こおりやま情報FREE8月号・令和6年（2024年）7月25日発行（毎月25日発行）　第43巻第8号通巻525号　発行／ケイシイシイ(株)こおりやま情報編集室　〒963-8004　郡山市中町14-19 YSビル3F　TEL024-922-3131

こおりやま情報 FREE

koriyama.co.jp

JOHO 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

ご自由にお持ちください 無料
2024年 vol.525 8月号
毎月25日発行

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

KFB福島放送
「シェア!」
月曜～金曜　15:48～19:00
溝江翔平（月～木曜）　安藤桂子（金曜）

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

書店・コンビニ・Amazonで好評発売中！

こおりやま情報 特集

夏こそロックで! 大辛口の日本酒、
笹の川酒造の福島一辛口「いち」

P.2

「安積開拓 入植者の碑めぐり」第6回 鳥取藩

P.7

果実氷すいか

キーンと冷たいフローズンすいか。

ハロハロ
本体価格 ¥400
（税込 ¥432.00）

❄フローズンフルーツ使用❄
※雪塩は株式会社パラダイスプランの登録商標です。
※種なしすいかを使用しておりますが、未成熟の種が入ることがございます。
※画像はイメージです。

パチパチ さわやかソーダ

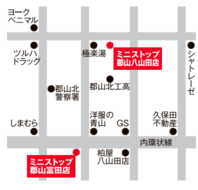
パチパチキャンディではじける爽快感！

ハロハロ
本体価格 ¥400
（税込 ¥432.00）

※画像はイメージです。

パート・アルバイト募集中
※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店



郡山八山田店

ミニストップ郡山富田店
郡山市富田東5-132　☎024-931-1077

ミニストップ郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2　☎024-936-1022

只今サマーキャンペーン実施中!

対象物件の月額家賃を、通常家賃から5,000円お値下げします!

下記物件はすべてキャンペーン対象です。★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。

ホームページはこちら

充実設備・陽当たり良好
★ 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／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・1F・木造

家賃月額 47,000円　奥羽大近く

1F角部屋・トランクルーム付
★ 八山田3丁目
1LDK(和6、LDK17.5)

●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／2カ月　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・トランクルーム・カードキー・BS・1F角・木造

家賃月額 53,000円　広々リビング

小型犬・ネコOK
★ 八山田3丁目
2DK(洋6×2、DK5.5)

●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／2カ月　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・モニター付インターホン・カードキー・BS・1F角・木造

家賃月額 53,000円　エアコン新品

収納多め・洋室カーペット敷
★ 八山田1丁目
3DK(和7.5、洋4.5、洋5.5、DK4.5)

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

家賃月額 58,000円　ネット無料

2F角部屋・洋室のみ
★ 八山田西4丁目
2DK(洋6、洋7.5、DK6)

●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／2カ月　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・BS・2F角・木造

家賃月額 60,000円　コンビニ近く

スーパー・コンビニ・バス停近く
★ 富久山町久保田
2LDK(和6、洋6、LDK10.5)

●共益費／なし　●駐車料／1台分付無料
●敷　金／2カ月　●礼　金／なし
●仲介料／なし　●即日入居可
●追焚給湯・シャワー・エアコン2基・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・二重サッシ・ガスファンヒーター・BS・最上階角部屋・鉄骨造

家賃月額 61,000円　対面キッチン

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

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

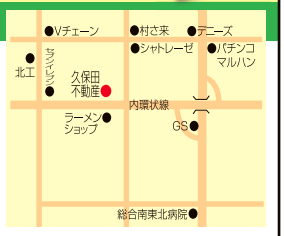
☆富久山町・八山田の物件をメインに管理しています

いかす不動産、そだてる資産

KUBOTA 株式会社 久保田不動産

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

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田　TEL.024-932-8787　FAX.024-939-7520
営 9:00～18:00　休 日祝　http://kubota-f.com　※お盆休8/11（日）～8/18（日）



笹の川 味のある店

WHAT A WONDEDERFUL SHOP IT IS!

枡(ます)はん

▲「福島一辛口いち」を飲んで、シメには、ご当地ラーメン"郡山ブラック"「濃口ラーメン」をご賞味ください

1980(昭和55)年創業「枡はん」は、漆黒スープのご当地ラーメン"郡山ブラック"「濃口ラーメン」でも知られる老舗です。夜はラーメン居酒屋として営業しており、酒のつまみは、焼き鳥をはじめ、定番から季節メニュー、ちょっと珍しい創作メニューまで常時50種類以上揃います。笹の川酒造の日本酒は、「福島一辛口いち」が味わえます。

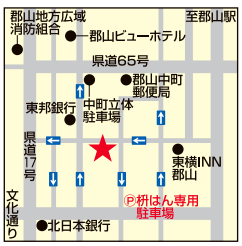
郡山市本町1-14-3あさやビル1F　TEL024-922-6279
営11:00～14:00 17:00～23:00(やきとり・ラーメンL022:00、他メニューL022:30)
※夜はラーメン居酒屋(ドリンクオーダーが必要です)　休 水、第2・4日

私がお薦めします。

笹の川
福島一辛口いち
(笹の川 辛口)
ロック・1杯
900円

店主　石川さん

辛口の中にも優しい甘みを感じる一杯です。福島県で一番辛口のお酒ということで、出張や観光のお客様にも喜ばれています。



今月のおすすめの酒

ロック推奨
燗ツケ厳禁
福島一辛口「いち」

福島県内で一番辛口の日本酒です。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。

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)
●お近くの酒販店でお求めください。

お酒は 20 歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。

笹の川酒造株式会社
郡山市笹川一丁目178　https://www.sasanokawa.co.jp

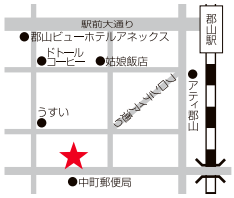
ラジオ福島「笹の川 味のある店」
毎週第2・4水曜　14:45～14:49　好評放送中

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

食で知るKORIYAMA「郡山の名物グルメ」発売中

郡山ならではの特産食材情報をはじめ、100年フード認定“ソウルフード”“精肉店の名物肉惣菜”地酒・地ウイスキー・地ワイン・地ビールと酒造りが盛んな“酒都郡山”情報、各飲食店の名物料理まで網羅した、ゲストのおもてなしにも役立つ1冊。県内主要書店、セブンイレブン、Amazonなどで好評発売中。

◀定価990円。A5判、本文128ページ。



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/

▲「あんみつ」（左・432円）と「季節のあんみつ練乳いちご」（右・475円）

柏屋の「季節のあんみつ練乳いちご」と自家製餡「あんみつ」が、この夏美味！

柏屋の「季節のあんみつ練乳いちご」（475円）は、須賀川市横田農園のブランドいちご「甘園房(あまえんぼう)」を使用。寒天に甘酸っぱいいちごソースとつぶ餡、ちょっぴり甘さを抑えた練乳ソースをたっぷりかけて味わう。「あんみつ」（432円）は、自家製餡と、寒天・白玉・みかん・さくらんぼ・パイナップルに黒蜜をとろ〜り。ほんのりとした寒天の甘さ、さっぱりとしたフルーツ、黒蜜のまったりとした苦味が夏でも食欲をそそる。最寄りの柏屋各店で。

▲開成柏屋は、さくら通り沿いにある

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

1 福島一辛口「いち」

＜2名＞

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

提供／笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 ますや本店　中華そば 郡山ブラック　乾麺　2袋

＜1名＞

「中華そば ますや本店　元祖 郡山ブラック」の乾麺は、1袋に2人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。

提供／あらい屋製麺所
TEL024-946-2800

3 郡山の名物グルメ2024

＜1名＞

郡山の特産食材情報をはじめ、100年フード認定“ソウルフード”“精肉店の名物肉惣菜”、酒造りが盛んな“酒都郡山”情報、各飲食店の名物料理まで網羅した1冊。

提供／こおりやま情報編集室
TEL024-922-3131

4 欧風バルde PETIT GREEN「金券1,000円」※ディナータイムのみ利用可

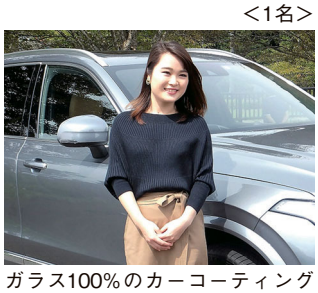
＜ペア3組＞

欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。

提供／欧風バルde PETITGREEN（プチグリーン）
TEL024-934-8899

5 カーコーティング「アークバリア21」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

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな伝投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

あて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
ケイシイシイ（株）こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和6年8月1日（木）当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本目的以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。

発行／ケイシイシイ株式会社
〒963-8004郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL024-922-3131　FAX024-922-3138

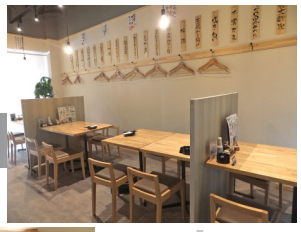
※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

夏こそロックで! 大辛口の日本酒、笹の川酒造の福島一辛口「いち」

笹の川酒造『福島一辛口「いち」』は、米の糖分を極限まで純粋に発酵させて生まれた新感覚の日本酒! アルコール分は19度、精米歩合は65%。日本酒の甘辛の指標となる日本酒度は、プラス20以上になる。おすすめの飲み方は、ロック推奨。名店のおすすめ料理と「いち」を楽しんでみよう。

「イチロク」で「いち」をロックで味わう

2024年2月オープン。おすすめの「塩もつ煮」は、牛もつ、大根、豆腐入りで、シンプルかつ深い味わいで、「いち」との相性が抜群。餃子は餡にしっかり味が付いているので、タレ無しでもおいしく味わえる。



◀ 塩もつ煮638円、福島一辛口「いち」オンザロック(1杯)880円

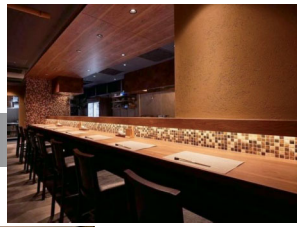
もつ煮と餃子 居酒屋イチロク

【住所】郡山市中町7-16　2F
【TEL】024-983-6916
【営業】17:00～24:00
【休み】無　【P】無

information
塩もつ煮638円、焼餃子、ニンニク無し餃子(各528円)、軟骨餃子、大葉餃子、紅生姜餃子(各638円)

国産ブランドうなぎと「いち」ロック

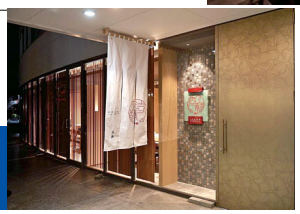
郡山駅前陣屋の名店「壱献」姉妹店。石臼挽き自家製粉の手打ち蕎麦と国産ブランドうなぎを主軸に、自家製豆富、刺身、焼き物など「壱献」ゆずりの酒肴を揃える。店自慢のうな串と「いち」の相性も抜群。



◀ 串焼き盛り(肝、短冊、白短冊)1,100円、いちロック(1杯)900円

そばとうなぎ 壱献はなれ ［イッコンハナレ］

【住所】郡山市桑野２丁目17-12　J&Cビル1階
【TEL】024-953-6727
【営業】11:30～14:30(LO13:30)　17:00～22:00(LO21:30)
【休み】月　【P】有(70台)



information
昼　せいろ　800円～、うな重4,000円～
おまかせ会席5,000円～ +2,000円より飲み放題

「いち」ロックと串焼きの相性が抜群

大串の名物・串焼は、アスパラ巻、シソ巻、ねぎ巻(各200円)、ピーマン巻(400円)など。薄い豚バラ肉を野菜に巻きつけて炭火で焼いている。「エビのチリソース」や「麻婆豆腐」もおすすめ。

◀ 串焼 各種200円～400円、福島一辛口「いち」(720ml)ボトル4,000円

串焼 大串 ［オオクシ］

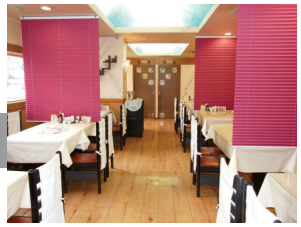
【住所】郡山市駅前2-6-7 ウィンザービル 2F
【TEL】024-923-9164
【営業】17:00～LO22:30
【休み】日祝

information
なんこつ(一皿)700円、麻婆豆腐900円、焼き物Aコース(7品)2,700円

※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。

郡山特産品鯉料理にも「いち」が合う

中国料理の老舗「珍満」では、郡山の特産品・鯉を使用した「鯉の揚げ物甘酢ソース」と「いち」のロックがこの夏おすすめ。甘酢ソースのさっぱりとした味わいが大辛口の日本酒によく合う。



◀ 鯉の揚げ物甘酢ソース1,320円、福島一辛口「いち」(グラス)770円

中国料理 珍満 [チンマン]

【住所】郡山市駅前2-7-19
【TEL】024-932-5111【休み】火、第3水【P】契約有
【営業】11:30～LO14:30、17:00～LO21:30
土日祝11:30～LO21:30

information
鯉じゅうじゅう1,485円、四川風ピリ辛マーボ豆腐1,265円、鶏肉の薄切り四川辛し炒め1,320円、豚肉の角煮醤油煮込み1,595円

定番チャーシューメンマ×「いち」ロック

ご当地ラーメン"郡山ブラック"で知られる老舗。夜のラーメン居酒屋では、常時50種類以上ある酒のつまみのほか、"郡山ブラック"も「夜限定・濃口ラーメン(小)」500円で用意。夜は、ドリンクオーダーが必要。

◀ おつまみチャーシューメンマ700円、福島一辛口「いち」ロック(1杯)900円

枡はん [マスハン]

【住所】郡山市本町1-14-3あさやビル1F
【TEL】024-922-6279【休み】水、第2・4日【P】有(3台)
【営業】11:00～14:00 17:00～ 23:00(やきとり・ラーメンLO22:00、他メニューLO22:30)※夜はラーメン居酒屋

information
定番人気の焼き鳥150円～、手羽先チーズ2本600円、トマトと生ハムのサラダ900円のほか、ご当地ラーメン郡山ブラック「夜限定・濃口ラーメン(小)」500円あり

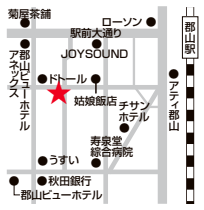
「いち」と堪能。伊達鶏もも肉の岩塩焼き

福島県産食材をふんだんに用い、香りを生み出す食材や技法を取り入れた料理が自慢の「わさび」。「伊達鶏もも肉の岩塩焼き」は、弾力ある伊達鶏のジューシーな旨味と「いち」とのマリアージュを楽しむ。

◀ 伊達鶏もも肉の岩塩焼き1,200円、いちロック(一杯)900円

路地ダイニング わさび

【住所】郡山市中町12-9-2F
【TEL】024-923-9188
【営業】17:00～翌1:00、祝17:00～24:00
【休み】日(月曜祝日の場合日曜営業・月曜休み)【P】無



information
宴会コース(4名～最大26名)…5,000円コース(7品)・6,000円コース(9品)・7,000円コース(10品)いずれも2時間飲み放題付(+1,000円で店主おすすめ日本酒も飲み放題)

福島一辛口
いち
キレのある
大辛口の日本酒です。

ロック推奨
燗ツケ厳禁
日本酒度+20以上

杜氏 山口敏子
(十代当主の妻)

720ml
参考小売価格 2200円(税込)
最寄りの酒販店・百貨店・スーパーでお求めください。

福島県内で一番辛口の日本酒です。
お米由来の糖分を極限まで
純粋に発酵させて
生まれた旨味のある大辛口。
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
ぜひお試しください。
アルコール分19度。
ロックでお召し上がりください。

Sasa-no-kawa shuzo
www.sasanokawa.co.jp
製造者
創業明和二年(一七六五年)
笹の川酒造株式会社
福島県郡山市笹川1の178
電話番号 〇二四・九四五・〇二六一
ファックス〇二四・九四五・七五五九

※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。

暑中お見舞い
申し上げます

郡山銘菓庵
大黒屋
■本　店／〒963-8004 福島県郡山市中町14-8
TEL 024-932-3517

暑中お見舞い
申し上げます
厄祓、方位除、商売繁盛、
合格祈願 等 諸祈願

みちのくのお伊勢さま
開成山大神宮
郡山市開成3丁目1-38　tel.024-932-1521　fax.024-939-4410

暑中お見舞い申しあげます
すべてを地域のために
東邦銀行

株式会社 アルス・プログレス
〒963-0107 福島県郡山市安積3丁目136
tel 024-945-0635　http://www.e-ars.co.jp

暑中お見舞い
申し上げます。
弊社は北陸を応援しております。
今年はお中元の「食べて応援北陸復興」
パンフレット作製しました。
詳しくはHPをご覧ください。

冠婚葬祭用引出物・ギフトショップ
サンケン食品株式会社
https://www.sankensyokuhin.com/
〒963-8048
郡山市富田西4丁目83番地
電　話
024-983-6465

快適環境の創造を目指して
ビル総合メンテナンス
株式会社　東北装美

「郡山市地酒等による乾杯の推進に関する条例」
が制定されました。（平成27年3月11日公布）
地酒で乾杯しましょう！
郡山酒造協同組合

理事長　渡辺康広
〒963-0207　郡山市鳴神1丁目59
TEL.024-953-5866　FAX.024-953-5866
http://www.sake-koriyama.com/

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

保険の見直し
保険のしくみ
初めてでも、見直しでも!
保険の無料相談
実施中
新しく保険加入
加入中の保険分析
駐車場完備!
お気軽にご来店下さい!
PCからのご予約はこちらから
https://www.create-ins.co.jp
クリエイト 郡山
検索
平 日▶9:00~17:00
土日祝▶事前に予約
0120-916-929
あなたの保険のホームドクター
保険クリニック
募集代理店
株式会社クリエイト
Toward The Future - Create-ins.co.
〒963-8863
福島県郡山市菜根屋敷416-1
TEL/024-932-5103
FAX/024-932-5821

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」2,160円
「濃厚テリーヌショコラ」2,160円
欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4 ご予約 TEL024-934-8899

「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/

花月名物「極上黒カレー」。漆黒の旨さ。
カレーライス 1,078円
カレーそば・うどん 913円
カレードリア 1,023円
居酒屋 花月
KAGETSU
SINCE 1997 SINCE 2022
店主厳選地酒もありますよ!
DATA
郡山市駅前1丁目7-7
安齋ビル2F
TEL024-954-7751
営▶17:00~24:00
休▶日曜 クレジットカード可
Follow me!!
Instagram はじめました!
IZAKAYAHAGETSU

Life Topics

「あじ庵食堂」が郡山市桑野にオープン!「山葵潮ラーメン」が人気ナンバーワン

喜多方に本店がある「活力再生麺屋 あじ庵食堂」が郡山市桑野4丁目、ヨークベニマル桑野店近くにオープン!店内はカウンターとテーブル席で、全20席。中でも「山葵潮ラーメン」(880円)が人気ナンバーワンメニュー。琵琶湖産瀬田しじみを使ってカエシを作り、喜多方ラーメンベースのスープと合わせている。営業時間11時から15時、17時から21時。定休日は水曜、第2・4火曜。駐車場は、共同パーキングあり。

問 活力再生麺屋 あじ庵食堂 TEL 無

会津地方、中通り、浜通りから60軒を取材!
福島県 蕎麦の名店
fukushima soba no meiten
好評発売中!!
お得なクーポン券付き!
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・128ページ 定価990円(税込)

激戦区郡山で人気のラーメン店を紹介!
巻頭特集は、
『100年フード』認定
『郡山ブラック』の
歴史的検証!
日本三大ラーメン『喜多方ラーメン』、手打ち麺とワンタンが特徴の『白河ラーメン』とともに“福島三大ラーメン”に数えられる漆黒スープの『郡山ブラック』の歴史的事実に基づく成り立ちを紹介。
県内主要書店・セブンイレブン・Amazonで 好評発売中!!
こおりやま情報 グルメBOOK 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。

日本三大まんじゅう

100年フード「クリームボックス」

100年フード「郡山ブラック」

郡山名物満載!

市町村別生産量全国1位郡山の鯉、100年フード認定クリームボックス／郡山ブラック、精肉店の名物肉惣菜、地酒はもちろん、世界から注目を集める地ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした名物料理を紹介。

好評発売中!!

こおりやま情報グルメBOOK
定価990円(税込)

使ってお得なクーポン券付

県内主要書店・コンビニ・Amazonでお求めください!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

郡山市発展の礎・安積開拓！郡山商工会議所青年部が建立した「安積開拓 入植者の碑めぐり」第6回 鳥取藩

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

▲鳥取藩の入植者の碑は、喜久田町の会津街道沿いに位置している

廣谷原 旧鳥取藩士族 入植者の碑

ここはかつて廣谷原と呼ばれた原野、500有余町歩のこの原野に、旧鳥取藩、旧土佐藩士族が入植し、開拓したところである。
明治政府の士族授産事業に呼びかけに応じ明治14年秋、郡山から257里、972キロメートル離れた鳥取の地から海路、陸路を経て、69戸の士族が入植。刀を鍬に持ちかえて、263町1反24歩、1戸平均当り3町6反歩開拓し、現在の美田へと導いた。
開拓の中心地にふるさと鳥取県岩美郡から宇倍神社の御分霊を奉祀し、心の寄りどころとした。入植地には、今でも「十四戸」というバス停などの地名が残る。

碑の裏側

▲鳥取藩の入植者の碑は、平成6年5月に郡山商工会議所青年部により建立された

▲安積野開拓顕彰碑の鳥取藩の大玉石

「第33回ふくやま夢花火」は、8月3日(土)阿武隈川河川敷で開催

「ふくやま夏祭り実行委員会」主催による花火大会「第33回ふくやま夢花火」は、8月3日(土)国道288号線沿い、富久山自動車学校近くの阿武隈川河川敷多目的広場で開催。16時30分から「子供まつり」が始まり、オープニングセレモニーは19時から。「大花火大会」は19時30分から。会場にはステージが組まれ、屋台などの出店もあり、家族みんなで楽しめる企画が盛りだくさん。なお、雨天時は翌日に順延。

問 ふくやま夏祭り実行委員会(富久山町商工会館内)
TEL 024-923-0896
URL http://fukuyama-s.or.jp

柏屋の新商品「チーズタルト桃（もも）」は県産桃の風味とクリーミーなチーズの味わい

柏屋の新商品「チーズタルト桃（もも）」は、福島県産の桃を使用した桃の風味とクリーミーなチーズの味が楽しめる。フランスでつくられた「キリ クリームチーズ」を100%使用して、丹念に焼き上げた。この夏の季節限定の商品。1個248円、3個入761円、6個入1,641円、9個 入2,462円、20個 入5,378円。開成柏屋をはじめ、県内柏屋各店、JR郡山駅、サービスエリア、オンラインショップなどで販売している。

問 開成柏屋　TEL 024-922-5533
URL https://www.usukawa.co.jp/

「ウクレレないと！2024」は8月25日(日)メグレズホールで開催

「ウクレレないと!2024」は、8月25日(日)11時30分開場、12時開演、星総合病院内「メグレズホール」で開催。入場無料。ゲストは、富永寛之さん、ベーシストの米澤毅風さん。富永さんは、躍動感溢れるフリーフォームなスタイルでジャンルを問わず様々な音楽を奏でる。フラットピックを用いる独自のスタイルの演奏は、国内はもとより欧米からの賞賛の声も多い。音楽雑誌への執筆やソロウクレレのアレンジ譜などに定評がある。

問 ウクレレないと!事務局　十字屋楽器店
TEL 024-932-2624
URL http://jujiyagakki.jp

「ミチコ・メメ フラメンコ教室」発表会は、9月8日14時から郡山市郡山公会堂で開催！

「ミチコ・メメ フラメンコ教室」発表会は、9月8日(日)14時開演、入場料2,000円（全席自由)、郡山市郡山公会堂で開催。出演は、ギター:高橋紀博、歌:森薫里、フラメンコ舞踊:松本和子、西牧ゆかり、ミチコ・メメ、特別出演:相原みつ子。ミチコ・メメは、舞踊歴45年。足を踏み鳴らす独自のリズムと起伏に富んだメロディーが、情熱的、感傷的な世界に引き込んでいく。前売券は、郡山市民文化センターで発売中。

問 ミチコ・メメ フラメンコ教室
TEL 090-2846-1188(松本)

爽涼の世界 東北ウォーターワールド～癒やしの避暑地へ～ 箭内夢菜出演！8月7日(水)午後7時放送！

「爽涼の世界 東北ウォーターワールド」は、福島県出身の箭内夢菜、あかつが、裏磐梯＆猪苗代湖を大満喫！毎年「猛暑」が定番のキーワードとなってしまった、熱島JAPAN。しかし、東北にはまだまだ隠れた「癒やしの避暑地」が存在する。番組では、東北出身の芸能人&人気お笑い芸人が、まだ見ぬ東北の涼を求め、身体を張って大調査をして、アクティビティからグルメまで東北を遊びつくす。

8月7日(水)午後7時から放送。
問 福島放送
URL https://www.kfb.co.jp/

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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

プレイガイド Play Guide

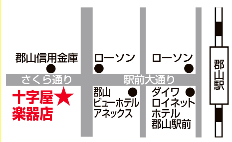
チケット売場略称凡例
文化セ … けんしん郡山文化センター　TEL024-934-2288
富や蔵 … 創空間「富や蔵」　TEL024-932-0048
うすい … うすい百貨店　TEL024-932-0001
ノ　ア … ノア楽器　TEL024-922-1094
十字屋 … 十字屋楽器　TEL024-932-2624
風　雅 … 會津風雅堂　TEL0242-27-0900
喜プラ … 喜多方プラザ文化センター　TEL0241-24-4611
県文セ … とうほう･みんなの文化センター　TEL024-534-9191

※この情報は7月10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。

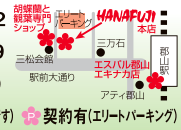
名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
「生誕120周年サルバドール・ダリー天才の秘密ー」展	日 4月20日（土）～9月1日（日）9：30～17：00　入館は閉館30分前まで 会 諸橋近代美術館 料 1,500円　高校･大学生600円　※中学生以下無料 第1章「若き天才のペルソナ」：知られざるダリの人間性を探る。第2章「シュルレアリスムの新星」：新しい視覚表現をもたらしたダリに注目。第3章「進化と拡張の芸術家、ダリ」：ダリの幅広い芸術世界を再確認。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
SUMMER FESTA 2024 ビール祭 in 郡山駅前	日 7月26日（金）・27日（土）・28日（日）7/26・27　16：00～20：00、7/28　14：00～19：00 会 郡山駅前大通り、なかまち夢通り、大町通り 郡山の飲食店約60店舗が駅前大通りに集結、キッチンカーも出店	問 サマーフェスタ IN KORIYAMA 実行委員会 事務局 TEL 024-921-2600
竹内ひとみバレエ団・バレエスクール　第7回バレエフェスティバル	日 7月31日（水）14：00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 全席指定　7,000円 詳細・最新情報は、主催者である竹内ひとみバレエ団・バレエスクールのウェブサイト（外部サイトhttps://www.takeuchi-ballet.jp/）参照	チ 発売中 問 竹内ひとみバレエ団・バレエスクール TEL 024-531-2039 / 024-533-2461
第504回朝茶会	日 8月1日（木）6：00～8：00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「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。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
世界の名器「スタインウェイ」「ベーゼンドルファー」を弾きに行こう	日 8月8日（木）～10日（土）詳細は備考欄に 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 2,500円/枠（1台）　3,500円/枠（2台）※希望者には別途1,000円/枠で録音可能 時間（枠）：各日① 9:00～9:55　②10:00～10:55　③11:00～11:55　④13:00～13:55　⑤14:00～14:55　⑥15:00～15:55　⑦16:00～16:55　⑧17:00～17:55　⑨18:00～18:55 ※1枠55分（準備・片付等の時間を含む）※2台申込むと「スタインウェイ」「ベーゼンドルファー」の弾き比べができる。 受付開始日：2024年7月13日（土）午前10時から電話にて申込み受付。	問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
ホール探検ツアー	日 8月10日（土）１回目：10:00～ ２回目：14:00～（各回約90分） 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 無料（要事前申込） オーケストラピットや舞台の迫りなど、普段は見られないホールの舞台裏を探検するバックヤードツアー。	チ 定員：各回20名（応募者多数の場合は抽選）※小学生以下は保護者の同伴が必要 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
日本フィルハーモニー交響楽団 東北の夢プロジェクト2024 楽しいオーケストラin福島	日 8月11日（日）17：30～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 ◆大人3,000円 ◆子ども（4歳～高校生）1,500円 ※4歳未満は入場不可。 ※出演者、曲目等は変更される場合あり。 出演者　指揮：永峰大輔　ピアノ：上原彩子　お話とうた：石井あみ詳細・最新情報は、日本フィルハーモニー交響楽団のウェブサイト（外部サイト　https://japanphil.or.jp/concert/20240811）参照。	チ 発売中 問 福島民報社事業局 TEL 024-531-4171（土日・祝日を除く10：00～17：00

ヤマハミュージックレッスン（十字屋PMS）
安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン
十字屋楽器店
お問合せ・お申込みはお気軽にお電話で!
郡山市清水台1-6-19　☎024-932-2624
http://jujiyagakki.jp/
営 10：00～22：00　休 火曜　P 契約有



贈り物・記念日・季節のお花
アレンジメントおまかせ下さい
「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスパル郡山エキナカ店があります。
3,000円（税別）以上お買い上げの方、市内無料発送
+1,000円（税別）で全国発送（3,000円（税別）以上のお花、箱代込）
FLOWER HANAFUJI
花ふじ本店
郡山市駅前2-1-2
☎024-932-6029
営 9：00～20：00
休 日曜（配達は年中無休です）　P 契約有（エリートパーキング）



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。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
倖田來未　KODA KUMI LIVE TOUR 2024 ～BEST SINGLE KNIGHT～	日 8月12日(月)19：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 一般指定席11,000円 着席指定席11,500円 グッズ付一般指定席12,500円 グッズ付着席指定席13,000円 ※3歳以上有料/3歳未満購入不可/ただし膝上鑑賞可能な場合3歳未満でも無料入場可。 詳細・最新情報は、主催者であるジーアイピーのウェブサイト（外部サイトhttps://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/7466#11981）参照。	問 ジー・アイ・ピー TEL 問い合わせフォーム：https://www.gip-web.co
しまじろうと　わくわくドーナツフェスティバル	日 8月18日(日)(1)13：00 (2)16：30 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 一般価格 3,580円 会館特別価格 3,480円 ベネッセ会員価格 3,380円 ※3歳以上有料。3歳未満は保護者1名につき子供1名までひざ上無料（席が必要な場合は有料）。	チ 発売中 問 しまじろうコンサートお客さま窓口 TEL 0120-988-883（通話料無料）
純烈コンサート2024	日 8月24日(土)(1)14:00～　(2)18:00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料【昼の部】SS席7,700円、S席(昼)7,000円、SA席(昼)4,500円、A席(昼)3,500円、先着順残席交換券(昼)3,000円　【夜の部】SS席7,700円、S席(夜)6,000円、SA席(夜)4,000円、A席(夜)3,000円、先着順残席交換券(夜)2,500円 ※未就学児の入場不可。※車椅子席を希望の方はチケットパートナーズへ	チ 発売中 問 チケットパートナーズ TEL 022-222-2033（平日11:00～16:00）
平間至展 写真のうた -PHOTO SONGS-	日 7月76日(土)～8月25日(日)9時30分から17時まで（入館は16時30分まで） 会 郡山市立美術館 料 一般1,000円（800円）／高校・大学生、65歳以上 700円（560円） 休館日／毎週月曜（7月15日、8月12日は開館、7月16日、8月13日は休館） トークイベント 平間至×箭内道彦（クリエイティブ・ディレクター）日時：8月4日(日曜日)午後2時から 場所：多目的スタジオ　入場無料※事前申込みが必要です	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
今井美樹 CONCERT TOUR 2024 “Our Songs!!”	日 8月25日(日)17：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定9,800円（消費税込）※3歳以上有料　※3歳未満でも座席が必要な場合は有料 詳細・最新情報は、キョードー東北のウェブサイト（外部サイトhttps://www.kyodo-tohoku.com/artist_page.php?a_id=1085）を参照。	チ 発売中 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
怪談寄席	日 8月25日(日)14：00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 一般3,000円（落語友の会会員2,500円）、高校生1,500円 出演者一龍斎貞鏡林家正雀　ほか	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
第505回朝茶会	日 9月1日(日)6：00～8：00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 「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。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
稲垣潤一コンサート2024	日 9月1日(日)17：00～ 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定7,000円 ※未就学児入場不可 詳細・最新情報は、ノースロードミュージックのウェブサイト（外部サイトhttps://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=76791）を参照。	チ 発売中 Lコード：21501 Pコード：266-378 問 ノースロードミュージック TEL 022-256-1000(平日11:00～16:00)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

こおりやま情報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8月31日

東京豚骨 げんこつ屋
郡山市富久山町久保田田池1-3
TEL024-954-5483
こおりやま情報FREE 8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8月31日

ラーメン みそ伝 八山田店
郡山市富田町字音路89-1
TEL024-933-3363　定休日／1月1日
こおりやま情報FREE 8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8月31日

紅焔酒家(こうえんしゅか) 光華(こうか)
郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL024-939-0380　定休日／日祝
こおりやま情報FREE 8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8月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店
郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122　定休日／木
こおりやま情報FREE 8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8月31日

昼ふろや
郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122　定休日／不定休
こおりやま情報FREE 8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8月31日

麺処 さとう 船引店
田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202　定休日／不定休
こおりやま情報FREE 8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8月31日

麺処 一凛花
二本松市槻木110-2
TEL0243-22-2120　定休日／無
こおりやま情報FREE 8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8月31日

ラーメンつかさ
田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL0247-72-6245　定休日／月
こおりやま情報FREE 8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8月31日

こだわり麺家(やづてい) 谷津亭
二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL0243-23-8208　定休日／火、第3日
こおりやま情報FREE 8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8月31日

らぁめん Kitchen けんけん
郡山市安積町長久保3-2-13
TEL024-954-4489　定休日／木
こおりやま情報FREE 8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8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
TEL0248-67-2623　定休日／水、第2火
こおりやま情報FREE 8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8月31日

並木温泉　ゆの郷
郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126　定休日／水(祝日の場合は営業)
こおりやま情報FREE 8月号クーポン券

キリトリ線

■夜限定■(1人2,000円以上の飲食利用で) サワー　一杯サービス

※1枚につき1グループまで有効
有効期限2024年8月31日

枡(ます)はん
郡山市本町1-14-3あさやビル1F
TEL024-922-6279　定休日／水、第2・4日
こおりやま情報FREE 8月号クーポン券

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

【ご利用時の注意事項】

- ●優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- ●本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- ●本券は他の優待券などと併用することはできません。
- ●本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

キリトリ線

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!

NEW

▲A5判 オールカラー 定価990円(税込)

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
県内主要書店・Amazonで販売中

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　TEL024-922-3131
https://www.koriyama.co.jp/

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

ひとりもの申す

ま だチケット当落がわからないけど、発行される頃は推しのツアーのために静岡へ。そこから西へ周遊していきます！！（きっぱり）
（マイルドミント）

予定が充実して楽しそう♪チケットがゲットできますように！！

愛情館に父親と一緒に、野菜の苗を買いに行きました。ミニトマトとキュウリとナスの苗をプランターに植えました。ミニトマトが小さく実がなってたのでうれしかったです(^▽^)収穫が楽しみです。
（セナキュア）

自分で育てた野菜は味も格別なハズ！早く大きくな～れ♪

毎年温暖化で６月ころから暑くなって来てます。ただでも暑いのに暑いと聞くとストレスになります。昭和の時代に暑いと言ったら100円払うというのがありました。復活したいと思います。
（はるお）

いったい幾ら払うことになるんでしょうか（笑）罰金100円ルール…なつかしく恐ろしいルールです（汗）

読み聞かせボランティアとして初めて子供たちの前で本を読みました。前日から緊張していました。当日は１時間前に会場に着いてしまいました。子供たちはじっとして聞いてくれました。これからも読み聞かせボランティアを続けたいと思います。
（よっちゃん）

大成功で良かったです！子供達の笑顔のため、これからも頑張ってください！！

スーパーの弁当やあげもの等の惣菜、ファミレスやファストフード、牛丼、らーめん、焼き肉が本当に苦手になってきた。31歳です。フードコートの食事も躊躇します。最近は鶏肉料理やフォーにはまっています。でも月に１度、モスバーガーさんのチーズバーガーを食べますが、美味しいです♪大好きなサラダとウーロン茶付きです！
（べじりんく）

普段あっさり系で、時々ガツン系ですか。時々ガツン系だからこそ美味しいですよね♪私のガツン系は焼き肉です！気持ち悪くなるまでノンストップです（笑）

日々、色々な事がありますが、自分自身を応援し楽しく毎日を過ごしたい。人に優しくがモットー。
（Ｙねぇ）

素晴らしい！！楽しんだもん勝ちですね♪人生楽しく過ごしましょう！！

初めて、こおりやま情報を手に取りました。ページ数が多く、献立からクーポン、求人、不動産、イベントなど知りたいことがたくさんです。とても楽しかったです。クーポンを利用してお店に足を運んでみます。献立の○○予防とかが優しい。
（あかべこ）

新しい読者さま☆ゲ～ット！！うれぴー！（死語？）お得なクーポンですので、ぜひ活用してくださいね♪

５人の孫に食べてもらう野菜を作っています。食べ盛りで大きくなっていく姿が楽しみです。
（みや）

愛情たっぷりな野菜で作った料理はおいしそう！！お孫さんの成長は、みやさんにかかってますね（笑）

今度、ハガキ、切手が値上がりするので、もっと郵便はなれが増えると思います。
（せいちゃん）

10月１日からハガキは85円に…でもでもでも～投稿はやめないでね～～～（泣）

私は先日、親知らずを抜いた。一週間位、歯茎が痛かった。一回の通院でやってもらえてよかった。
（山陰リスナー）

親知らずを抜くとめちゃくちゃ痛いですよね（泣）あの脳天に突き刺さる痛みは、薬なしでは耐えられなかったです！！

華やかなシャンプーや香水の香りが好きだけど、虫に好かれて困ります。メチャ飛んでくるので、この季節…。
（ピーチピース）

今の季節、活発ですものね（笑）花の香りと勘違いして寄ってくるのでしょうか。

最近の楽しみは、主人と行く近県の温泉へ一泊旅行です。60歳から75歳が人生のゴールデンタイムというようです。皆さん、行動あるのみです！
（デメ）

いいですね温泉旅行♪じゃんじゃん行っちゃいましょう！！

ライフトピックスに「ハッピードリームサーカス in ハワイアンズ」が載っていて急に行きたくなりました。ぜひ行きたいので当たるといいなぁ…と思ってます。
（ドナウ）

なかなかのアピール戦法…智将と心得た（汗）きっぱり言います！運が良ければ当たります！！

夏までに痩せるって宣言して結局痩せてない……。まだ１カ月あるから頑張るぞ！！
（みかん）

そうです！まだ１カ月もあります！！宣言したからには成功させましょう！！

夏の電気代が怖いです。
（トー）

エアコン常時運転…怖い怖い怖い（汗）この暑さには扇風機だけでは凌げません（泣）

7月号の表紙広告、柏屋さんの「チーズタルト桃」ぜひ食べてみたいと思いました。次号の時に食レポ送ります（笑）
（175）

次号食レポ…楽しみに待ってますよ♪

今月もまた物品の値上げ情報、辛いです。
（たんたん）

同感です。ニュースで値上げ対象商品が読み上げられるときの、絶望感ハンパないっす（泣）

7月１日に柏屋さんの朝茶会に参加しました。この日は創業173年の創立記念日で、新登場の「チーズタルト桃」が振る舞われました。檸檬（れも）と桃（もも）、姉妹感のあるネーミングも味もとっても良いと思いました。
（モリモリ）

可愛いネーミングですよね♪柔らかな食感、濃厚なチーズを感じた後にふわ～っと桃の香りがして…こりゃ堪らんです！

10年くらい放置していたブログを再開しました。最近はファイナンシャルプランナー３級の勉強を始めたこと等をアップしてます。これからは節電やら「こおりやま情報」についても書いていこうと思っています。放置期間が長かったので勘を取り戻すのが難しいですけど、色々なこと書いたり、見た目もよくしていけたらと思います。
（トモ）

ブログ復活おめでとうございます！！なんと！こおりやま情報を取り上げていただけるとは感謝感謝です！

昨年の健康診断から２キロも太ってしまった私。まわりの皆んなは、筋肉がついたから！って言ってくれますが…そう信じたい自分もいるけど、夜のお菓子の食べ過ぎではないかと思う自分もいます…（笑）
（しらこ）

周りの皆さんを信じてください！！筋肉です！筋肉ですよ！！お菓子に負けちゃいけません（笑）

教えてください

肘痛や肩がだるい時が多くなったのですが、参考になりそうなストレッチ、エクササイズはありますか？動画やテキストなどで教えてくださるとうれしいです。
（爪磨き）

美味しいケーキのお店を教えて下さい！
（マイマイ）

働いている会社に自分より年上の方が入社しました。やって頂きたい事をお願いすると、その方の返事は「うん、いいですよ」とか「いいよ」とかなんです。すごい違和感、モヤモヤします。仕事の返事で「いいよ」はありですか？
（ストレスです）

腰痛でお悩みの方、おすすめの整形外科・整体あれば教えてください。
（アナログバーバ）

教えます

お風呂を沸かしたら水素の入浴剤を使用する。頭、からだ、顔を洗うと更につやつやになります！入浴剤が溶ける間に、頭、からだ、顔を洗い最後は水素の入浴剤を入れたお湯を流すだけ！ぬるめに15分浸かり、かけ湯はしないでそのまま出る！かけ湯をしたら効果なしなんで！ぜひぜひお試しを！
（べじりんく）

ラブメッセージ

和香子さん、８月５日お誕生日おめでとう！
(M.Y)

彼氏へ、いつも美味しいお弁当を作ってくれてありがとう！
(廉)

８月１日なっちゃん、お誕生日おめでとう。素敵な１年にしてね。８月12日は、ゆみの誕生日。
(まねきねこ)

ゆみちゃんへ。一足早いけど８月12日お誕生日おめでとう！今年も暑くて大変だけど、イベントも多い季節でもあるので暑さに負けずに二人で楽しもうね(^_^)これからもよろしくね。大好きだよ(^-^)v 素敵な１年になりますように<(_ _)>
(旦那まねきねこ)

娘のまみちゃん、誕生日おめでとう！！35歳だね♡少しブスでも良いので孫欲しいです♡
(ここあ)

おいしい味情報

夏のらーめんで見た大三元のタンメンは30年以上通っています。塩味が最高､野菜もシャキシャキで美味い。
(てるちやん)

PLANT-5 大玉店すぐ側にオープンした山形肉そば そば八さんの鶏中華そばが美味しかったです。甘めのスープでした。温、冷どちらか選べます。
(いるか)

安定の丸亀製麺！夏は特に冷たいうどんに揚げたて天ぷらにお世話になります！
(サンサン)

富久栄珈琲のカプチーノおすすめです。
(ガジュマル)

最強！私のごはんのお供

何と言っても牛カルビ焼肉です！ご飯がいくらでも食べられちゃいます。
(WM)

ふっくらした焼鮭。カルディの「海苔のバター」が最高です！！他社のも食べたけど何かが違うのでー。うにバターや姉妹品がいろいろ…。
(ミルクファッジ)

納豆めかぶごはんです。納豆にめかぶを入れて混ぜて食べます。両方ネバネバ同士なのでネバーギブアップをこめて食べます。一度まぜて食べたらおいしかったです（^_^）
(セナキュア)

高菜とザーサイを油で炒めてしょうゆで味付けした自家製のふりかけです。
(よっちゃん)

白米の時→ふりかけ、ごま塩、明太子。ツナとみじん切りにしたキムチを混ぜた物

玄米や雑穀米、五穀米の時（上にのせる）→そのままの時もあれば、カレー、ガパオ、タコライスに。お米と具をよく混ぜる。
(べじりんく)

私のご飯のお供は…勿論ゆかりご飯ですよ！！！！ゆかりご飯が１番好きです！！更にそこに梅干しを入れても…超美味しいですよ！！因みに私は、今日の夕飯は…ワカメご飯でした(*^^*)ふりかけを掛けたりひと工夫をしていますよ！！！！いつもありがとうございます☆因みに私は、ゆかりご飯なら…３杯でも行けちゃいますよ♡♡理由は……ゆかりご飯が味が濃くて美味しいから好きです♡♡
(りなぽん)

私は…シンプルにTKGかな！卵かけご飯に醤油を掛けて、味海苔でまいて、サイコーです。
(sho)

毎日食べている納豆。美容と健康に最強です。我が家はひきわり派で、ごはんにからまって、するするごはんがすすみます。
(Yねぇ)

納豆です。ねぎ、野沢菜、ごま、みょうが、しょうが、おくら、わさび、塩こうじ、ゆずこしょう、七味、だし等、何を混ぜてもおいしい。カレーやパンにも合います。
(あかべこ)

きゅうりの漬物。食卓にはかかせません。
(みや)

イカの塩辛。アツアツご飯にのせてネギ入り納豆もいいです。
(チョコ)

明太子、卵かけごはん、佃煮こんぶ、大体このループです。
(梅干しも好き)

妻が作ってくれるものは、すべておいしく最高です。
(M.M)

瓶詰めの佃煮ふりかけは最高。炊きたてご飯にかけて食べたら最高。
(ハム太郎)

最近漬物に凝っていて、特にキュウリのピリ辛の浅漬けにハマっています。
(せいちゃん)

納豆にキムチや高菜漬け、海苔の佃煮など色々入れて食べるのが好きです！
(つきとじ)

なすの味噌炒め。これがあれば、夏バテもしません。
(はーちゃん)

相馬のあおさとゴマ油を使い作った「かけるあおさ」である。唯一無二の味で一度食べるとやみつきになるので。あおさと塩気のあるゴマ油の味が後を引く。
(山陰リスナー)

冷えたきゅうりに塩こんぶのお漬物！！酒に良し、さっぱりして美味しいです。
(ここあ)

目玉焼き（ウインナーつき）。朝ごはんはこれで決まりです。
(ひで)

キムチです。ずっとごはんおかわりできます。
(ロー)

焼きタラコ。ごはんがはがいぐー（はかどりー）。
(モリモリ)

私は梅干しが大好きなので、ごはんには欠かせません。
(あーちゃん)

キムチと納豆です。でもある方が２万円のTKGに行ったと聞いた事があるのでオドロキですよねー。
(ピーチピース)

しそ巻きみそ。あったかいご飯に３本くらいのせて食べるのが最高です。
(ドナウ)

おろしだれ納豆があれば、おかずはいらないです。
(たっくん)

くるみ小女子の佃煮が大好きですが、山形にいる孫娘（５歳）も大好きだと聞いて驚いています。
(デメ)

キュウリのピリ辛漬けが大好きです。
(ひーちゃん)

納豆！飽きないです！
(トー)

三島食品のごはんのふりかけです。各種あるのですが、ピリ辛たらこの「あかり」とわさびふりかけの「しげき」がお気に入りです。
(たんたん)

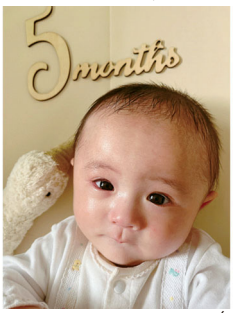
ふりかけ。保存が便利なので！
(175)

今の時期は、キューリの佃煮が最高です。キューリをいただく事も多いし、作り置き（冷凍）もできるので。
(アナログバーバ)

イクラ…？キムチもいいな。でも、明太子もいい…と考えるのですがやっぱり最強となると鮭フレークです。甘塩っぱさも最高。ごはんもたくさん食べられそうで、瓶詰めが冷蔵庫にあるとホッとします。
(える)

赤ちゃん写真

５カ月になった男の子、名前は陽斗（はると）毎日の癒しをありがとう～！！



(40’sMama)

KURASU_alphaのご感想・ご意見

●郡山産のウイスキーがこんなに種類が豊富とは思いませんでした。スタイリッシュなデザインでステキです。「メロウノーツ」飲んでみたいです。

●贈り物にいいですね。

●ウイスキーの豆知識が書かれており勉強になった。「963」という名前に私はインパクトを受けた。

●残念ながら下戸なので…。

●ウイスキーは昔はよく飲んでいましたが、病気になってからは飲んでいません。おいしそうなウイスキーばかりですね。

※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。

●まだ飲めないけど、かっこよくロックでいつかは。

●ウイスキー「963」は、県外の方に贈った事があります。大変喜んでいただきました。私はお酒があまり飲めないので、味の違いは分かりませんが好きな方には大好評のようです。

●あまり酒は、飲まないのでわかりません。

●いつも詳しくわかりやすい情報をありがとうございます！

●ウイスキーを飲んでみたくなりました。

●普段ウイスキーをあまり飲まないのですが、それぞれどういう味がするのか気になりました。

●是非、今度買ってみたい。

●ウイスキーのことが詳しく書いてあり買って飲んでみたいですし、プレゼントとして人にあげてもいいかも。

●ウイスキーについて、いろいろとわかり飲んでみたいです。

●郡山市のふるさと納税の返礼品が963ウイスキーです、益々知名度アップにつながると思います。

●はい。ウイスキーとかお酒、凄く美味しそうですね！！！！私も、お酒を飲みたいです！！！！私も、これを機にお酒を飲みたいと思いました！！！！良い企画のお酒をありがとうございました☆お酒も良いし…こおりやま情報誌様って結構……良いフリーペーパーですね。

●いろいろ知れて面白かった。

●わたしはお酒が全く飲めないのですが（体質に合わず）、亡き父が昔ウイスキーをコレクションしていて、色が綺麗だなぁと思って眺めていたのを思い出しました。義理の両親はお酒を飲むので、プレゼントの参考にしたいと思います。ウイスキーブレンダーというお仕事があるのは初めて聞きました。お酒をブレンドするという発想がなかったので、お酒は飲めないけれど、面白そうだなぁと思いました。

●ぜひ飲んでみたいです！

●地元のお酒。地元のウイスキーボトルのデザインがかわったのかな？また、飲んでみたいと思いました。

●お酒に詳しくない私でも、パッケージ買いしちゃいそうなオシャレなお酒だなと思いました。

●まだ、飲んだことが、ないので飲んでみたいです。

●ウイスキーチーフブレンダー會田さんの話をきいて、大好きなウイスキーがさらに大好きになりました。香りや甘み、味わいの違いをもっと知りたいと思います。

●ウイスキーを飲んでみたくなりました。

●こおりやま情報誌を読むまで地元のウイスキーがあることを知りませんでした。お盆のお土産に買いたいです。私は963コラボパウンドケーキを買って食べてみたいです。

●ウイスキーが飲みたくなりました。

●ブランド名「963」の名前の由来が分かって、なるほどと思いました。４種類のウイスキーの個性ある琥珀色が本当にキレイでうっとり。

●ブレンデッド963の郡山の番号がとても良くて、色々な味があってオシャレですね！

●ブランド名が「963」と知った時、なるほどね～と思ってしまいました（苦笑）

●ウイスキーは飲めないけど、郡山のお酒ってだけでカッコイイ！！

●郵便番号を冠した963、発売になったとき郡山市民としてとても嬉しくなったことを思い出します。早くも７歳なのですね。おめでとうございます！ミニボトル２本、３本セットは自分用にはもちろん、プレゼントにもぴったりのセットですね。向山製作所で作られたコラボのパウンドケーキもあるのですね。ステキです(o´∀`)b

●お酒は苦手で飲めないのですが、同じネーミングのウイスキーで、こんなにも種類があるのに驚きました。飲み比べして、好みのウイスキーを見つけてみたくなりました。

編集室から

7月号のMr.Aさんへ。Mさんから「かぶとの箸入れ」の作り方が届いております。投稿用紙に氏名、住所が明記されておりませんでしたので、編集室までお知らせください。

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・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。

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

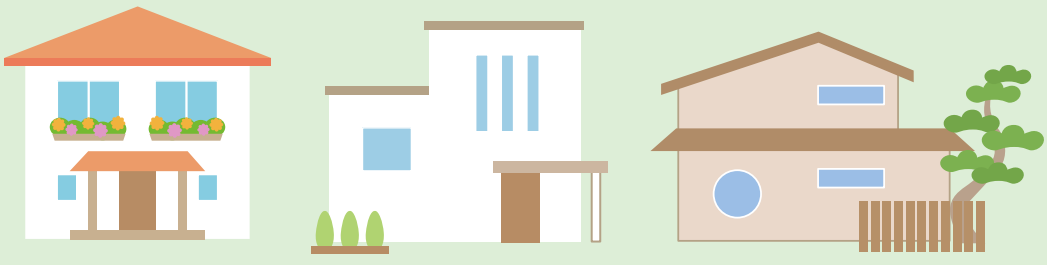
http://kikaku5050.co.jp/　info@kikaku5050.co.jp

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(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(5)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(10)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(11)第20175号 (株)マイルドホーム

郡山市駅前2丁目6-7
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】第1・3日

http://www.mildhome.net info@mildhome.net

福島県知事免許(5)第2383号 ミニミニFC郡山中央店

郡山市富久山町久保田字久保田118
TEL024-995-3855
FAX024-935-1077

【営業時間】9:30～18:30
【定休日】水(1～4月は無休)

http://minimini.jp/ chuou@iwill-net.co.jp

福島県知事免許(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

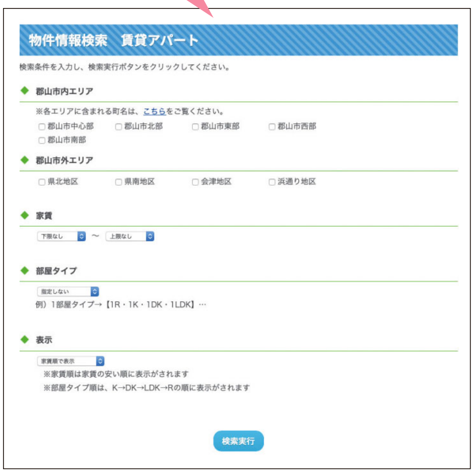
福島県知事免許(4)第2683号 レントライフ郡山店

郡山市安積町荒井字方八丁33
TEL024-946-6040
FAX024-946-6050

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】水

http://www.rent-koriyama.com rentlife@asset-h.jp

手軽に簡単!物件探し!



新規会員募集中!

合 せ》
TEL024-922-3131

郡山 住まい情報
www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

広告有効期限/2024年8月31日

物件情報の見方

賃貸物件

間 間取り	敷 敷金	礼 礼金	共 共益費	駐 駐車料	構 構造・階数-F
階 階数	築 建築年	入 入居日	交 交通	備 備考	取 取引態様

売り物件

土 土地面積	建 建物面積	専 専有面積	間 間取り	坪 坪単価	用 用途地域
地 地目	建 建ぺい率	容 容積率	構 構造・階数	階 階数	向 向き
築 建築年	引 引渡日	交 交通	学 学区	備 備考	取 取引態様

室内設備

照明 照明器具	TV テレビ	冷蔵庫 冷蔵庫	洗濯機 洗濯機	BS BS受信可
CS CS受信可	ロフト ロフト	屋根裏収納 屋根裏収納	床下収 床下収納	TVホン TVインターホン
オール電化 オール電化	CK カードキー	DK デジタルキー	ペアG ペアガラス	二重サ 二重サッシ
光ファ 光ファイバー利用可	ネット インターネット対応	防犯S 防犯セキュリティ		

水回り・冷暖房

給湯 給湯設備	湯沸 湯沸器	シャワー シャワー	冷房 冷房	暖房 暖房
エアコン エアコン	床暖 床暖房	SK システムキッチン	IH IHクッキングヒーター	コンロ ガスコンロ
B・T別 バス・トイレ別	追焚 追焚給湯	SD シャンプードレッサー	バ釜 バランス釜	浴乾 浴室換気乾燥
温便座 暖房便座	WT ウォシュレット			

屋外設備

物置 物置	TR トランクルーム	ベランダ ベランダ	P2可 駐車場2台可

屋内設備

AL オートロック	EV エレベーター

その他

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

パソコンやタブレットからも楽々物件探し♪駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル！

郡山住まい情報　検索

QRコードで簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 | 賃貸アパート | 設備 照明 給湯 シャワー エアコン B・T別
3.40万円 | **2DK** | 即日入居可能なお部屋!!

間 和4.5・洋6・DK5
敷 2カ月　礼 無
共 無　駐 2,000円
構 軽量鉄骨造・2階建-1F　築 1977年
入 即日可　取 仲介
交 JR郡山富田駅徒歩15分
備 奥羽大学徒歩4分

3740130051

郡山市 富久山町久保田大久保 | 賃貸アパート | 設備 照明 TVホン 給湯 シャワー エアコン
3.70万円 | **2DK** | セキスイハイム施行!!

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

3740152761

郡山市 咲田2丁目 | 賃貸アパート | 設備 給湯 シャワー エアコン SK 温便座
4.50万円 | **1K** | 敷金礼金無し

間 洋8・K2
敷 無　礼 無
共 込　駐 別契約
構 木造・2階建-1F　築 1997年
入 即日可　取 仲介
交 咲田公園バス停徒歩5分
備 パティオ咲田

374017299

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 SK 追焚
5.40万円 | **2DK** | 2台目駐車場4400円!

間 和6・洋6・DK6.5
敷 2カ月　礼 無
共 2,000円　駐 無
構 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

TEL024-938-8503

福島県知事免許(6)第2095号

(有)天野中央不動産

〒963-8047　郡山市富田東5-16
営9:00～18:00　休日祝

郡山市 富久山町久保田 | 賃貸アパート | 設備 ロフト TVホン エアコン B・T別 WT
3.50万円 | **1ルーム** | 仲介手数料無料!

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

1990155936

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

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 込
構 鉄骨造・2階建-2F　築 1987年
入 即日可
交 JR郡山駅車5分
取 仲介
備 ミルキーハウスⅠ

1990146201

郡山市 富久山町久保田 | 賃貸アパート | 設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 メゾネット
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　礼 無
共 込　駐 込
構 木造・2階建　築 1988年
入 即日可
交
取 代理
備 ハウスリバージュ

1990155564

郡山市 町東 | 賃貸アパート | 設備 シャワー エアコン B・T別 ペット メゾネット
5.00万円 | **2LDK** | ペット飼育は敷金3カ月

間 和6・洋6・LDK
敷 2カ月　礼 無
共 込　駐 込
構 木造・2階建　築 1995年
入 即日可
交
取 代理
備 サウスコート

1990155428

郡山市 富久山町 | 賃貸マンション | 設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 追焚
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　礼 1カ月
共 無　駐 5,000円
構 コンクリートブロック造3階建-2F　築 1976年
入
交
取 代理
備 SATOウィンザービル

1990255321

郡山市 富久山町 | 賃貸一戸建て | 設備 給湯 シャワー エアコン B・T別 追焚
6.00万円 | **3DK** | P2台目3,000円

間 和6・洋6・4.5・DK
敷 2カ月　礼 無
共 無　駐 1台込
構 木造・平屋建　築 1988年
入 即日可
交
取 代理
備 近内貸家

1990354180

TEL024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住まい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　営9:00～18:00　休第1・3日

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
愛宕町	8,800円	1カ月	ー	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1カ月	ー	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	ー	ー	1カ月	5台	郡山湖南線沿い、49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成2丁目	6,000円	ー	ー	1カ月	3台	マツモトキヨシ鶴見坦店近く	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	ー	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
島2丁目	4,500円	ー	ー	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
清水台2丁目	13,200円	ー	ー	1カ月	1台	郡山病院近く、物置付き ※保証金1ヵ月	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	ー	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
神明町	5,500円	ー	ー	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
富田東4丁目	4,400円	ー	ー	1カ月	3台	郡山富田駅徒歩6分	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	ー	ー	1カ月	7台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
並木1丁目	6,600円	ー	ー	1カ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	ー	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	ー	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
本町1丁目	8,000円	ー	ー	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	ー	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

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

売買物件・賃貸物件募集中!

賃貸マンション
クレアホームズ郡山神明町

3LDK
(洋6.7・5・4.5・LDK16.9)
9階
専有面積:73.25m²
賃料:20万円
管理費:込み

敷金:2カ月 ／ 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅 徒歩22分
所在地:郡山市神明町
築年:2024年3月
備考:新築、12階建て、分譲タイプ、
エアコン、照明、南向き、免震構造、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など
インターネット無料

新築

賃貸マンション
プラウド郡山

3LDK
(洋7・6・5・LDK15.6)
7階
専有面積:75.00m²
賃料:17万円
管理費:8,000円

敷金:2カ月 ／ 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅 徒歩5分
所在地:郡山市大町1丁目
築年:2022年4月
備考:15階建て、分譲タイプ、
エアコン、照明、南向き、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など
インターネット無料

賃貸マンション
プラウド郡山

2LDK
(洋6.7・6・LDK13.7)
3階
専有面積:63.21m²
賃料:15万円
管理費:8,000円

敷金:2カ月 ／ 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅 徒歩5分
所在地:郡山市大町1丁目
築年:2022年4月
備考:15階建て、分譲タイプ、
エアコン、照明、南向き、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など
インターネット無料

賃貸マンション
プレミスト郡山 Station Cross

2LDK
(洋6.5・4・LDK16.1)
14階
専有面積:63.43m²
賃料:17万円
管理費:込み

敷金:1カ月 ／ 礼金:1カ月
交通:JR郡山駅 徒歩6分
所在地:郡山市字大名長
築年:2021年12月
備考:15階建て、分譲タイプ、
エアコン、照明、南向き、
リビング床暖房、食器洗浄乾燥機など
インターネット無料

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
TEL.024-991-9101 FAX.024-991-9102
【営業時間】10:00～17:00 【定休日】日・祝日

郡山不動産売却.comにお任せください!

無料で査定できます!
戸建 マンション 土地
お気軽にお試しください
お持ちの不動産、売ったらいくらか査定してみませんか?
費用はかかりません。すぐに売らなくても大丈夫です。

不動産 **(有)開成土地建物**
郡山不動産売却.com

免許番号 福島県知事(12)第20259号
会社所在地 〒963-8002
福島県郡山市駅前1丁目15-5
024-933-0202
営業時間 平日・土曜 9:00～17:00 日曜・祝日 10:00～16:00
定休日 ハッピーマンデー・GW 夏季休暇・年末年始

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。

※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。

医療情報

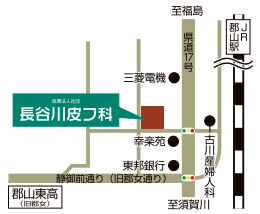
医療法人社団
長谷川皮フ科
皮フ科・アレルギー科

院長
長谷川　隆哉
皮膚科専門医

受付時間午前は11:30まで、午後は5:30までとなります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～11:30	○	○	○	休診	○	○
午後 2:00～5:30	○	○	○		○	午後休診

休診日／日曜、祝祭日、木曜・土曜午後、第2・5土曜



Tel.024-923-0821　郡山市栄町8-17　http://www.h-hifuka.jp/

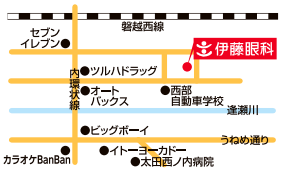
◎日帰り白内障手術　◎緑内障検診

伊藤眼科

院　長　伊藤　健　副院長　伊藤由美子

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

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



郡山市富久山町久保田字伊賀河原5（西部自動車学校北側）
TEL.024-990-2528　https://ito-eye.com/

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

院長　山田 祐爾

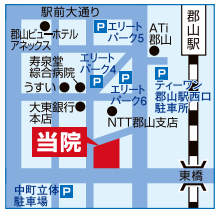
診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	休診	●	●	●	●
14:00～18:00	●		●	●	●	●

休診日　日曜　祝日　火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーワ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

8/4（日）	久米こどもクリニック（小児科）	島2丁目50-1	024-923-0585
	あさかの杜クリニック（内科・耳鼻科）	安積町成田字漆山50	024-937-3151
	おざわ整形外科クリニック（整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科）	御前南6丁目141	024-966-2811
8/11（祝）	さかい小児科クリニック（小児科）	富田東3丁目20	024-921-2216
	うさみ内科（内科）	大槻町字三角田88-2	024-961-1114
	西田皮膚クリニック（皮膚科）	桑野4丁目10-11	024-973-5141
8/12（月）	すみこしこどもクリニック（小児科）	本町2丁目11-7	024-935-5000
	ひだ内科・神経内科クリニック（内科・神経内科）	八山田西3丁目13	024-934-3899
	ひさこファミリークリニック（婦人科）	中ノ目1丁目26-2	024-952-4415
8/18（日）	むかわクリニック（小児科）	八山田5丁目79	024-933-7788
	おおつきまちクリニック（内科・小児科）	大槻町字蝦夷坦69-1	024-961-5467
	今泉眼科病院（眼科）	堂前町20-9	024-922-0665
8/25（日）	おおのこどもクリニック（小児科）	賀庄54-1	024-937-3775
	大平クリニック（内科・循環器科）	小原田2丁目17-14	024-942-7755
	東部整形外科（整形外科）	北畑15	024-956-1400

※7月10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

お問い合せ
TEL024-934-5656

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

【お盆中の診療について】
8/10㈯ → 19:00～22:00
8/11㈷ → 9:00～17:00　19:00～22:00
8/12㈪ → 9:00～17:00　19:00～22:00
8/13㈫ → 19:00～22:00
8/14㈬ → 19:00～22:00
8/15㈭ → 19:00～22:00
8/16㈮ → 19:00～22:00

郡山市内休日当番薬局

8/4（日）	調剤薬局ミッテル桑野店	024-939-0511	FAX.024-939-0511
	あさかのもり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
	大槻薬局	024-973-7336	FAX.024-973-7337
8/11（祝）	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店	024-991-8826	FAX.024-991-8826
	コスモ調剤薬局大槻西店	024-962-7472	FAX.024-962-7473
	ひかり薬局桑野四丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
8/12（月）	クオール薬局郡山店	024-991-0789	FAX.024-925-6888
	ファーコス薬局メロディー	024-927-5455	FAX.024-933-7971
	ユア調剤薬局	024-961-7736	FAX.024-973-6078
8/18（日）	アリビオ薬局八山田店	024-935-5505	FAX.024-973-5551
	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
8/25（日）	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
	さくらんぼ調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129
	ベース薬局西部店	024-973-7781	FAX.024-973-7782

※7月10日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会（TEL.024-934-4707）へご確認ください。（郡山薬剤師会ホームページhttp://www.k-yaku.org/）
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。　※店舗名など再度ご確認のうえ、薬局へおでかけください。

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。

キリトリ線

【こおりやま情報FREE8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8月1日必着）

Q1.「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「私の残暑乗り切り法」（名前・ペンネームも書いてね）
あなたが実践している残暑を乗り切る方法を教えてください。

Q2. 愛飲しているお茶の銘柄（味わいなども）・おすすめのお茶専門店を教えてください。

（ペンネーム／　　）

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

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／　　）

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE8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.愛飲しているお茶の銘柄（味わいなども）・おすすめのお茶専門店を教えてください。

●みな伝スペシャル「私の残暑乗り切り法」（名前・ペンネームも書いてね）
あなたが実践している残暑を乗り切る方法を教えてください。

（ペンネーム／　　）

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

（ペンネーム／　　）

名　前			年　齢	歳	
住　所	〒		性　別	男 ・ 女	
			結　婚	既婚・未婚	
電話番号		プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望

キリトリ線

キリトリ線

【こおりやま情報FREE8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.浜通りでおすすめのラーメン店とメニューを教えてください。

●みな伝スペシャル「私の残暑乗り切り法」（名前・ペンネームも書いてね）
あなたが実践している残暑を乗り切る方法を教えてください。

（ペンネーム／　　）

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

（ペンネーム／　　）

名　前			年　齢	歳	
住　所	〒		性　別	男 ・ 女	
			結　婚	既婚・未婚	
電話番号		プレゼントの希望番号	第一希望		第二希望

キリトリ線

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

28 (水) Wednesday 美しいお肌に「ミニトマトとオクラのチーズマフィン」

ミニトマトに含まれるビタミンA・Cが肌を美しく保ち、オクラに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、牛乳やチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。野菜を使ったヘルシーマフィンです。

所要時間 30分　1個分のカロリー 約164kcal

作り方

①Aは合わせてふるっておく。
②ボウルに卵を割り入れて泡立て器でよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
③②にBを加え、さらに①を加えてさっくりと合わせ、オクラとミニトマトを加えて混ぜる。
④③をマフィン型4個に流し入れ、200℃に熱したオーブンで20分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス
●ダマにならないように混ぜましょう。

材料（4個分）

A
- 薄力粉……1カップ
- ベーキングパウダー……小1

卵……1個
砂糖……小2
B
- 牛乳、オリーブオイル……各大2
- パルメザンチーズ……大3
- 塩……一つまみ
- こしょう……少々

オクラ……5本（50g）
（塩もみして洗い、輪切り）
ミニトマト（輪切り）……5個（75g）

29 (木) Thursday 血液サラサラに「いわしとごぼうのハンバーグ」

いわしに含まれるEPAが血液をサラサラにし、カルシウムが骨や歯を丈夫にし、ごぼうやミニトマトに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。いわしの旨味たっぷりの変わりハンバーグです。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約196kcal

作り方

①いわしの身を包丁でたたき、ボウルに入れて粘りが出るまで手で混ぜ、ごぼうとAを加えてさらに混ぜ、2等分して小判型にまとめる。
②フライパンにサラダ油を中火で熱して①を焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして中に火が通るまで蒸し焼きにし、取り出す。
③②のフライパンの余分な油を拭き、ミニトマトを焼き、Bを加えて少し煮詰める。
④皿に②を盛りつけてみょうがと青じそを添え、③のソースをかける。

ワンポイントアドバイス
●魚嫌いの人もさっぱり食べられますよ。お弁当にもオススメです。

材料（2人分）

いわし……3〜4尾（正味180g）
（頭、尾、骨、皮を外す）
ごぼう（ささがきにする）……30g
A
- しょうが（みじん切り）……1片
- 酒……小1
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉……大1

サラダ油……大1/2
ミニトマト（半分に切る）……4個（60g）
B
- みりん……大1
- ポン酢しょうゆ……大2

みょうが（輪切りにし水にさらす）…1個（10g）
青じそ……2枚

30 (金) Friday 貧血予防に「バターしょうゆ風味の焼き枝豆」

枝豆に含まれる鉄分が貧血を予防し、ビタミンB_1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、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。定番の塩とは一味違う、濃厚でコクがある枝豆レシピです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約216kcal

作り方

①枝豆をボウルに入れ、塩を一つかみふって（分量外）もんでうぶ毛を取り、よく洗って水気を切る。
②フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、焼き色がつくまで焼き、合わせたAを入れてふたをかぶせ、蒸し焼きにする。
③②に水気がなくなり枝豆に火が通ったらバターを加えて炒め合わせ、しょうゆをまわし入れて黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス
●しょうゆと黒こしょうは、香りが飛ばないよう最後に加えてください。

材料（2人分）

枝豆（生）……250g
サラダ油……小1
A
- 水……1/3カップ
- 塩……小1

バター……大1/2
しょうゆ……小1/2
黒こしょう……少々

31 (土) Saturday むくみ予防に「小玉すいかとグレープフルーツのミントシロップ」

すいかに含まれるカリウムやシトルリンが利尿を促してむくみを予防し、グレープフルーツに含まれるビタミンCが肌を美しく保つと言われています。小玉すいかの皮を器にした、おいしくて楽しいデザートです。

所要時間（冷やす時間のぞく） 15分　1人分のカロリー 約144kcal

作り方

①すいかは上部を切って果肉をスプーンで取り出し、グレープフルーツは小房に分けて薄皮をむく（出てきた汁は合わせて150ml分取っておく）。
②①の汁とAを鍋に入れて火にかけ、3分くらい煮て火からおろし、氷水に浸けて粗熱を取り、①の果肉と合わせて冷蔵庫で冷やす。
③①のすいかの皮に②を入れ、ミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス
●しっかり冷やすと、よりおいしいですよ。

材料（4人分）

小玉すいか……1個
グレープフルーツ……1個（400g）
A
- 白ワイン、グラニュー糖……各大2
- レモン汁……大1
- ミントの葉……10g
- （飾り用に少し取っておく）

24(土) Saturday 疲労回復に「焼き長いもの明太子マヨあえ」

長いもに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、粘り成分ムチンが胃粘膜を保護し、辛子明太子に含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンB2・Eが肌の調子をととのえると言われています。焼いた長いものホクホクとした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101kcal

材料(2人分)

- サラダ油……小1
- 長いも……10cm(150g)
- (厚さ1cmの輪切り)
- A
  - 辛子明太子……20g
  - (薄皮を取りほぐす)
  - マヨネーズ……小2
  - しょうゆ……小1/4
- 青じそ(千切り)……2枚

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、長いもの両面に焼き色がつくまでこんがりと焼く。
②ボウルにAを合わせ、①を加えてあえ、器に盛りつけて青じそをのせる。

ワンポイントアドバイス

●長いもは焼くと生とはまた違ったおいしさになりますよ。長いもが大きい場合は半月切りでもOKです。

25(日) Sunday 肌荒れ予防に「完熟トマトのハヤシライス」

トマトに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、牛肉に含まれる良質なたんぱく質が抵抗力を高め、鉄分が貧血を予防すると言われています。野菜とお肉が一緒に摂れる、贅沢な一品です。

所要時間 20分 / 1人分のカロリー 約695kcal

材料(2人分)

- バター……大1/2
- サラダ油……大1
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- にんにく(みじん切り)……1/2片
- 牛こま切れ肉……150g
- エリンギ(2cm幅に切る)……1本(60g)
- トマト(完熟)(2cm角に切る)……1個(200g)
- 赤ワイン……大1
- A
  - トマトケチャップ……大2・1/2
  - とんかつソース……大1
  - コンソメスープの素、砂糖……各小1
- 塩、こしょう……少々
- ご飯……2膳(300g)
- ドライパセリ……少々
- 生クリーム(あれば)……適量

作り方

①フライパンにバターとサラダ油を弱火で熱し、玉ねぎとにんにくを入れて炒め、香りが立ったら中火にし、牛肉を加えて色が変わるまで炒める。
②①にエリンギとトマトを加えて炒め、赤ワインをまわし入れてアルコールを飛ばすように炒め合わせ、Aを加えて5分くらい煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる。
③皿にごはんと②を盛りつけてドライパセリをふり、お好みで生クリームをたらす。

ワンポイントアドバイス

●お好みで生クリームを少し加えると、酸味がまろやかに仕上がります。

26(月) Monday 目の健康に「なすの素揚げと揚げだし豆腐」

なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善し、豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分が貧血を予防すると言われています。シンプルな味でさっぱりいただく、素材の味が活きた一品です。

所要時間 20分 / 1人分のカロリー 約117kcal

材料(2人分)

- なす……2本(180g)
- 木綿豆腐(8等分に切る)…1/2丁(150g)
- 片栗粉……適量
- 揚げ油……適量
- A
  - めんつゆ(3倍濃縮)……大2
  - 水……大1
- おろししょうが……小1

作り方

①なすは表面に縦に切り目を入れて4等分に切り、水にさらしてアクを取り、キッチンペーパーで水気をしっかり取る。
②豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、レンジ強で2分くらい加熱して水切りし、表面に片栗粉をまぶす。
③揚げ油を180℃に熱して①と②をからりと揚げ、器に盛って合わせたAをかけ、おろししょうがを添える。

ワンポイントアドバイス

●なすはアクを取っておくことで口当たりが良く仕上がりますよ。

27(火) Tuesday お腹すっきり「ミックス豆のシーザーズサラダ」

ミックス豆やロメインレタス、パプリカに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、パルメザン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。具だくさんで栄養バランスの良いサラダです。

所要時間 10分 / 1人分のカロリー 約200kcal

材料(2人分)

- オリーブオイル……大1
- にんにく(みじん切り)……1/2個(35g)
- バゲット(一口大に切る)……50g
- ロメインレタス(手でちぎる)……70g
- ミックス豆……80g
- パプリカ(赤)(千切り)……20g
- A
  - マヨネーズ……大2
  - レモン汁……大1/2
  - はちみつ……小1
  - 塩、こしょう……少々
- パルメザンチーズ……大1

作り方

①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、香りが立ったらバゲットを入れ、焼き色がつくまで焼く。
②器にロメインレタスを敷き、ミックス豆、①、パプリカを盛りつけ、食べる直前にAを合わせたドレッシングとパルメザンチーズをかける。

ワンポイントアドバイス

●ロメインレタスは肉厚で歯ごたえの良い、シーザーズサラダに使われることの多いレタスです。なければ普通のレタスでもOKですよ。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

20(火) Tuesday スタミナアップに「牛肉のごまみそサラダ」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復し、ごまに含まれるゴマリグナンが細胞の老化を防ぐと言われています。肉と野菜が一緒に摂れる簡単サラダです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約303kcal

作り方

①鍋に湯を沸かし、牛肉を入れたらすぐに火を止め、そのまま置いて余熱で火を通す。
②①をざるに取って水気を切り、Aであえる。
③器に②を盛りつけ、白髪ねぎをのせて白すりごまをふり、ブロッコリーを添える。

ワンポイントアドバイス
●牛肉は余熱で火を通すことで、ゆで過ぎ防止になりやわらかく仕上がりますよ。

材料（2人分）

	牛薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）	140g
A	みそ	小2
A	砂糖	小1/2
A	ごま油、マヨネーズ	各大1
A	白すりごま	大1
A	塩、こしょう	少々
	長ねぎ（白髪ねぎにする）	10g
	白すりごま	少々
	ブロッコリー	1/3株（100g）
	（小房に分け塩ゆでする）	

21(水) Wednesday 元気はつらつ「レンジ蒸しなすそうめん」

そうめんに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にし、なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、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。暑い日の昼食にぴったりの一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約219kcal

作り方

①なすはラップで包んでレンジ強で3分くらい加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに手でさく。
②鍋にたっぷりの湯を沸かしてそうめんをゆで、流水にさらして水気を切る。
③器に②を盛って①とむきえびをのせ、合わせたAを注いで青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス
●簡単にできて洗い物も少ないのでオススメです。

材料（2人分）

	なす（皮をむき水にさらす）	2本（180g）
	そうめん	2束（100g）
	むきえび（冷凍）（塩ゆで）	30g
A	めんつゆ（3倍濃縮）	1/4カップ
A	冷水	1/2カップ
	青ねぎ（小口切り）	2本

22(木) Thursday 肝臓を丈夫に「あさりとブロッコリーのみそスープ」

あさりに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、あさりやブロッコリーに含まれる鉄分が貧血を予防し、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。あさりの旨味がたっぷりの、みそを使った中華風スープです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約113kcal

作り方

①鍋にあさり、水500ml、酒を入れて火にかけ、沸騰してあさりの口が開いたらブロッコリーとワンタンの皮を加え、2～3分くらい煮て火を通す。
②①にみそを溶かし入れ、ごま油をまわし入れて仕上げる。

ワンポイントアドバイス
●みそとごま油の香りが飛ばないよう、加えるのは最後にしましょう。

材料（2人分）

あさり（殻つき）（砂抜きする）	150g
水	500ml
酒	大2
ブロッコリー	1/5株（60g）
（小房に分ける）	
ワンタンの皮（手でちぎる）	4枚
みそ	大1・1/2
ごま油	大1/2

23(金) Friday 高血圧予防に「マッシュルームとセロリのメンチカツ」

マッシュルームに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、セロリに含まれる香り成分セダノリッドやセネリンが食欲を増進すると言われています。歯応えと香りが良い、ヘルシーなメンチカツです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約270kcal

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、Aを入れてしんなりとするまで炒め、粗熱を取る。
②ボウルに合いびき肉を入れて粘りが出るまでよく練り、①と塩、こしょうを加えてさらに練り、4等分にして小判型にまとめ、Bの衣を順につける。
③揚げ油を熱して②をこんがりと揚げ、器に盛ってCを添える。

ワンポイントアドバイス
●冷めてもおいしいので、お弁当にもオススメですよ。

材料（2人分）

	サラダ油	大1/2
A	玉ねぎ（みじん切り）	30g
A	セロリ（薄切り）	30g
A	マッシュルーム（薄切り）	3個（45g）
	合いびき肉	150g
	塩、こしょう	少々
B	小麦粉	大2
B	卵（溶きほぐす）	1/2個
B	パン粉	適量
	揚げ油	適量
C	レタス、ミニトマト	適量
C	ブロッコリー（塩ゆで）	適量

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

16(金) Friday 冷え性改善に「鶏もも肉とごぼうの山椒照り焼き」

鶏肉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、ビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、ごぼう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。ご飯のおかずや酒の肴にぴったりの、和の一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約271kcal

材料(2人分)
- サラダ油……大1/2
- 鶏もも肉(一口大に切る)……1枚(250g)
- ごぼう(ささがきにする)……1/4本(40g)
- A
  - 水……1/4カップ
  - みりん……大2
  - しょうゆ……大1・1/2
  - 砂糖、酒……各小1
- 粉山椒……少々

作り方
①鍋にサラダ油を熱して鶏肉の表面を焼きつけ、ごぼうを入れて炒め合わせ、Aを加えて落としぶたをし、中火で5〜6分煮て火を通す。
②①のふたを外して水分を飛ばすように中火で煮込み、照りが出てきたら粉山椒をふる。

ワンポイントアドバイス
●粉山椒は香りが飛ばないよう火を止める直前、最後の仕上げにふってください。

17(土) Saturday 味覚障害予防に「いかときゅうりの黄身酢がけ」

いかに含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、タウリンが肝臓を丈夫にし、きゅうりに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄してむくみを予防すると言われています。箸休めやおつまみにもぴったりの、色鮮やかな一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約167kcal

材料(2人分)
- いかの胴……小1杯分(60g)
- きゅうり……1本(100g)
- 塩……一つまみ
- A
  - 卵黄……2個分
  - みりん……大2
  - 酢……大2・1/2
  - 塩……一つまみ
- カットわかめ(水で戻す)……乾燥で8g

作り方
①鍋に湯を沸かしていかをゆで、色が変わったら取り出し、食べやすい大きさに切る。
②きゅうりには小口切りにし、塩をまぶして5分くらい置き、水分が出たらキッチンペーパーで取る。
③小鍋にAを入れてよく混ぜ、ひとまわり大きい鍋に湯を沸かして小鍋ごと入れ、ゴムべらで混ぜながら熱し、とろみが出たら引き上げて粗熱を取る。
④器に①、②、わかめを盛りつけ、③をかける。

ワンポイントアドバイス
●小鍋の中にお湯が入らないように注意してください。

18(日) Sunday 疲労回復に「豚バラ肉とキムチのカレー風味焼きそば」

豚肉に含まれるビタミンB_1が麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、キムチに含まれる辛味成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、乳酸菌が腸内環境をととのえると言われています。キムチとカレー風味が食欲をそそる焼きそばです。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約493kcal

材料(2人分)
- 蒸し麺……2玉(300g)
- サラダ油、ごま油……各大1/2
- 豚バラ薄切り肉(5cmの長さに切る)…100g
- キムチ(食べやすい大きさに切る)……50g
- A
  - 玉ねぎ(1cm幅に切る)…1/2個(100g)
  - キャベツ(一口大に切る)…大1枚(50g)
- B
  - 湯、酒……各大1
  - カレー粉、オイスターソース……各小1
  - 鶏ガラスープの素……小1/2
- 塩、こしょう……少々

作り方
①蒸し麺は袋のままレンジ強で1分くらい加熱し、ほぐす。
②フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、豚バラ肉の両面を焼き、キムチを加えてさっと炒め、一度取り出す。
③②のフライパンでAを炒め、しんなりとしてきたら①を加えて2〜3分炒め、②を戻し入れ、Bをまわし入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス
●食材や調味料はあらかじめ用意しておいて、手際良く加えて炒め合わせていってください。

19(月) Monday 骨や歯を丈夫に「油あげの野菜巻き焼き」

油揚げや水菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、油揚げに含まれるレシチンが脳細胞を活性化し、えのきに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。色鮮やかで香ばしい、お弁当などにもオススメの一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約98kcal

材料(2人分)
- にんじん(千切り)……20g
- えのき(ほぐす)……40g
- 酒……大1/2
- 油揚げ(三方を切って開く)…小2枚(40g)
- 水菜(油揚げの幅に合わせて切る)…20g
- ポン酢しょうゆ……適量

作り方
①耐熱皿ににんじんとえのきをのせて酒をふり、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱する。
②油揚げを広げて水菜と①をのせて巻き、爪楊枝でとめ、フライパンを熱してこんがり焼き色がつくまで焼く。
③②の爪楊枝を外し、食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、ポン酢しょうゆをかける。

ワンポイントアドバイス
●油揚げの油分があるので、フライパンに油はひかなくても大丈夫です。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

12 (月) Monday 健康なお肌に「グリルチキンのサンドイッチ」

鶏肉に含まれるビタミンAが肌の健康を守り、ヨーグルトに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。こんがり焼いたライ麦パンとグリルチキンの相性が抜群のサンドイッチです。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約591kcal

作り方

①鶏もも肉は切り開いて厚みを均等にし、Aをふり、予熱した魚焼きグリルで7〜8分くらい焼き、食べやすい幅に切る。
②ボウルにBを合わせ、Cを入れてあえる。
③フライパンでライ麦パンの両面を焼き、マヨネーズを薄く塗り、レタス、②、①をはさみ、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス

●ハーブや具材はお好みで変えてアレンジを楽しんでください。

材料（2人分）

	鶏もも肉	1/2枚（100g）
A	塩、こしょう	少々
A	にんにく（すりおろす）	1/2片
A	お好みのハーブ（バジル、ローズマリー、タイムなど）	適量
B	マヨネーズ	大2
B	プレーンヨーグルト	大1
B	粒マスタード、レモン汁	各小1
B	塩、こしょう	少々
C	きゅうり（薄切り）	40g
C	セロリ、りんご（薄切り）	各20g
C	にんじん（千切り）	20g
	ライ麦パン（または食パン）	4枚（240g）
	マヨネーズ	大1
	レタス（手でちぎる）	2枚（30g）

13 (火) Tuesday 疲労回復に「とうもろこしとズッキーニのかき揚げ」

とうもろこしに含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、ズッキーニに含まれるビタミンA・Cが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。揚げることでとうもろこしの甘味がより引き出された一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約189kcal

作り方

①とうもろこしは実を包丁で削り取ってボウルに入れ、ズッキーニと玉ねぎを加えて小麦粉をふり、さっくりと混ぜてなじませる。
②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて合わせ、1/4の量ずつお玉ですくい、170℃に熱した揚げ油でからりと揚げる。

ワンポイントアドバイス

●1つを1/4くらいの量にすると、揚げる時もまとまりやすく、食べやすい大きさに仕上がりますよ。

材料（2人分）

	とうもろこし	1本
	ズッキーニ（千切り）	1/2本（75g）
	玉ねぎ（薄切り）	1/3個（70g）
	小麦粉	大2
A	卵（溶きほぐす）	1/2個
A	水	1/4カップ
A	小麦粉	1/2カップ
A	塩	小1/4
	揚げ油	適量

14 (水) Wednesday 健康なお肌に「かぼちゃとまいたけのポタージュ」

かぼちゃに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、牛乳や生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。かぼちゃの甘味がおいしい、ほっとする一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約182kcal

作り方

①耐熱ボウルにかぼちゃと水1/4カップを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、泡立て器で崩しながらよく混ぜる。
②鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを炒め、しんなりとしたらまいたけを加えて炒め合わせ、①とAを加えて弱〜中火で2〜3分煮込む。
③②に塩、こしょうをふって味をととのえ、器に盛ってパセリを飾る。

ワンポイントアドバイス

●レンジでかぼちゃを加熱している間に他の行程を進めると時短になりますよ。

材料（2人分）

	かぼちゃ（皮をむき3cmの角切り）	130g
	水	1/4カップ
	バター	大1/2
	玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
	まいたけ（手でさく）	1/2パック（50g）
A	牛乳	3/4カップ
A	生クリーム	1/4カップ
A	コンソメスープの素	小1
	塩、こしょう	少々
	パセリ（みじん切り）	少々

15 (木) Thursday 肌荒れ予防に「ささみとオクラのからしじょうゆあえ」

ささみやオクラに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、オクラに含まれるネバネバ成分ムチンが胃粘膜を保護してたんぱく質の消化を促すと言われています。ささみと丸ごとのオクラを味わえる、食べ応えのある一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約94kcal

作り方

①ささみは筋を取り、切り開いて厚みを均等にし、酒をふる。オクラはがくを取り、塩でもんでうぶ毛を取り、縦に切り目を入れておく。
②魚焼きグリルを予熱して①を5〜6分くらい焼き、ささみは粗熱が取れたら食べやすい大きさに手でさく。
③合わせたAで②をあえる。

ワンポイントアドバイス

●オクラは焼いた時にはじけないよう、切り目を入れておきましょう。

材料（2人分）

	ささみ	2本（80g）
	酒	小1
	オクラ	8本（80g）
A	麺つゆ（3倍濃縮）	大1
A	水	大1
A	練りわさび	小1/4

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

8（木）Thursday 肝臓を丈夫に「しじみの茶碗蒸し」

しじみに含まれるタウリンやビタミンB_{12}、亜鉛が肝細胞の再生を促して肝臓を丈夫にし、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。蒸し器がなくてもできる「地獄蒸し」という方法で作る茶碗蒸しです。

所要時間 25分　1人分のカロリー 約141kcal

作り方

①鍋にしじみ、水1カップ、紹興酒を入れて火にかけ、しじみの口が開いたら火を止めて粗熱を取り、殻から身を外す。
②①のゆで汁にAと溶き卵を加えて混ぜ合わせ、ざるでこして器に注ぎ、しじみの身も加える（飾り用に少し取っておく）。
③フライパンに、②の器が半分浸かるくらいの水を入れて熱し、沸騰したら②の器を入れてふたをし、弱火で10分くらい蒸す。
④③に竹串を刺して澄んだ汁が出てきたら、飾り用のしじみと青ねぎをのせ、火を止める。

ワンポイントアドバイス

●火加減が強いと“す”が立って味も見た目も悪くなるので、弱火でじっくり蒸してください。

材料（2人分）

	しじみ（水に放して砂を抜く）	180g
	水	1カップ
	紹興酒（または酒）	大1
A	薄口しょうゆ、みりん	各小1
A	中華スープの素	小1/2
A	塩	ひとつまみ
	卵（溶きほぐす）	1個
	青ねぎの小口切り	少々

9（金）Friday 若さはつらつ「ココアマシュマロトースト」

ココアに含まれるポリフェノールが活性酸素を抑えて老化を予防し、テオブロミンが気持ちをリラックスさせ、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。軽食にぴったりの一品です。

所要時間 5分　1人分のカロリー 約278kcal

作り方

①オーブントースターで食パンを軽く焼き、マシュマロをのせ、さらに焼き色がつくまで軽く焼く。
②①の表面にココアパウダーをふりかける。

材料（2人分）

食パン（6枚切り）	2枚
マシュマロ（半分に切る）	40g
ココアパウダー	小1/4

ワンポイントアドバイス

●②では、ココアパウダーを茶こしなどに入れてふるときれいにかけられますよ。

10（土）Saturday 疲労回復に「豚ロース肉の甘辛照り焼き」

豚肉に含まれるビタミンB_1が疲労を回復し、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、ゴーヤに含まれる苦味のもとモモルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進すると言われています。朝食やお弁当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291kcal

作り方

①フライパンにごま油小1を熱し、パプリカとゴーヤをさっと炒めて取り出す。
②①のフライパンにごま油小1を足して豚肉の両面を焼き、合わせたAをまわし入れ、照りが出るまで焼きつける。
③皿に②を盛り、①とミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

●ご飯が進む味ですよ。豆板醤の量はお好みで加減してください。

材料（2人分）

	ごま油	小2
	パプリカ（黄）（短冊切り）	1/8個（20g）
	ゴーヤ（短冊切り）	1/5本（50g）
	豚ロース肉（トンカツ用）（筋切りする）	2枚（200g）
A	オイスターソース、みりん	各大1
A	しょうゆ	小1
A	豆板醤	小1/4
A	にんにく（すりおろす）	1/2片
	ミニトマト（半分に切る）	2個（30g）

11（日）Sunday 肝臓を丈夫に「たこのゆずこしょうカルパッチョ」

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、ビタミンEが細胞の老化を防ぎ、パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防すると言われています。あっと言う間にできる、ビールのお供にぴったりの一品です。

所要時間 10分　1人分のカロリー 約201kcal

作り方

①たこをバットに広げ、合わせたAをまわしかけ、5分くらい置いて味をなじませる。
②皿に①を盛りつけ、パプリカ、みょうが、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

●野菜とたこを合わせながら食べてください。

材料（2人分）

	ゆでだこ（薄切り）	120g
A	オリーブオイル	大2
A	ゆずこしょう	小1/2
A	レモン汁	大1
A	塩、こしょう	少々
	パプリカ（赤、黄）（細切り）	各10g
	みょうが（千切り）	1個（10g）
	青ねぎ（小口切り）	2本

4 (日) Sunday 夏バテ予防に「うなぎの手まり寿司」

うなぎに含まれるビタミンB_1が夏バテを予防し、DHAが脳細胞を活性化し、うなぎや卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。夏バテ気味の時にオススメの、栄養満点の一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約485kcal

材料（2人分）

- 卵……1個
- A
  - みりん……小1
  - 塩……少々
- きゅうり……1/3本（30g）
- 塩……少々
- 温かいご飯……2膳分（300g）
- B
  - 酢……大1・1/2
  - 砂糖……小1
  - 塩……小1/4
- 白炒りごま……大1/2
- うなぎの蒲焼（一口大に切る）……100g
- 青じそ……適量
- 粉山椒……少々

作り方

①耐熱のコップに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で50秒くらい加熱し、箸で混ぜて炒り卵にする。
②きゅうりは千切りにし、塩をふって5分くらい置き、出てきた水分をキッチンペーパーで取る。
③ボウルにご飯を入れ、合わせたBと白炒りごまを加えて混ぜ、酢飯にする。
④ラップを広げてうなぎ、①、②、③をのせて丸め、青じそを敷いた皿に盛りつけ、粉山椒をふる（8個作る）。

ワンポイントアドバイス
●ラップで簡単に丸められるので、お子さまと一緒に作るのも楽しいですよ。

5 (月) Monday 食欲増進「ゴーヤと納豆の卵焼き」

ゴーヤに含まれる苦味のもとモモルデシンが食欲を増進し、ビタミンA・Cが肌の健康を守り、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。卵の甘味とゴーヤの苦味の相性がおもしろい一品です。

所要時間 20分　1人分のカロリー 約283kcal

材料（2人分）

- サラダ油……大1・1/2
- ゴーヤ（薄い半月切り）……1/2本（60g）
- A
  - 卵（溶きほぐす）……4個
  - 納豆……1パック（45g）
  - 塩、こしょう……少々
- かつお節……適量
- 添付のたれ（またはしょうゆ）……適量

作り方

①フライパンにサラダ油を中火で熱し、ゴーヤをさっと炒め、色が鮮やかになったらよく混ぜ合わせたAを流し入れ、ふたをかぶせて弱火にし、5分くらいじっくり火を通す。
②①をひっくり返し、裏面も2分くらい焼く。
③②を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけてかつお節をふり、納豆の添付のたれをかけていただく。

ワンポイントアドバイス
●焦がさないように弱火でじっくり火を通してください。

6 (火) Tuesday 美しいお肌に「キウイとヨーグルトのアイスケーキ」

キウイに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善し、生クリームやヨーグルト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。さっぱりとした口当たりの、夏にぴったりの一品です。

所要時間（固める時間のぞく） 15分　1人分のカロリー 約215kcal

材料（4人分）

- キウイ（2cm角に切る）……1個（100g）
- グラニュー糖……大3
- 生クリーム……150ml
- A
  - プレーンヨーグルト……50g
  - はちみつ……大1
  - ビスケット（手で細かく割る）……40g

作り方

①耐熱ボウルにキウイとグラニュー糖を入れてよく混ぜ、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。
②ボウルに生クリームを入れ、氷水に当てて冷やしながら6分立てにし、Aと①を加えて混ぜる。
③空いた牛乳パックに②を流し入れ、冷凍庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切る。

ワンポイントアドバイス
●牛乳パックごと包丁で切ると、形が崩れずに切り分けられます。

7 (水) Wednesday お腹すっきり「桃と生ハムのイタリアンサラダ」

桃に含まれる水溶性の食物繊維ペクチンが肌の大敵の便秘を予防・改善し、生ハムに含まれるビタミンB_1が糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。奥深く複雑な味で食べ飽きしないフルーツサラダです。

所要時間 5分　1人分のカロリー 約135kcal

材料（2人分）

- A
  - ミックスリーフ……1/2袋（60g）
  - 桃（一口大に切る）……1個（150g）
  - モッツァレラチーズ（角切り）……50g
  - 生ハム……30g
- B
  - オリーブオイル……大1・1/2
  - バルサミコ酢……大1/2
  - 白ワインビネガー……小2
  - はちみつ……小1/2
  - 塩、こしょう……少々

作り方

①皿にAを彩りよく盛りつける。
②Bを合わせてしっかりと混ぜ、食べる直前に①にかける。

ワンポイントアドバイス
●桃の甘さや生ハムの塩分によって、はちみつや塩の量は加減してください。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

1（木）Thursday 健康なお肌に「鶏むね肉の冷たいスープパスタ」

鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にし、スパゲティ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言われています。鶏のゆで汁をスープに活かした、あっさり食べやすい麺レシピです。

所要時間（冷やす時間のぞく）20分　1人分のカロリー 約320kcal

作り方

①鶏むね肉に塩をふってもみ込む。
②鍋に水2・1/2カップを沸かして酒を加え、①を3～4分ゆでて引き上げ、粗熱が取れたら5mmの厚さに切る。
③②のゆで汁をざるに通してこし、鶏ガラスープの素と塩、こしょうを加えて味をととのえ、冷蔵庫で冷やす。
④鍋にたっぷりの湯を沸かして塩（分量外）を入れ、スパゲティをゆでて湯を切り、冷水で冷やして水気を切る。
⑤器に④を盛り、②とミニトマトをのせて③を注ぎ、オリーブオイルをたらしてバジルを散らす。

ワンポイントアドバイス
●最後にオリーブオイルをさっとかけることで香りがぐっと引き立ちますよ。

材料（2人分）

鶏むね肉	1/2枚（100g）
塩	小1/4
水	2・1/2カップ
酒	大1
スパゲティ	160g
鶏ガラスープの素	小1
塩、こしょう	少々
ミニトマト（4等分に切る）	6個（90g）
バジル（手でちぎる）	適量
オリーブオイル	適量

2（金）Friday 疲労回復に「豚肉のゆでキャベツ巻き」

豚肉に含まれるビタミンB_1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防すると言われています。手軽にできて栄養バランスも良い、パーティーなどにもオススメの一品です。

所要時間 15分　1人分のカロリー 約268kcal

作り方

①鍋に湯を沸かしてAを加え、キャベツをさっと色よくゆで、ざるに取って粗熱をとる。
②バットに豚肉を広げ、Bをふって5分ほど置き、熱したフライパンでこんがりと焼く。
③①を広げて②、白髪ねぎ、にんじんをのせ、お好みの量のコチュジャンをつけ、巻いていただく。

ワンポイントアドバイス
●サラダ油を少し入れてゆでると、キャベツの緑色が鮮やかに仕上がりますよ。ゆで過ぎず、さっとゆでるくらいにしましょう。

材料（2人分）

キャベツ（食べやすい大きさにちぎる）		3枚（100g）
A	塩	一つまみ
A	サラダ油	小1/2
豚もも薄切り肉（食べやすい大きさに切る）		140g
B	塩、こしょう	少々
B	ごま油	大1
B	にんにく（すりおろす）	1/2片
長ねぎ（白髪ねぎにする）		5cm
にんじん（千切り）		小1/5本（20g）
コチュジャン		適量

3（土）Saturday むくみ予防に「きゅうりとしらすの冷や汁」

きゅうりに含まれるカリウムやイソクエルシトリンがむくみを予防し、しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進すると言われています。さっぱりとした味にみそとごまの香ばしさが効いた一品です。

所要時間（冷やす時間のぞく）10分　1人分のカロリー 約67kcal

作り方

①きゅうりに塩をまぶして5分くらい置き、出てきた水分をキッチンペーパーで押さえて取る。
②鍋にAを入れて熱し、一煮立ちしたら火から下ろし、氷水で冷やす。
③Bを合わせてアルミホイルに塗り広げ、予熱した魚焼きグリルで表面に焼き色が付くまで焼く。
④器に①、しらす、みょうが、③を盛って②を注ぎ、溶いてからいただく。

ワンポイントアドバイス
●③では焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼いてください。

材料（2人分）

きゅうり（小口切り）		1/2本（50g）
塩		一つまみ
A	水	1・1/2カップ
A	和風だしの素	小2/3
B	みそ	大1・1/2
B	長ねぎのみじん切り	大1
B	白すりごま	大1/2
釜揚げしらす		15g
みょうが（小口切り）		1個（10g）

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）
主要書店・セブンイレブン・Amazonで 好評発売中!!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

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

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版

ぽるたーた PoRTaTa

無　料
2024年8月号 vol.215
毎月25日発行

『ぽるたーた』とは、イタリア語で『一皿』という意味です。毎日の食卓を彩る一皿を『ぽるたーた』で！

※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

■発行：ケイシイシイ株式会社　〒963-8004福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

今月のオススメ

お腹すっきり「塩麹の彩りガスパチョ」

塩麹に含まれる乳酸菌が腸内環境をととのえ、たっぷりの野菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、パンに含まれる糖質が即効性のエネルギーになって体を元気にすると言われています。塩麹を使うことで深みのある味わいになった、夏にオススメの一品です。

材料（２人分）

A	水	1/4カップ
	玉ねぎ（ざく切り）	1/8個（25g）
	にんにく（ざく切り）	1/4片
	フランスパン（ざく切り）	30g
	塩麹、オリーブオイル	各大1
	レモン汁	大1/2
	クミン、パプリカ（粉末）（あれば）	少々
	塩、こしょう	少々
B	トマト（ざく切り）	1個（200g）
	パプリカ（赤）（ざく切り）	1/4個（70g）
C	きゅうり（ざく切り）	大1/4本（40g）
	ピーマン（ざく切り）	1/4個（10g）
D	玉ねぎ、きゅうり（みじん切り）	少々
	パプリカ（みじん切り）	少々

ワンポイントアドバイス
●辛いのが好きな方はチリペッパーやタバスコを加えてもおいしいですよ。

●作り方
①ミキサーにAの材料をすべて入れ、なめらかになるまで混ぜる。
②①の7割の量とB、3割の量とCをそれぞれミキサーでなめらかになるまで混ぜ、2色のガスパチョを作り、冷蔵庫で冷やす。
③透明な器に②を赤、緑の順に注ぎ、Dを飾る。

1 材料を全て切りそろえておきます。

2 ミキサーにAの材料をすべて入れます。

3 2をなめらかになるまで混ぜます。

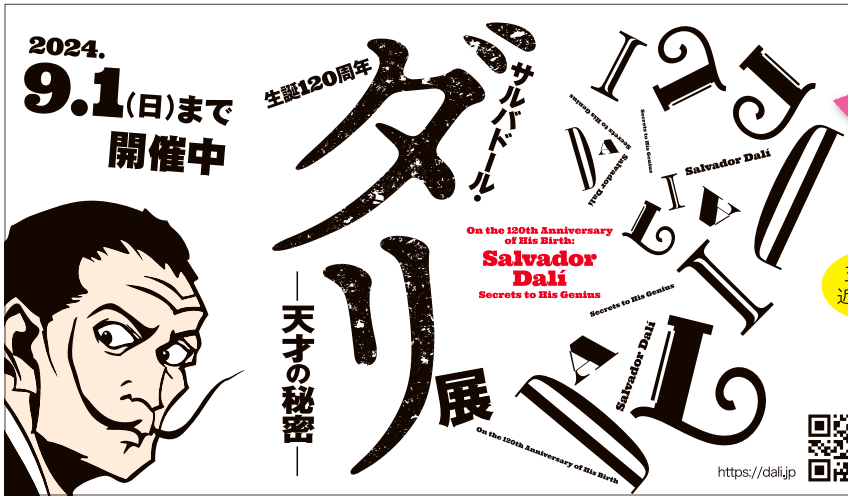
4 3を、7割の量と3割の量に分けます。

5 4の、7割の量はBと、3割の量はCと、それぞれ合わせておきます。

6 5をそれぞれミキサーでなめらかになるまで混ぜ、2色のガスパチョを作ります。

7 6を別々の容器に入れ、冷蔵庫で冷やします。

8 透明な器に7を赤、緑の順に注ぎ、Dを飾ります。



※本誌の表記価格は税込です。