎麦「ふわトロ」食感「名物うなぎ鍋」も話題の店

陣屋の人気和食店「壹献」が、新店「壹献はなれ」(郡山市桑野2丁目17-12J&Cビル1階)をオープン。自家製粉手打ち蕎麦と自社ブランド国産うなぎを主力に、刺身、焼き物など「壹献」ゆずりの酒肴を揃える。二八・十割・挽きぐるみから選べる蕎麦は「せいろ」800円より。「うな井と天せいろセット」3,200円も昼会食に人気。「ふわトロ」食感の「名物うなぎ鍋」も話題。宴会はおまかせ会席5,000円より。営業は11時30分～L013時30分、17時～L021時30分、定休は月曜。

問 壹献はなれ
TEL 024-953-6727
URL <https://ikkonhanare.owst.jp/>

「第28回新酒まつり」は2月8日(木)郡山ビューホテルアネックスで開催

「第28回新酒まつり」は、2月8日(木)18時開場、18時30分から20時まで、郡山ビューホテルアネックス4階で開催。郡山酒造協同組合の6蔵(笹の川酒造・佐藤酒造店・仁井田本家・三春酒造・若閑酒造・渡辺酒造本店)のしぼりたての新酒が味わえる。地元郡山の食材を使用した特選料理と新酒を楽しもう。前売券は4,000円で事務局(郡山商工会議所)で発売中。なお、前売券が完売の場合は、当日券(4,500円)の販売はしない。

問 ウィンターフェスタIN KORIYAMA実行委員会
TEL 024-921-2610
URL <https://www.ko-cci.or.jp/event-seminar/002120/>

「トレカ専門店 サーリアル」がサークルワン本社ビル1Fにオープン

「トレカ専門店 サーリアル」(郡山市谷地本町6)が、サークルワン本社ビル1Fにオープン。店内は充実した品揃えで、ポケモンカード、ポケモンザスタ、ワンピースカードの販売や買い取りを行っている。さらに、「オリパ」は、各種充実している。また、PSA鑑定商品も多数展示されている。営業時間は10時から19時まで。定休日無し(年末年始を除く)。駐車場完備。詳しくはホームページのサーリアル「お知らせ一覧」をチェック。

問 トレカ専門店 サーリアル
URL <https://sa-real.jp/>

3月2日(土)郡山地方広域消防組合では古くなった家庭用消火器を有料で回収

郡山消防本部と郡山地方消防防災協会では、3月2日(土)9時～12時まで「老朽化(廃)消火器の回収」を行う。消火器は一般ごみとして処理できないため、古くなった消火器はこの機会に廃棄をしよう。回収場所は、郡山中央公民館、富久山行政センター、大槻ふれあいセンター、富田西地域公民館、喜久田基幹分署、熱海分署、日和田分署、田村分署、安積分署、中田分署、針生救急所。リサイクル料は1本につき1,000円、家庭用に限る。

問 郡山地方広域消防組合・郡山地方消防防災協会
TEL 024-923-1850
URL <http://www.shobo.koriyama.fukushima.jp/>

「全線再開通から1年 只見線の光と影(仮)」2月11日(日)16時30分から放送

2022年10月、新潟・福島豪雨以来、11年ぶりに全線再開通した只見線。全国各地から観光客が押し寄せ賑わった。あれから1年あまり。道の駅や観光スポットの来場者や、只見線関連グッズの売り上げなどは大幅にアップ。その一方で、只見線として持続していくには、問題も多し。番組では、熱烈な只見線ファンや地域おこしの仕掛け人など様々なキーマンに密着し、只見線と沿線地域の現状と課題、可能性に迫る。

問 福島放送
URL <https://www.kfb.co.jp/>

保存版

「開成社ものがたり」

最終話

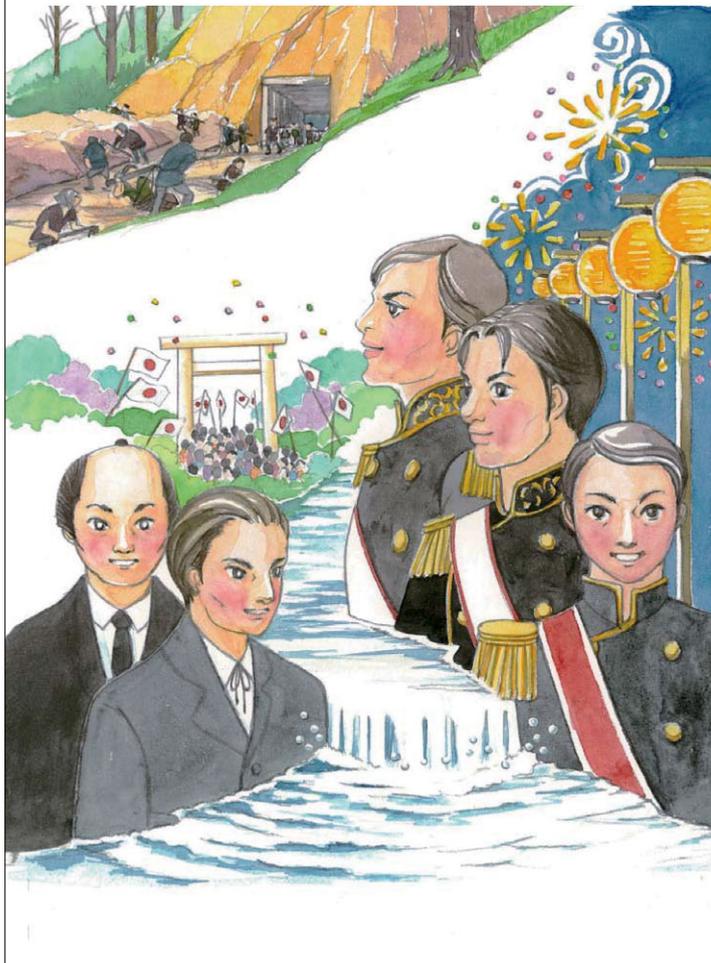
絵と文 つかもとていこ



1873(明治6)年、「安積開拓の父」といわれた中條政恒の呼びかけで、郡山の商人により「開成社」が誕生。「開成」は、中国の古典『易経』に登場する「開物成務」から名付けられたもので、“万物を開発してあらゆる事業を完成させること”を意味し、これを座右の銘とした中條の、安積開拓に対する熱い思いが込められている。

こおりやま情報編集室では、『開成社ものがたり』の連載企画最終話をお届け。この機会に郡山発展の礎「開成社」や「安積開拓」の歴史を知ろう。

1



あさかそすいしゆんこう 安積疏水竣工

明治15年10月、水路の本線・支線計130km、トンネル37カ所の、国家の大事業・安積疏水が完成し、開成館で盛大な通水式が行われました。これにより、約3000haの田畑に猪苗代湖の水が行き渡りました。

開成社の面々は、式典に総かりで協力し、開成山大神宮の臨時大祭を行うなどして、これを祝しました。政府直営の画期的な事業であったことから、岩倉具視右大臣や松方正義大蔵卿ら、政府の要人も多数参列したほか、近隣からも十数万人の人々が押し寄せて、郡山は空前のにぎわいになったそうです。記録には「花火と装飾灯で、夜も繁華を極めた」とあります。人々の歓声を聞きながら、開成社の人たちも、どれほどの喜びをかみしめたことでしょう。安積疏水の完成は、その後大いに発展する、郡山の未来が確約されたも同じでした。「ふるさとの暮らしを豊かにしたい」との思いから、開成社の人々が実行してきた「開物成務」の精神が、見事な大輪の花を咲かせたのでした。

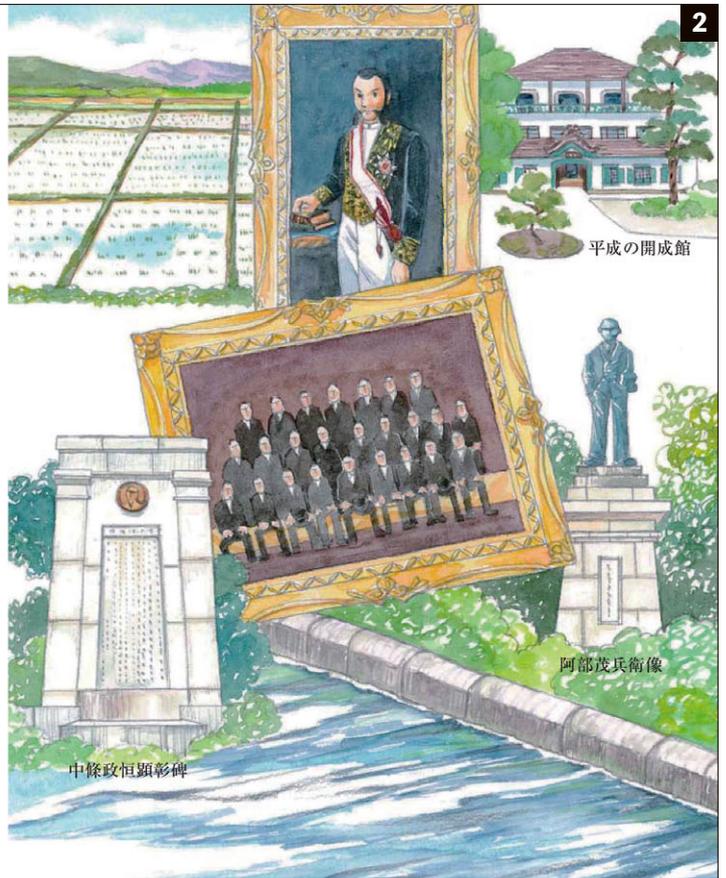
その後の郡山

開成社の人々が、心を尽くして開拓につとめた明治期から、大正・昭和を経た今、郡山は大きな躍進をとげています。大槻原開拓をきっかけとする、安積疏水の完成は、かつて「安積三万石」と言われたやせた大地を、「三十万石」の収量を誇る、全国有数の米どころに育てました。また、豊富な水は、農業以外にも利用され、明治32年の水力発電所の設置により、製糸工場や化学工場が進出しました。疏水はまた、飲用水にもなり、人々の暮らしを清潔で便利なものに変えました。

昭和40年には周辺町村と大合併し、郡山は人口で東北第2位の街となり、以来「経済県都」の地位を確立しています。これらは全て、豊富な水がもたらした、たまものです。

そして今でも、郡山の街に、開成社のこころざしは息づいています。大槻原の開拓でひらかれた土地は、現在の開成1丁目から6丁目にあたり、当時、人馬が行き来した開拓道路は、国道49号となりました。また、常に開拓推進の中心であった開成館は、福島県の重要文化財に指定され、安積開拓の資料館として、先人たちの苦労と功績を伝えていきます。

開成山大神宮の敷地には、「安積開拓の父」と称される中條政恒の顕彰碑と、阿部茂兵衛の銅像が建てられ、今なお開け行く郡山を見守っています。そして大神宮拝殿には、大久保利通と開成社25人の肖像画が安置されています。

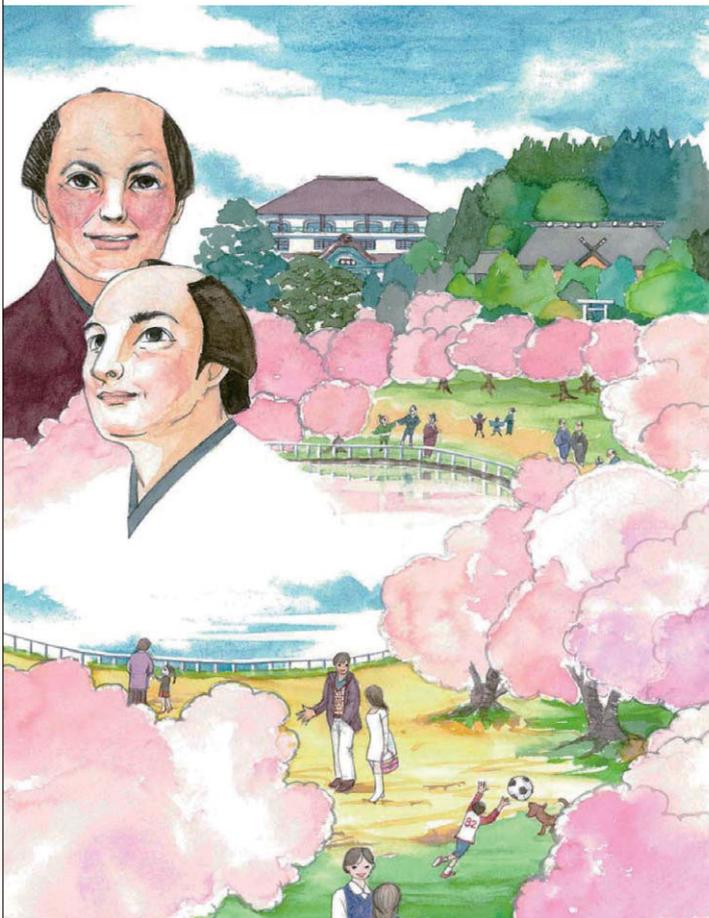


平成の開成館

阿部茂兵衛像

中條政恒顕彰碑

安積疏水通水の象徴である「麓山の滝」は、平成3年に復元工事が行われ、国の登録有形文化財に指定されました。



未来へ

そしてもうひとつ、開成社の人たちが、後世に生きる私たちや、未来の子供たちのために残したものが残っています。それが、毎年爛漫と花開く、開成山の桜です。「私たちの代では小さな苗木でも、やがて大樹となり、美しい花は、人々の心をなごませるだろう」...。そう話し合っ

て、開成社では、花木の植樹を社則に定め、明治9年の天皇ご巡幸の記念や、明治11年に、今の開成山公園と大神宮のまわりに、2万本をこえる桜を植樹しました。21世紀の現代にいたるまで、花の季節になると、毎年大勢の市民がその桜並木を愛で、散策を楽しんできました。阿部茂兵衛ら開成社の創始者たちは、その風景を、140年前すでに思い描いていたのでしょう。困難な開拓事業を成し遂げた、25人の商人たちの思いを宿し、今に伝わる1300本の桜は、今年も晴れやかに満開のときを迎えます。

代を重ねて、開成社は今も存続しています。小さな苗木が、未来に大きく花開くように、また新たな「開物成務」のこころざしが、未来に受け継がれて行くのです。

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2024年2月29日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
Tel.024-954-5483

こおりやま情報 2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2024年2月29日

ラーメン みそ伝 八山田店

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

こおりやま情報 2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2024年2月29日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロイヤルビル1F
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 2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2024年2月29日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
Tel.024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 2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2024年2月29日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
Tel.024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 2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2024年2月29日

麺処 さとう 船引店

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

こおりやま情報 2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2024年2月29日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
Tel.0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報 2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2024年2月29日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
Tel.0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報 2月号クーポン券

キリトリ線

(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2024年2月29日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
Tel.0243-23-8208 定休日/火

こおりやま情報 2月号クーポン券

ランチ・ディナー食事利用の方に 特製デザートサービス

※1枚につき4名まで有効
有効期限2024年2月29日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
Tel.0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報 2月号クーポン券

1回入浴60円引き 大人の入浴料660円→600円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2024年2月29日

並木温泉 ゆの郷

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

こおりやま情報 2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。



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。



会津地方、中通り、浜通りから60軒を取材!



福島県には、300軒以上あるといわれる蕎麦店。「福島県 蕎麦の名店」では、こおりやま情報読者アンケートをもとに、会津地方、中通り、浜通りから60軒のお店を取材しました。本書をきっかけとして、県内の蕎麦店めぐりをして、自分好みの一杯を見つけてみてはいかがでしょうか。

お得な
クーポン
付き!

好評発売中!!

こおりやま情報 グルメBOOK A5判・オールカラー・128ページ 定価990円(税込) 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。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切2月5日必着

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




かっこのコウちゃん うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す

お金の数え方が分からなくなった人がちらほらいる。PayPayや〇〇決済ばかりで、それに頼っているからかな?私は現金タイプ。
(3年1組学級員SW2510)

おキャッシュレス化が進みますからね、仕方ないのでしょうか。便利ですがお金のありがたみは忘れてしまいそうです (泣)

2024年は旅行に行きたい!!コロナが流行してから、どこにも行けてない(><)まずは近場の温泉に行って美味しい物一杯食べて楽しく過ごしたい!!
(人生楽しまない)

おコロナによる規制がなくなり、おもしろい旅行を楽しめますね♪温泉いいですね〜。

今年の冬はあったかくて良いです〜!
(あーちゃん)

お正月には雪ではなく雨が降ってましたもんですね。油断してると大雪がきそうでコワイ (泣)

物価の値上がりに苦しみながら、教育費やローンを支払い、税金を納めているのに、お偉い先生方はどうなっているんですか。裏金とは呆れます。怒りと政治不信が募ります。
(団子ノアール)

お国民が豊かで幸せになれるよう政治を行ってほしいですね。

風邪がなかなか治りません…。
(LOOK)

お暖冬とはいっても寒暖の差はありますから、体に負担がかからないよう暖かくして過ごしてくださいね。

今年も明けました!!年末は実家に帰りましたが、大晦日には我が家に戻りました。やっぱり我が家で家族で過ごすのが一番としみじみ感じました。今年も家族を大事に過ごしていければと思います。
(あったごしょ)

おおっしゃる通りですね。家族団欒とても素晴らしい事と思います。

箱根伝伝を見るのが楽しみです。
(ロー)

お今年も白熱しましたね。予想通りとはならないところが面白いですね♪

例えば、店主が高齢になったとか、病気とか、様々な理由で閉店してしまう…リピーターとして通い続けた大好きなお店が終る。とても残念で悲しすぎる。でもありがとう!!
(けんけん)

お分かりますよー (泣) もうあのお店味が二度と味わえないと思うと悲しいですよ。思い出をありがとうございます。

昨年のこおりやま情報Get率は40%くらいだった。25日発行で月末あたりにGetしに行ってもダメだと痛感。今年は100%Get目指しますよ!
(モリモリ)

お諸事情で22~24日の間で配本日が変わります。発行日前を狙って100%Getしてくださいね♪

私は、郡山のHipShotでロカビリーバンドのライブを観てきた。リーゼントで決めている客が多かった。自分もリーゼントにしてみようかと思った。
(山陰リスナー)

おリーゼントでバッチリ決められればカッコいいですね♪Let's do it!



おチャーリー・ブラウンとスヌーピーですね。かわいい♪ほのぼのするイラストです♡

日頃の感謝をこめて姉家族に食料品・菓子を つめて福袋を作成。チョイスが楽しかった。
(Yねえ)

お何を贈れば喜ぶか考えることも楽しいですよ。福袋とはナイスアイデア♪

秩父在住の長女一家とは年に2回しか会わないのに、6歳と4歳の孫は私をまるでゆるキャラの様に『みとたん』と呼び懐いている。会う度に全力で遊ぶからなのかな。
(WM)

おゆるキャラ (笑) 素晴らしいですよ♪お孫さんに愛されています!!

年末ジャンボ楽しみです!
(トー)

おさあ〜結果はどうだったでしょうか?残念ながら、私に幸運は訪れませんでした (泣)

ちョコ大好きなんです。沢山もらえるといいなバレンタイン。ココアも大好き。
(ともくん)

お沢山もらえればいいですね♪…沢山もらえばお返しが大変ですよ (笑)

隣県に住む孫達に野菜、おもちゃ、服と、楽しみながら荷造りして送っています。「ありがとう」の一言がうれしい。
(みや)

お喜んでもらえたようで良かったですね♪「ありがとう」って素晴らしい言葉ですね。

教えてください

絶対見るテレビ番組、外せないテレビ番組があったら教えてください!!
(きりりん)

おいしい「あんかけ焼きそば」を食べたいです。教えてください。昔食べた塩白湯系のあんかけとかも探しています。
(しろうさ)

郡山にはいろんな歴史や偉人がたくさんいるので紹介してほしいです。安積良斎って何をした人ですか?教えてください。
(ハム太郎)

ランチが安い美味しい店教えて下さい。
(とら)

初見でも気軽に入れるおすすめの寿司屋さんありますか?
(小枯らし太郎)

神社のお賽銭って、いくらくらいがいいのでしょうか。教えてください。
(よたろうじいじ)

教えます

おいしい中華のお店は、駅前アーケードの珍満です。料理はもちろん、取り皿が温かく気遣いがあります。
(はるお)

1月号のミラーブルさんへ。私が行ってることは、(1) 3食バランスよく食べる (夜は少なく)。(2)なるべく一人になる時間を作る (カラオケ、好きなお店で好きな物を注文する)。(3) 家族と数日間、あいさつだけして後は話さない (可能なら)。(4)遅くとも22:30には寝る (寝る前にホットミルクを)。とくに(2)はおすすめ。聞くだけで自律神経が整うCDブック (小林弘幸医師) 購入してみてください。毎日聴くといいかもしれません。
(3年1組学級員SW2510)

1月号のミラーブルさんへ。私は、疲れやストレスの解消に入浴時間を大切にしています。少し高めの炭酸ガス入り入浴剤を入れると、身も心もスッキリします!
(女子ママ)

ラブメッセージ

すくすく大きくなる娘へ。1歳3カ月すぎて色々な事が沢山出来る様になってきたね(^◡^*) これからも沢山いろんな表情出来る事を見れるの楽しみ♡大好きだよ
(あーちゃんママ)

パパ、ママいつも沢山遊んでくれてありがとう (^◡^*) これからも沢山遊んでね。いろんな所へお出かけしようね。
(ブルーフラワー)

8人の孫達、元気にすくすく大きくなって、かわいくて大好きだよ♡
(8人の孫)

おいしい味情報

鏡石町内の「麺屋 豪快」。安くて美味しいです。特に定食やセットメニューがおすすめです。
(鏡の中の大工さん)

久しぶりに「かんのや」の「ゆべし」を食べました。久しぶりに食べたからか本当においしいと再発見しました。
(よし)

鏡石町の「やまびこ プラス」さんのクレープは、かわいくて美味しいです。種類も豊富です。
(ミラーブルー)

針 生にある「お食事処 海石榴 (ツバキ)」は、日替りランチにも小鉢がつき、大満足です。感じの良いご夫婦でとても落ち着きます。(アナログバーバ)

毎日の楽しみ!

ズ バリお昼寝です！朝早く起きて3コの弁当作り、犬2匹の散歩、仕事が終わった後のお昼寝はとてもスッキリします。(きらりん)

仕 事から帰ってきて、お風呂に入って、孫と遊びながらの晩酌！(鏡の中の大工さん)

夕 食時に飲むウキスキーの一杯。今日も生きられて良かったと思う幸福感があります。(よたろうじいじ)

私 は東京の孫3人の成長です。週1回食べ物を送るとLINEで写真とメッセージを返してくれます。(はるお)

推 しの熱唱にうっとり。(チーズピザ)

姉 が作った干し柿を食べること。甘くてトロリとしていて最高です。(はーちゃん)

毎 日楽しい事があり、楽しい事を選ばせん(笑)(ハム太郎)

私 の「毎日の楽しみ！」は、コーヒーとおいしいチョコレートをつまみながら、好きなドラマを楽しむ事です！せいぜい1時間位ですが、リラックスする大事な時間です。(女子ママ)

夜 寝る前にタブレットでYouTubeを見る事。「もちまる日記」がお気に入りです。癒されます～。そのまま寝落ちzzz…。(猫かわいい)

子 供と一緒に入るお風呂。(ミラーブルー)

主 人の入れてくれるモーニングコーヒー。これを飲んでパートに行きます(パートが休みの日でも入れてくれます)。(アナログバーバ)

大 好きなヘヴィメタルを爆音で聴くと元気になります。毎日の楽しみです。スピリチュアルな観点からいうと激しい低音は第一チャクラ、グラウディング(地に足をつけて生きる)によいらしいです。私みたいにフラフラしている人に活力を与えてくれます。(Naema)

朝 の甘いもの。体にはよくないのかもしれないですが、「今日も1日がんばろう」という気になります。(蒸し料理)

S NSで投稿したり自分で作った料理をアップして、いいねやコメントを楽しみに待っています。(よっちゃん)

仕 事終わりに風呂上がりのビール、もっと美味しいのは休みの日に明るい時間に飲むビールです。(チョコ)

晩 酌(ウイスキー)。(ゼンナオ)

S now manのDVDを観たり、CDを聴いたり。Snow manのメンバーが存在し、生きてるんだと思った時。(LOOK)

仕 事から帰宅後のぐーたら時間。仕事柄、立ち仕事なので座ってだらだらします。そしてアイスや菓子をもぐもぐ。(Yねえ)

家 族を送り出して、家事を終えた後のコーヒータイム。高級チョコレートやコンビニスイーツを1人こっそり楽しんでいます。(黒メガネ)

ペ ットに癒されるコトですね。ウサギさんとカメさん飼ってマス。(とくもん)

や っぱり家族が居るからがNo.1かな。今はジジババ夫婦の二人ですが…(^_^;)大病をした主人が日々元気に過ごしくだらないジョークに付き合っただ笑い。主人の元気があるから私は頑張れる!!(雪椿)

朝 のテレビの占いが楽しみです。(ロー)

子 どもの成長ですね。子どもがいるから頑張れます。大変ですが、子どもから学ぶことばかりです。(りいみママ)

晩 酌の焼酎を飲むひと時が楽しみです。1日の疲れが吹き飛びます。(MM)

愛 犬と朝夜の散歩に行くこと。愛犬の元気な姿が私の長生きにつながっていると思う。(よし)

週 に1回の日帰り温泉で大玉村のフォレストパークあだたらのオートキャンプ場の温泉に行くことと、市の体育館のフィットネスジムで筋トレが健康のもとです。(トシテルちゃん)

仕 事が終わって家に帰ると、娘が玄関まで迎えに来てくれるから1日頑張れる!!(あーちゃんママ)

夕 食！納豆キムチ、きなこヨーグルト、玄米を摂取して、充電した気分になっている。その後、お菓子も食べちゃうんだな～。ダメだ、こりゃ。(モリモリ)

パ バと一緒に入るお風呂！オモチャで沢山遊べる(^□^)(ブルーフラワー)

愛 犬のコールと一緒に寝てます。寒い夜は、一緒に布団でぬくぬくしています。寒い日が続き、愛犬コールとまったりするひと時が幸せです。(ひで)

自 宅で飼っているネコがいるから、一日頑張れる。ネコはかわいいので、帰ってから抱っこしたい気持ちになる。(山陰リスナー)

家 に帰ってから、夕食を食べながら飲むビール(^□^)(8人の孫)

去 年から多肉植物にハマリ、毎日の植物の成長が楽しみです。色んな多肉植物があり、見ていても可愛くて癒されます。(くみっきー)

夜 のコーヒーを楽しみに仕事を頑張ってます。(ト一)

お いしいコーヒーを飲むこと。コーヒータイムがあると心がゆったりできます。(みや)

毎 日の楽しみはやっぱお酒の時間です。一日の締めには欠かせません。飲むお酒は手頃なものばかりですが、おつまみにちょっといいものがあったりするとそれだけで幸せ気分です。なにもないときはしょうゆせんべいにマヨネーズをつけてかじったりしていますが、これがけっこうおいしい！甘みなどのない、昔ながらのしょうゆせんべいがおすすめです。(える)

開成社ものがたりの感想

●開成社ものがたり、こんな物語があるのかと毎回発見できます。第何話まで続くのか？

●うちのご先祖様は安積開拓に参加しています。

●「安積開拓」の歴史を、大人になって改めて詳しく知り、とても勉強になります。大変おもしろいです。

●すごい勉強になります。郡山市の歴史がこんなに深いとは思いませんでしたー!!

●この話は郡山住民皆様にわかって欲しいお話です。水道の発祥地清水池公園も伝えて欲しい所です。水を引くのに大変苦労され、貢献された事素晴らしいと思います。是非この連載で伝えて欲しいです。

●毎回楽しみに拝読させていただいています。今の私たちの生活には欠かせない安積疏水について知ることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

●毎回楽しく読んでいます。150年前の話だと思つとすごいです。

●イラストもついているので、テキストにして小学校の授業で教えたいと思います。

●栃木出身の私ですが、縁あってずっと郡山市民に。“開成”の名称の深い意味から荒地の安積平野開拓(大槻原…)に始まり安積疏水の工事のご苦労と沢山の方々との関わりで今日ある郡山。よ～く分り街中をチャリで走ってみると、かなりのアップダウンなんですね。開拓はどれ程大変だったか…。このような歴史を知り郡山が益々好きに。ありがとうございました。

●内容も素晴らしいが(こんなドラマチックなことがあったのだと知ることが出来る)、絵も素晴らしい。色の濃淡や人物の表情などとても惹かれます。目がカワイイ♡

●今の町名・字名になっている所の話があると物語を深く考えながら読めます。

●今の暮らしがあるのは、昔の人の努力の賜物ですよ。当たり前と思わずに暮らしたいですね。

●中條さんが郡山に戻って移住エピソードは感動。

●明治の頃の郡山の事がわかりやすく書いてあって楽しみにして読んでいます。

●郡山市に住んでいても、詳しい歴史が分からなかったの、勉強になり、発見があります。イラストも素敵で、分かりやすいです。

●実家の水回りは安積疏水を利用して、水について困らなかったです。

編集室より

ぬひよさん、差し入れありがとうございました！編集室のみんな美味しく頂きました！

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】9:00~17:00
(日祝10:00~16:00)
【定休日】祝日の月曜

<https://kaiseitochi.es-ws.jp/> kaisei-masateru@if-n.ne.jp

福島県知事免許(10)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(9)第20473号 (有)郡山企画開発



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

【営業時間】9:00~17:30
【定休日】日祝、第2・3土

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

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

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

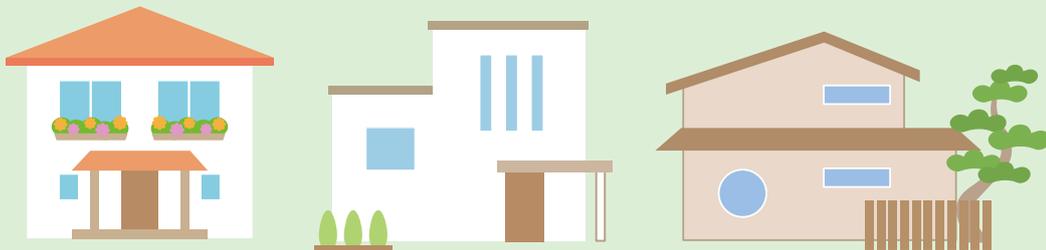
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



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

【営業時間】9:00~19:00
【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp



郡山住まい情報

《お問
郡山住まい情報編集室

福島県知事免許(5)第2307号 **さくら信宅**



郡山市丸丸町9-17
TEL024-923-3050
FAX024-923-3050

【営業時間】10:00~18:00
【定休日】火・第2・4土・祝日

<http://sakurashintaku.hp.infoseek.co.jp> sakushin@yahoo.co.jp

福島県知事免許(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(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

<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(5)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

下限定: 10000円 | 上限定: 100000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: 1R+K | 入居日: 即日可

特徴: 新築物件(1年以内) | ペット可(別途手数料) | 月々家賃固定 | 家具家電付

設備: 洗濯機、ガス、トイレ

間取り図

お問合せ

営業所	ほもプランニング	TEL	024-937-4061
担当	伊介	TEL	4820-184382

物件情報 - 先にみる

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/2024年2月29日

物件情報の見方

賃貸物件

- 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車料 (構) 構造・階数・F
- 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
- 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
- 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) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
- (CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (収納) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
- (冷暖) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重サ) 二重サッシ
- (光ファイ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

- (給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
- (エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
- (バス) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャワードレッサー (パタ) パタランス釜 (浴室換気) 浴室換気乾燥
- (暖房) 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) メゾネットタイプ (角部屋) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
- (女性) 女性限定 (夫婦) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し!

QRコードで 簡単アクセス

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

3.30万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!

間 洋9・K3
敷 無
共 込 礼 無
共 込 共 2,200円
構 木造・2階建-1F 築 1995年
入 即日可 仲 介
交 大町二丁目バス停徒歩5分
備 メゾンド石堂、生活便利な立地




3740156394

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥)

3.70万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月
共 無 礼 無
共 無 共 4,400円
構 軽量鉄骨造・2階建-2F 築 1989年
入 即日可 仲 介
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクスセル




3740152761

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

4.80万円 1LDK 車2台止

間 和6・LDK13.5
敷 無
共 込 礼 無
共 込 共 2,000円
構 木造・2階建-2F 築 2000年
入 即日可 仲 介
交 鎌塚バス停徒歩10分
備 シャイニングフラッツ




374017285

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

5.40万円 2DK 2台目駐車場4400円!

間 和6・洋6・DK6.5
敷 2カ月
共 2,000円 礼 無
共 2,000円 共 2,000円
構 軽量鉄骨造・2階建-1F 築 2000年
入 即日可 仲 介
交 JR郡山富田駅徒歩7分
備 ソレイユ・ルヴァンA棟




3740156398

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

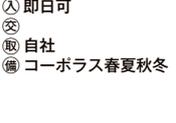
◎9:00~18:00 日祝



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

3.50万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込 礼 無
共 込 共 1,300円
構 木造2階建-1F 築 1994年
入 即日可 仲 介
交 自社
備 コーポラス春夏秋冬

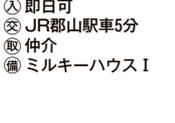



1990155936

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

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込 礼 無
共 込 共 1,987円
構 鉄骨造・2階建-2F 築 1987年
入 即日可 仲 介
交 JR郡山駅徒歩5分
備 ミルキーハウス I

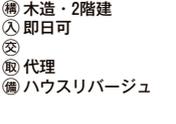



1990146201

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

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月
共 込 礼 無
共 込 共 1,988円
構 木造・2階建 築 1988年
入 即日可 仲 介
交 代理
備 ハウスリバージュ

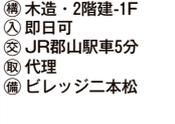
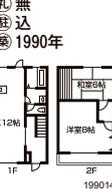



1990155564

郡山市 昭和2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス) (トイレ) (洗濯) (乾燥) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

6.00万円 2LDK ペット可物件

間 和6・洋8・LDK12
敷 3カ月
共 込 礼 無
共 込 共 1,990円
構 木造・2階建-1F 築 1990年
入 即日可 仲 介
交 JR郡山駅徒歩5分
備 ビレッジ二本松

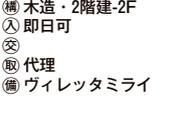



1990147501

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

6.20万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋6・LDK
敷 2カ月
共 込 礼 無
共 込 共 5,000円
構 木造・2階建-2F 築 2016年
入 即日可 仲 介
交 代理
備 ヴィレッタミライ

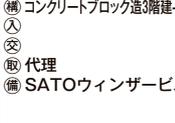



1990156071

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

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

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




1990255321

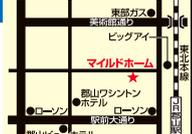
TEL.024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住むのアイデアを提案します

MILD HOME
株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 ◎9:00~18:00 日1~3日



月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井	3,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井東屋敷	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	2台	ヤマダ電機近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,950円	1ヵ月	—	1ヵ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
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
桑野2丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	3台	須賀川信用金庫桑野支店東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
桑野4丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	16台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
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
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	3台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
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
島2丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	4台	道とん堀島店近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
清水台2丁目	13,200円	—	—	1ヵ月	1台	郡山病院西側	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和2丁目	4,400円	1ヵ月	1ヵ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
昭和2丁目	6,000円	—	—	1ヵ月	1台	郡山ガーデンマンション近く	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
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
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
並木4丁目	6,000円	—	—	1ヵ月	1台	大島小学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鳴神1丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	4,950円	—	—	1ヵ月	2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
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1ヵ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
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、ピックつばめ郡山店東側	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
富久山町水口	3,500円	—	—	1ヵ月	1台		コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	—	—	1ヵ月	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	—	—	1ヵ月	4台		郡山企画開発	024-932-8088
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	●	●	●	●

休診日 日曜 祝日 火曜

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

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

郡山駅から
徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

2	ユア・クリニックたかはし(小児科)	虎丸町1-5ロイヤルライフ虎丸1階	024-990-0646
4	うじえ内科クリニック(内科・循環器内科)	大槻町字広町26-7	024-961-7888
⑧	安横整形外科(整形外科)	安横3丁目347	024-945-1191
2	渡辺美佳子こどもクリニック(小児科)	富田町字下鬼田1-35	024-927-8622
11	ひろさか内科クリニック(内科・循環器科)	富田町字中ノ目41	024-962-0230
⑧	希望ヶ丘耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉科)	大槻町広町46-1	024-962-0333
2	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
12	山田内科クリニック(内科・循環器科・小児科)	開成2丁目7-8	024-933-7502
⑧	今泉眼科病院(眼科)	堂前町20-9	024-922-0665
2	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
18	佐藤胃腸科外科病院(内科・外科・消化器科)	図京1丁目4-6	024-922-3800
⑧	郡山整形外科・リハビリテーション科(整形外科)	鳩神3丁目110	024-961-3338
2	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
23	ひわだ太田診療所(内科・小児科・皮膚科)	日和町字原12-41	024-968-2311
⑧	すずき耳・鼻・のどクリニック(耳鼻咽喉科)	富田町字中ノ目42	024-983-8749
2	久米こどもクリニック(小児科)	島2丁目50-1	024-923-0585
25	山本内科医院(内科)	本町2丁目7-15	024-933-1133
⑧	いがりクリニック(外科・内科)	喜久田町卸1丁目117-1	024-953-5710

※1月11日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所

郡山市休日・夜間急病センター

住所

〒963-8031 郡山市上亀田 1-1

お問い合わせ

TEL024-934-5656

診療時間

日・祝日(内科・小児科・歯科)が
9:00~17:00
毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が
19:00~22:00

郡山市内休日当番薬局

2/4	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
	調剤薬局メルシー	024-947-8101	FAX.024-947-8102
2/11	かめだ調剤薬局	024-921-5171	FAX.024-921-5171
	富田の杜薬局	024-962-7644	FAX.024-962-7445
	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600
2/12	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店	024-941-3100	FAX.024-941-3101
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	朝日薬局	024-923-0156	FAX.024-923-0162
2/18	アリビオ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
	コスモ調剤薬局菜根店	024-927-7623	FAX.024-927-7624
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
2/23	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
	みずき調剤薬局日和田店	024-968-2066	FAX.024-968-2067
	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
2/25	調剤薬局ミッテル泉野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
	クオール薬局郡山3号店	024-927-6589	FAX.024-935-1069

※1月11日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度確認のうえ、薬局へおかけください。

郡山で会食

お店の詳細データが「会食」の会場選びに役に立つ!

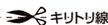
お得な
クーポン
付き!

好評発売中!!

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonでお求めください。

こおりやま情報 グルメBOOK A5判・オールカラー 定価990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FREE2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2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「ご馳走といえば」(名前・ペンネームも書いてね)

あなたにとってのご馳走は何ですか？理由も教えてください。

Q2. 今月が最終回の「開成社ものがたり」のご意見・ご感想をお願いします。

(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FREE2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. 今月が最終回の「開成社ものがたり」のご意見・ご感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「ご馳走といえば」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたにとってのご馳走は何ですか？理由も教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりの申す・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FREE2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. 今月が最終回の「開成社ものがたり」のご意見・ご感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「ご馳走といえば」(名前・ペンネームも書いてね)
あなたにとってのご馳走は何ですか？理由も教えてください。

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

28 (水) 疲労回復に「梅風味ののり佃煮」

所要時間
15分

1人分のカロリー
約38kcal

梅干しに含まれる酸味のクエン酸が疲労を回復し、焼きのりに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、β-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にするとされています。ご家庭で簡単に作れる、のりの佃煮です。



作り方

- ① 鍋にのり、梅干し、Aを入れて火にかけ、汁気がなくなるまで10分くらい煮込む。
- ② ①にはちみつを加えて一煮立ちさせ、照りが出たら火を止める。

ワンポイントアドバイス

● のり佃煮と言えば市販されているものが一般的ですが、ご家庭でも作ってくださいね。

材料 (4人分)

- 焼きのり(手でちぎる).....4枚
- 梅干し(刻む).....1個(15g)
- A { しょうゆ.....大2
- 砂糖.....大1
- 水.....1カップ
- はちみつ.....大1

29 (木) 疲労回復に「梅みそ焼きおにぎり」

所要時間
20分

1人分のカロリー
約310kcal

梅干しに含まれる酸味のもとクエン酸や、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にするとされています。こんがり焼いた梅とみその香ばしさが食欲をそそる一品です。

作り方

- ① ボウルにご飯とAを入れてさっくり混ぜ、2等分してにぎる。
- ② 小鍋にBを入れて火にかけ、照りが出るまで2~3分煮詰める。
- ③ フライパンを熱して①を焼き、表面に焼き色をつけ、Bをのせる。
- ④ 予熱した魚焼きグリルに③をのせ、みそが軽く焼けるまで焼く。

材料 (2人分)

- ご飯.....2膳(300g)
- A { 塩.....少々
- 白炒りごま.....大1/2
- 梅干し(刻む).....1個(15g)
- B { みそ、砂糖.....各大1
- みりん.....小1

ワンポイントアドバイス

● みそを焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼きましょう。



毎年恒例!! 100円以上割引 クーポン券付き。

クーポン券 総数370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。

「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」 主要書店・セブンイレブン・Amazonで 2024年1月25日発売!

クーポン券
370枚
2025.1.25まで有効

日帰り温泉

福島県 浜・中・会津

こおりやま情報
レジャーBOOK
定価990円
本体900円

2024年版
福島県内全90湯

お得な
クーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

原通り	中通り	会津地方
相馬市 川内町 楢葉町 いわき市 福島市 二本松市 郡山市 三春町 田代町 小野町 須賀川市 天栄町 石川町 白河町 西郷村 矢野村 泉崎村 楢倉村 鮎川村 湯川町 矢野町 会津若松市 北郷原村 猪苗代町	会津若松市 会津美里町 柳田町 三島町 金山町 口野町 南会津町	

本のタイトルを
変更しました。

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価990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。

24 (土) Saturday 体ぽかぽか「鶏もも肉の回鍋肉(ホイコーロー)」

鶏肉に含まれるナイアシンや、にんにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善し、キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ご飯のおかずにとぴったり一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約 318kcal



作り方

- ①ボウルにAの材料を入れて混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
- ②鶏もも肉に軽く塩、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②の両面をしっかりと焼き、取り出す。
- ④③のフライパンにごま油を足してキャベツを炒め、少ししんなりしたら③の鶏もも肉を戻し入れ、①をまわし入れて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- キャベツを炒め過ぎると歯応えが悪く、仕上がりが水っぽくなるので、合わせ調味料をあらかじめ作っておき、手早く炒め合わせてください。

材料(2人分)

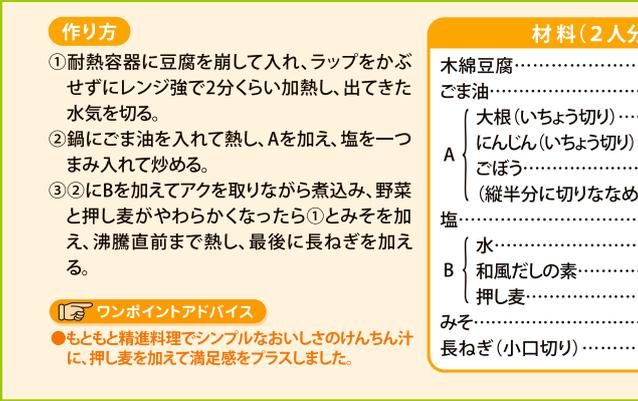
- みそ、砂糖……………各大1
- テンメンジャン……………大1/2
- A 紹興酒(または酒)……………大1/2
- しょうゆ……………小1
- 豆板醤、片栗粉……………各小1/2
- 鶏もも肉(そぎ切り)……………1枚(300g)
- 塩、こしょう……………少々
- サラダ油……………大1
- にんにく(みじん切り)……………1/2片
- ごま油……………大1/2
- キャベツ(ざく切り)……………大3枚(150g)

25 (日) Sunday お腹すっきり「押し麦入りけんちん汁」

押し麦に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、たんぱく質がスタミナを増強し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。具だくさんで栄養バランスの良い一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 137kcal



作り方

- ①耐熱容器に豆腐を崩して入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で2分くらい加熱し、出てきた水気を切る。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、Aを加え、塩を一つまみ入れて炒める。
- ③②にBを加えてアクを取りながら煮込み、野菜と押し麦がやわらかくなったら①とみそを加え、沸騰直前まで熱し、最後に長ねぎを加える。

ワンポイントアドバイス

- もともと精進料理でシンプルなおいしさのけんちん汁に、押し麦を加えて満足感をプラスしました。

材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1/3丁(100g)
- ごま油……………大1
- A 大根(いちょう切り)……………3cm(100g)
- にんじん(いちょう切り)……………1/3本(50g)
- ごぼう……………30g(縦半分に切りななめ薄切り)
- 塩……………一つまみ
- B 水……………600ml
- 和風だしの素……………小1
- 押し麦……………大2
- みそ……………大1
- 長ねぎ(小口切り)……………5cm

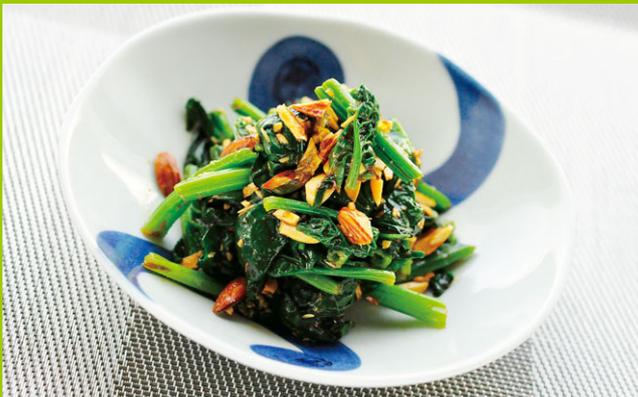


26 (月) Monday 貧血予防に「ほうれん草とアーモンドのコチュジャンあえ」

ほうれん草に含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防し、アーモンドに含まれるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が動脈硬化を予防すると言われています。アーモンドの香ばしい風味がアクセントになった一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 129kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩を入れてほうれん草をゆで、流水に取って水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①とアーモンドを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ほうれん草の代わりに小松菜、アーモンドの代わりにピーナッツやくるみでもおいしいですよ。

材料(2人分)

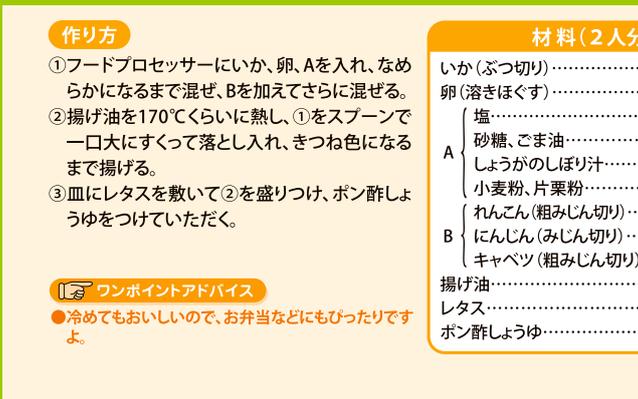
- 塩……………適量
- ほうれん草……………1/3把(100g)
- A しょうゆ……………大1
- 砂糖……………大1/2
- コチュジャン……………小1/2
- ごま油……………小1
- アーモンド(刻む)……………20g

27 (火) Tuesday 肝臓を丈夫に「たっぷりれんこんのイカメンチ」

いかに含まれるタウリンが肝機能を高め、れんこんに含まれるムチンが胃粘膜を保護し、れんこんやにんにく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。いかとれんこんの、歯応えと風味がおいしい一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 198kcal



作り方

- ①フードプロセッサーにいか、卵、Aを入れ、なめらかになるまで混ぜ、Bを加えてさらに混ぜる。
- ②揚げ油を170℃くらいに熱し、①をスプーンで一口大にすくって落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ③皿にレタスを敷いて②を盛りつけ、ポン酢しょうゆをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 冷めてもおいしいので、お弁当などにもぴったりですよ。

材料(2人分)

- いか(ぶつ切り)……………1/2杯(120g)
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- 塩……………小1/3
- A 砂糖、ごま油……………各小1
- しょうがのしぼり汁……………小1
- 小麦粉、片栗粉……………各大2
- B れんこん(粗みじん切り)……………小1/3節(60g)
- にんじん(みじん切り)……………小1/5本(20g)
- キャベツ(粗みじん切り)……………1枚(40g)
- 揚げ油……………適量
- レタス……………適量
- ポン酢しょうゆ……………適量



20 (火) 骨や歯を丈夫に「カレー風味の肉豆腐」

Tuesday

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慣れな症状を緩和し、豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復すると言われています。寒い冬にぴったりの、ほっとするあったかレシピです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約190kcal



作り方

- 鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、れんこんとにんじんを加えて炒め合わせる。
- ①にAを入れて煮立て、豆腐を加えて落としぶたをし、弱～中火で煮汁が1/3くらいになるまで煮る。

ワンポイントアドバイス

- カレー粉の量はお好みで加減してください。

材料(2人分)

- サラダ油……………大1
- 豚肩切り落とし肉……………150g (食べやすい大きさに切る)
- れんこん(半月切り)……………小1/3節(60g)
- にんじん(半月切り)……………小1/3本(30g)
- 水……………1カップ
- A { めんつゆ(3倍濃縮)……………大2
- みりん……………大1
- カレー粉……………小1
- 木綿豆腐(6等分に切る)……………1/2丁(150g)

21 (水) 疲労回復に「春菊と豚バラ肉の焼きうどん」

Wednesday

豚肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、春菊に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、特有の香り成分が胃腸の働きを促すと言われています。あつという間に出来る一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約435kcal

作り方

- 春菊は茎と葉に分け、茎はななめ切りに、葉はざく切りにする。
- 豚バラ肉に塩、こしょうをふって下味をつける。
- フライパンにサラダ油を熱して②をこんがり焼き、玉ねぎと①の春菊の茎を加えて炒め、うどんと春菊の葉を加えて炒め合わせ、Aを加えてさらに炒める。
- 皿に③を盛りつけ、かつお節とお好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- 焦がさないように手際良く順番に炒め合わせていきましょう。

材料(2人分)

- 春菊……………3株(100g)
- 豚バラ肉……………100g (食べやすい大きさに切る)
- 塩、こしょう……………少々
- サラダ油……………大1
- 玉ねぎ……………1/4個(50g) (1cm幅のくし形切り)
- ゆでうどん……………2玉(400g)
- A { めんつゆ(3倍濃縮)……………大1・1/2
- 塩、こしょう……………少々
- かつお節、七味唐辛子(お好みで)……………適量



22 (木) 胃腸に優しい「さといもジャーマンポテト」

Thursday

さといもに含まれるムチンが胃粘膜を保護してたんぱく質の消化を促し、豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。お弁当のおかずや、ビールの供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141kcal



作り方

- さといもはよく洗って耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で5分くらい加熱し、粗熱が取れたら皮をむいて2cm幅の輪切りにする。
- フライパンにサラダ油とバターを入れて熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、①を加えて炒め合わせ、Aで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- 和食の印象の強いさといもを、バターしょうゆ風味のジャーマンポテトにしてみました。

材料(2人分)

- さといも……………5個(250g)
- サラダ油、バター……………各小1
- ベーコン(2cm幅に切る)……………2枚(40g)
- 玉ねぎ(くし形切り)……………1/4個(50g)
- A { 塩、こしょう……………少々
- しょうゆ……………小1/2

23 (金) お腹すっきり「セロリとえのきのじゃこ炒め」

Friday

セロリに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、香り成分セナリッドやセネリンが食欲を増進し、ちりめんじゃこ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。食感がおもしろい一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約113kcal

作り方

- フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れて熱し、カリッときつね色に色づくまで2～3分炒める。
- ①にえのきとセロリを入れてさっと炒め、Aをふり、セロリの葉を加えて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- セロリの歯応えが残るよう、炒め過ぎに注意してください。

材料(2人分)

- ごま油……………大1・1/2
- ちりめんじゃこ……………15g
- えのき(3等分に切る)……………1/2パック(40g)
- セロリ(ななめ切り)……………大1本(130g)
- A { 塩……………少々
- 山椒(またはこしょう)……………少々
- セロリの葉(刻む)……………適量



16 (金) スタミナアップに「コンビーフとひじきのサンドイッチ」

Friday

コンビーフ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、レタス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塩分の摂り過ぎを予防すると言われています。和食のイメージが強いひじきを、洋風でおいしく食べられる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 360kcal



作り方

- ①フライパンを熱し、コンビーフを入れてほぐしながら炒め、ひじきとマッシュルームを加えて炒め合わせ、Aで味をととのえる。
- ②食パンにBを塗り、レタスと①をのせてはさみ、半分に切る。

ワンポイントアドバイス

- ひじきを急いで戻したい時は、お湯やひたひたの水を注いでレンジで加熱すると時短になりますよ。

材料 (2人分)

- コンビーフ……………1缶(100g)
 ひじき(水で戻す)……………乾燥で3g
 マッシュルーム(薄切り)…2~3個(40g)
 A { しょうゆ……………小1/2
 塩、こしょう……………少々
 食パン(6枚切り)……………4枚
 B { マヨネーズ……………大2
 粒マスタード……………小1
 レタス(手でちぎる)……………4枚(40g)

17 (土) お腹すっきり「ピーマンとこんにゃくのピリ辛炒め」

Saturday

ピーマンやこんにゃくに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ピーマンに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を保ち、にんにくに含まれるアリシンが血行を良くすると言われています。ご飯がすすむ一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 206kcal

作り方

- ①フライパンにサラダ油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらこんにゃくを加えてしっかりと炒める。
- ②①にピーマンを加え、しんなりしてきたらBをまわし入れ、強火でさっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 紹興酒の独特の香りが味の決め手です。なければ代わりに酒を使いましょう。

材料 (2人分)

- サラダ油……………大1
 A { しょうが(みじん切り)……………1片
 にんにく(みじん切り)……………1/2片
 豆板醤……………小1/4
 こんにゃく(短冊切り)……………1/2枚(125g)
 ピーマン(8等分の細切り)……………2個(70g)
 B { 紹興酒(または酒)……………大1
 しょうゆ、オイスターソース……………各小1



18 (日) スタミナアップに「ねぎ巻き牛串かつ」

Sunday

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナを増強し、鉄分が貧血を予防し、卵に含まれるビタミンA・B₂が肌荒れを予防し、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くすると言われています。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 255kcal



作り方

- ①牛肉を広げて塩、こしょうをふり、長ねぎを芯にして巻き、串に刺して小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ②フライパンに2cmくらいの揚げ油を注ぎ、170℃くらいに熱して①をからりと揚げる。
- ③②を皿に盛りつけてキャベツを添え、とんかつソースをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 巻いてからは少し手でおさえて落ち着かせてください。

材料 (2人分)

- 牛薄切り肉……………200g
 塩、こしょう……………少々
 長ねぎ……………1・1/2本(150g)(4cmの長さに切る)
 小麦粉……………適量
 卵(溶きほぐす)……………1個
 パン粉……………適量
 揚げ油……………適量
 キャベツ(一口大に千切る)…2枚(80g)
 とんかつソース……………適量

19 (月) お腹すっきり「卵とメンマのレンジチャーハン」

Monday

メンマに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、卵に含まれるレシチンが記憶力をアップし、ご飯に含まれる糖質が脳や体のエネルギー源になると言われています。混ぜてレンジで加熱するだけの、簡単時短チャーハンです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 405kcal

作り方

- ①耐熱ボウルに卵と塩を入れて溶きほぐし、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱し、取り出して泡立て器で混ぜる。
- ②①にご飯とAを加えてよく混ぜ、メンマと長ねぎを加えて混ぜ、ラップをふんわりとかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- メンマの味と歯応えがポイントになっています。

材料 (2人分)

- 卵……………2個
 塩……………一つまみ
 ご飯……………2膳(300g)
 A { ごま油……………大1/2
 しょうゆ……………小1
 塩、こしょう……………少々
 味つけメンマ(刻む)……………30g
 長ねぎ(粗みじん切り)……………15cm(30g)



12 (月) 血液サラサラに「セロリとアンチョビのスパゲティ」

Monday

アンチョビに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、セロリに含まれる香り成分セタノリッドやセネニンが食欲を増進すると言われています。材料を加えながら炒め合わせるだけのお手軽スパゲティです。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約 351 kcal



作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆでる。
- フライパンにオリーブオイルとAを入れて弱火で熱し、香りが立ったらアンチョビを炒め、セロリとミニトマトを加えて炒め、しんなりしたら白ワインを加え、強火でアルコールを飛ばすように炒める。
- ②に①を加えてなじませるように混ぜ、塩、黒こしょうで味をととのえ、セロリの葉と、あれば黒オリーブを加えてざっと混ぜる。

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、湯の量の1%が目安です。

材料 (2人分)

- 塩……………適量
- スパゲティ……………180g
- オリーブオイル……………大3
- A { んにく(みじん切り)……………1/2片
- 赤唐辛子(種を取る)……………1本
- アンチョビ(刻む)……………4~5枚(15g)
- セロリ(ななめ薄切り)……………1/2本(50g)
- ミニトマト(半分に切る)……………8個(120g)
- 白ワイン……………大2
- 塩、黒こしょう……………少々
- セロリの葉(刻む)……………適量
- 黒オリーブ(半分に切る)(あれば)……………6個

13 (火) 骨や歯を丈夫に「酒粕ジンジャーパウンドケーキ」

Tuesday

牛乳やごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ごまに含まれるゴマリグナンが細胞の老化を予防し、酒粕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。酒粕としょうがの香りがふんわりと香る和風のパウンドケーキです。

所要時間

45分

1人分のカロリー

(4等分の場合)
約 173 kcal

作り方

- 大きめの耐熱ボウルに酒粕と水大3を入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱し、なめらかになるまで練る。
- ①にAを順に加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- オープンペーパーを敷いたパウンドケーキ型に②を流し入れ、白炒りごまをのせ、180℃に予熱したオーブンで30分くらい焼く。

材料 (22cmのパウンドケーキ型1個分)

- 酒粕(板粕またはばら粕)……………50g
- 水……………大3
- A { 砂糖……………大2
- 塩……………少々
- しょうがのしぼり汁……………大1
- 牛乳……………1/2カップ
- サラダ油……………大4
- ホットケーキミックス……………2カップ
- 白炒りごま……………大1・1/2

ワンポイントアドバイス

- 卵やバターは使っていませんが、しっとりふんわり仕上がりますよ。



14 (水) スタミナアップに「ホット酒粕ミルク」

Wednesday

酒粕に含まれるたんぱく質がスタミナを増強し、食物繊維が便秘を予防・改善し、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロンや香り成分ジギロールが血行を良くして体を温めると言われています。寒い季節にぴったりの、体が温まるホットドリンクです。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約 167 kcal



作り方

- ミキサーにAを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 小鍋に①としょうがを入れ、泡立て器でかき混ぜながら沸騰直前まで温める。

ワンポイントアドバイス

- 小鍋でなくレンジで温めても良いですが、吹きこぼれに注意してください。

材料 (2人分)

- 酒粕……………大2
- 砂糖……………大2
- 塩……………一つまみ
- 牛乳……………360ml
- しょうがの薄切り……………4枚

15 (木) 美しいお肌に「鶏手羽元とれんこんの粕みそ煮」

Thursday

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚に栄養を与え、髪や肌の衰えを防ぎ、れんこんに含まれる粘り成分のムチンが胃粘膜を保護すると言われています。酒粕の香りと自然な甘みを生かした旨味のある煮物です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約 357 kcal

作り方

- フライパンにサラダ油としょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら鶏手羽元を入れて表面に焼き色がつくまで焼き、れんこんと長ねぎを加えて焼く。
- 耐熱容器にAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱し、なめらかになるように混ぜる。
- ①に水1・1/2カップと②を加え、ふたをして弱火で20分くらい煮込み、ふたを取って強火で水分を飛ばすように煮詰め、照りを出す。

材料 (2人分)

- サラダ油……………小1
- しょうが(薄切り)……………1片
- 鶏手羽元……………6本(300g)
- れんこん……………小1/3節(50g)
- (1cmの厚さに切る)
- 長ねぎ(5cmのぶつ切り)……………1/2本(50g)
- A { 水……………1/2カップ
- みそ……………大2
- 酒粕……………大1
- 砂糖……………大1/2
- 水……………1・1/2カップ

ワンポイントアドバイス

- 酒やみりんは使わず、砂糖の量も控えめなので素材そのものの味が楽しめますよ。



8 (木) 血液サラサラに「塩さば餃子」

Thursday

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、キャベツ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。豚肉で作る普通の餃子よりもあっさりとしてヘルシーな、魚の焼き餃子です。

所要時間
(湯かせる時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約 **257** kcal



作り方

- ①ポウルにキャベツを入れて塩をふり、手でよくもんでから5分くらい置き、出てきた水分をしっかり絞る。
- ②塩さばの皮と骨を取って包丁で叩き、ポウルに移して手で練り、Aと①を加えて練り合わせ、Bを入れてさらに練り、冷蔵庫で30分くらい寝かせて餃子の皮で包む。
- ③フライパンにサラダ油大1を入れ、②を並べて熱し、焼き色がついたら餃子の半分が隠れるくらいの熱湯を注ぎ、ふたをして蒸し煮にする。
- ④③の水気がなくなってきたら上からサラダ油大1/2をまわしかけ、パリッとするまで焼きつけ、Cを合わせたタレをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- ③では、水ではなく熱湯を入れた方が、餃子同士がくっつかずパリッと仕上がります。

材料 (2人分)

キャベツ (みじん切り) ……	大2枚 (100g)
塩 ……	二つまみ
塩さば ……	1切れ (75g)
A {	
にら (刻む) ……	1/5束 (20g)
長ねぎ (みじん切り) ……	10cm (15g)
しょうが (すりおろす) ……	5g
B {	
しょうゆ、ごま油 ……	各小2
砂糖 ……	小1
鶏からスープの素 ……	小1/2
こしょう ……	少々
餃子の皮 ……	18~20枚
サラダ油 ……	大1・1/2
熱湯 ……	適量
C {	
酢、しょうゆ、ラー油 ……	適量

9 (金) 肌荒れ予防に「鶏ひき肉のいがむし団子」

Friday

鶏ひき肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして風邪や肌荒れを予防し、もち米に含まれる炭水化物のブドウ糖が脳や体のエネルギー源となって頭や体を元気にすると言われています。お弁当にもぴったり、一口サイズのかわいい一品です。

所要時間
(浸水時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約 **267** kcal

作り方

- ①もち米は洗って30分以上水に浸け、ざるに取って水気を切る。
- ②ポウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、しいたけを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、卵とAを加えてさらによく練り、10等分にして丸め、①をまぶしつける。
- ③蒸し器をあため、キャベツを敷いて②のをのせ、強火で20分くらい蒸し、Bをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- もち米はしばらく浸水させることでふっくら仕上がります。

材料 (2人分)

もち米 ……	1/2カップ
鶏ひき肉 ……	150g
玉ねぎ (みじん切り) ……	1/4個 (50g)
干しいたけ ……	2個 (10g)
(水で戻しみじん切り)	
卵 (溶きほぐす) ……	1/2個
酒 ……	大1
しょうゆ、ごま油 ……	各小1
A {	
しょうがのしぼり汁 ……	小1/2
塩 ……	少々
パン粉 ……	大2
片栗粉 ……	大1
キャベツ (手でちぎる) ……	2枚 (80g)
B {	
しょうゆ、練りからし ……	適量



10 (土) 肌荒れ予防に「鶏手羽先と白菜の中華スープ」

Saturday

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、ナアシンが血行を良くして冷え性を改善し、白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。肉と野菜の旨味が味わえる、栄養バランスの良いスープです。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 **328** kcal



作り方

- ①鶏手羽先は関節と骨に沿って1本を3つに切り、塩、こしょうをふる。
- ②鍋にごま油、サラダ油、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を入れて表面を焼き、白菜の芯、葉の順に加えてしんなりとするまで炒める。
- ③②に水500mlを加えてアクを取りながら煮て、沸騰したら弱〜中火にし、Aを加えて15分くらい煮込み、仕上げに青ねぎをふり、ごま油をまわしかける。

ワンポイントアドバイス

- 最後にごま油をかけることで、香りが引き立ちます。

材料 (2人分)

鶏手羽先 ……	4本 (200g)
塩、こしょう ……	少々
ごま油、サラダ油 ……	各小1
しょうが (千切り) ……	5g
白菜 ……	大2枚 (200g)
(芯と葉に分け食べやすい大きさに切る)	
水 ……	500ml
酒 ……	大1
塩 ……	小1/2
A {	
オイスターソース ……	小1
黒こしょう ……	少々
青ねぎ (小口切り) ……	2本
ごま油 ……	大1/2

11 (日) 疲労回復に「しそおろしのさっぱり和風ハンバーグ」

Sunday

合いびき肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を促して疲労を回復し、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。子供から大人までおいしく食べられるハンバーグです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 **235** kcal

作り方

- ①大根おろしとしそ風味ふりかけを合わせ、混ぜておく。
- ②ポウルに合いびき肉を入れてよく練り、塩、こしょうを加えて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてさらによく練り、4等分にして小判形にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の両面を焼いて取り出し、続けてBを加えて煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
- ④皿にレタス、ミニトマト、③のハンバーグを盛りつけてソースをかけ、①をのせて青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- しそおろしとソースをお肉にからめながら食べてください。

材料 (2人分)

大根おろし ……	1/4カップ
しそ風味ふりかけ ……	小1
合いびき肉 ……	250g
塩、こしょう ……	少々
玉ねぎ (すりおろす) ……	1/4個 (50g)
A {	
卵 (溶きほぐす) ……	1/2個
牛乳、パン粉 ……	各大2
サラダ油 ……	大1/2
B {	
しょうゆ ……	大1
みりん ……	大2
だし汁 ……	1/2カップ
片栗粉 (水大1で溶く) ……	大1/2
レタス、ミニトマト ……	適量
青ねぎ (小口切り) ……	適量



4 (日) 疲労回復に「豚バラ肉とキャベツのチーズカレー鍋」

豚肉に含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、カレーに含まれるクルクミンが肝機能を強化すると言われています。まろやかさとコクのある和風仕立てのカレー鍋です。

所要時間 **20分**
1人分のカロリー 約 **375kcal**



作り方

- ①土鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらBを固い順に加えていき、アクを取りながら煮込む。
- ②①の食材に火が通ったらシュレッドチーズを加え、溶けてくるまで煮込み、お好みで一味唐辛子をふっていただく。
- ③締めにお好みでうどんを加えて煮込む。

ワンポイントアドバイス

●辛さは一味唐辛子の量で加減してください。

材料(2人分)

水	4カップ
A	めんつゆ(3倍濃縮).....1/4カップ
	みりん.....大1
	カレーウ.....80g
豚バラ肉	180g
(食べやすい長さに切る)	
にんじん	1/3本(40g)
(輪切りし花型に抜く)	
B	ごぼう.....1/4本(40g)
(ささがきにし水にさらす)	
えのき(石づきを取りほぐす)	1/2パック(50g)
キャベツ(ざく切り)	5枚(180g)
長ねぎ(なまめ切り)	1/2本(40g)
シュレッドチーズ	40g
一味唐辛子	適量
ゆでうどん(お好みで)	1玉(200g)

5 (月) 骨や歯を丈夫に「たらの揚げ漬け」

たらに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れや風邪を予防すると言われています。揚げたたらにしっかりと味がしみ込んだ、魚嫌いの方でも食べやすい一品です。

所要時間 (漬け込み時間のぞく) **20分**
1人分のカロリー 約 **207kcal**

作り方

- ①耐熱ボウルにAを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分30秒くらい加熱し、パットに移し、玉ねぎ、パプリカ、豆苗を漬ける。
- ②たらに塩、こしょうをふって下味をつけ、小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油でからりと揚げ、熱いうちに①に漬け込み、20分くらい置いて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

●たら以外の白身魚でもお試しください。

材料(2人分)

酢	大3
薄口しょうゆ、みりん	各大1
A	砂糖.....大1/2
	水.....50ml
	赤唐辛子(種を取る).....1本
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
パプリカ(赤・黄)(千切り)	各1/4個
豆苗	1/2パック(25g)
(根を取り2cm幅に切る)	
たら(一口大に切る)	2切れ(150g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	大2
揚げ油	適量



6 (火) 老化予防に「マシュマロ抹茶アイスクリーム」

抹茶に含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、牛乳や生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、マシュマロに含まれるコラーゲン豊富なゼラチンが肌を美しく保つと言われています。やさしい甘さがおいしい一品です。

所要時間 (固める時間のぞく) **10分**
1人分のカロリー 約 **191kcal**



作り方

- ①耐熱ボウルに抹茶とグラニュー糖を入れて混ぜ、湯大1で溶いてなめらかになったら牛乳と生クリームを加えて混ぜる。
- ②①にマシュマロを入れてふんわりとラップをかぶせ、レンジ強で1分30秒くらい加熱し、いったん取り出して泡立て器で混ぜ、再びラップをかぶせて30秒くらい加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- ③パットに②を注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷凍庫で冷やし、途中で空気を含ませるように混ぜながら冷やし固める。

ワンポイントアドバイス

●抹茶はダメになって残りやすいので、①の行程をていねいにしてください。

材料(2~3人分)

抹茶(ふるっておく)	小2
グラニュー糖	大1
湯	大1
牛乳、生クリーム	各1/2カップ
マシュマロ	50g

7 (水) 健康なお肌に「かぼちゃの巣ごもりベーコンエッグ」

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eや、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復すると言われています。簡単で見た目も楽しい、朝食にぴったり一品です。

所要時間 **10分**
1人分のカロリー 約 **196kcal**

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃとベーコンを炒め、Aで味つけをする。
- ②①を2つの輪状にして中央に卵を割り入れ、ふたをかぶせて火を通す。

ワンポイントアドバイス

●卵はお好みの固さに仕上げてください。

材料(2人分)

サラダ油	大1
かぼちゃ(千切り)	100g
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(40g)
A	塩、こしょう.....少々
	カレー粉.....少々
卵	2個



1 (木) 骨や歯を丈夫に「ポリポリ煎り大豆」

Thursday

大豆に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンB1が疲労を回復し、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。おやつやおつまみだけでなく、料理にも活用していただきたい一品です。

所要時間
浸水時間のぞく
20分

1人分のカロリー
約 **156kcal**



作り方

- ①大豆を洗い、たっぷりの水に1時間浸けて戻し、ざるに取って水気を切る。
- ②フライパンに①を入れて熱し、弱～中火で時々揺すりながら焦がさないように20分くらい煎る。

ワンポイントアドバイス

- 乾燥のまま煎ると固く仕上がりますが、浸水することによってどなたにも食べやすいポリポリとした歯応えになりますよ。

材料 (4人分)

大豆……………乾燥で1カップ

2 (金) 元気はつらつ「煎り大豆とにんじんの炊き込みご飯」

Friday

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し、ちりめんじゃこや大豆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。豆で風味と食感とボリュームがアップした炊き込みご飯です。

所要時間
浸水時間のぞく
40分

1人分のカロリー
約 **274kcal**

作り方

- ①米ともち米を合わせて洗い、30分～1時間くらい水に浸け、ざるに取って水気を切る。
- ②炊飯器に①とAを入れて水加減をし、煎り大豆を加えて普通に炊く。
- ③②が炊き上がったらちりめんじゃこを加えてさっくりと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- ②の水加減は、通常の分量の水を入れてください。

材料 (4人分)

米……………1・1/2合
もち米……………1/2合
にんじん……………小1本 (120g)
A (すりおろす)
塩……………小2/3
酒……………大2
ポリポリ煎り大豆……………40gくらい
(1日レシピ参照)
ちりめんじゃこ……………20g



3 (土) 疲労回復に「豚肉と煎り大豆の梅みそ煮」

Saturday

豚肉に含まれるビタミンB1や、みそに含まれる大豆ペプチド、梅干しに含まれる酸味のクエン酸が疲労を回復し、大豆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。食べ応えのある和風肉料理です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約 **418kcal**



作り方

- ①鍋に豚肉とたっぷりの水(分量外)を入れて火にかけ、アクを取りながら5分くらいゆで、ざるに取って水気を切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、①と煎り大豆を加えて落としぶたをし、アクを取りながら弱～中火で煮汁がなくなるまで15分くらい煮詰める。

ワンポイントアドバイス

- ②ではあまり火を強くせず、じっくりと煮てください。

材料 (4人分)

豚バラかたまり肉(4cm角に切る)…400g
みそ……………大1・1/2
砂糖、酒……………各大2
みりん……………大1
A
梅干し(刻む)……………1個(15g)
しょうがの薄切り……………3～4枚(5g)
水……………1カップ
ポリポリ煎り大豆…1/2カップ(55g)くらい
(1日レシピ参照)

「うねめ牛石焼」や「刺身盛合せ」が美味



郡山特産品「うねめ牛石焼」
刺身盛合せ
旬膳 くしぜん
024-935-5007
郡山市大町1-4-16 第一増子ビル4F
営業時間/17:00～24:00 金土17:00～翌1:00
定休日/日(祝日の場合翌日) 席数/100席
<https://kushizen.favy.jp/>

「刺身」「串焼き」「鍋」花月で宴会!

花コース 3名様から【2時間プラン】
90分飲み放題付きお1人様 **3,850円**
月コース 3名様から【2時間プラン】
90分飲み放題付きお1人様 **4,950円**
※2時間30分プランもあり

居酒屋 **花月**
福島県地酒、福島一辛口「いち」取り扱い開始

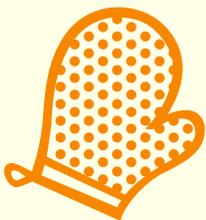
DATA
郡山市駅前1丁目7-7 安齋ビル2F
TEL.024-954-7751
営▶17:00～24:00
休▶日曜 **クレジットカード可**

KAGETSU SINCE 1997 SINCE 2022

Follow me!!
Instagram [@IZAHAYAKAGETSU](#)
はじめました!

「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

2024年2月号 vol.209
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

地元郡山産のウイスキー
ワールドブレンドウイスキー
安積蒸溜所 & 4

安積蒸溜所原酒をキーモルトに、世界5大産地のウイスキー原酒をブレンドしたウイスキー。
酒販店、笹の川ネットショップで発売中

700ml 4,400円

笹の川酒造ショップHP

今月のオススメ リラックスタイムに「アーモンドとマーマレードのブラウニー」



チョコレートやココアに含まれるテオブロミンが気持ちをリラックスさせ、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言われています。ココアが深いビターチョコとマーマレードの柑橘の風味が隠し味のブラウニーです。

材料 (15cm×20cmのバット1枚分)

薄力粉	60g
A ベーキングパウダー	小1/2
ココアパウダー(無糖)	30g
B サラダ油	大3
ビターチョコレート(刻む)	60g
卵	2個
砂糖	50g
C 牛乳	大2
マーマレード	大4
アーモンド(無塩)(粗く刻む)	30g
粉砂糖	適量

ワンポイントアドバイス
●バター不使用なのでさらりとした後味に仕上がります。甘めがお好みの方はミルクチョコを使っても良いですよ。

作り方

- ①Aは合わせてふるっておき、Bはボウルに合わせ、湯煎で溶かしておく。
- ②卵をボウルに割り入れて泡立て器で混ぜ、砂糖を加え、溶けて白っぽくなるまでよく混ぜ合わせ、Cと溶けたBを加えて混ぜ、ふるったAを加えてさらに混ぜる。
- ③②がなめらかに混ざり合ったらオープンシートを敷いたバットに流し入れ、アーモンドをのせ、170℃に予熱したオープンで25分くらい焼く。
- ④バットから外し、粗熱が取れたら粉砂糖をふり、食べやすい大きさに切る。

須賀川市内を元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け 配食サービス

初回 1食無料 サービス中!

始めるのご利用を考慮している方々に “初回1食”無料サービス! この機会にお試しください。

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!

おししほそのまま、低カロリー、低糖質のお弁当	おししほそのまま、低カロリー、低糖質のお弁当	おししほそのまま、低カロリー、低糖質のお弁当
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-FAX 024-954-8430

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

オカムラ OKAMURA

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

らぁ麺 おかむら

TEL024-900-3138 郡山市大槻町字小金林24-1
【営業時間】 11:00~15:00 18:00~21:00 ※材料がなくなり次第終了
【定休日】 年中ほぼ無休 (P) 有(7台) <https://www.ramen-okamura.com/>

オカムラ OKAMURA

「ザ・モール郡山フードコート」の
ラーメンショップ
オカムラを物比べず、
オカムラの言多クラーメンが評判

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)

中華そば OKAMURA

「中華そば OKAMURA 須賀川店」
極太多加水麺を手練りした
中華そば「鶏」がおすすの

NEW OPEN

中華そば OKAMURA 須賀川店

須賀川市中町61
【営業時間】 11:00~15:00 18:00~21:00 日曜11:00~15:00
【定休日】 月曜 (P) 有(3台) ※近隣パーキング有