

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOYO
43th
THANKS

Facebook Instagram X

#楽都郡山 #酒都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

完全1対1
大学入試
対策
完全個別カリキュラム

- ✓ 東北大突破
- ✓ 安高・黎明 定期テスト対策

KATEKYO学院



ご自由にお持ちください 無料
2024年
vol.520
3月号
毎月25日発行

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



「Nスタふくしま」

テレビユー福島 月~木 18:15~19:00

金 18:15~18:55

奥秋直人、松井綾乃、井上和樹、佐藤玲奈(TUFアナウンサー)

寺本卓也(気象予報士)

クーポン券
370枚
2023.1.25まで有効

日帰り温泉
福島県 浜中・会津
2024年度
福島県内全90選

お得な
クーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

書店・コンビニ・Amazonで発売中!

こおりやま情報
特集

2024ら~めんカタログ vol.2



こおりやま日帰り温泉 **Part 2** P.6

「安積開拓 入植者の碑めぐり」第1回 二本松藩 P.9

創菓
嘉永餅
かえいもち
宇治金時

日本三大まんじゅう
神屋薄皮銀頭

宇治抹茶

点てたばかりの
「薄茶」を思わせる
ふくよかな
香りと味わい。

3月1日(金)から 期間限定発売!!

お求めはお近くの柏屋のお店、
オンラインショップでどうぞ。



礼金ナシ!

仲介手数料
ナシ!

カード決済
OK!

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。

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 ●駐車場/1台分無料
- 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・ガスコンロ・モニター付インターホン・洗浄便座・BS・1F・木造

家賃月額 **44,000円** 日当たり良好

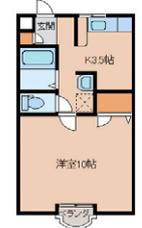


エアコン新品・スーパー近く

★ 八山田4丁目
1K(洋10、K3.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 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 ●駐車場/1台分無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 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



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 ●駐車場/1台分無料
- 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・木造・1F角

家賃月額 **54,000円** 収納多め



インターネット無料

★ 八山田1丁目
3DK(和7.5、洋4.5×5.5、DK4.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分無料
- 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・2F角・木造

家賃月額 **58,000円** 日当たり良好



小型犬・ネコOK

★ 八山田5丁目
1LDK(洋6、LDK11.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分無料
- 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・1F角・木造

家賃月額 **63,000円** アクセントクロス使用



- 防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
- 当社の管理アパートは全て入居される方が変わることによりハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



当社で直接ご契約の方には
ミニストップファストフード無料券とおそうじスリッパをプレゼント!



☆ 富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

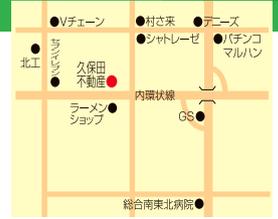
KUBOTA 株式会社

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 ※2・3月は無休、日祝~17:30まで http://kubota-f.com

日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員
福島県知事(8) 第20508号



笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

アサヒビール園 福島本宮店



▲ジンギスカンや焼肉の食べ放題コースがおすすめです

2023年12月に「アサヒビール園福島本宮店」が再開し、オープンしました。福島牛、麓山高原豚、ジンギスカンなどの肉と、新鮮なアサヒ生ビールや笹の川酒造の日本酒が楽しめます。人気の「アサヒビール園コース(ジンギスカン+しゃぶしゃぶ)90分食べ放題」は、大人・中人4,000円、小人2,000円、90分食べ飲み放題は、大人6,000円です。

本宮市荒井字上前畑1 TEL0243-33-1661

◎ 11:30~L021:00(ランチタイム11:30~L014:30) ①無 ②有(70台)

私がお薦めします。



笹の川 純米酒



店長 渡邊さん

「笹の川 純米酒」は、飲み放題メニューで味わえます。ジンギスカンや焼肉にも良く合います。



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。



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。



笹の川酒造株式会社

郡山市笹川一丁目178 https://www.sasanokawa.co.jp

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

ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

街ネタ タウン情報



Machi Neta

春の定番「いちごのもんぶらん」 「柏屋」にお目見え

「柏屋」に春の定番「いちごのもんぶらん」(399円)がお目見え。ラズベリーのピューレを加えてふんわり焼いたスポンジに、いちごクリームをのせて、いちご餡を絞った、なめらかな口当たりが評判の味。「開成柏屋」をはじめ、最寄りの柏屋洋菓子取り扱い店で発売中。



▲春の定番「いちごのもんぶらん」399円

開成柏屋 TEL024-922-5533

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/>



▲福島県ドライブのお供に役立つ一冊。県内各地の温泉を楽しもう。写真は「水戸屋旅館」

100円引きなどクーポン券付き お得に“温泉めぐり”楽しんで。

日本有数の泉質数を有する福島県の浜通り、中通り、会津地方から日帰り温泉施設を90件掲載。巻末には、入浴料100円引き、200円引き、宿泊割引など、2025年1月25日まで利用できるお得なクーポン券が370枚付いている。車に1冊入れておけば、桜、新緑、紅葉、雪景色といった四季の景色を愛でながら、年間を通して“お得”に、多彩な泉質の福島県日帰り温泉めぐりが楽しめる。福島県内主要書店、コンビニ、Amazonなどで好評発売中。



▲定価990円。A5判、本文128ページ、巻末には370枚クーポン券付き

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/>



プレゼント Present

おて先
〒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3月5日(火) 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

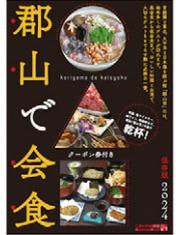
3 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋 <1名>



「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 50%OFF

完全予約制
1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!



TEL024-958-2316 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



最新版

2024ら〜めんカタログ

vol.2

二本松 正月屋分店 支那そば やまき



支那そば 850円・半熟煮玉子 150円

正月屋本店の味を伝承。懐かしい味の支那そば。定番人気メニュー。旨味豊かな澄んだスープに、もちもちのちぢれ麺が相性抜群。自家製のチャーシューは店主渾身の味。

住所 二本松市若宮1-334-6
TEL 0243-23-9588
営業 11:00~14:30 17:00~20:00
定休 水(祝日の場合は翌日)
P 有(8台)



ます 枺はん



こいくち 濃口ラーメン 750円

夜は居酒屋で堪能 老舗の郡山ブラック

昭和55年から“濃口ラーメン”を提供している老舗。チャーハンとのセット「濃口半チャーシューメン」1,000円が一番人気。

住所 郡山市本町1-14-3 あさやビル1F
TEL 024-922-6279
営業 11:00~14:00 17:00~23:00
(やきとりラーメンL022:00、他メニューL022:30)
※夜はラーメン居酒屋



自家製手打中華そば みの八



みの八特製中華そば 980円

具材全部のせお得な一杯 旨味あふれる鶏スープ。炭焼したモモ肉と柔らかく煮たバラ肉のチャーシューや、ワントン、味玉など、自慢のトッピングを全部のせた人気の一杯。

住所 郡山市若葉町21-11
TEL 無
営業 11:00~14:30
※スープがなくなり次第終了
木※月1~2回程度不定休あり
P 有(12台)※店前の市道は一方通行注意



鏡石 中華そば 本田商店



淡麗中華そば 750円

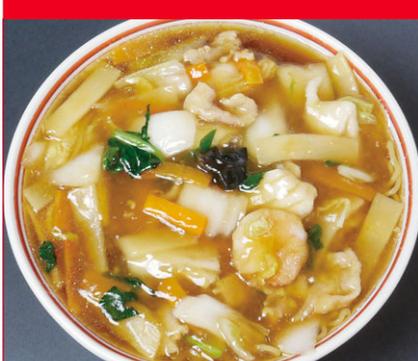
三種のチャーシュー堪能 自家製ツルモチ麺も自慢

会津産醤油、鶏の旨味たっぷりのスープに、自家製ツルモチ麺が相性抜群。「モモ」「肩」「バラ」の三種のチャーシュー入り。

住所 岩瀬郡鏡石町本町154-8
TEL 0248-62-2303
営業 11:00~15:00
※売り切れ次第終了
定休 火 ※不定期連休あり
P 有(20台)



中国料理 呂望 岱山亭



五目正油ラーメン 1,000円

深い旨味とコクとろみ 余韻あふれる上品な一杯。海鮮をはじめとした具材満載の中華あんかけ麺。角のとれた、まるやかなコクと旨味の余韻に、後味の良さが上品な一杯。

住所 郡山市御前南1-81-1
TEL 024-961-5518
営業 11:30~14:45 ※スープがなくなり次第終了 17:30~20:45
定休 水(祝日の場合は営業)
P 有(10台)



NOODLE CAFE SAMURAI



特製ワンタン麺(並・大) 1,100円

郡山ブラックのスープと 白河ワントンを融合

数種類の濃口醤油をベースにした郡山ブラックの漆黒スープと、白河ワントンを融合させた一杯。中太ちぢれ麺が細麺が選べる。

住所 郡山市駅前1-7-9 安斉ビル1F
TEL 024-953-4447
営業 11:00~15:00 17:00~20:30
定休 水
P 無



麺民 ことぶき家



ワンタン麺 1,000円

二代目に味と技を伝承中
昔ながらの白河ラーメン

絶妙なコシの中太ちぢれ麺、旨味あふれるコク深いスープ。盛りよし、味よし、昔ながらの白河ラーメンを堪能できる一杯。

住所 郡山市大槻町字前畑28-1
TEL 024-966-3225
営業 11:00~15:00 (LO14:30)
※スープがなくなり次第終了
定休 火
P 有 (13台)



二本松 麺処 一凛花



角煮一凛花 1,150円

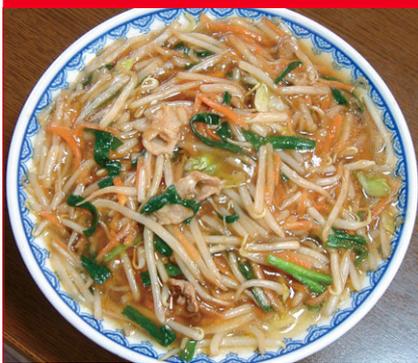
名物特大角煮が話題
こってり正油ラーメン

ネギ油の香ばしさも食欲そそる濃厚こってり正油スープに、トロトロの特大角煮が鎮座する名物ラーメン。自家製麺も評判。

住所 0243-22-2120
TEL 二本松市槻木110-2
営業 11:00~21:00 (LO20:30)
定休 無
P 共有 (100台)
URL https://www.yazutei-ichirinka.com/



あたま食堂



もやしらーめん 750円

丼一杯のボリューム
「もやしらーめん」

人気の「もやしらーめん」は、おいしいと評判の深沢の名水を使用。もやし、ニンジン、ニラなどが豊富なあんかけが美味。

住所 郡山市熱海町熱海2-74
TEL 024-984-3635
営業 11:00~14:30 17:30~LO20:00
定休 木
P 有 (10台)
URL http://ww5.et.tiki.ne.jp/~arichan/



横浜家系ラーメン 龍 郡山桑野店



お得ラーメン 1,080円

濃厚豚骨×酒井製麺
横浜家系、本場の味

家系御用達「酒井製麺」中太ストリート麺に、濃厚豚骨スープ。チャーシュー、のり、味玉などをフルトッピングした人気の一杯。

住所 郡山市桑野3-18-20
TEL 024-983-8122
営業 11:00~15:00 (LO14:30) 17:30~21:00 (LO20:30) ※材料がなくなり次第終了、水11:00~15:00 (LO14:30)
定休 木 ※水曜日は夜休み P 有 (9台)



麺屋 信成



クリーミー泡鶏白湯 1,000円

粉チーズで味変!
クリーミー泡鶏白湯

2023年12月に新登場!粉チーズを好みのタイミングで入れて味変。麺を食べ終えたらご飯を入れて最後までおいしく味わえる。

住所 郡山市堤2-233-1
TEL 024-951-2876
営業 月~木11:30~14:30 金~日11:30~14:30 18:00~20:00 ※スープがなくなり次第終了
定休 水 (祝日の場合は営業)
P 有 (6台)



東京豚骨 げんこつ屋



鶏だし春ラーメン 990円

肉盛りTP別皿提供
鶏油きかせた淡麗系

淡麗系鶏ガラスープに香り立つ鶏油をきかせた一杯。炙りチャーシュー、鶏皮せんべい、梅肉、菜の花、照り焼きチキン付き。

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



令和生まれの「Donburi & Ramen ぴーちゃん」。ルーツは、ノスタルジックなあのお舗

supported by 春木屋郡山分店

1949年創業、東京荻窪中華そば「春木屋」がルーツ

Donburi & Ramen ぴーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL 024-953-7080 営業時間 11:00~14:00
定休 無休(臨時休業の際はHPに掲載) 駐車場 共有(50台)

春木屋郡山分店公式サイト

Life Topics

福島県商工会連合会ECサイト「シオクリビト」登録100人を記念して「シオクリビト図鑑」を発行

福島県商工会連合会が運営するEC(電子取引)サイト「シオクリビト」の登録者数が100人を超え、「シオクリビト図鑑〜福島の面白い生産者100人」がこのたび発行された。図鑑は非売品だが、WEBで見ることができる。福島県内の生産者が選ぶ複数の商品を「仕送り」のように箱詰めして、ネットショップで販売している。郡山市の「笹の川酒造」の山口社長や「あい屋製麺所」の遠藤社長もこの図鑑に登場している。

問 福島県商工会連合会 URL https://shiokuribito.com/search

鏡石 瀧乃家 本店



塩タンメン 850円

**たっぷり野菜と自家製麺
ボリューム満点の一杯**

キャベツ、玉ねぎ、人参など、たっぷり地野菜と自家製中太ちぢれ麺でボリューム満点、人気NO.1のあっさりコク豊かな一杯。

住所 岩瀬郡鏡石町諏訪町413
TEL 0248-62-4744

営業 11:00~14:00 17:00~19:30
※材料がなくなり次第終了

定休 月 ※祝日の場合翌日休み
P 有(20台)



らあめん Kitchen けんけん



しおらあめん 800円

**会津山塩の優しい甘さに
背脂のコクを加えた一杯**

郡山では稀有な、会津山塩を用いた「しおらあめん」。会津山塩の優しい甘みに背脂のコクと甘みをプラスした意欲的な一杯。

住所 郡山市安積町長久保3-2-13
TEL 024-954-4489

営業 11:00~15:00 17:30~21:00
※スープがなくなり次第終了

定休 木
P 有(10台)



華琳



海鮮汁麺 1,200円

**中国料理専門店ならではの
木村シェフ自慢の一杯**

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

住所 郡山市菜根1-26-5
TEL 024-934-8886

営業 11:00~LO14:00 17:00~LO20:00
※不定休有

P 有(21台)
URL <https://karin-koriyama.jp/>



二本松 こだわり麺家 谷津亭



辛みそ 900円

**赤い衝撃の旨辛系みそ
選べる辛さは3~20倍**

真っ赤なスープに、特製辛味と旨味を凝縮した旨辛系みそラーメン。辛さは、3倍(50円増し)から20倍(400円増し)まで選べる。

住所 二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL 0243-23-8208

営業 11:00~15:00 (LO14:30)、
土日11:00~17:00 (LO16:45)

定休 火、第3日
P 有(15台)



まる虎



郡山辛味噌らーめん(3倍) 900円

**話題の“郡山レッド”
郡山辛味噌らーめん**

「郡山辛味噌らーめん」は、旨味とコクのある味噌を使用し、数種類の辛子を使用し、1倍、3倍、5倍などが選べる。写真は3倍。

住所 郡山市虎丸町1-26
TEL 090-2978-2457

営業 11:30~13:30
18:00~LO21:30

定休 不定
P 契約有 ※郡山虎丸第二パーキング



日吉丸



元祖肉みそラーメン 850円

**【出前館】宅配も好評
オリジナル名物ラーメン**

味噌の風味と山椒の香り、豆板醤の辛さが食欲をそそる名物ラーメン。麺はコシのある多加水中太ちぢれ麺。【出前館】宅配も好評。

住所 郡山市菜根5-18-18
TEL 024-939-1012

営業 11:00~15:00 (LO14:45)
18:00~22:00 (LO21:45)
※スープが無くなり次第終了

定休 火 (8台)



**「こおりやま情報」を見た一言で
味玉 または 麺大盛
サービス**

**4種の味噌をブレンドした
濃厚系味噌ラーメン!**

麺処 さとう船引店

TEL 0247-61-4202
田村市船引町字船引臂曲19-1
営業時間 平日 11:00~15:00
17:00~21:00
土日祝 11:00~21:00
※材料が無くなり次第終了
定休日 不定 駐車場 有(20台)

**濃厚海老味噌
ラーメン 950円**



店長イチオシの味!昆布水つけ麺がおすすめの味!

りゅう 麺処 隆

TEL 024-973-5112
郡山市富久山町久保田
字太郎殿2-17
営業時間 11:00~25:00
日曜 11:00~21:00
定休日 無
駐車場 有(8台)

**昆布水
つけ麺醤油
(21時まで)
1,000円**



小野町 ラーメンつかさ



もつ煮ラーメン 960円

やわらか特製もつ煮入り
女性人気の名物ラーメン

とろけるやわかさの特製もつ煮入り名物ラーメン。スープには、もつの旨味とエキスが溶け込む。麺は細麺ストレート。

住所 田村郡小野町飯五反田57-1
TEL 0247-72-6245
営業 10:30~19:30
定休 月
P 共同有(700台)



中国名菜 くにやんはんてん 姑娘飯店



野菜辛みそラーメン 950円

クセになる旨辛さ!
野菜たっぷり400g入り

もやし、キャベツ、にんじん、キクラゲ、ニラなど、野菜たっぷり400g入り。特製辛味噌が旨辛でクセになる一杯。

住所 郡山市駅前1-4-15
TEL 024-923-5722
営業 11:00~15:00 (LO14:30)
17:00~22:00 (LO21:20)
定休日、月曜不定休 P 提携駐車場有
URL <https://www.kuniyanhanten.jp/>



こうえんしゆか 紅焔酒家 光華



元祖 紅焔そば(スープ付き) 850円

甘辛・濃厚・スパイシー
赤黒い名物まぜそば

赤黒いビジュアルを持つ名物まぜそば。特製麻婆豆腐ともちもち中太麺を豪快に混ぜて堪能する、甘辛濃厚スパイシーな味わい。

住所 郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL 024-939-0380
営業 11:30~14:30 18:00~22:00、
金土11:30~14:30、18:00~翌1:00
定休 日祝
P 共同有(8台)



まぜそば 凜々亭 郡山本店



BOSS台湾MAZESOBA(並・大) 1,100円

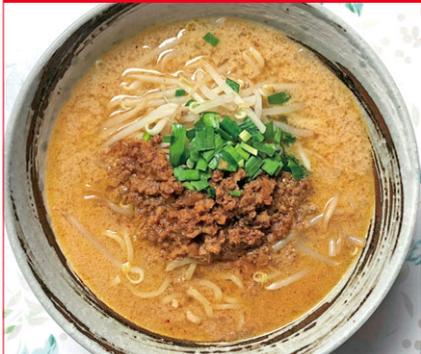
リピーターが続出!
BOSS台湾MAZESOBA

店の願いをきっかけに、店主がずっと育ててきたメニューで、酸辣仕立てのやみつきになる味。スープ、追い飯付き。

住所 郡山市駅前2-7-16
TEL 024-991-6570
営業 11:00~14:00 17:30~22:00
土11:00~14:30 17:30~翌2:00
定休日 P 無
URL <http://rinrintei.com/>



担々麺ショップ シコシコ



担々麺 900円

4種類の辛さが選べ
8割注文がある人気麺

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

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



Life Topics

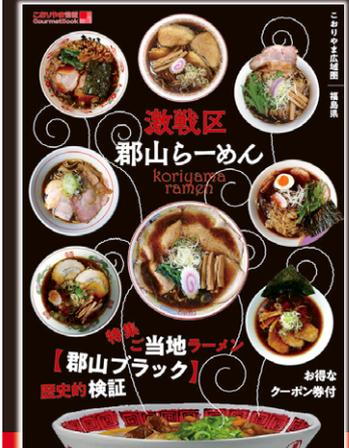
**ウッドライフが提案する健康住宅。
麓山2丁目の現場見学会予約受付中**



ウッドライフ(郡山市安積町日出山2-162)が提案する健康住宅は、暖かみのあるムク材や桐材を天井や床に使い、壁は漆喰を使用。このたび郡山市麓山2丁目に「自然素材で仕上げた健康住宅」が完成。オーナーのライフスタイルや敷地状況に合わせ、自由設計、2階建て、延べ床面積は28.42坪。3月中旬まで現場見学会の予約受付中。問合せすると「医師が薦める本物の健康住宅」の本をプレゼント。営業時間9時~17時。定休は水曜、第2・4火曜。

問 ウッドライフ TEL 024-956-9811 URL <https://www.wood-life.co.jp/>

激戦区郡山で人気のラーメン店を紹介!



郡山ラーメン korigama ramen

2024年4月25日発売予定!!

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonでお求めください。

巻頭特集
ご当地ラーメン [郡山ブラック] 歴史的検証

巻末にはお得なクーポン券付き!

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 パート2 日帰り温泉

「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2024年版の発売記念特集。郡山市の10の日帰り温泉を紹介。寒い季節は温泉で、体の芯からポカポカ温まろう。こおりやま情報レジャー BOOK「福島県 浜・中・会津 日帰り温泉」2024年版は発売中。入浴半額券や各種割引券などのお得なクーポン券が370枚付いています。

やすらぎの里 井戸川温泉

入浴料 大人600円、小人(小学生)400円、小学生未満100円

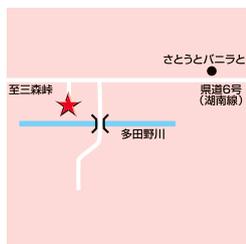
600円で1日満喫、源泉かけ流しの温泉宿



TEL 024-957-2173 住 郡山市逢瀬町多田野字休石35
営 9:00~20:00
休 無 P 有(30台)

泉質/適応症 カルシウムナトリウム硫酸塩泉/リウマチ、糖尿病、神経痛、動脈硬化、冷え性

風呂の種類 大浴場、露天風呂



休石温泉 太田屋

入浴料 大人700円、小人500円

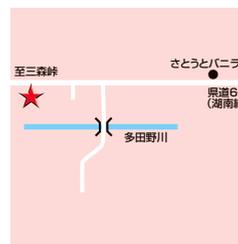
平安武将の伝説が残る、効能たっぷりの霊泉



TEL 024-957-2620 住 郡山市逢瀬町多田野字休石29
営 9:00~20:00
休 不定 P 有(50台)

泉質/適応症 硫酸塩泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場、露天風呂



源田温泉郷 forest バン源田

入浴料 大人700円(60分)、小人(小学生以下)350円(60分)

豊かな自然に囲まれた、森の中の天然温泉の宿



TEL 024-957-2320 住 郡山市逢瀬町多田野字源田5
営 10:00~18:00
休 火 P 有(20台)

泉質/適応症 カルシウム・ナトリウム硫酸塩泉/関節炎、慢性皮膚病、美肌

風呂の種類 男女別/大浴場、露天風呂、ジャグジー



ゆとりろ磐梯熱海

入浴料 大人770円、小人(4歳~12歳未満)550円 ※土日祝 大人1,100円、小人770円

開湯800余年になる、美肌の湯でくつろぐ



TEL 024-984-2811 住 郡山市熱海町熱海5-18
営 12:00~21:00(最終入湯20:00)、月15:00~21:00(祝日の場合、時間変更になる場合あり、要問合せ) 休 不定休 P 有(120台)

泉質/適応症 アルカリ単純温泉/神経痛、筋肉痛、打ち身、冷え性など

風呂の種類 大浴場、露天風呂、岩風呂、フィンランドサウナ
※フィンランドサウナは男女入替制



ホテル華の湯

入浴料 大人1,500円、小人(小学生以下)700円 ※12/29PM~1/4AM料金変更あり

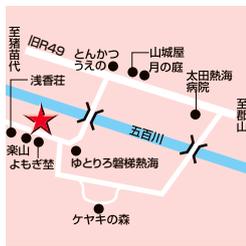
30種類の風呂で湯舎(ゆや)めぐり



TEL 024-984-2222 住 郡山市熱海町熱海5-8-60
営 10:00~12:30 13:00~18:00(最終受付17:00)
休 無 P 有(400台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、冷え性など

風呂の種類 庭園露天風呂/ひのき檜風呂、かくれ湯、足ツボの湯など 展望ひのき癒しの湯/備長炭の湯、トルマリンの湯など 貸切風呂/家族風呂、ランプの湯



貸切温泉の宿 深山荘

入浴料 ペア貸切2,000円、ファミリー貸切3,000円(子供を含め4人まで) (50分)

1日1組完全貸し切り、壁画等アート満載の宿



TEL 024-984-2648 住 郡山市熱海町熱海5-171
営 11:00~16:00(予約のみ)
休 不定休 P 有(6台)

泉質/適応症 アルカリ性単純泉/胃腸病、皮膚病、リウマチ、婦人病、神経性諸疾患

風呂の種類 五右衛門風呂、大浴場



※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。

温泉ゲストハウス 湯kori

入浴料 500円

源泉掛け流しの湯、美肌の湯で寛ぎと癒しを



Tel.024-984-3811 住 郡山市熱海町熱海1-109
営 11:00~21:00(最終受付20:00)※繁忙期は要問合せ
休 火(メンテナンス休館有、事前問合せを) P 有(5台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 大浴場・小浴場(週替わりで男女入れ替え)



郡山ユラックス熱海

入浴料 大人400円、中学生300円、小人(小学生以下)200円

多彩な風呂が楽しめる、くつろぎの温泉施設



Tel.024-984-2800 住 郡山市熱海町熱海2-148-2
営 9:00~21:00(最終受付20:00) 休 第1火 ※9月第1週に臨時休館有。詳細施設まで P 有(550台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 かぶり湯、打たせ湯、泡沫湯、全身湯、圧注湯、水風呂、サウナ、露天風呂、覆湯、五衛門風呂、陶器風呂



ほのぼのするお宿 湯のやど 楽山

入浴料 大人(中学生以上)1,000円、小人(2歳~小学生)700円 (60分)

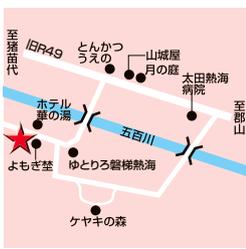
個性豊かなお風呂でゆっくりくつろぐ



Tel.024-984-2325 住 郡山市熱海町熱海5-39
営 10:00~19:00
休 無 P 有(50台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 男女別/大浴場、露天風呂、露天陶器風呂 貸切風呂/ひのき風呂、親子釜風呂、立ちぼの湯



萩姫の湯 栄楽館

入浴料 大人1,200円、小人(3歳~小学生)700円

展望大浴場を彩る四季折々の情景



Tel.024-984-2135 住 郡山市熱海町熱海4-47
営 10:00~12:00 13:00~18:00(最終受付17:00)
※土・日及び繁忙日は事前要問合せを 休 無 P 有(80台)

泉質/適応症 アルカリ性単純温泉/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺など

風呂の種類 展望大浴場、檜露天風呂、檜たる風呂



クーポン券 370枚 (2025.1.25まで有効)

お得なクーポン券付!

入浴割引券・宿泊割引券など

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

原通り	相川	楢川	いわき	福島	二本	大田	三田	三田	小野	須賀	天栄	石川	白河	西郷	泉	楢川	楢川	矢野	猪苗代	北郷	会津	会津	三山	金山	両会
市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市	市

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
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。

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

「アサヒビール園福島本宮店」が再オープン！ ジンギスカンや焼肉食べ放題コースがおすすめ



本宮市国道4号線沿いにある「アサヒビール園福島本宮店」(本宮市荒井字上前畑1)が再オープン。福島牛、麓山高原豚、ジンギスカンなどの肉と新鮮なアサヒ生ビールが楽しめる。「アサヒビール園コース(ジンギスカン+しゃぶしゃぶ)90分食べ放題」は、大人・中人4,000円、小人2,000円、90分食べ飲み放題は、大人6,000円。営業時間は、11時30分～LO21時(ランチタイム11時30分～

LO14時30分)。定休日無し、駐車場70台有。

問 アサヒビール園 福島本宮店 TEL 0243-33-1661
URL <https://t025902.gorp.jp/>

「うねめ牛すき焼きコロッケ」が 「お弁当・お総菜大賞2024」優秀賞受賞



黒毛和牛をはじめとする国産上質ブランド肉を提供する「桜八」(安積町4-220)を運営する「さくらやフーズ」の「うねめ牛すき焼きコロッケ」(1個248円)が「お弁当・お総菜大賞2024」優秀賞を受賞した。「お弁当・お総菜大賞2024」は、全国のスーパーや専門店、コンビニで販売している弁当や総菜などの中から優れた商品を選出するプログラム。「うねめ牛すき焼きコロッケ」は、黒毛和牛A5等級のうねめ牛、

大槻町の鈴木農場さんが丹精を込めて作られたジャガイモ「とうや」を使用している。

問 桜八 TEL 024-937-2941
URL <https://29sakuraya.com/>

さわやかな季節に最適な、旬のお菓子 「郡山名物・大黒屋の梅どら」



全国菓子大博覧会最高賞名誉総裁賞受賞「大黒屋のくるみゆべし」をはじめとする人気商品を揃える「郡山銘菓庵大黒屋」(郡山市中町14-8)。この季節おすすめは、貴重な白加賀梅の甘露煮が入った、ご褒美スイーツさくら焼き「郡山名物・大黒屋の梅どら」(1個229円ほか)。特製梅あんが、さっぱりとした梅味で、ふくら焼き上げられた皮に良く合う。また、「さくら生どら」も季節限定販売する。

問 郡山銘菓庵 大黒屋 TEL 024-932-3517
URL <https://www.koriyama-daikokuya.com/>

熱いうちに、ふうふうしていただく 「石焼まぜまぜチャーハン」



小野町「ラーメンつかさ」では、電解水で下処理した名物「もつ煮ラーメン」960円や、ピリ辛な味わいがクセになる「じゃんじゃめん(みそ味)」920円など、個性派ラーメンも人気の店。麺類以外にも、熱々に熱した石焼きの器にご飯、チャーシュー、レタス、ネギなどの具材をトッピングした「石焼まぜまぜチャーハン」900円、「野菜炒め定食」1,100円、「焼肉定食」1,100円など定食類も

評判。定休月曜。

問 ラーメンつかさ
TEL 0247-72-6245

テレビユー福島「Nスタふくしま」は 月曜から金曜18時15分から放送



テレビユー福島の「Nスタふくしま」は、県内の事件や事故、話題になっていることを分かりやすく伝えるニュース番組。会津・中通り・浜通りを総力取材で新鮮な話題を深掘りしてお届け。また、気になる最新の天気予報もSNSで「#福の空」とタグ付けて投稿された天気の画像を交えながらわかりやすくお届けする。出演は、奥秋直人、松井綾乃、井上和樹、佐藤玲奈(TUFアナウンサー)、気象予報

士は寺本卓也。

問 テレビユー福島 TEL 024-531-5111
URL <https://www.tuf.co.jp/>

濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気 地方発送OK

仏ヴァローナ社ハイカカオチョコレート使用

濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」(1ホール6号)4,320円

濃厚抹茶テリーヌショコラ(6.5cm×18cm×4.5cm)4,320円
ハーフサイズ(6.5cm×9cm×4.5cm)
濃厚抹茶テリーヌショコラ(2,160円) 濃厚テリーヌショコラ(2,160円)

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

搾りたてのフレッシュな味わい!

まんさくの花(秋田県横手市)
純米生原酒
5BY 720ml 1,540円(税込)

搾ったばかりのお酒を、手詰めで丁寧に瓶詰めしました。
とても手間がかかります。
フチフチと微炭酸が弾けます。

(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/9:00~19:30

郡山市発展の礎・安積開拓!

「安積開拓 入植者の碑めぐり」第1回 二本松藩

「開成社ものがたり」が好評のうちに7回のシリーズで終了。第二弾のシリーズ企画として、「安積開拓 入植者の碑めぐり」をお届けする。

安積野の開拓は、明治6(1873)年から二本松藩(福島県二本松市・57戸移住)から始まり、その後明治11(1878)年から明治16(1883)年までの間に久留米藩(福岡県久留米市・141戸移住)、松山藩(愛媛県松山市・17戸移住)、土佐藩(高知県高知市・106戸移住)、岡山藩(岡山県岡山市・10戸移住)、鳥取藩(鳥取県鳥取市・86戸移住)、米沢藩(山形県米沢市・15戸移住)、会津藩(福島県会津若松市・33戸移住)、棚倉藩(福島県棚倉町・26戸移住)の9藩から入植した。

昭和51(1976)年には入植者の子孫が結束して「安積野開拓顕彰会」が設立された。

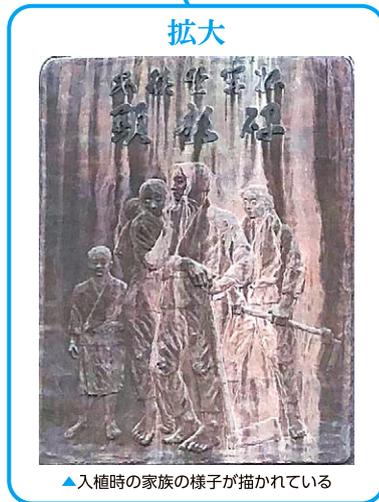
国営での安積開拓入植100周年を記念して、昭和56(1981)年10月21日に開成山大神宮内に「安積野開拓顕彰碑」が建立された。この碑の台座には、開拓に従事した9藩の故郷から贈られた大玉石がはめ込まれており、各藩の名称が刻まれている。



▲安積野開拓顕彰碑は、開成大神宮内にある



▲開成大神宮



▲入植時の家族の様子が描かれている



▲安積野開拓顕彰碑の二本松藩の大玉石

大槻原 旧二本松藩士 入植者の碑

ここはかつて大槻原と呼ばれた原野に、旧二本松藩士が入植し開拓したところである。

安積開拓における土族移住の魁(さきがけ)である。中央政府が安積開拓を計画する以前の、明治6(1873)年3月福島県令安場保和は二本松に出張して安積開拓移住を勧奨した。

廃藩置県により旧藩士は前途の生活に迷っていたので、県令の勧誘に数名は即座に移住を志願した。追々入植者が増え、大槻原に28戸、対面原11戸、青田原に18戸が入植開拓し、桑園と美田へ導いた。大槻原一帯は郡山市の中心街となり、住宅やビルが建ち昔日の面影は残っていない。

碑の裏側



▲二本松藩の入植者の碑は、郡山商工会議所青年部により平成6(1994)年10月に建立された

日 日時 (表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Lコード/ローンチケットコード
Pコード/ひびきチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ	けんしん郡山文化センター	TEL024-934-2288
富や蔵	創空間「富や蔵」	TEL024-932-0048
うすい	うすい百貨店	TEL024-932-0001
ア	ア楽器	TEL024-922-1094
十字屋	十字屋楽器	TEL024-932-2624
鳳	會津鳳雅館	TEL0242-27-0900
青プラ	直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2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
第499回朝茶会	<p>日 3月1日(金)6:00~8:00</p> <p>会 柏屋本店2階「善」zen</p> <p>料 無料</p> <p>「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。</p>	<p>問 柏屋本店</p> <p>TEL 024-932-5580</p>
ウルトラ6兄弟 THE LIVE ウルトラマン編 ~小さな勇気と絆の力~	<p>日 3月2日(土)(1)13:00開演 (2)15:30開演 <上演時間60分 予定></p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定3,300円 ファミリー券(4枚以上の時1枚)3,000円(各税込)</p> <p>登場ヒーローウルトラマン・ウルトラセブン・ゾフィー・ウルトラマンジャック・ウルトラマンエース・ウルトラマンタロウ・ウルトラマンブレーザー※3歳以上有料。2歳以下は、保護者1名につき1名まで膝上に限り無料(席が必要な場合は有料)※詳細・最新情報は、主催者であるノースロードミュージックのウェブサイト参照</p>	<p>チ 発売中(イープラス、ぴあ、ローチケ、ノースロードオンライン)</p> <p>Lコード: 21534 Pコード: 651-602</p> <p>問 ノースロードミュージック</p> <p>TEL 022-256-1000(平日11:00~16:00)</p>
M-1グランプリ2023 スペシャルツアー in 福島	<p>日 3月8日(金)18:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 大ホール</p> <p>料 全席指定 前売5,000円</p> <p>【福島公演出演者】エバース、オズワルド、カベポスター、くらげ、さや香、シシガシラ、なまがり、令和ロマン、スタミナパン、ママタルト※予告なく出演者が変更になる場合あり。最新情報、詳細については主催者である福島放送のウェブサイト(外部サイトhttps://www.kfb.co.jp/event/6646.html)を参照。</p>	<p>チ 発売中</p> <p>問 福島放送 営業推進部</p> <p>TEL 024-933-5856(平日10:00~17:00受付)</p>
牛田智大 ピアノ・リサイタル 郡山公演	<p>日 3月14日(木)18:30~</p> <p>会 けんしん郡山文化センター 中ホール</p> <p>料 全席指定3,800円 ※一人4枚まで ※未就学児入場不可 ※車椅子スペース希望の場合は、事前にニイタカプラスへ問合わせを。詳細は、主催者であるニイタカプラスのウェブサイト参照。</p>	<p>チ 発売中(ニイタカプラスチケット、ぴあ、ローチケ、イープラス、文化セ、うすい)</p> <p>Lコード: 21747 Pコード: 256-138</p> <p>問 ニイタカプラス</p> <p>TEL 022-380-8251(平日9:30~18:00)</p>
日欧プライベートコレクション ロイヤル コペンハーゲンと北欧デザインの煌めき アール・ヌーヴォーからモダンへ	<p>日 1月30日(火)~3月24日(日)9時30分から17時まで(入館は16時30分まで)</p> <p>会 郡山市立美術館</p> <p>料 一般:1,000円、高大生・65歳以上:700円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料</p> <p>世界中で愛される、日常を彩るさまざまな北欧のデザイン。なかでもデンマークとスウェーデンに焦点をあて、19世紀末から20世紀の陶磁器、銀器、ガラス器を中心に北欧デザインの魅力に迫る。日欧のプライベートコレクションから約200点を選び、煌めく北欧のデザインを紹介する。休館日/毎週月曜日</p>	<p>問 郡山市立美術館</p> <p>TEL 024-956-2200</p>

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)

安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験
レッスン
実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624

<http://jujiyagakki.jp/>

☎ 10:00~22:00 ㊟ 火曜 ㊞ 契約有

郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

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

FLOWER HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2

☎ 024-932-6029

🕒 9:00~20:00

🌿 日曜(配達は年中無休です) 契約有(エリアパーキング)

FUJIFILM

働くを良くしたい
 ビジネスに革新を起こし、
 お客様を成功に導く
 “懸け橋”となる存在へ

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン

福島支社 〒963-8014 郡山市虎丸町21-7
 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 グルメ&レジャーBOOKシリーズ

常に車に置いておくと、お店探しや温泉入浴の利用に便利です

県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで発売中!

クーポン券
370枚
2026.1.25まで有効

日帰り温泉
福島県 浜・中・会津

お得なクーポン券付!
入浴割引券・宿泊割引券など

NEW
こおりやまレジャーBOOK
定価990円
本体900円
Fukushima Pref.
2024年版
福島県内全90湯

浜通り 中津町 会津地方
相馬市 川内村 楡葉町 いわき市 福島市 二本松市 郡山市 田村市 須賀川市 天栄町 石川町 西郷村 矢吹町 泉崎村 楡川村 楡葉町 矢野町 会津若松市 北城原村 猪苗代町 会津美里町 柳津町 三島町 会津坂下町 南会津町 口野町 金山町 会津川口町

▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)

郡山で会食
koriyama de kaisyoku

会食の魅力を最大限に引き出す、料理・酒・おつまみの組み合わせ。大のオタクから大層なグルメ家まで、みんなが楽しめる「会食」の魅力を、この本で詳しく紹介。

クーポン券付き
松杯!

保存版 2024

福島民友新聞社発行 定価1,650円
編集・取材・製作/こおりやま情報編集室

FUKUSHIMA CAMP BOOK
福島県 おすすめ キャンプ場 100選

保存版 select 100
お得なクーポン券付き

福島民友

蕎麦の名店
fukushima soba no meiten

全国有数の蕎麦の産地福島県。会津地方、中通り、浜通り、県境の3つのエリアから本誌を編集するにあたってのこだわりを記述。

道の駅
福島県

最新版
128枚
お得なクーポン券付き

郡山の名物グルメ

郡山名物の魅力を最大限に引き出す、料理・酒・おつまみの組み合わせ。大のオタクから大層なグルメ家まで、みんなが楽しめる「会食」の魅力を、この本で詳しく紹介。

激戦区 郡山 らーめん
koriyama ramen

2022年オープン新店紹介
激戦区郡山で食べられる!
福島県で最強ラーメン
郡山スイーツ＆立ち寄りグルメ

お得なクーポン券付き

白河 らーめん
shirahara ramen

白河名物の魅力を最大限に引き出す、料理・酒・おつまみの組み合わせ。大のオタクから大層なグルメ家まで、みんなが楽しめる「会食」の魅力を、この本で詳しく紹介。

会津 らーめん
azu-ramen

会津名物の魅力を最大限に引き出す、料理・酒・おつまみの組み合わせ。大のオタクから大層なグルメ家まで、みんなが楽しめる「会食」の魅力を、この本で詳しく紹介。

**Kindleストア
Apple Booksでも
電子書籍を
販売中!**

※Apple Booksでの取扱いは「福島県おすすめキャンプ場100選」を除く。
※電子書籍にはクーポン券は付いておりません。



ケイシイ株式会社 こおりやま情報編集室
福島県郡山市中町14-19 Tel.024-922-3131
<https://www.koriyama.co.jp/>



こおりやま情報 クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

※入店または注文時に本券をお店の担当者にお渡しください。 ※他サービス券との併用不可。

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



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3月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田池1-3
Tel.024-954-5483

こおりやま情報 3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3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
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 3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3月31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 3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3月31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 3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3月31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 3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3月31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 3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3月31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 3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3月31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 3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3月31日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
Tel.0243-23-8208 定休日/火、第3日

こおりやま情報 3月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2024年3月31日

らあめん Kitchen けんけん

郡山市安積町長久保3-2-13
Tel.024-954-4489 定休日/木

こおりやま情報 3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3月31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 3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3月31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 3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。



【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。

みな伝

Minna no Dengonban

次回締切3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 うねめちゃん

ひとりもの申す

雪の日に自転車で乗っている人を見ると怖い
です。転んで怪我するんじゃないかとヒヤ
ヒヤします。
(昔転んだ事あります)

私も雪道を自転車で走って何度か転んだ
ことがあります(泣)その危険さが分かるだ
けに心配しちゃいますよね。

私は以前よりも、スピリチュアルに興味
が湧くようになったと思う。六曜のことも意識
して、行動するようになった。すると物事が上手
く進められた。
(山陰リスナー)

私六曜の記してあるカレンダーなど、参考
にしていますよね。仏滅の日は、大事な事
事は避けちゃいます。

花粉症にとっては辛い季節がやってきました(泣)
(るい)

私花粉症の方は本当につらいですね(泣)症
状の悪化を防ぐためにも規則正しい生活
をして、正常な免疫機能を保ちたいですね。

ここ1年でジャスコ日和田店(ショッピング
モールフェスタ)、イトーヨーカドー郡山
など閉店が相次ぎ、年寄りとしては馴染みの店が
なくなり寂しい限りです。
(はるお)

私長年通っていた馴染みのお店が閉店すると
寂しいです。何十年分の思い出がいっぱい
ありますからね。

瘦せるつもりは一切ないのに、昨年からの1
年で9kg痩せました。理由は60歳になっ
たとたん食欲が減ったからです。でも健康だし、身
体が軽くてウォーキングが楽です!
(WM)

私病気ではなく、健康に痩せたのであれば何
よりです。身体が重いよりは軽い方が良い
ですよ(笑)

ハガキ懸賞やこおりやま情報にハガキを送
ったりする事が好きで、基本アナログ好き
(笑)
(Yねえ)

私普段から文字を書かなくなると漢字が思い
出せなくなります(泣)そんな意味でもア
ナログは大事ですね。

お正月に、近くまで街に出掛けたくど…残念
ながら福袋(アクセサリとか雑貨)は1
つもGET出来なかったです…(T△T)お惣菜の
福袋しか結局GET出来なかったです…泣☆タイ
ミング悪くて、福袋今年もGET出来なかつたで
す…泣☆
(りなぼん)

私お目当ての福袋残念でしたね。来年こそは
並んでもGETしてください!!

雪かきで腰が痛くなりました(涙)
(ロー)

私お疲れ様です。暖冬とはいえ、やっぱり降
ってしまいましたね(泣)大雪は勘弁願いま
す!

1月下旬にコロナに罹ってしまいました。娘
が最初に罹ってしまったと思ったら、私と
妻も感染してしまいました。1週間くらい経過し
た時点でみんな体調は戻りましたが、私は食べ物
を食べても味が感じられなくなりました。現在は
徐々に回復しているのか少し味が分かるようにな
りました。
(トモ)

私味覚がなくなるなんて困りますよね。回復
できて良かったです。やはり新型コロナウ
イルスは怖いんですね。

毎月のみな伝スペシャルの課題に挑戦して脳
トレしています。
(よっちゃん)

私みな伝スペシャルのお題は脳トレだったの
か(笑)今月のお題は何にしようかな～。

還暦を迎えます。複雑(笑)
(かおちゃん)

私いえいえ、歳を重ねることは素晴らしいこ
とだと思いますよ。おめでとうございます!!

ここの春娘が高校生、息子が中学生になります。
いよいよ来たかと思いますがかなり大変で
す!特に高校!今まで給食があったり授業料が

からなかったり色々助けられていたんだと痛感
します。子供達の為にも仕事頑張ります!
(たおちん)

私学費やお弁当の準備など、いろいろ大変で
すね。かわいいお子さんの為なら頑張れま
すね!

1月号のみな伝の応募を忘れてしまいま
した。今月からはちゃんと忘れずに応募し
たいです!
(つきとじ)

私首を長くして投稿お待ちしております(笑)

8人の孫がおり、6歳になった男の子が、熊
が冬眠で起き出て来ていることを心配し、
田舎に住んでいる主人へ「おじいちゃん、熊には
気をつけてね。」と言ってくれ、大きくなったなあ
とうれしくなりました。
(れいちゃん)

私とても優しいお孫さんですね♪これからの
成長が楽しみです。

昔からお腹が弱い自分。ここ1、2カ月は特
に。病院へ行くべきか。腸内環境が悪いの
か。困っています。
(りいみママ)

私少しでも異常と感じたら、病院へ行くべき
です!受診してスッキリした方が良くと思
いますよ。

コロナがようやく収まって外出できるよう
になり、郡山へ買物をしに来られるよう
になりました。が。閉まってしまったお店もちょこ
こあるんですね。久しぶりにこおりやま情報
FREEを手にしてラーメンカタログがあったの
で、次回のランチが楽しみです。街のお店の情報、
沢山教えてください!!
(まちゃ)

私こおりやま情報FREEへお帰りなさい♪素
敵なイラスト入り投稿楽しみにしてます!

教えてください

干しイモが大好きです。おいしい干しイモあ
りましたら教えてください。
(みどり)

刺身が安く買えるお店があったら教えてくだ
さい。
(鏡の中の大工さん)

須賀川市周辺でおいしいラーメン屋さん知り
たい!
(玉ちゃんママ)

fukushima
soba no meiten

蕎麦の名店

福島県

会津地方、中通り、浜通りから60軒の蕎麦店を取材し、本誌をきっかけとして、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。

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。

お得なクーポン券付き!

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。

生 まれつき目が見えない猫を保護しました。同じような子を飼っている方、注意する事などあれば教えてください。トイレは覚えてご飯もたくさん食べてくれます。

(komatarou)

B ear USAに関する物、知っているお店があれば教えてください。

(Kazu bear)

か かりつけ医の歯科医院が閉院してしまいました。どこか…郡山でおすすめの歯医者さんを教えてください。

(タケタケ)

教えます

本 宮市で安く美味しい500円ランチ2店。「家人婷（じんれんてい）」のからあげ定食、カレー、焼魚定食の3品。「サンキュウ」のカツ丼、天井、五目あんかけ焼ソバ、たんめん、カツカレー、冷し中華（夏だけかな？）など。

(あまなっとう)

安 精長齋先生は江戸時代、当時の最高学府の昌平坂学問所で教授を務めた方です。また、外交顧問のような仕事もしていたそうです。そして、長齋先生が開いた私塾には47年の間に2282名もの若者が学んでいます。門人には、小栗上野介・岩崎弥太郎・高杉晋作・吉田松陰をはじめとした、幕末から明治時代に活躍した学者、政治家、勤王家、ジャーナリスト、地方の指導者など、世の中の役に立つ人材を大勢出しています。

(柏の葉)

あ んかけ焼きそばの美味しい店を探している、しろうささんへ。「お食事処 三松会館」のあんかけ焼きそばがおすすめです。あんがすごいです。

(ハム太郎)

昼 ランチ中華、駅前の「中国名菜 姑娘飯店」のランチが安く美味しいです。是非おすすめです。

(とら)

ラブメッセージ

8 人の孫達へ。これからも元気にすくすく大きくなってね♡大好きだよ。

(8人の孫)

夫 へ、いつも家事を手伝ってくれてありがとう。助かってます。

(おっきいオカアチャン)

パ パ、ママ。沢山いろんな所へお出かけしようね。

(ブルーフラワー)

1 歳5カ月になる娘へ♡最近色々な事が出来るようになったね。沢山の表情、出来る事見れて嬉しい。これからも沢山見せてね (^□^) ♪

(あーちゃんママ)

おいしい味情報

玉 川村にある「fon (フォン)」というシフォンケーキのお店です。とにかくふわふわです。種類も豊富・リーズナブルです。プリンもおいしいです。

(アナログバーバ)

妹 と安積町の「焼肉 牛べえ」でランチ。とってもおいしかったです。

(175)

全 国的に有名になりましたが、ままだおる、エキソソパイを改めて食べたら最高でした。

(エム)

須 賀川市長沼にある「阿部スーパー」の刺身がすごく美味しいです。

(ミラーブルー)

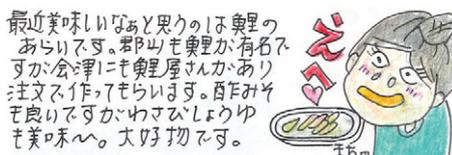
家 系ラーメン めーぼう須賀川店。家系麺や爆中華、食べごたえあります。チャーハンが食べやすい味でポリューミーお手頃です。

(アクアまりも)

郡 山安積北井の「バリ カフェ&ダイニング api」がおすすめです。旅行気分が味わえます！

(ヒルズ)

ご馳走といえば



(まちゃ)

子 供の頃、今は亡き実家の父の給料がいただける毎月の1回だけ食べれた熱々の「タンメン」。六十数年前の頃ですから、現在の様に1人に1台！車を保有する時代でない大昔！！家族全員（5人）が徒歩で時間をかけ、食べに行った「タンメン」。この年になっても無性にあの時の味を思い出します。

(ミーママ)

ス テーキ！！お肉を食べると元気になります！！

(焼肉)

正 月に食べるカニ。今年も食べました。北海道でたらばを食べたいのですが、その願いは叶いそうにもありません (泣)

(アナログバーバ)

ス テーキです。理由は高額なので…。

(175)

「 目玉焼ハンバーグ」である。普通のものも立派であるが、目玉焼が上に乗ると高級感が増し、贅沢な気持ちになるので。

(山陰リスナー)

炊 き立ての福島県の天のつぶと天寶のみそ漬大根のコロコロとした歯応えで食べる朝食です。

(はるお)

カ レーライス。飽きないです。

(トー)

「 お寿司」です。うちでは、お祝い事と言えばお寿司です。大好きです♡

(WM)

一 馳走は…年末に食べるポイルタラバガニ、福島牛A5のすき焼き。

(あまなっとう)

飽 食の時代に取って梅おにぎり。高価な食事がもてはやされていますが、私にとっては昔ながらのシンプルな梅おにぎりが一番のご馳走です。

(K.S)

や きとり！とくにカシラが好きです。

(ロー)

揚 げ物です。子供の頃から揚げ物の日は、大皿に沢山作って食べていたので。特にエビフライと豚カツは大好物。

(アリゲータ)

お 寿司、うなぎ。まぐろのお寿司は、テンションがあがる。うなぎは夏、必ず食べてこれまたテンションがあがる。

(Yねえ)

刺 身。毎日、日替りで食べたいくらい好きです。

(鏡の中の大工さん)

得 意料理のムキサメの生姜煮がご馳走です。でも、なかなかムキサメが手に入らなくて、鮮魚コーナーをうろろろしています。

(よっちゃん)

道 福島の駅 35駅の最新版! 128枚クーポン付! こおりやま情報グルメBOOK 定価 990円(税込) 好評発売中!!

ビール。仕事のあとに飲むのがおいしい。
(8人の孫)

旦那さんが作ってくれるパスタ。手早くおいしく作ってくれます。
(きのこ)

私にとってのご馳走は…やっぱりお肉。その中でも格別なのは馬刺しです！辛子味噌としょうゆをつけて食べると幸せなのはもちろん、元氣ももらえる気がします。タテガミもトロリと美味しくたまりません。ですが物価も上がって以前のようにまめに食卓上がることはめずらしくなり、まさに言葉通りの“ご馳走”となってしまいました。祖父が元氣だったころ、買い物に行くと私の好物だからとよく買ってきてくれたという思い出もあります。
(える)

お寿司。とにかく大好きです。
(ミラーブルー)

お母さんの作る混ぜご飯、お稲荷さん。家族皆大好きなんです！メヒコのカニピラフ、魚べいのお寿司もご馳走です！
(たおちん)

ずばり『お雑煮』です！母の家は昔ながらの商店だったので、多忙でもしっかり食べられるよう具沢山の完全食みたいな感じで栄養バランスも良いですが、とにかく飽きの来ない味で正月でなくても作りたくなってしまいう一品。お酒にも合うのがまた最高です。
(呑兵衛)

私達家族が帰省すると、義母と義姉と一緒に手作りでもてなしてくれました。特においしかったのが、かしわ餅かつ小麦まんじゅうです。いつも思い出しています。
(れいちゃん)

日本酒。仕事のあと帰って来てからツマミと一緒に♡
(玉ちゃんママ)

ごもくごはん、おいなりさん。小学生の運動会のお昼の楽しみでした(^□^) 前日から母が準備してたのを思い出します。
(あーちゃんママ)

いわゆる「ご馳走」と言えばお寿司。でも普段のごはんが一番です。家族でワイワイ食べれば、なんでもご馳走です。
(りいみママ)

ラーメン (郡山ブラック、喜多方、白河など)。
(Kazu bear)

炭焼焼肉 (バーベキュー)。庭でやる焼肉はうまい。ビールがすすむ。
(タケタケ)

ペット写真

名前はもも。猫だけど、お座り、お手、タッチ、チンチンが得意です。



(かおちゃん)

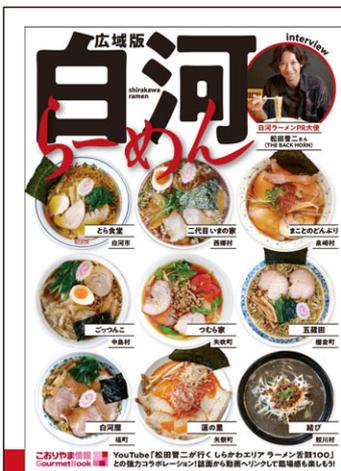
名前はハムリ。みーくん、いつも遊んでくれてありがとう！



(komatarou)

開成社ものがたり最終回の感想

- 先人達の「ふるさとの暮らしを豊かにしたい」との熱い思いで実行してきたこそこの今の豊かな郡山。「安積開拓」へ感謝！ありがとうございます。
- 今の郡山があるのは、偉大な方々のおかげですね。開成山の桜もありがたいです。お花見楽しみです。
- 今年は桜をみる目が違うと思います。末永く受け継がれていく事を願います。
- 開成山公園などの桜の植樹まで行ってくださった「開成社」の方々に感謝です。
- 挿し絵を含め、文字を読み泣きそうになった。それだけ私の感情にぐっとくるものがあつた。
- つかもとていこさん、素敵なイラストと文章の開成社ものがたりをありがとうございました。たくさんの人々の努力や思いがあつてできた郡山というこの土地に生まれ、生活できていることをあらためて誇りに思います。今年の春は開成山の桜を必ず見に行きます。
- 開成社の人たちが植えた開成山1300本の桜は、郡山市民の責務で未来永劫守り育てていくべきだと痛感いたしました。
- 能登半島地震災害でライフラインが切断し、地元の方々は苦勞されており、中でも水の大切さを知りました。そういう意味では、安積疏水のありがたさを感じました。
- 人が暮らしていくには、やっぱり水が最も重要なのだと分かった。開成山の桜が1300本もある事を知り、春の花見が楽しみになった。
- 歴史ある開成山の桜を知る事ができた。この物語は素敵。
- 今の暮らしが、先人たちの力によってできていくことが分かる素晴らしい企画だと思いました。
- 最終回だけ読みました。旦那様は、とても興味ある話だったみたいで前回の内容も見なかったようです。
- 毎号楽しみでした。とても勉強になりました。
- 子供の頃安積町に住んでいたので安積疏水竣工は、とても親しみがありました。
- 縁があると言っても、やはり地元ではない為に知らない歴史をこうして分かりやすく知る事が出来るのは有難いので、別の話も知りたいです。
- 安積疏水の話は小学校の時に習った記憶があります。今度その歴史の場所に行ってみたくて思いました。
- こういう風に歴史を知ることができて有り難いです。郡山がもっと身近になりました！
- 小さい頃より、父から「開成社」のことを聞いておりました。改めて偉大な方々の功績を知り感謝の気持ちでいっぱいです。私もできることから頑張ります。
- また、このようなものがたりを連載してほしいな、と思いました。
- 毎年、当たり前のように観ていた開成山の桜も、開成社の人々が残してくれたものだったので、尊敬と感謝の気持ちでいっぱいです。
- 郡山市の歴史は学んでいませんでしたが、地方のニュース番組で少しは知っていましたが詳しく知りませんでしたのでこれから読んでみたいと思うきっかけになりました。福島というと会津ばかりの話が多いので、他の地区のお話いいですね。
- 安積疏水は、郡山とその周辺の市町村に多大な恵みを与えてくれた。福島県の宝です。



合計7,000円相当以上のクーポン券割引券付き!

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

掲載ページ P.98
監修 さくら
優待内容
好きな種類
500円引
※クーポン券1枚につき1名まで有効
見本
白河 クーポン券

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。

「松田晋二が行くしらかわエリア ラーメン百選100」との強力タグ

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介



パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(5)第2281号 (有)アースライフ



郡山市神明町7-5
TEL024-925-6400
FAX024-925-6401

【営業時間】9:00~18:00
【土日祝】9:00~17:00
【定休日】無

<http://www.earth-life.jp> e-life@viola.ocn.ne.jp

福島県知事免許(6)第2095号 (有)天野中央不動産



郡山市富田東5-16
TEL024-938-8503
FAX024-938-8519

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://ww5.et.tiki.ne.jp/amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(6)第2161号 (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】9:00~17:00
【定休日】水、第2・4火

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

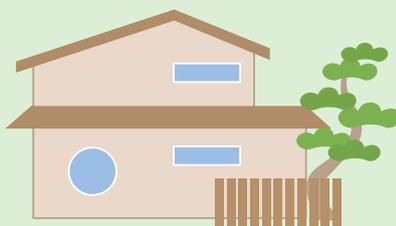
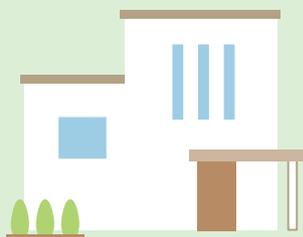
福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



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



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(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

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/seiwazyuuden/

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(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@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(6)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
 - 郡山市全域
 - 郡山市中心部
 - 郡山市北部
 - 郡山市東部
 - 郡山市西部
 - 郡山市南部
- ◆ 郡山市外エリア
 - 郡北地区
 - 郡南地区
 - 会津地区
 - 浜通り地区
- ◆ 家賃

下限定: 0円 ~ 上限定: 0円
- ◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプ: 1R・1K・1DK・1LDK...
- ◆ 表示

※家賃順に並び替えられます

※部屋タイプ順は、K~DK~LDK~Rの順に表示されます

検索実行

住eiy情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいのQ&A 不動産会社を探す 月極め/駐車場情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3.00万円
タイプ	1K	築年	1ヶ月
築年	1ヶ月	バス	1ヶ月
家具	なし	駐車場	無
備品	洗濯機	水道	2階

詳細情報

間取り 2DK・K 入居日 即日

交通 駅前徒歩10分(バス停徒歩5分)

備考 ペット可(猫は不可) 月極め/駐車場あり

連絡 結果返信 / CS・トイレ別

地図

お問合せ

会社名	ほもプランニング	TEL	024-937-4061
住所	郡山	営業所	4820154382

物件情報一覧はこちら

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

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3月31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) 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
- 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ホコ) TVインターホン
- (カー) 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) 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

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) (TV) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

3.30万円 1K 敷金ゼロ! 礼金ゼロ!

間 洋9・K3 (礼) 無 (駐) 無
 敷 無 (共) 達 2,200円
 構 木造・2階建-1F (築) 1995年
 入 即日可 (取) 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) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

3.70万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6 (礼) 無 (駐) 無
 敷 2カ月 (共) 無 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 シティハイムエクスセル



3740152761

郡山市 片平町新緑塚 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (TV) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

4.80万円 1LDK 車2台止

間 和6・LDK13.5 (礼) 無 (駐) 無
 敷 無 (共) 達 2,000円
 構 木造・2階建-2F (築) 2000年
 入 即日可 (取) 仲介
 交 嬉塚バス停徒歩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) (エアコン) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

5.40万円 2DK 2台目駐車場4400円!

間 和6・洋6・DK6.5 (礼) 無 (駐) 無
 敷 2カ月 (共) 達 2,000円
 備 軽量鉄骨造・2階建-1F (築) 2000年
 入 即日可 (取) 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) (TV) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

3.50万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3 (礼) 無 (駐) 無
 敷 2カ月 (共) 達 1994年
 構 木造2階建-1F (築) 1994年
 入 即日可 (取) 仲介
 交 代理
 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 (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6 (礼) 無 (駐) 無
 敷 2カ月 (共) 達 1987年
 備 鉄骨造・2階建-2F (築) 1987年
 入 即日可 (取) 仲介
 交 JR郡山駅車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 (給湯) (シャワ) (エアコン) (TV) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4 (礼) 無 (駐) 無
 敷 2カ月 (共) 達 1988年
 構 木造・2階建 (築) 1988年
 入 即日可 (取) 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) (シャワ) (エアコン) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

6.00万円 2LDK ペット可物件

間 和6・洋8・LDK12 (礼) 無 (駐) 無
 敷 3カ月 (共) 達 1990年
 備 木造・2階建-1F (築) 1990年
 入 即日可 (取) 仲介
 交 JR郡山駅車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) (TV) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

6.20万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋6・LDK (礼) 無 (駐) 無
 敷 2カ月 (共) 無
 備 木造・2階建-2F (築) 2016年
 入 即日可 (取) 代理
 備 ヴィレッタミライ



1990156071

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (BS) (WC) (ベランダ) (P2可)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

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



1990255321

TEL.024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

MILD HOME 株式会社マイルドホーム

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



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

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
赤木町	8,800円	—	—	1カ月	1台	大町交差点近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
安積町荒井東屋敷	5,500円	1カ月	—	1カ月	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カ月	—	1カ月	2台	日本調理専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成4丁目	4,000円	—	—	1カ月	1台	ネオハイツ開成東側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	5,500円	—	—	1カ月	4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
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
小原田1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	1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	—	—	5,500円	1台		さくら信宅	024-923-3050
桜木2丁目	4,000円	—	—	1カ月	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カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
島2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
清水台2丁目	13,200円	—	—	1カ月	1台	郡山病院西側	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和1丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	2台		開成土地建物	024-933-0202
昭和1丁目	4,200円	—	—	1カ月	3台	ライオンズガーデン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
昭和2丁目	6,000円	—	—	1カ月	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
長者3丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	スターホテル郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
鶴見坦	4,000円	—	—	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	—	—	1カ月	7台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
虎丸町	11,000円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1カ月	—	1カ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
深沢2丁目	5,500円	1カ月	—	1カ月	3台		開成土地建物	024-933-0202
深沢1丁目	7,700円	—	—	1カ月	1台	軽自動車1台	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビ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カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
方八町	7,000円	—	—	1カ月	2台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1カ月	4台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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

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

郡山住まい情報

検索





医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

郡山市富久山町久保田字伊賀河原 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

郡山駅から 徒歩3分

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

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~17:00	●	●	●	●	●	●

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所 郡山市休日・夜間急病センター
住所 〒963-8031 郡山市上亀田 1-1
お問い合わせ TEL024-934-5656
診療時間 日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00
毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	TEL	FAX
3/3	ひかり薬局桑野	024-921-3838	FAX.024-921-3533
	調剤薬局ミッテル富田店	024-931-5655	FAX.024-931-5655
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
3/10	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
	アイランド薬局横塚店	024-942-1189	FAX.024-942-1192
	クオール薬局郡山北店	024-927-1689	FAX.024-927-1690
3/17	さくら薬局みなみ香番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	日本調剤郡山薬局	024-941-1301	FAX.024-941-1305
	ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782
3/20	調剤薬局ツルハドラッグ八山店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	フジ薬局横塚店	024-941-1620	FAX.024-941-1621
3/24	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
	フジ薬局山根店	024-938-4811	FAX.024-938-4813
	郡山調剤薬局並木店	024-939-4193	FAX.024-935-4433
3/31	郡山調剤薬局虎丸店	024-927-8011	FAX.024-927-7717
	フジ薬局八山店	024-990-0388	FAX.024-990-0383
	ひかり薬局香久池	024-935-9010	FAX.024-935-9012

※2月13日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会 (TEL.024-934-4707) へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日・調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度確認のうえ、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!

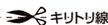
お得な クーポン券 付き!

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FREE3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3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「無料になってほしいものは？」(名前・ペンネームも書いてね)

何でも無料化できるとしたら、何を無料にしますか？(理由も教えてください)

Q2. 「安積開拓 入植者の碑めぐり」(P.9)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FREE3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. 「安積開拓 入植者の碑めぐり」(P.9)のご意見・ご感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「無料になってほしいものは？」(名前・ペンネームも書いてね)
何でも無料化できるとしたら、何を無料にしますか？(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FREE3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. 「安積開拓 入植者の碑めぐり」(P.9)のご意見・ご感想をお願いします。

●みな伝スペシャル「無料になってほしいものは？」(名前・ペンネームも書いてね)
何でも無料化できるとしたら、何を無料にしますか？(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 (木) 疲労回復に「海鮮カレービーフン」

Thursday

ビーフ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、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すると言われています。カレー味が食欲をそそる、ボリューム満点の一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約449kcal



作り方

- ①フライパンに湯を沸かし、ビーフンを3〜4分くらいゆで、ざるに取って水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、シーフードミックスを炒めて軽く塩、こしょうをふり、にんにくとしいたけを加えて炒め合わせる。
- ③②に①を加えて炒め合わせ、Aを加えてよくなじませ、ごま油をまわし入れてきぬさやを加える。

ワンポイントアドバイス

- シーフードミックスは解凍せず、冷凍のままフライパンに入れてください。

材料(2人分)

- ビーフン……………140g
- サラダ油……………大1
- シーフードミックス(冷凍)……………100g
- 塩、こしょう……………少々
- にんにく(短冊切り)……………小1/4個(20g)
- 生しいたけ(薄切り)……………2個(30g)
- 酒……………大1
- A { 中華スープの素……………小1
- カレー粉……………小1
- 塩、こしょう……………少々
- ごま油……………大1
- きぬさや(塩ゆでする)……………6枚

29 (金) 胃腸に優しい「えびと春菊のかき揚げ」

Friday

春菊に含まれる特有の香り成分αピネンやペンズアルデヒドが胃腸の働きを促進し、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高めると言われています。えびの歯応えと春菊の風味がおいしい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約226kcal

作り方

- ①春菊は茎と葉に分け、茎はななめ切りにし、葉は手でちぎる。
- ②計量カップに卵を割り入れて溶きほぐし、冷水を加えて1/2カップの卵液を作り、ボウルに移して小麦粉を加え、さっくりと混ぜ合わせて衣を作る。
- ③②に①、むきえび、エリンギを加えて混ぜ、お玉ですくって160℃の揚げ油で揚げ、器に盛りつけて塩とレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

- 油はあまり高温にせず、低めでじっくりと揚げましょう。

材料(2人分)

- 春菊……………3株(100g)
- 卵……………1個
- 冷水……………適量
- 小麦粉……………1/2カップ
- むきえび……………4尾(40g)
- エリンギ(短冊切り)……………1本
- 揚げ油……………適量
- 塩、レモン……………適量



30 (土) 健康なお肌に「鶏手羽元とれんこんのポン酢煮」

Saturday

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組織に栄養を補給し、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、れんこんにに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われていています。さっぱりとした味わいの煮物です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約413kcal



作り方

- ①れんこんは縦4等分にした後、すりこぎなどで叩いて食べやすい大きさに割る。
- ②鍋にAを入れて沸かし、鶏手羽元を入れて一煮立ちしたら①を加え、落としぶたをし、弱〜中火でアクを取りながら煮汁がなくなるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

- れんこんは粗く割ると味がしみ込みやすくなりますよ。
- ②では照りが出るまでじっくり煮てください。

材料(2人分)

- れんこん……………100g
- 水……………3/4カップ
- A { ポン酢しょうゆ……………1/4カップ
- 酒、砂糖……………各1
- 赤唐辛子(種を取る)……………1本
- 鶏手羽元……………300g

31 (日) 疲労回復に「春野菜とウィンナーの食べるスープ」

Sunday

ウィンナーに含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高め、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。栄養バランスの良い、具だくさんのスープです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約205kcal

作り方

- ①鍋に水500mlとコンソメスープの素を入れて火にかけ、Aを加えて火が通るまで煮る。
- ②①にBを加えて味つけし、ワンタンの皮を加えて一煮立ちさせ、火が通ったら器に盛りつけ、セロリの葉を散らす。

ワンポイントアドバイス

- 新玉ねぎや春キャベツの甘味がおいしいですよ。

材料(2人分)

- 水……………500ml
- コンソメスープの素……………小1・1/2
- ウィンナー……………4本(70g)
- 春キャベツ……………1枚(40g)
- A { 新玉ねぎ……………1/4個(50g)
- セロリ……………1/3本(30g)
- にんにく(短冊切り)……………小1/5本(20g)
- 酒……………大1
- B { 薄口しょうゆ……………小1/2
- 塩、こしょう……………少々
- ワンタンの皮(2cm幅に切る)……………5枚
- セロリの葉(みじん切り)……………適量



24 (日) Sunday 肌荒れ予防に「鶏むね肉とじゃがいものエスニックサラダ」

鶏肉やじゃがいもに含まれるビタミンAや、じゃがいもに含まれるビタミンC・Eが肌荒れや風邪を予防し、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。食べ応えのあるサラダです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**314**kcal



作り方

- 耐熱皿に鶏肉をのせてAで下味をつけ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、粗熱が取れたら手で食べやすい大きさにさく。
- 鍋に湯を沸かし、じゃがいもを歯応えが残る程度にさつとゆで、ざるに取って水気を切る。
- ボウルにBを合わせ、①と②を入れてあえ、塩で味をととのえて器に盛りつけ、パクチーを散らす。

ワンポイントアドバイス

- パクチーが苦手な方は、代わりに豆苗やかいわれ大根でもOKです。

材料 (2人分)

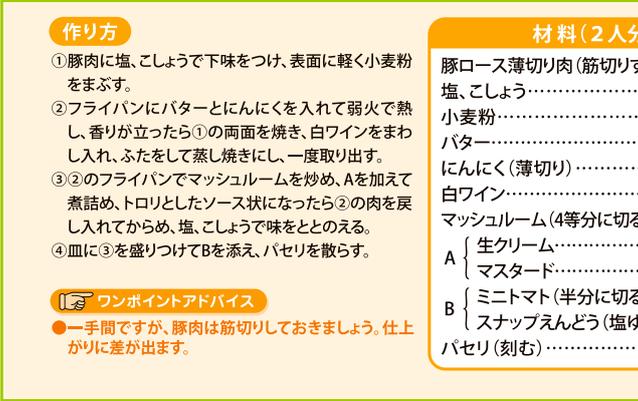
- 鶏むね肉……………大1/2枚 (150g)
- A { 塩、こしょう……………少々
- 酒……………大1/2
- じゃがいも……………小1個 (120g) (5mm幅の小切り)
- 酢、サラダ油……………各大1
- B { 砂糖、ナンプラー……………各大1/2
- 鶏むね肉の煮汁……………大1くらい
- 赤唐辛子 (輪切り)……………1本
- 塩……………少々
- パクチー (ざく切り)……………10g

25 (月) Monday 疲労回復に「豚肉のマスタードクリームソテー」

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、にんにくに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高め、生クリームやバターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。味わい深い肉料理です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**489**kcal



作り方

- 豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、表面に軽く小麦粉をまぶす。
- フライパンにバターとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら①の両面を焼き、白ワインをまわし入れ、ふたをして蒸し焼きにし、一度取り出す。
- ②のフライパンでマッシュルームを炒め、Aを加えて煮詰め、トロリとしたソース状になったら②の肉を戻し入れてからめ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 皿に③を盛りつけてBを添え、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 手間ですが、豚肉は筋切りしておきましょう。仕上がりに差が出ます。

材料 (2人分)

- 豚ロース薄切り肉 (筋切りする)……………240g
- 塩、こしょう……………少々
- 小麦粉……………大1/2
- バター……………大1/2
- にんにく (薄切り)……………1/2片
- 白ワイン……………大1・1/2
- マッシュルーム (4等分に切る)……………2個 (30g)
- A { 生クリーム……………1/3カップ
- マスタード……………小1/2〜1
- B { ミント (半分に切る)……………4個 (60g)
- スナップえんどう (塩ゆでする)……………4本
- パセリ (刻む)……………適量



26 (火) Tuesday 目の健康に「豆腐白玉の二色だんご」

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B1が白玉粉に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、豆腐やごま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。豆腐を使ったヘルシーな団子です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約**197**kcal



作り方

- ボウルに白玉粉、豆腐、Aを入れてよく練り合わせ、3cmくらいの大きさに丸める (20個作る)。
- 鍋に湯を沸かして①をゆで、浮いてきてからさらに1〜2分くらいゆで、冷水に取って冷やし、水気を切る。
- 合わせたBと、つぶあんに、②をからめる。

ワンポイントアドバイス

- つぶあんやごまだれの他にも、お好みでいろいろな味を試してみてください。

材料 (2〜3人分)

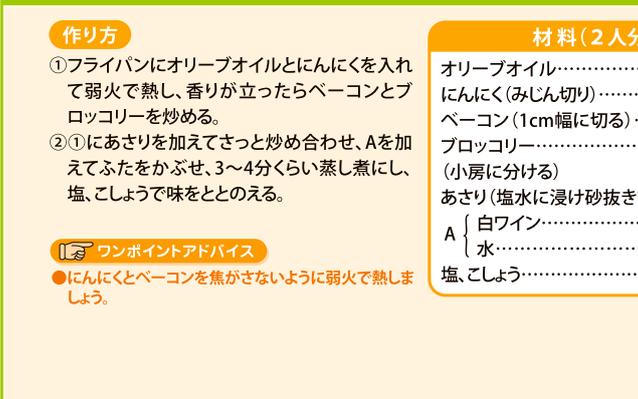
- 白玉粉……………100g
- 絹ごし豆腐……………1/2丁 (150g)
- A { 砂糖……………小1
- 塩……………一つまみ
- B { 黒すりごま、砂糖……………各大2
- しょうゆ……………大1/2
- つぶあん (市販)……………100g

27 (水) Wednesday 貧血予防に「あさりとブロッコリーのワイン蒸し」

あさりやブロッコリーに含まれる鉄分が貧血を予防し、あさりに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、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。香り高くコクいっぱいの洋風レシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**151**kcal



作り方

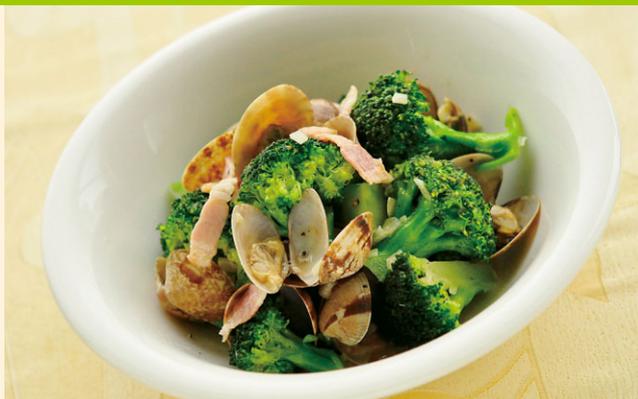
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらベーコンとブロッコリーを炒める。
- ①にあさりを加えてさつと炒め合わせ、Aを加えてふたをかぶせ、3〜4分くらい蒸し煮にし、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- にんにくとベーコンを焦がさないように弱火で熱しましょう。

材料 (2人分)

- オリーブオイル……………大1/2
- にんにく (みじん切り)……………1片
- ベーコン (1cm幅に切る)……………1枚 (20g)
- ブロッコリー……………1/2株 (150g) (小房に分ける)
- あさり (塩水に浸け砂抜きする)……………80g
- A { 白ワイン……………大2
- 水……………大3
- 塩、こしょう……………少々



20 (水) 貧血予防に「ほたて缶とチンゲン菜のスパゲティ」

ほたてやチンゲン菜に含まれる鉄分や、ほたてに含まれるビタミンB12が貧血を予防し、ほたてに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にすると言われています。ほたての旨味とにんにくの香りが食欲をそそるスパゲティです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約219kcal



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。
- フライパンにバターとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらしいたけとチンゲン菜を炒め、しんなりしたら①のスパゲティとほたてを汁ごと加えてさっと混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- ①の塩は、湯の量の1%が目安です。ほたて缶の汁は旨味たっぷりなので捨てずに使いましう。

材料 (2人分)

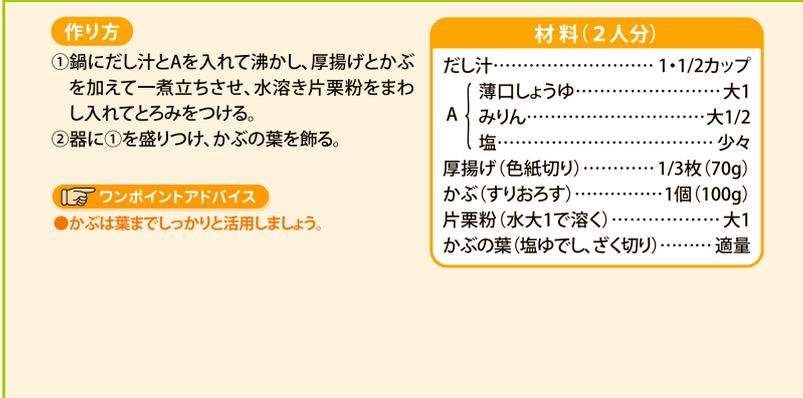
- 塩……………適量
- スパゲティ……………180g
- バター……………大1
- にんにく(みじん切り)……………1/2片
- しいたけ(薄切り)……………2個(30g)
- チンゲン菜……………1株(100g)
(食べやすい長さに切る)
- ほたて貝柱(缶詰)……………1缶(65g)
- 塩、こしょう……………少々

21 (木) 胃腸に優しい「厚揚げとかぶのすり流し汁」

かぶに含まれるジアスターゼが消化を助け、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、厚揚げに含まれる大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和すると言われています。すりおろしかぶの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94kcal



作り方

- 鍋にだし汁とAを入れて沸かし、厚揚げとかぶを加えて一煮立ちさせ、水溶性片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- 器に①を盛りつけ、かぶの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- かぶは葉までしっかりと活用しましょう。

材料 (2人分)

- だし汁……………1・1/2カップ
- A { 薄口しょうゆ……………大1
- みりん……………大1/2
- 塩……………少々
- 厚揚げ(色紙切り)……………1/3枚(70g)
- かぶ(すりおろす)……………1個(100g)
- 片栗粉(水大1で溶く)……………大1
- かぶの葉(塩ゆでし、ざく切り)……………適量

22 (金) 美しいお肌に「キウイジャムロール」

キウイに含まれるビタミンCがコラーゲンの生成を促して肌にハリとツヤを与え、食パンに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。レンジで出来るお手軽ジャムを使った一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約302kcal



作り方

- キウイは皮をむき、ざく切りにして大きめのボウルに入れ、グラニュー糖を加えてよく混ぜる。
- ①を、ラップをかぶせずにレンジ強で3分くらい加熱し、粗熱を取る。
- 食パンをラップにのせ、②を塗ってくるりと巻き、両端をひねって落ち着かせ、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

- キウイの甘さによってグラニュー糖の量は加減してください。

材料 (2人分)

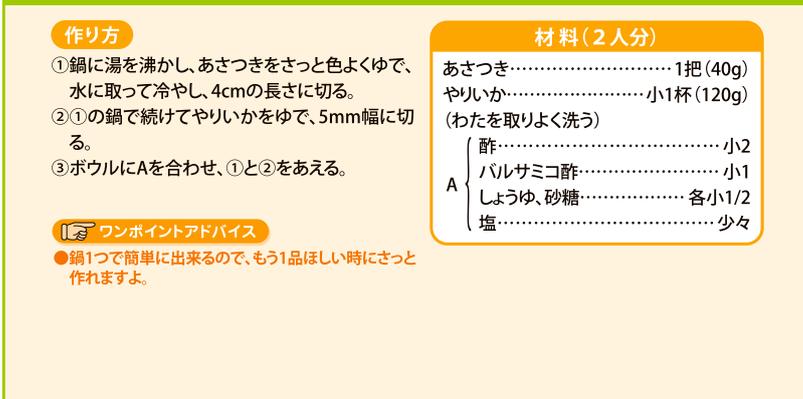
- キウイ……………1個(100g)
- グラニュー糖……………大1
- 食パン(サンドイッチ用)……………4枚

23 (土) 肝臓を丈夫に「やりいかとあさつきの酢のもの」

いかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚障害を予防し、あさつきに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。さっぱりと食べられる、暑休めや酒の肴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95kcal



作り方

- 鍋に湯を沸かし、あさつきをさっと色よくゆで、水に取って冷やし、4cmの長さに切る。
- ①の鍋で続けてやりいかをゆで、5mm幅に切る。
- ボウルにAを合わせ、①と②をあえる。

ワンポイントアドバイス

- 鍋1つで簡単に出来るので、もう1品ほしい時にさっと作れますよ。

材料 (2人分)

- あさつき……………1把(40g)
- やりいか……………小1杯(120g)
(わたを取りよく洗う)
- A { 酢……………小2
- バルサミコ酢……………小1
- しょうゆ、砂糖……………各小1/2
- 塩……………少々

16 (土) Saturday 若さはつらつ「春キャベツとちくわのたらこマヨあえ」

たらこに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぎ、ちくわに含まれるEPAが血液をサラサラにし、キャベツに含まれるキャベジンが胃の健康を守ると言われています。春キャベツの甘さとたらこマヨの風味が相性抜群の一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約92kcal



作り方

【たらこマヨネーズ】

①たらこは皮を外してボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

【春キャベツとちくわのたらこマヨあえ】

②別のボウルにキャベツと塩を入れ、軽くもんで5分くらい置き、出てきた水気を切る。

③②にちくわ、たらこマヨネーズ、レモン汁を加えてあえ、器に盛りつけてレモンを添える。

ワンポイントアドバイス

●たらこマヨネーズは簡単に作れて幅広く使えるので便利です。ぜひお試しください。

材料 (2人分)

【たらこマヨネーズ】

たらこ……………2本 (60g)
A { マヨネーズ……………大1・1/2
こしょう……………少々

【春キャベツとちくわのたらこマヨあえ】

キャベツ (太めの千切り)……………2枚 (80g)
塩……………少々
ちくわ (輪切り)……………2本 (60g)
たらこマヨネーズ……………大2くらい
レモン汁……………小1/2
レモン (くし形切り)……………適量

17 (日) Sunday お腹すっきり「たらこマヨネーズのハッシュドポテト」

じゃがいもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ビタミンCが肌を美しく保ち、たらこに含まれるナイアシンが血行を促進して冷え性を改善するとされています。お子さまのおやつやビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約166kcal

作り方

①ボウルにじゃがいもを入れ、Aを加えてよく混ぜる。

②フライパンにバターを熱して①を入れ、フライ返しで押しつけながら丸く形をととのえ、両面をこんがり焼く。

③②を皿に盛りつけ、パセリを添える。

ワンポイントアドバイス

●焦がさないように注意しましょう。

材料 (2人分)

じゃがいも (千切り)……………小2個 (200g)
A { 塩、こしょう……………少々
たらこマヨネーズ……………大1・1/2くらい
(16日レシピ参照)
小麦粉……………大1
バター……………大1
パセリ……………適量



18 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「油揚げのたらこマヨネーズ焼き」

油揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、油揚げに含まれるサポニンやたらこに含まれるビタミンEが老化を予防し、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くするとされています。たらこマヨネーズのコクと長ねぎのさっぱり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205kcal



作り方

①油揚げはキッチンペーパーではさみ、余分な油を取る。

②Aを合わせ、①に塗って白髪ねぎをのせ、オーブントースターで焼く。

ワンポイントアドバイス

●油揚げをキッチンペーパーで軽く押しつけるようにはさむと、適度に油が抜けますよ。

材料 (2人分)

油揚げ (半分に切る)……………大1枚 (80g)
A { たらこマヨネーズ……………大1・1/2くらい
(16日レシピ参照)
しょうゆ……………小1/2
長ねぎ (白髪ねぎにする)……………10cm (15g)

19 (火) Tuesday スタミナアップに「牛肉と卵の中華風炒め」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質が体の抵抗力を高めてスタミナをアップをし、牛肉や卵に含まれる鉄分が貧血を予防し、たけのこに含まれる亜鉛が味覚障害を予防するとされています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約423kcal

作り方

①フライパンにサラダ油大1/2と豆板醤を入れて弱火で熱し、香りが立ったらたけのこを牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら合わせたAを加えて炒め合わせ、一度取り出す。

②①のフライパンをキッチンペーパーで拭き、サラダ油大1を入れて熱し、溶き卵を入れて半熟状になったら①を戻し入れて炒め合わせる。

③②を器に盛りつけ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

●ご飯にのせて丼物のようにしてもおいしいですよ。

材料 (2人分)

サラダ油……………大1・1/2
豆板醤……………小1/4
たけのこ (生) (薄切り)……………50g
牛切り落とし肉……………150g
(食べやすい大きさに切る)
A { しょうゆ、砂糖……………各大1/2
オイスターソース、酒……………各大1/2
卵 (溶きほぐす)……………2個
青ねぎ (小口切り)……………2本



12 (火) 疲労回復に「豚ひき肉のつくね揚げ」

Tuesday

豚ひき肉に含まれるビタミンB₁が糖質の代謝を促して疲労を回復し、卵に含まれるビタミンA・B₂が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防すると言われています。一口サイズで食べやすい、お弁当などにもぴったりの一品です。

所要時間

25分

1人分のカロリー

約291kcal



作り方

- ①ボウルに豚ひき肉を入れて手で練り、卵とAを加えてさらに練り合わせ、粘りが出てきたらBを加えてよく混ぜる。
- ②揚げ油を170℃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。
- ③②の油を切って器に盛りつけ、ミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

- ひき肉は粘りが出るまでよく練り合わせてください。

材料(2人分)

豚ひき肉	150g
卵(溶きほぐす)	1/2個
A	
片栗粉	大1・1/2
みそ、砂糖	各小1
塩	小1/3
B	
にんじん(千切り)	小1/4本(25g)
青じそ(千切り)	4枚
生しいたけ(薄切り)	2個(30g)
揚げ油	適量
ミニトマト	4個(60g)

13 (水) 体ぽかぽか「鶏ささみの治部煮」

Wednesday

ささみに含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、焼き麩や小松菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、たけのこやエリンギ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。ほっとする和の一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約295kcal

作り方

- ①ささみは一口大のそぎ切りにし、酒をふってなじませ、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にAを入れて沸かし、①を入れて火を通し、Bの具材を固い順に加えて煮込む。
- ③②の具材に火が通って味がなじんだら器に盛りつけ、わさびをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 石川県金沢市の郷土料理「治部煮(じぶに)」をぼるたーた流にアレンジしました。

材料(2人分)

ささみ	4本(160g)
酒	大1/2
片栗粉	大1・1/2
A	
だし汁	300ml
しょうゆ、みりん	各大1・1/2
たけのこ(生)	40g
(食べやすい大きさに切る)	
エリンギ	小1本(40g)
(食べやすい大きさに切る)	
B	
小松菜	1株(40g)
(食べやすい大きさに切る)	
焼き麩	乾燥で5g
練りわさび	適量



14 (木) 貧血予防に「菜花の納豆あえ」

Thursday

菜花に含まれる鉄分が貧血を予防し、ビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにすると言われています。旬の菜花が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67kcal



作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜花を色よくゆで、流水に取って冷やし、水気を絞って4cmの長さに切る。
- ②ボウルに納豆とAを入れて混ぜ、①を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- 納豆は小粒の方が菜花とよくからんで食べやすいですよ。

材料(2人分)

塩	少々
菜花	1/2束(100g)
納豆(小粒)	1パック(50g)
A	
めんつゆ(3倍濃縮)	大1
練りからし	小1/4
ごま油	小1

15 (金) 血液サラサラに「鶏せりそば」

Friday

そばに含まれるルチンが毛細血管を丈夫にして血液をサラサラにし、鶏肉に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、せりに含まれる香り成分ミリスチンやカンフェンが食欲を増進すると言われています。香り高いそばレシピです。

所要時間

15分

1人分のカロリー

約428kcal

作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、鶏もも肉を加え、アクを取りながら火を通す。
- ②①にそばを加え、ひと煮立ちしたらせりを加えて火を止め、器に盛りつけて七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- せりはすぐ火が通るので、加えたらすぐに火を止めましょう。

材料(2人分)

A	
水	3カップ
めんつゆ(3倍濃縮)	大4
鶏もも肉(一口大のに切る)	150g
ゆでそば	2玉(360g)
せり(ざく切り)	40g
七味唐辛子	適量



8 (金) 血液サラサラに「めかぶの茎きんぴら」

Friday

めかぶに含まれるフコイタンやアルギン酸がコレステロールを減らして血液をサラサラにし、ごま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。捨てられがちなめかぶの茎を使った、箸休めにぴったりの一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約65kcal



作り方

- ①めかぶの茎はななめ薄切りにし、水に放してざるに上げる。
- ②フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが立ったら①を加えて炒め、しんなりしたらAをまわし入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ③②に味がなじんだら白炒りごまをふり、さっと炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

●めかぶの茎の部分は固いので捨てられてしまうことが多いですが、歯応えがあっておいしいので活用してみてくださいね。

材料(2人分)

めかぶの茎	60g
ごま油	大1/2
赤唐辛子(輪切り)	適量
A { みりん	大1
しょうゆ	大1/2
白炒りごま	小1/2

9 (土) 若さはつらつ「うどとわかめの春雨サラダ」

Saturday

うどに含まれるフラボノイドやクロロゲン酸が老化を予防し、独特の香り成分ジテルペンが心身のバランスをととのえ、わかめに含まれるカリウムが利尿を促してむくみを予防すると言われています。うどとごまの香りが食欲をそそる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約112kcal

作り方

- ①うどは皮をむき、5cmの長さに切って薄切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②鍋に湯を沸かして春雨とわかめを入れ、2〜3分くらい浸けて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②を加えて味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

●うどはアクを抜くと雑味がなくなり、よりさっぱり食べられますよ。

材料(2人分)

うど	50g
春雨	乾燥で30g
カットわかめ	乾燥で10g
A { しょうゆ、酢、ごま油	各小2
砂糖	大1
コチュジャン	小1/2
白炒りごま	小1



10 (日) 美しいお肌に「安納芋のオレンジ煮」

Sunday

安納芋やオレンジに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、安納芋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。安納芋の甘味とオレンジの酸味の相性が良い一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約191kcal



作り方

- ①安納芋はとろとろ皮をむき、1.5cm幅の輪切りにし、5分くらい水にさらす。
- ②オレンジは半分を絞って果汁にし、もう半分は皮と袋を外して果肉を残す。
- ③鍋に水気を切った①と②、Aを入れて火にかけ、落としぶたをして弱〜中火で煮汁がなくなるまで煮る。

ワンポイントアドバイス

●色が鮮やかで甘味の強い安納芋(あんのういも)を使用しましたが、代わりにさつまいもでもOKです。

材料(2人分)

安納芋	200g
オレンジ(半分に切る)	1個(200g)
A { 水	2/3カップ
砂糖	大2

11 (月) 肝臓を丈夫に「かきとしいたけのしぐれ煮」

Monday

かきに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、しいたけに含まれるエリタデニンが動脈硬化を予防し、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロールや香り成分ジギロールが体を温めると言われています。かきの旨味がたっぷりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約122kcal

作り方

- ①ボウルにかきと塩を入れて手でよく混ぜ、流水で洗って汚れを取り、ざるにあげて水気を切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、しいたけを入れてしんなりしたら①を加え、中火でアクを取りながら煮汁がなくなるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

●かきはいきなり水で洗うと成分が流れてしまうので、必ず塩をふって混ぜてから洗ってください。

材料(2〜3人分)

かき	200g
塩	大1/2
A { 水	1/3カップ
しょうゆ	大2
みりん、砂糖	各大1
しょうが(千切り)	10g
しいたけ(薄切り)	3個(45g)



4 (月) Monday

血液サラサラに「新玉ねぎのレンジ蒸し鶏そぼろあんかけ」

玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにし、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すると言われています。新玉ねぎのおいしさを丸ごと味わえる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約134kcal



作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、根元に十字の切り目を入れておく。
- ②耐熱ボウルに①、鶏ひき肉、Aを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で8〜10分くらい加熱する。
- ③②のラップを外し、水溶き片栗粉を加えて再度1分くらい加熱し、とろみがついたら器に盛りつけ、しょうがのをのせる。

材料(2人分)

- 新玉ねぎ……………2個(400g)
- 鶏ひき肉……………50g
- だし汁……………1/2カップ
- A { しょうゆ……………大1
- 砂糖、みりん……………各大1/2
- 片栗粉(水大1/2で溶く)……………小1/3
- しょうがのすりおろし……………少々

ワンポイントアドバイス

- 玉ねぎに切り目を入れておくことで火が通りやすくなります。レンジ加熱の2回目はラップなしでやりましょう。

5 (火) Tuesday

元気はつらつ「菜の花と卵の中華スープ」

春雨に含まれる糖質がエネルギー源になって頭や体を元気にし、菜の花や卵に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防し、菜の花や春雨に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。春を感じるスープです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約182kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜の花をさつとゆで、流水に取って冷やし、食べやすい長さに切る。
- ②鍋にAを入れて熱し、沸騰したら春雨を入れて2〜3分ゆで、①を加えて溶き卵をまわし入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- シンプルな味つけなので、菜の花の風味が引き立ちます。

材料(2人分)

- 塩……………適量
- 菜の花……………1/2束(100g)
- 水……………500ml
- A { 鶏がらスープの素……………小1
- 酒、薄口しょうゆ……………各大1
- 春雨……………乾燥で20g(食べやすい長さに切る)
- 卵(溶きほぐす)……………2個
- 塩、こしょう……………少々



6 (水) Wednesday

美しいお肌に「いちごソースのパフェ」

いちごに含まれるビタミンCがシミ・ソバカスなどの色素沈着を予防し、コラーゲンの生成を助け、生クリームやバニラアイス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。フレッシュないちごソースがおいしいパフェです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約339kcal



作り方

- ①いちごは飾り用に1つを半分に切り、残りはへたを取ってざく切りにし、大きめの耐熱ボウルに入れてグラニュー糖を加え、よく混ぜる。
- ②①を、ラップをかぶせずにレンジ強で3分くらい加熱し、粗熱が取れるまで冷やす。
- ③ボウルにAを入れ、氷水で冷やしながらかき回して泡立てる。
- ④器にB、②、③を重ねて盛りつけ、①の飾り用のいちごを飾る。

材料(2人分)

- いちご……………100g
- グラニュー糖……………大2
- A { 生クリーム……………1/4カップ
- グラニュー糖……………大1/2
- B { フルーツ入りグラノーラ……………30g
- バニラアイスクリーム……………1個(140g)

ワンポイントアドバイス

- ③では、ツノが立つまでしっかりと混ぜてください。

7 (木) Thursday

血液サラサラに「めかぶと納豆のネバネバ丼」

めかぶに含まれるフコイダンやアルギン酸、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、アボカドに含まれるビタミンEが細胞の老化を防ぐと言われています。食欲がない時でも食べやすい一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約341kcal

作り方

【生めかぶの下処理】

- ①めかぶはよく洗って葉と茎を切り離し、たっぷりの湯を沸かしてゆで、鮮やかな緑色になったら冷水に取り、水気を切る。

【めかぶと納豆のネバネバ丼】

- ②①のめかぶの葉50gくらいを粗みじん切りにしてボウルに入れ、納豆、アボカド、Aを加えてよく混ぜる。
- ③丼にご飯を盛り、②としらすをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 市販の味付きは便利ですが、生から処理しためかぶはおいしいですよ。旬の時にぜひお試しください。茎も他の料理に使いましょう。

材料(2人分)

- 生めかぶ……………200gくらい
- 納豆……………1パック(50g)
- アボカド(角切り)……………1/2個(115g)
- A { めんつゆ(3倍濃縮)……………小1
- ゆずこしょう……………少々
- ごま油……………小1/2
- ご飯……………2膳(300g)
- 釜揚げしらす……………10g



1 (金) 美しいお肌に「生ハムといよかんのサラダ」

Friday

いよかんに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、生ハムに含まれるビタミンB₆が、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖の代謝を促して疲労を回復すると言われています。いよかんの甘味と生ハムの相性が良い一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 **223kcal**



作り方

- ①いよかんは包丁で皮をぐるりとむいて実を切り出し、薄皮から果肉を外し、薄皮に残った果汁をしぼる。
- ②Aを合わせてドレッシングを作る。
- ③皿にベビーリーフを敷き、生ハムと①の果肉を盛りつけ、②をかける。

ワンポイントアドバイス

- いよかんの果汁は捨てずにドレッシングに使いましょ

材料(2人分)

- いよかん……………1個
 - 塩、黒こしょう……………少々
 - はちみつ……………小1/2
 - レモン汁、いよかんの果汁…合わせて大2
 - オリーブオイル……………大2・1/2
 - ベビーリーフ……………1パック(40g)
 - 生ハム……………6枚くらい(50g)
- (食べやすい大きさに切る)

2 (土) 脳の活性化に「春キャベツとアンチョビのバゲットピッツァ」

Saturday

アンチョビに含まれるDHAが脳細胞を活性化させ、キャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、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。軽食やビールのお供としても合っ

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 **207kcal**

作り方

- ①バゲットは縦半分に切り、断面にバターを塗り、にんにくの切り口をすり込んで香りを移す。
- ②①にAをのせて黒こしょうをふり、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焼き過ぎ注意。焦がさないようにしましょう。

材料(2人分)

- バゲット……………1/2本
- バター……………大1/2
- にんにく……………1/2片
- キャベツ(ざく切り)……………1/2枚(20g)
- アンチョビ(みじん切り)……………1~2枚
- シュレッドチーズ……………20g
- 黒こしょう……………少々



3 (日) 骨や歯を丈夫に「カラフルいなり寿司」

Sunday

油揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、えびに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、スナップえんどうに含まれるβ-カロテンやビタミンCが肌を美しく保つと言われています。彩り鮮やかないなり寿司です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約 **311kcal**



作り方

- ①鍋にAを入れて沸かし、油揚げを入れ、落としづたをして弱~中火で煮汁がなくなるまで煮詰め、粗熱を取る。
- ②ボウルにご飯とBを入れて混ぜ、酢飯を作る。
- ③①を開いて②を詰め、Cをのせる。

ワンポイントアドバイス

- のせる具材はお好みで変えても良いですよ。枝豆やコーンなど、いろいろ試してみてください。

材料(4人分)

- しょうゆ、砂糖、みりん……………各大1・1/2
- 水……………2/3カップ
- 和風だし(の素)……………小1/2
- 油揚げ……………小4枚(60g)
- (湯をかけ油抜きし、半分に切る)
- 温かいご飯……………350g
- 酢……………大2
- 砂糖……………小2
- 塩……………小1/3
- むきえび(塩ゆでする)……………8尾(80g)
- 錦糸卵……………1個分
- スナップえんどう(塩ゆでする)……………4本

「うねめ牛石焼」や「刺身盛合せ」が美味

~大町増子ビル4階「くしぜん」で~

郡山特産品「うねめ牛石焼」

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 **クレジット可**

SINCE 1997 SINCE 2022

Follow me!!

Instagram [Instagram](#) はじめました!

QRコード: [IZAHAYAKAGETSU](#)

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

無料
2024年3月号 vol.210
毎月25日発行

福島県版

ぼるたーた
PORTATA

『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

福島県で一番辛口
いち
キレのある
大辛口の
日本酒です。

ロック推奨
爛ソケ厳禁
日本酒度+20以上

720ml 2,200円 笹の川酒造 ショップHP



今月のオススメ 骨や歯を丈夫に「かぶと高野豆腐のチーズ焼き」



高野豆腐や牛乳、チーズ、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、かぶに含まれるジアスターゼや、かぶやマッシュルームに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。旬のかぶと、和食のイメージが強い高野豆腐を使った洋風の一品です。

- 材料(2人分)**
- 牛乳.....1カップ
 - A { コンソメスープの素.....小1
こしょう.....少々
 - 高野豆腐(一口大に切る).....2枚(30g)
 - B { かぶ(角切り).....1個(100g)
マッシュルーム(4等分に切る).....2個(30g)
 - バター.....大1/2
 - シュレッドチーズ.....20g
 - かぶの葉(塩ゆでして刻む).....適量

ワンポイントアドバイス
①では材料を入れてすぐ火をつけるのではなく、高野豆腐が戻ってからにしましょう。

- 作り方**
- 鍋にAを入れて混ぜ、高野豆腐とBを加え、高野豆腐が戻るまで10分くらい置いてから火にかけ、バターを加えてかぶが透き通ってくるまで煮る。
 - ①を耐熱容器に移し、シュレッドチーズをのせて220℃に熱したオーブン(またはオーブントースター)で10分くらい焼き、かぶの葉を散らす。



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!

始めてのご利用を
考えている方のため
“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!

- 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

まごころ弁当 郡山荒井店

パンケーキソフト ¥360 (¥388.80)

メープル風シロップ&マーガリン

いちごパンケーキソフト ¥538 (¥581.00)

国産小麦粉100%使用

プレミアムエメラルドマウンテンブレンド

選り抜かれた香り味わい

EMERALD MOUNTAIN

¥130 (¥140.40)

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

MINI STOP 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

MINI STOP 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022