

# こおりやま情報

## koriyama.co.jp

FREE

JOJO  
44<sup>th</sup>  
THANKS

f Facebook    i Instagram    X 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

快適環境の  
創造を目指して

Tomorrow's Safe & Beauty



**TOB** 株式会社 東北装美

☎024-934-2515  
福島県郡山市並木3-5-3  
https://tohoku-soubi.co.jp/



ご自由にお持ちください 無料

2025年 **7** 月号  
vol.536

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

**ラジオ福島** 「Radio de Show」  
木曜13:00~16:00  
ぺんぎんナッツ  
大本愛惟アナウンサー



書店・コンビニ・Amazonで発売中!

# 郡山名物

スイーツ・ラーメン・納豆・蕎麦・芋煮・地酒・地ウイスキーなど郡山ならではの名物グルメを紹介。

郡山の雄  
うなめ牛  
ASAKAMA1887  
精肉店の名物松菜  
郡山ブランド野菜  
クリームボックス  
郡山ブラック  
名物お茶スイーツ  
「酒都郡山」の地酒  
安積高瀬所  
963 ウイスキー

Koriyama  
Specialty  
Gourmet

2025-2026

# グルメ

巻末に、使ったお得なクーポン券付!

こおりやま情報  
GourmetBook

こおりやま情報  
特集



## 夏のらーめん特集 P.4

ふくしま逢瀬ワイナリーにて「逢瀬祭2025~ふくしまの酒と食の祭典~」開催 P.2

7月25日(金)~27日(日) 今年も郡山駅前で「ビール祭」開催 P.3

made in 963 ~963生まれの逸品~ P.14

チーズタルト  
檸檬も檬  
LEMÓ  
CHEESE TART LEMO



愛されて30年以上

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。



季節限定

チーズタルト  
もも  
桃  
MOMÓ  
CHEESE TART MOMO



福島県産桃使用

7/1~季節限定発売!!

kashiwaya

# 笹の川 味のある店

## 今月のおすすめの酒

### 串酒場 ピザ酒場 おれんじ



▲福島一辛口いちには、長時間じっくり煮込んだ串煮込み、チェリーウイスキーEXには、超薄焼きの 크리스ピーピザが合うと好評です

1999(平成11)年創業、「串酒場ピザ酒場 おれんじ」さん。黒ごま入り濃厚タレで煮込んだ串煮込み、超薄焼き 크리스ピーピザ、健康食品黒ごまを取り入れた黒セサミバナなどが人気で、土日は通し営業なので時間を気にせず昼飲み利用できます。笹の川酒造のお酒は、「福島一辛口いち」「チェリーウイスキーEX」が味わえます。12名から貸し切りも可能。

住 郡山市中町6-14高田ビル1F ☎024-931-2036  
 営 11:00~LO13:30 17:00~22:00(LO21:00) 土日11:00~22:00(LO21:00)  
 休 水木 P 提携有

### 私がお薦めします。



マスター  
小嶋さん



福島一辛口いち(笹の川 辛口)  
 ロック一台 890円  
 チェリーウイスキーEXハイボール  
 690円

「福島一辛口いち」「チェリーウイスキーEX」は、当店の串煮込みや超薄焼きピザとも相性がよいので、おすすめですよ。



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。

日本酒度  
+20以上



ロック推奨  
爛ツケ厳禁



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。

## 笹の川のお酒が買える店 郡山・三春編

### 清水台平野屋

住 郡山市清水台2-5-9 ☎024-932-0373  
 営 9:00~19:00  
 休 日曜 P 有(5台)



1929(昭和4)年創業。店内にはワインセラーがあり、ワインの品揃えが充実しています。笹の川酒造のお酒は、日本酒、焼酎、ウイスキーが揃っています。「郡山太郎右エ門」と「ウイスキー安積 郡山エディション」は、市内限定販売です。

#### 笹の川 取扱銘柄

福島一辛口 いち、明和蔵 大吟醸、笹の川 佳撰、笹の川 純米酒、山桜 特別純米酒、芋焼酎 郡山太郎右エ門、蔵元焼酎 吟粒、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、シングルモルトウイスキー安積 郡山エディションなど

### 大谷酒店

住 田村郡三春町八幡町3 ☎0247-62-2850  
 営 10:00~18:30 ※火曜10:00~12:30  
 休 水・日曜 P 有(2台)



笹の川酒造で製造し、大谷酒店が販売元の本格焼酎「桜のみはる」が、東京ウイスキー&スピリッツコンペティションで銀賞を受賞しました。笹の川酒造の各種日本酒、焼酎、ウイスキーを販売しており、店内には小さなカフェもあります。

#### 笹の川 取扱銘柄

大吟醸酒粕取焼酎 桜のみはる(販売元)、福島一辛口 いち、今朝しぼり(季節限定予約商品)、ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル、ブレンデッドウイスキー山桜 プレシャス、ワールドブレンデッドウイスキー 安積蒸溜所&4、シングルモルトウイスキー安積 郡山エディションなど

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。

# 創業明和二年 (1765年) 笹の川酒造株式会社

郡山市笹川1丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp/>

## ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

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



# 街ネタ タウン情報

## 7月21日～8月7日限定復刻 西ノ内店限定「夏野菜ラーメン」

熱烈なファンの要望に応じて、ビタミンミネラル豊富な「夏野菜ラーメン」が、今夏復活!7月21日(月・祝)～8月7日(木)の期間、西ノ内店限定販売。あっさり塩味ベースのスープに、旬の夏野菜がたっぷり入り、トマトの酸味や香りを引き立てるピュアオイルを採用したヘルシーな限定ラーメン。



▲西ノ内店限定「夏野菜ラーメン」980円

## あさくさらーめん西ノ内店 TEL024-921-7088

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



## 錦玉羹「天の川」はブルーの錦玉羹と金箔で、夜空に輝く天の川を表現

「錦玉羹 天の川」(237円)は、ブルーの錦玉羹と金箔で夜空に輝く天の川を表現。中には夜空の星に見たてたレモンピールが浮かんでいる。ブルーの錦玉羹はレモン味。歯ごたえのある錦玉羹の食感に、レモンピールの粒感とほんのりほろ苦い風味で涼しげな味わいに。最寄りの柏屋各店で。

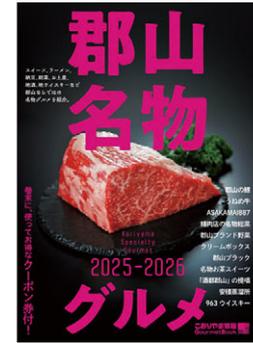


▲「錦玉羹 天の川」は、6月24日～7月7日限定発売

## 開成柏屋

TEL024-922-5533

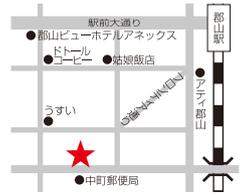
【住所】郡山市朝日1-13-5  
【営業】9:00～19:00  
【休】無 【P】有(43台)  
【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



## 名物を知り街を知る 「郡山名物グルメ」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120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/>

プレゼント  
**Present**

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7年7月4日(金) 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。

ケーキ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 スパリゾートハワイアンズペア入場券(8,240円相当) <2組4名>



7月19日(土)～9月7日(日)まで、夏休みイベント「ハッピードリームサーカス in Hawaiians」開催を記念して、ペア入場券をプレゼント(有効期間2025年12月31日)。

提供/スパリゾートハワイアンズ  
TEL0570-550-550

## 3 焼酎甲類 グランブルー <4名>



合同酒精の焼酎甲類「グランブルー」は、北海道「知床らうす深層水」で仕上げた、ドライな味わいの中にも深みがある、まろやかな味わいが楽しめる。

提供/日本蒸留酒酒造組合 東北支部

## 4 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋 <1名>



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

提供/あらい屋製麺所  
TEL024-946-2800

## 5 欧風バルde PETIT GREEN [金券 1,000円] ※ティナータイムのみ利用可 <ペア3組>



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

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

## 6 カーコーティング「アークバリア21」半額 <1名>



ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカになる。新車の輝きを約束してくれる。(他キャンペーンと併用不可)

提供/タキタ自工  
TEL024-958-2316

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

タキタ自工  
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST  
TEL024-958-2316 タキタ自工 検査  
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/日祝、第1・3月曜

# ふくしま逢瀬ワイナリーにて 「逢瀬祭2025～ふくしまの酒と食の祭典～」開催

OUSE WINERY  
Fukushima

ふくしまの酒と食の祭典

逢瀬祭  
2025

7/19 [sat] 10:00-18:00  
7/20 [sun] 10:00-16:00

〒963-0213  
会場：ふくしま逢瀬ワイナリー  
福島県郡山市逢瀬町多田野字郷士郷士2番地  
TEL : 0120-320-307  
Mail : info@ousewinery.jp  
※雨天決行・荒天中止

入場無料

ワイナリー Instagram  
逢瀬祭 Instagram

7月19日(土) 10時～18時 入場無料  
7月20日(日) 10時～16時 入場無料

※雨天決行、荒天中止



7月19日(土)10時～18時／7月20日(日)10時～16時「ふくしま逢瀬ワイナリー」を会場に、第3回目となる「逢瀬祭～ふくしまの酒と食の祭典～」を開催。

福島県内産ぶどうで醸造したワインをはじめ、地ウイスキー「963」のハイボールなど、県内の美味しいお酒が楽しめるほか、ワイナリーの協力農家が提供する特製グルメや人気のキッチンカーグルメも盛りだくさん！

そして「福島美少女図鑑」のメンバーが会場を盛り上げるライブパフォーマンスも見どころ。家族、友人、カップル、ひとりでも寛ぎ楽しめる空間と、福島酒と食を堪能できる2日間。

イベント情報の詳細は随時更新されるので、ふくしま逢瀬ワイナリー公式Instagramをチェック。



▲ワインをはじめ、ウイスキー、ビール、日本酒など、さまざまなお酒が登場するほか、ワイナリーの協力農家による特製グルメや人気のキッチンカーグルメ、ライブパフォーマンスを自然に囲まれたワイナリーで堪能しよう。



▲19日(土)出演：牧田優花／木村沙由里



▲20日(日)出演：#FIZZ選抜

- 日 時／7月19日(土) 10時～18時／7月20日(日) 10時～16時  
※雨天決行、荒天中止
- 会 場／ふくしま逢瀬ワイナリー(郡山市逢瀬町多田野字郷士郷士2番地)
- 入場料／無料
- 出 演／19日(土)：牧田優花／木村沙由里 20日(日)：#FIZZ選抜
- 駐車場／ワイナリー内駐車場及び敷地内臨時駐車場
- 問合せ／ふくしま逢瀬ワイナリー  
☎0120-320-307 Mail: info@ousewinery.jp

●お酒は二十歳になってから ●飲酒運転は法律で禁止されています



▲ワイナリー Instagram



▲逢瀬祭 Instagram

※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。

# 郡山商工会議所100周年記念事業

## 7月25日(金)~27日(日)

### 今年も郡山駅前で「ビール祭」開催が決定!



昨年のビール祭は、3日間で5万8千人を超える来場者で賑わった。今年も、郡山商工会議所100周年記念行事として、郡山駅前大通りを歩行者天国にして、7月25日(金)~27日(日)の3日間開催する。なお、郡山駅前周辺の交通規制は、右側のお知らせの時間となる。

●開催内容

1. 郡山のグルメが駅前に大集合!飲食店が出店!

郡山の飲食店が出店し、郡山の食材を利用した自慢の料理が楽しめ、ビールは全店で販売。

2. 2つの音楽ステージ!(駅前大通り・駅前広場)

楽都郡山ならではの多彩な音楽とともに乾杯しよう!

3. 大町通り、なかまち夢通りではキッチンカーが出店!

大町・なかまち夢通りでもイベントを開催。

- 開催日時/7月25日(金) 16:00 ~LO20:45 (昨年より開催時間を延長)  
26日(土) 16:00 ~LO20:45 (昨年より開催時間を延長)  
27日(日) 13:00 ~LO19:45 (昨年より開催時間を延長)

- 開催場所/郡山駅前大通り・なかまち夢通り・大町通り・郡山駅西口駅前広場
- 前売券/7月に販売予定
- 主催/サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会
- 事務局/郡山商工会議所 総務部総務課 TEL024-921-2600

### 2025 SUMMER FESTA IN KORIYAMA 交通規制のお知らせ

郡山駅前での開催に伴い、交通規制が実施されますのでご協力ください。

7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
13:00~22:00	14:00~22:00	11:30~22:00 (予定)

区間が車両通行止め区間となります。



サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会事務局  
TEL:024-921-2600 (郡山商工会議所総務部総務課 9:00~12:00/13:00~16:00 ※土・日・祝日を除く)

※6月2日時点の情報です。状況により変更になる場合がございます。



夏だ、祭りだ、サマーフェスタ in こおりやま!  
郡山のうまいものが駅前に大集合!

2025 7/25(金)・26(土)・27(日) 開催!!

場所	時間
郡山駅前大通り	25(金) 16:00~21:00 (LO. 20:45)
大町通り・なかまち夢通り	26(土) 16:00~21:00 (LO. 20:45)
郡山駅西口駅前広場	27(日) 13:30~20:00 (LO. 19:45)

※駅前での開催に伴い、交通規制が実施されますのでご協力をお願いいたします。  
25日13:00~22:00まで / 26日14:00~22:00まで / 27日11:30~22:00まで

主催◎サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会 / 協力○郡山駅前大通商店街振興組合、郡山市大町商店街振興組合、郡山市中央商店街振興組合、郡山飲食業組合、(公社)郡山青年会議所、郡山商工会議所青年部、福島県デザイン振興会(順不同)

お問合せ先 サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会 事務局  
郡山商工会議所 総務部総務課 TEL.024-921-2600

※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。

# 夏のらーめん特集

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




**夏限定**  
みそ冷し  
らーめん  
950円



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

**あさくさらーめん西ノ内店**



**西ノ内店限定「あさくさ流TKM(たまごかけ麺)」770円**

**那須御養卵使用 TKM(たまごかけ麺)**

あさくさブラックのカエシと中太麺を和え、コクと旨味が強い那須御養卵をトッピング。シメはライス(+110円)投入でTKG。

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



**支那そば 正月屋**



**支那そば 900円 半熟煮玉子 150円**

**行列もできる 郡山で人気の支那そば**

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

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




**夏限定 冷し支那そば 1,000円**



この夏は、正月屋特製の冷し支那そばがおすすめ。動物系と魚介系のあっさりとしたWスープが自慢の味。8月下旬ごろまで味わえる。



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 11:00~13:30 土日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)

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老舗

supported by 春木屋郡山分店




春木屋郡山分店公式サイト



継ぎ足し76年目、春木屋のかえしとチャーシューダレをブレンドした「郡山ブラック」。フルトッピング「特選」がイチオシ。

東京荻窪 meets 郡山  
**郡山ブラック ラーメン 850円**

餃子とタンメンの店 大三元



タンメン 950円

**野菜がたっぷり  
タンメンの専門店**  
 柔らかいキャベツをはじめ、健康的な野菜がたっぷり入ったタンメンの専門店。自家製の餃子(400円)と一緒に味わいたい。

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



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

この夏味わいたい  
**サンラー風  
 タンメン  
 950円**



夏限定  
**坦々風  
 冷しラーメン  
 1,200円**

秘伝のゴマだれスープとラー油の相性が抜群。トクちゃんおすすめの夏の味。9月頃まで味わえる。特製冷し中華(1,200円)もある。



手打中華 トクちゃんらーめん



トクちゃんらーめん 850円

ラーメン通をうならす  
 しょうゆラーメン

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

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



昼ふるや



極み黒支那(細麺)かけらーめん1,000円/別添えフルーツトッピング1,480円

**店史上最も黒く香る一杯  
 15周年プレミアムBLK**  
 15周年記念プレミアムブラック。豚タシに7種の極上醤油をブレンド、芳醇な香りも漆黒な色合いも店史上最も黒く香る一杯。

住所 郡山市安積荒井3-1  
 TEL 024-946-2122  
 営業 11:30~14:00(LO13:50)  
 ※スープがなくなり次第終了  
 不定休あり ※詳しくはお店の公式X  
 P 有(12台)



夏限定  
**氷冷!  
 もり中華!  
 800円**

旨味を凝縮した煮干し油を加えた特製つゆに、氷水に浮かぶひんやり極細麺の爽やかな喉越しの清涼感、薬味香る夏限定麺。



夏限定  
**数量限定!  
 冷やしラーメン  
 1,000円**

定番「ラーメン」の冷製スープに、旬の夏野菜をトッピングした「冷やしラーメン」ほか、「冷やし涼メン(酸味ピリ辛)」1,100円もあり。



ます 枺はん



夏限定 トマトラーメン(赤)950円

冷やし&トマト  
 枺はんの夏限定味!

トマトらしいフルーティーなコクとまろやかな酸味に、郡山ブラックに用いる濃い口醤油がほのかに香る期間限定の夏味。

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  
 17:00~22:00(LO21:30)  
 ※夜はラーメン居酒屋  
 定休 水、第2・4日 P 有(3台)





# 郡山ランチ

Lunch in Koriyama

郡山市内を中心に、おすすめのランチメニューをシリーズで紹介していく。  
日々のモチベーションアップにつながる、素敵なランチタイムを過ごそう。あなたのおすすめランチ情報も募集中。



## ごっつお定食 800円

日替わり「ごっつお定食」は、手頃な価格帯にも注目が集まる居酒屋ランチ。取材時は、山形名物風とり中華そば&豚ヒレソースカツ丼のセット。



### お食事処 ベコ小屋

【住所】郡山市桜木2丁目21-6  
【TEL】024-933-9446  
【ランチタイム】11:30~14:00(LO13:30)  
【営業】11:30~14:00(LO13:30) 17:30~23:00  
【定休日】【個室】有 【P】有(12台)  
※喫煙可能店のため、20歳未満の方の入店不可



## ラーメンミニ丼セット 1,100円

宮内庁御用達「関ヶ原たまり」を用いた「たまり醤油ラーメン」とトロトロにやわらかく煮込んだ「豚バラ軟骨角煮」のセットがランチ定番人気。



### めし酒場 克

【住所】郡山市桜木2丁目22-5  
【TEL】024-921-4056  
【ランチタイム】11:30~14:00(LO13:30)  
【営業】11:30~14:00(LO13:30) 17:30~22:30(LO22:00)  
【定休日】【個室】無 【P】有(5台) 【テイクアウト】有  
※喫煙可能店のため、20歳未満の方の入店不可



## とり唐揚げ定食 1,000円

高温でカラッと揚げた唐揚げは、甘酢ダレで味変も。丼ご飯と丼味噌汁でお腹も満たされる盛りの良いも好評。女性向け「とり唐揚げ(小)定食」も用意。



### やぐら太鼓

【住所】郡山市桜木2-21-4 【TEL】024-932-9058  
【ランチタイム】月~金 11:30~14:00 (LO13:30)  
【営業】11:30~14:00 (LO13:30) 17:30~22:30 (LO22:00) 土祝17:30~22:30 (LO22:00)  
【定休日】【個室】無 【P】有(17台)  
【テイクアウト】有 ※からあげのみ



## 舟津御膳 3,850円

造り、焼八寸、煮物、揚物、食事セット、水菓子付き。多彩な味わいが少しずつ楽しめる。お祝いや法事などに利用したい。利用日2日前までの完全予約制。



### 日本料理 舟津

【住所】郡山市中町10-10 郡山ビューホテルアクセス6F  
【TEL】024-939-1169  
【ランチタイム】11:30~LO14:00  
【営業】11:30~LO14:00 17:30~LO20:30  
【定休日】無 【個室】有 ※個室使用料有  
【P】指定駐車場有



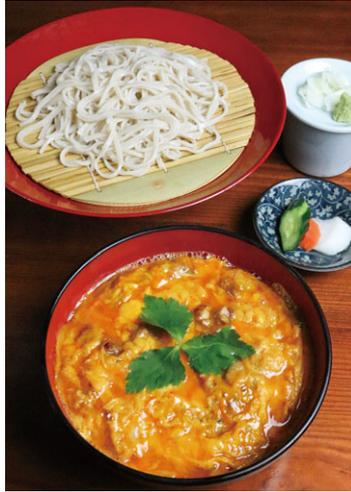
## マーボー丼 1,100円

マーボー丼は、豚挽肉を太陽オリジナルの甜麺醤で仕上げた肉味噌と豆腐との相性が抜群の味わい。ご飯は、会津産コシヒカリを使用している。



### 中華 太陽

【住所】郡山市大槻町字菅田55-5  
【TEL】024-951-9098  
【ランチタイム】11:30~14:00  
【営業】11:30~14:00 17:00~20:00 火11:30~14:00  
【定休日】水 ※不定休有  
【個室】無 【P】有(8台)



## 極上親子丼&更科そば ハーフセット 1,820円

親子丼は、備長炭でサッと香ばしく焼き上げた比内地鶏もも肉を使用。のど越しの良い更科そばのセットがおすすめ。ご飯は郡山産コシヒカリの白米か玄米が選べる。



### 比内やサスケ

【住所】郡山市中町7-19 デジプラン中町ビル別棟  
【TEL】024-935-8048  
【ランチタイム】11:30~14:00(LO13:30)  
【営業】11:30~14:00 17:00~22:00 日11:30~14:00 17:00~21:00 【定休日】無 【個室】夜の部有  
【P】契約有 ※1,500円以上の利用で30分サービス

# 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

**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2025年7月31日

**ラーメン みそ伝 八山田店**  
郡山市富田町字音路89-1  
Tel.024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 7月号クーポン券

**お食事の方  
杏仁豆腐サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7月31日

こうえんしゅか こうか  
**紅焰酒家 光華**  
郡山市朝日1-20-30ロバイスビル1F  
Tel.024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 7月号クーポン券

**味玉orのり  
or半ライス**

※1枚につきグループ全員有効  
有効期限2025年7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 7月号クーポン券

**替え玉(160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2025年7月31日

**昼ふろや**  
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 7月号クーポン券

**味玉 または 麺大盛  
サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7月31日

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

こおりやま情報 7月号クーポン券

**(ラーメン注文の方)  
焼餃子1皿サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7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 7月号クーポン券

**麺類注文の方  
餃子(350円)半額**

※1枚につき2名まで有効  
有効期限2025年7月31日

**ラーメンつかさ**  
田村郡小野町飯豊五反田57-1  
Tel.0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報 7月号クーポン券

**(ラーメン注文の方)  
焼餃子1皿サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7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 7月号クーポン券

キリトリ線

**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2025年7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 7月号クーポン券

**■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2025年7月31日

ます  
**栢はん**  
郡山市本町1-14-3あさやビル1F  
Tel.024-922-6279 定休日/水、第2・4日

こおりやま情報 7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2025年7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 7月号クーポン券

**麺大盛り or  
煮玉子サービス**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7月31日

**自家製麺 麺工房えんたく**  
郡山市富久山町久保田岡ノ城69-4  
Tel.050-8884-9000 定休日/月

こおりやま情報 7月号クーポン券

キリトリ線

**「味噌担々麺」注文の方  
麺大盛無料**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7月31日

**味噌担々麺 ばんかい**  
郡山市島1-21-18  
Tel.090-4885-7531 定休日/木

こおりやま情報 7月号クーポン券

**「かなり特製中華そば」「わんたん麺/チャー  
シュー麺」(正油/しお)注文の方50円引き**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7月31日

かなり  
**中華そば 我成**  
郡山市新屋敷1-35 ニッカン102  
Tel.050-8881-0775 定休日/木

こおりやま情報 7月号クーポン券

**替え玉サービス  
※1杯に限り**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7月31日

**郡山豚骨 雄嘉**  
郡山市小原田2-22-12  
Tel.080-1674-8930 定休日/無

こおりやま情報 7月号クーポン券

**「Aランチ」(990円)注文の方に  
煮卵サービス!**

※1枚につき1名まで有効  
有効期限2025年7月31日

**お食事処 につた家**  
郡山市逢瀬町多田野南大界108  
Tel.024-957-3735 定休日/火

こおりやま情報 7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2025年7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 7月号クーポン券

## 【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。
- 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。



「密封包装」により商品の長持ちを実現！  
「柏屋薄皮饅頭」の日持ちが30日間に延長



柏屋の「柏屋薄皮饅頭」は、6月1日より日持ちが30日間まで延長された。保存料を追加せず、酸素を除去した「密封包装」により長持ちを実現。箱の内部がフィルム包装に変わった。日持ち期間が従来の8日間から30日に延長されたことにより、遠方や海外へのおみやげとしても利用しやすくなった。柏屋の本名創社長は、こおりやま情報編集室を訪れて「柏屋薄皮饅頭」の日持ちが30日に延長されたことをPRした。

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

道の駅羽鳥湖高原で「食べる天栄マカラー油」と「食べる天栄マカオリブオイルハラペーニョ」新発売



道の駅羽鳥湖高原では、天栄村産マカを使用した調味料として「食べる天栄マカラー油」(880円)と「食べる天栄マカオリブオイルハラペーニョ」(880円)を新発売。味はともにピリ辛で、ラーメンやパスタ、サラダなど好みの料理に合わせて利用できる。いままで「天栄マカカレー」や「天栄マカピール」を開発してきたが、3年ぶりの6次化商品となる。道の駅羽鳥湖高原、道の駅季の里天栄

で発売中。

問 道の駅 羽鳥湖高原  
TEL 0248-85-2547

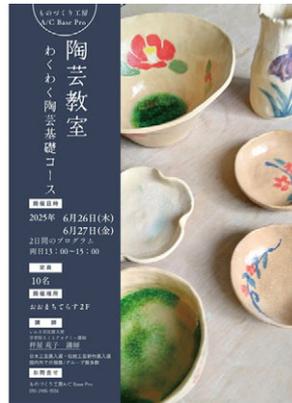
三春町の大谷酒店で企画・販売している「大吟醸酒粕取焼酎 桜のみはる」TWSC銀賞受賞



大谷酒店(三春町字八幡町3)で企画・販売している「大吟醸酒粕取焼酎 桜のみはる」は、東京ウイスキー&スピリッツコンペティションで銀賞を受賞。三春の地酒大吟醸の酒粕を再発酵させたもろみを上槽した後、減圧蒸留した贅沢な粕取焼酎で、笹の川酒造で製造。上品な香りと深い味わいが特徴。ラベルの文字は、三春町の書道家渡辺絃川氏によるもの。720ml入り2,750円。定休日は、水・日曜、営業時間は10時～18時30分、火曜10時～12時30分、P2台。

問 大谷酒店  
TEL 0247-62-2850  
URL <https://oyasaketen.stores.jp/>

星総合病院の複合施設「おおまちてらす」2Fものづくり工房・陶芸教室の受講生募集！



星総合病院の複合施設「おおまちてらす」が郡山市大町にオープン。施設内の2階「ものづくり工房A/C Base Pro」では、陶芸教室の受講生を募集中。講師は、東京といわき市四倉に窯を構える陶芸家・秤屋苑子さん。6月26日・27日を皮切りに、2カ月全4回で2作品を作る。講習料は1回3,850円、1作品2,200円、4回セットで19800円。定員10名。8月21日～、10月23日～でも受講生を募集するので、陶芸に興味のある人は問合せをしてみよう。

問 ものづくり工房A/C Base Pro  
TEL 090-2486-9556

木曜午後のワイド番組「Radio de Show」がぺんぎんナッツの二人を迎えリニューアル！



ラジオ福島13時から16時、生放送「Radio de Show」の木曜日が、吉本興業住みます芸人の「ぺんぎんナッツ」の二人を迎え、4月からリニューアル。司会は大本愛惟アナウンサー。「今週の一枚」では、一枚の写真をSNSに投稿、番組の中でエピソードなどを紹介。「もくもくプレイリスト」では、各パーソナリティが設定したテーマで、3曲をピックアップ、その曲をヒントにテーマをリスナーと一緒に

探っていく。  
問 ラジオ福島 TEL 024-535-3333  
URL <https://www.rfc.jp/>

新築貸しテナント／事務所募集開始



☆防犯カメラ、電動シャッター

電動シャッター

周囲に住宅なし、早朝/深夜 音を気にせずOK

☆郡山東インター出口

3m×6m

ガレージ併設の賃看板

- 国道288号沿いに面しています。
- 料金は月額。
- 看板業者さんの指定はありません。紹介も可能です。

郡山東インター出口からすぐ

**East Inter Garage 24**

車・バイク・トラック・ジェットスキー・スノーモービル入庫可能・倉庫利用もOK

24時間 入庫可能

貸しテナント事務所募集開始

@KANKYOU\_EISEL\_SYSTEM

Instagramからのお問い合わせはいつでもOKです。見学も大歓迎です。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせはこちら

0120-707-502

利用料金  
車ガレージ  
月額35,000円～  
バイクガレージ月額25,000円～  
※友人複数人での共同賃貸可

**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
喜ブラ	喜多方ブラザ文化センター	TEL0241-24-4611
泉文セ	とうほう・みんほの文化センター	TEL024-534-9191

※この情報は6月11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・問い合わせ
第514回朝茶会	<b>日</b> 7月1日(火)6:00~8:00 <b>会</b> 柏屋本店2階「善」zen <b>料</b> 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。	<b>問</b> 柏屋本店 <b>TEL</b> 024-932-5580
南こうせつコンサートツアー2025 ~神田川~	<b>日</b> 7月2日(水)17:00~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール <b>料</b> 全席指定 7,500円 ※未就学児入場不可 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(外部サイト <a href="https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=86553">https://www.north-road.co.jp/detail/detail.php?eid=86553</a> )参照。	<b>チ</b> 発売中 Lコード: 21471 Pコード: 290-409 <b>問</b> ノースロードミュージック <b>TEL</b> 022-256-1000(平日11:00~16:00)
こおりやま寄席 春風亭昇太独演会	<b>日</b> 7月3日(木)18:30~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール <b>料</b> 全席指定 一般 3,200円 落語友の会会員 2,700円 ※未就学児入場不可 出演者/春風亭昇太ほか	<b>チ</b> 発売中 Lコード: 22859 <b>問</b> けんしん郡山文化センター <b>TEL</b> 024-934-2288
[Alexandros] PROVOKE JAPAN TOUR 2025	<b>日</b> 7月5日(土)18:00~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール <b>料</b> 全席指定 8,800円 ※未就学児の入場不可 最新情報は、ジーアイビーのウェブサイト(外部サイト <a href="https://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/7795">https://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/7795</a> )参照。	<b>チ</b> 発売詳細未定 <b>問</b> ジー・アイ・ピー <b>URL</b> <a href="https://www.gip-web.co.jp/t/info">https://www.gip-web.co.jp/t/info</a>
ゴスペラーズ坂ツア-2025 "G30"	<b>日</b> 7月6日(日)17:00~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 大ホール <b>料</b> 全席指定 8,500円 ※就学児童はチケットが必要。未就学児童は保護者1名につき1名のみ膝上鑑賞可能。 詳細・最新情報は、主催者であるジーアイビーのウェブサイト(外部サイト <a href="https://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/7773#12435">https://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/7773#12435</a> )参照。	<b>チ</b> 発売中 Lコード: 21900 Pコード: 283-404 <b>問</b> ジー・アイ・ピー <b>URL</b> <a href="https://www.gip-web.co.jp/t/info">https://www.gip-web.co.jp/t/info</a>
よりみち展~美術のみかたが広がるよもやま話~	<b>日</b> 7月19日(土)~11月9日(日)9:30~17:00 入館は閉館30分前まで <b>会</b> 諸橋近代美術館 <b>料</b> 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 サルバドール・ダリヤルノワールやセザンヌをはじめとした西洋近代美術作品を観覧しながら、美術の歴史的な軌跡とその背後にある物語や技法、作家の人間性などを紹介。9月17日休館日。	<b>問</b> 諸橋近代美術館 <b>TEL</b> 0241-37-1088
逢瀬祭2025~ふくしまの酒と食の祭典~	<b>日</b> 7月19日(土)~20日(日)/19日(土)10:00~18:00、20日(日)10:00~16:00 <b>会</b> ふくしま逢瀬ワイナリー <b>料</b> 入場無料 福島県内産ぶどうで醸造したワインをはじめ、地ウイスキー「963」のハイボールなど、県内の美味しいお酒が楽しめるほか、ワイナリーの協力農家が提供する特製グルメや人気のキッチンカーグルメも盛りだくさん!「福島美少女図鑑」メンバーも会場を盛り上げる。	<b>問</b> ふくしま逢瀬ワイナリー <b>TEL</b> 0120-320-307
箏×ピアノ×ジャズ LEO with 林正樹 スペシャルコンサート	<b>日</b> 7月20日(日)14:00~ <b>会</b> けんしん郡山文化センター 中ホール <b>料</b> 全席指定 一般 4,000円 U25 2,000円 ※未就学児入場不可 出演者/LEO 林正樹【演奏曲】宮城道雄 手事/こきりこ節/さくらさくら/坂本龍一 1919/林正樹 Bluegray Road/今野玲央 Deep Blue	<b>チ</b> 発売中 <b>問</b> けんしん郡山文化センター <b>TEL</b> 024-934-2288

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

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

郡山信用金庫 ローン サービスセンター  
 十字屋★楽器店  
 郡山駅前  
 郡山駅前  
 郡山駅前  
 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、補送料)

**FLOWER HANAFUJI**  
 花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2  
 ☎024-932-6029  
 ☎9:00~20:00  
 日曜(配達は年中無休です) ☆契約有(エリートパーキング)

**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)

# 「ふくしま美酒めぐり～初夏の宴～」ルポ



▲福島県酒造組合・渡部会長の挨拶

福島県酒造組合主催による「ふくしま美酒めぐり～初夏の宴」が、5月19日郡山ビューホテルアネックスで開催された。主催者の福島県酒造組合の渡部謙一会長からの挨拶からスタートした。次に、福島県春季鑑評会で、吟醸酒の部と純米酒の部で県知事賞をW受賞した「千駒酒造」(白河市)の櫻井社長と、夢の香の部で県知事賞を受賞した「松崎酒造」(天栄村)の松崎社長が受賞の喜びを語った。続いて、千駒酒造の櫻井慶社長が乾杯の挨拶を行った。会場には、福島県内の37蔵元が参加し約120銘柄の日本酒が勢揃い。それぞれの蔵元自慢の日本酒を参加者は味わった。さらに、当日のメニューは、日本酒に合うペアリングの料理が提供された。一例として、千駒純米無濾過生原酒や、松崎酒造の廣戸川大吟醸に合うペアリング料理は、サーロインステーキであった。

5月21日には全国新酒鑑評会の審査結果が発表され、福島県は金賞受賞数が16蔵元となり、3年ぶりに日本一を奪還した。



▲県知事賞受賞蔵・千駒酒造、松崎酒造の紹介



▲県知事賞をW受賞 千駒酒造の陳野さん



▲夢の香の部で県知事賞 松崎酒造の青山さん

## 当日の郡山ビューホテルアネックスで提供したペアリングのメニュー

- 和食前菜の盛り合わせ  
いか人参、玉子焼き、いわしごま、パストラミ、昆布巻、竹の子土佐煮、海老艶煮
- 旬魚のお造り 本鮪、甘エビ
- チキンソテー 柚子胡椒ソース
- 厚切りサーロインカットステーキ 赤ワイン粒マスタードソース
- かき揚げ蕎麦
- 酒粕プリン



▲福島県の地酒で乾杯!



▲県内各地の酒蔵ブースが大集合



▲和食前菜の盛り合わせ



▲旬魚のお造り



▲チキンソテー



▲厚切りサーロインカットステーキ

# みな伝

Minna no Dengonban

次回締切7月4日 消印有効

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




かっこのコウちゃん うねめ姫ちゃん

## ひとりもの申す

**ア** イシャドウがなくなったのでチークで代用したら、まぶたが腫れ上がってしまい皮膚科へ。化粧かぶれでした。まぶたの皮膚は非常にデリケートだそう。代用品でケチったら医療費の方が高くなってしまいました。  
(モリモリ)

**も** もともと目元専用には作られてませんからね。私もアイシャドウ無かったらやっちゃいそうなので気をつけたいです (笑)

**私** は払ったお金が何らかの形で戻ってくるといふ「寅の日」に自動車税を払い、宝くじも買った。半信半疑な面があるけれど、試してみる価値があると思った。  
(山陰リスナー)

**少** 少しでも縁起の良い日に購入したいですね。寅の日には、そのような意味があったのですね。縁起のいい日としか知りませんでした (笑)

**笹** の川の「いち」届きました〜!! ありがとうございます!! 仏壇にお供えました。子ども達が帰ってきたら、一緒に飲みたいと思います。皆様、どうぞお仕事頑張ってくださいね。楽しみにしていますよ!!  
(ふくろう)

**ご** 先祖様とご家族で楽しく召し上がってください!喜んでいただけて私もうれいです!

**仕** 事がひと息つく夫婦で道の駅に行ったり、ご飯を食べに行ったりと楽しんでいます。  
(みや)

**と** とも素晴らしいです!二人仲良く一緒に過ごす時間はこの上なく幸せなものですね!

**浜** ・中・会津日帰り温泉を参考に週末は旦那と温泉巡りしているけど、各温泉に御朱印みたいなのあると楽しいのになあ。  
(ゆうゆうめぐり)

**最** 高です!素晴らしい!!浜・中・会津日帰り温泉を参考にがとも (笑) 温泉御朱印はコレクション性がある面白いかもかもしれませんね!

**結** 婚する時に読んだ「きもの」を買取業者の方に来ていただいて売却しました。名古屋帯が500円、訪問着が400円とか笑っちゃうくらい安かったけど、二度と着ることはないで捨てるよりはと思って売却しました。こうでもしないと処分って出来ないのでからね。  
(WM)

**買** った時の値段を考えると…びっくりするくらい安い(泣) せめて思い出補正はプラスして欲しい (笑)

**目** 調のショートケーキ、かわいらしくて色もキレイ。元氣もらえます。  
(ちゃこ)

**Nitcho** CAKEで販売してますね!製菓販売実習で原価計算から製造・販売を学生さんが行なっているとのこと。応援しちゃうしよ!

**今** 年は友人から2回もタケノコが送られてきました。保存方法も聞いたのですが、保存するまもなく全てお腹の中に入りました。タケノコご飯をはじめ煮物、春巻きと思う存分食べました。来年も食べられますように!  
(アナログバーバ)

**な** んと素晴らしいご友人でしょう!!毎年の恒例になれば良いですね!

**郡** 山駅構内はトイレが少なすぎる。大きい公衆トイレみたいなのがなさすぎて、観光客によく聞かれるのでよくない。もっとトイレを増やしてください。  
(てるちゃん)

**郡** 山駅構内の他にも近くのトイレ所在が分かる地元民からすれば気になりませんが、観光の方からすると分かりませんからね…そもそも全国的に駅のトイレ数は少ないみたいです。

**郡** 山市介護予防ボランティアとして令和7年度も活動します。最近の講座で「聞こえと物忘れの教室」が開かれました。今後、介護予防の教室が何回か開かれます。私は赤いユニフォームでボランティアしていますので講座に参加して声をかけてもらえたら嬉しいです。  
(よっちゃん)

**素** 晴らしいボランティア活動です!!益々、介護予防は必要になってますからありがたいことです。読者の方で参加の際は、みな伝たでお声がけを (笑)

**今** 月国家資格の試験があります!半年間ほど勉強したので、頑張ってきた成果がちゃんと出せばいいと思います。  
(みかん)

**筋** 肉と同じで、努力は裏切らないですからっ!!当日、緊張と体調には気をつけてくださいね!

**物** 価高騰が続いていますね!年金生活者にはつらいです。  
(にこる)

**国** 民が豊かでなければ景気なんか良くなりません。その場しのぎの対策ではなく恒久的な対策を打って欲しいです。

**初** めてぼろたーたを読みました。こおりやま情報にレシピがのっていて、とても興味ワクワク。参考にさせていただきます。ありがとうございます。  
(M.M)

**新** たな読者様いらっしゃいませ!便利な情報をこれからも提供していきますので末長くよろしく願います!

**仕** 事でミスをして、上司に謝罪したところ、「人の命に関わるミス以外は気にしないで良い」と言われ、大変救われました。  
(175)

**カ** ッコイイですね!理想の上司です!仕事への意欲も増えますね!

**本** 日、無事にSwitch2が届きました。実は午前中に配達指定をしましたが、届いたのは11:50前後。それまでは気が気ではありませんでした(苦笑)それからは昼食後に初期設定等を行って、実際にゲームをプレイ。処理速度等かなり向上されていたので別のゲームを遊んでいるような感覚でした。また学校から帰宅した娘も興奮気味に見てました。その後、テレビにも接続して大画面でも遊べるようになりました。最後に、1日でも早くSwitch2を欲しいと思っている人に行き渡って、楽しいゲームライフが送れるようになってほしいと思いました。  
(トモ)

**お** っしやる通りです!抽選に漏れた方も早く入手できるようになってほしいです。家族・友達みんなで楽しめるのが任天堂のゲーム機の魅力ですからね。

8月「くしぜん」開店30周年。増子ビルに移転して20周年! ~大町増子ビル4階「くしぜん」で~

くしぜん 大還元セール 開催中!



郡山特産品「うねめ牛石焼」



刺身盛合せ

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/>

旬膳 くしぜん ☎024-935-5007

カジュアルなエチケット以上に高樹齢の葡萄の良さが好印象

クロ・デ・ブート コスティエール・ド・ニーム・ルージュ・レ・プルリエル2022年 750ml 1,500円(税込)

フランス コート・デュ・ローヌの自然派生産者です。明るさも持ちつつ程よい飲み応え。シラーの骨格とスパイシーな香りをグルナッシュの酸が支える本格的ワインです。税込小売価格2,860円を大特価で!

(株)清水台 平野屋  
郡山市清水台2-5-9  
電話024(932)0373 FAX024(923)7325  
定休日/日曜 営業時間/9:00~19:00



毎回「こおりやま情報」を楽しく読ませて頂いていきます。身近な情報がカラーや写真で内容も分かりやすいので参考になります。クーポンもあり無料で見る事が出来るのが気に入っています。

(K.E)

ご愛読ありがとうございます！これからも役立つ情報を掲載していきます！

教えてください

子供の頃ケーキと言えば「バタークリーム」でした。たまに食べたくなります。三万石のホールは大きすぎ、大友パン店さんのためきケーキはものたりない。他で売ってるお店があったら知りたいです。

(生クリームケーキも好きです)

最近甘酒が好きになりました。甘酒好きの方がいましたら、おすすめの甘酒教えてください。

(きらりん)

より質のお店ありませんか？

(まとい)

朱印が集められるところを教えてください。

(ユ一)

最近、睡眠が浅くて疲れが取れません。ぐっすり眠れるお手軽な方法を教えてください。

(はるパパ)

山市内で足ツボマッサージができるおすすめ店舗があれば教えてください。

(ゆっきー)

清潔で質問にもきちんと答えてくれる歯科医院を教えてください。また、中華料理のメニューが豊富なお店を教えてください。

(はるはる)

教えます

6月号のこめさんへ。郡山市麓山の21世紀記念公園にあるカフェ「オレンジペコ」では、テラス席でワンちゃんとランチができます！ワンちゃん用のメニューもあるので、ベットのいる方におススメ！

(二刀流)

6月号のさるすけさんへ。阿弥陀寺、上合寺、長命寺、天性寺、西泉寺、福田寺。

(M.Y)

6月号のさるすけさんへ。郡山周辺では沢山の御朱印がありますが、手書きできちんと書いてくださる寺社をご紹介させていただきます。豊景神社、高司神社は素敵な御朱印を手書きで綺麗に書いてくださいます。妙法寺も手書きで達筆な御朱印がいただけます。周辺では猪苗代方面になりますが、長照寺、壽徳寺も素敵な御朱印を書いてくださいます。これから暖かくなるので、色んな寺社で御朱印巡りが楽しみです。お互い楽しみましょう！！

(あったごじょ)

ステンレスなどのコゲつきの掃除には、カネヨ石鹼(株)のカネヨン(日本で初めてクレンジャーの液体化された)をつけて、サララップを小さくまとめて擦ると簡単に落ちます。またセトモノなどの付着したお茶、紅茶のシブなどにも効果あります。

(あきよし)

ラブメッセージ

毎 日朝から晩までお仕事お疲れ様です！いつもありがとうございます！養ってくれて愉しく過ごさせてもらって感謝してます！これからも元気で仲良く喧嘩もしながらよろしく願います！

(さときち)

おいしい味情報

ト クちゃんラーメン、手打ち味噌、醤油、塩、いずれも美味しいですよー。

(コウ)

郡 山ビューホテルアネックスのRESTAURANT SPOON(スプーン)はおしゃれでゆったりハンバーグとナポリタンのワンプレートはお薦めです。

(ムクワン)

我が家の家訓(ルール)

使 用した割り箸を捨てる際、必ず折ってからゴミ箱に入れるようにする事である。そうしないとゴミ袋が破けて汚らくなるからである。

(山陰リナー)

我 が家のいつからかはじまったルールは、鍋物のシメにおもちを入れること！うどんでもごはんでもなく、おもち。保管もできて、子供たちも喜ぶのでおススメです！

(二刀流)

義 母は生前、「生き仏が大事」と言っていたそうです。今、生きてる人が生きやすいよ

うに、あまり古い仕立りにこだわらず、より良い方を選んでいくという事で。なのでうちはあまりルールはありません。

(ふくろう)

当 たり前の事ですが、あいさつはしっかりすることです。

(きらりん)

ス トレスを溜めないためにガーデニングを楽しんでいます。主婦の元気が家庭生活で一番大事です。

(みや)

ケ ンカしても、「行ってきます」「ただいま」は必ず言う事。

(ちゃこ)

ど うしても食べたいお菓子には名前を書いておく。それでも心配だったらバッグにしまっちゃう！

(WM)

家 事は分担制。家族みんなに役割があります。(抹茶)

も のより思い出。子どもが小さい時期は、いろんな場所に行き遊びます。

(はーちゃん)

「ただより安いものはない」(笑)

(にゃあ太)

換 気扇、お風呂掃除etc...それは夫の仕事です。

(ひで)

我 が家のルール(笑)週末は、カレーライスです！！奥さんのカレーライスは、めちゃ美味しいです！！具沢山で、毎週違うので楽しみです！！奥さんありがとう！これからもよろしくね～！

(ブリリアントブー)

借 りたものは返すこと。お金の時は簡単にですが、借入書を書いておく。

(金太郎)

家 族が一緒にそろう時間を決めて食事や話を沢山する。

(まとい)

は い！！我が家の家訓(ルール)では私人家は……夜は21時には歯磨きして寝て…朝までゆっくりお布団で眠る様にしています！！眠れない日は…月に1～3回有りますが…私的には例えどんなに夜中眠れなくても…スマホは夜中使用しないで夜は目・体をゆっくり休める様になるべくしています！！スマホを、使うとしても…待ち受けの時間だけ見る様に夜中は私もスマホは見な

Life Topics

BLUE III 18年ぶり渾身のニューアルバム7月20日発売 10/18(土)「ブルー・スリー大会2025」開催決定



1998年郡山市で結成。2002年～2004年アメリカツアー、2003年フジロック、2010年アラバキ出演など、郡山が世界に誇る伝説的ロックンロールバンド「BLUE III(ブルー・スリー)」が本格再起動。大病を克服したリーダー、ベイビー佐々木が満を持して放つ、18年ぶり入魂のニューアルバム「音楽の遊戯」が、ブルー・スリー生誕85年の2025年にリリース決定。そして、10月18日(土)下北沢「BASEMENT BAR」にて「ブルー・スリー大会2025」も開催決定。

問 BLUE III(ブルー・スリー) ベイビー佐々木(X) @babysasaki

Life Topics

「ねぎ包み牛シルクタン」や「和牛カルビ」美味。 「焼肉ホルモン たけ田 朝日店」がオープン！



焼肉ホルモン たけ田 朝日店(郡山市桑野3-157-5)がオープン。たけ田名物「ねぎ包み牛シルクタン」(1,099円)は、まるでシルクのような口当たりで、中には旨味ぎっしりの特製味噌入り。「たけ田和牛カルビ」(769円)は、黒毛和牛A5を提供。福島県産コシヒカリの土鍋ご飯は、店内炊きで提供。120分飲み放題付きの宴会プランは、3,980円から予約を受け付け中。営業時間17時から23時、土日祝16時から23時。無休、P有。

問 焼肉ホルモン たけ田 朝日店 TEL 024-983-7977

い様になっています!!…勝手並べてごめんなさいね……涙☆

(サンリオLove♡)

**高** 価なフルーツを食べるのは大変なので、自分で作ります。

(M.M)

**家** 族みんなバラバラの時間軸で動いているので、朝ごはんだけはみんな一緒に食べることが我が家のルールです。

(ししまる)

**夫** 婦二人の生活ですが、朝晩の「おはよう」「お休みなさい」はちゃんと声かけするように決めています。また変わったルールを紹介します。料理は私がつくりますがそれに対して「しょっぱい、甘い」の味付けや美味しかったかどうか、ちゃんと言ってもらうようにしています。

(よっちゃん)

**亡** き母の口癖で「親が死んでも食休み」と終始言っていました。

(175)

**ご** 先祖さまは敬って。親御さんには孝行を。

(たんたん)

**神** 様、仏様にお水とご飯をお供えし、拝んでから朝食を食べます。

(モリモリ)

**家** 訓、といえるほどのものはないわが家。これからでも作りたいルールは…『人の話をきちんと聞く』でしょうか。常識として幼少の頃から言われそうなことですが、家族ということもあるのか、どうしても年齢を経るほどまずは自分、自分が第一! になってしまう気が。家族間で『こう言った』『いや、聞いてない』などのトラブルも多く…。そのつどビリビリ。声をかけられたらまず、相手の方を向いて話を聞き、それから自分の話や意見を伝える、ということ意識していきたいです。

(える)

**当** たり前なんですがあいさつはしっかりする。しかも使った道具やトイレにもありがとうございますと感謝の気持ちを伝える。

(たおちん)

**毎** 食、みそ汁は最後に飲む。  
(子供の頃からそうです。)

『made in 963』の感想

- 見た目がわかりやすい。
- 中田町に老舗の和菓子屋さんがあるなんて知りませんでした。どれもおいしそうです!! 行っ

てみたいー。同じ郡山とは思えないくらい遠く感じます。色とりどりのハーネスきれいですー。

- 二つともアート感が強く出ており、美術館にいたような感覚をこの場で味わえた。1つ目のまんじゅう屋だが、店の地図も載せてほしかった。
- その店、会社の作っている物をアップしているの、より理解できた。
- お菓子和ワイヤーハーネスの写真がとても芸術的に目に飛び込んできました。あまりにも美しいお菓子、ぜひ買いに行きたいです!
- とてもフリーペーパーの一面とは思えない写真ですね。ポスターにできますね!! 5月号もステキでした。お菓子の色とバックのワインカラーのグラデーションが目を引きました。
- 地元で愛される企業をもっと知りたくなりました。
- 古くから続いているお店は私も好きですし、また足を運んでみようかと思いました。
- 郡山のおいしいお菓子やワイヤーハーネス、スゴイです。
- 写真がとてもステキで、カッコいいと思いました。身近なもの、撮り方次第なんだなとも思いました。
- すごくきれい。手に取りたくなるようなリアルなおまんじゅう。食べたい。
- 郡山の逸品すばらしいです。
- とてもインパクトの強い逸品。
- 今まで知らなかった郡山で逸品を作るお店や企業を知ることができても勉強になります。6月号の「かどや」さんはよく利用する和菓子店でとてもオススメなお店です。5月号の「ケのハレ」さんは近々伺う予定です。
- とってもスタイリッシュでかっこ良い!!
- パツと目について良いと思うが、少し暗い感じがする。
- 郡山に美味しいスイーツやワイヤーハーネスがあっぴゅくりです。
- はい見ましたよ!!…何だか美味しそうな和菓子でした!! 写真の和菓子、美味しそうで素敵です。良いですね私も食べて見たいです!! ありがとうございます。
- かど屋のスイーツ食べてみたいです。ワイヤーハーネス、スゴイです。

- 郡山市の産業ってすごいなぁと思った!!
- 色んなお店があるんだと改めて分かりました。
- 饅頭だけが並んでとても壮観だ。もっとひとつひとつの味を勘定してプレゼントにして欲しい。
- 郡山市の産業を知ることができて、良かったです。
- 第一印象、写真が大きくてインパクト大です! 私は甘党なので、かど屋さんの饅頭にばかり目がいき、早速買いに行ってきました(笑) 郵便番号963エリア企画とは面白い発想ですね。今回の963エリア…楽しみにしています。
- ワイヤーハーネスはアートですね。水引細工に通じますね!
- 先月も思いましたが、デザインが斬新でインパクト大です!
- どちらも知らなかったのが驚いています。勉強になりました!
- 【14ページ】伝統的な和菓子が時とともに少なくなってきている中で、今後も引き継いでいただきたいと思います。【15ページ】ものつくりが海外に移住してしまう中、国内生産を大事にする事で雇用などともに経済の発展につながるのではないかと見えています。
- かなり視覚に訴えてきます!! 芸術的~!!
- 素敵で見とれてしまいました。アガツマのページのカラフルなケーブルがおいしそうに見え、一瞬ショコラティエ作のチョコレート菓子にも見えました。おしゃれです。様々なものが作られている郡山を誇りに思います。
- 御菓子処かど屋さんは、贈答用に良く利用します。五銭ばんそぼろが特に大好きです。
- かど屋は初めて知りました。こおりやま情報を観ると、色々な情報が入手出来て面白く感じました。
- おしゃれな誌面ですね!

次回テーマ

皆伝スペシャルテーマは、「私意表をつかれました!」です。人生の中で意表をつかれた出来事(良い事or悪い事)を教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

**KURAYA**

骨董品・美術品 | 金・プラチナ・宝石 | 金貨・銀貨・古銭

高価買取 くらや郡山店

0120-685-101

福島県郡山市朝日2丁目1-16

営業時間 10:00~19:00 定休日 毎週水曜

古物商 福島県公安委員会許可 第25130000413号

郡山動物霊園

うねめの杜 福島ペット火葬

「家族になってくれてありがとう、大好きだよ」  
その気持ちを落ち着いてしっかり伝えてあげて下さい。

当園では火葬・お骨のお連れ帰り・埋葬・供養まで一貫して行えます。

施設内火葬炉完備  
8,000円(税別) 30,000円(税別)  
(ハムちゃん・合同葬) (ねこちゃん・立合葬)  
※料金はお子様の体重・プランが変わります。

動物葬祭ディレクター1級保持者 2名在籍

0120-205-503

TEL.024-959-5256 郡山市待池台1丁目55-1

郵便番号963エリアで  
生み出された数々の逸品の  
その美しさと個性、そして価値を知っていただき、  
それらが生み出された地域の「力」と「創造性」を感じ、  
そして愛していただくための新企画です。  
アーティスティックなヴェジュアルとともに  
「隠れた魅力」を発見してください。



海苔のりべん



福豆屋  
fukumameya

大正13(1924)年創業、郡山を代表する駅弁の老舗「福豆屋」。地元産食材を中心にすべて手作業にこだわった駅弁商品を揃える。中でも、素朴でどこか懐かしい味わいが支持され、「駅弁味の陣 2018」で東日本一に輝いた二段海苔弁「海苔のりべん」1,300円が人気。

〒963-8003  
郡山市燧田195(福豆屋 郡山駅店)  
TEL 024-927-5975  
営 9:00~19:00 ※弁当売り切れ次第終了  
休 不定



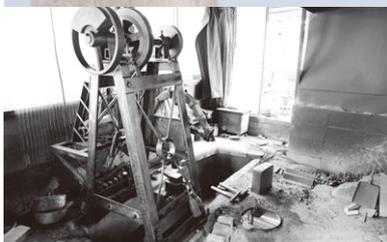
m a d e i n 9 6 3

9  
6  
3  
生  
ま  
れ  
の  
逸  
品

佐藤鍛冶屋  
satoh kajiya

創業約70年の佐藤鍛冶屋。現在は2代目鍛冶職人が、お客からのオーダーに応じ、農業林業系商品は、草削り・鉈・鳶口・鋏など、生活系商品は、包丁・ナイフなどの製造から販売までを行う。また、包丁や刃物の研ぎや、鋏の先欠け修理も行う。

〒963-0211  
郡山市片平町字東極楽 25-1  
TEL 024-952-2688  
営 8:00~18:00  
休 日曜・祝日



# 郡山住まい情報

アパート・マンション・戸建て・土地などのお問い合わせは会員不動産へ

## 「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

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(6)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2059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](mailto: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)

<https://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



郡山市鶴見垣1-9-25  
クレールアヴェニューC号  
TEL024-922-6500  
FAX024-922-5058  
【営業時間】9:00~18:30  
【定休日】日祝(予約あれば営業)

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

福島県知事免許(2)第3278号 **サークルワン(株)**



郡山市谷地本町6  
TEL024-961-5758  
FAX024-961-5759  
【営業時間】9:00~19:00  
【定休日】無

[circle777555@yahoo.co.jp](mailto:circle777555@yahoo.co.jp)

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/seiwayuukun/>

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(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>

**郡山住まい情報  
新規会員募集中!**

《お問合せ》  
郡山住まい情報編集室  
TEL024-922-3131





# 月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井東屋敷	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
愛宕町	8,800円	1カ月	—	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	—	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	—	—	1カ月	6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5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	49号線近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	4,000円	—	—	1カ月	1台	ネオハイツ開成近く	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
桑野4丁目	5,500円	—	—	1カ月	13台	桑野3丁目交差点近く、吉野家南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
小原田1丁目	4,400円	1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	5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
菜根1丁目	5,000円	—	—	1カ月	2台	菜根こども園近く	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	4,950円	—	—	1カ月	2台	新さくら通り、4号線近く	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
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
名倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木4丁目	6,200円	—	—	1カ月	5台	改造車は利用不可	コナンリアルエステート	024-922-6500
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	—	—	1カ月	1台	軽自動車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
芳賀2丁目	4,400円	—	—	1カ月	2台	芳賀小西側	リビングギャラリー	024-921-2333
芳賀3丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
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
富久山町	5,000円	—	—	1カ月	1台	若松屋うら	アースライフ	024-925-6400
富久山町久保田上野	3,500円	—	—	1カ月	39台	舗装、R4・ヨークベニマル富久山店近く	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
富久山町久保田水口	3,500円	—	—	1カ月	1台		コナンリアルエステート	024-922-6500
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1丁目	7,000円	—	—	1カ月	3台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088

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

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

郡山住まい情報

検索





◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

## 伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

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

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

郡山市富久山町久保田伊賀原 5 (西部自動車学校北側)  
TEL.024-990-2528 <https://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	●	●	●	●	●	※

※受付は終了の30分前までお願いいたします。

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6、三井パーク

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

7/6	菊池医院(小児科)	本町1丁目13-17	024-932-0154
7/6	トータルヘルスクリニック(内科・外科)	山崎171	024-927-0305
7/13	おむむ整形外科(産科・小児科)	御前南6丁目141	024-966-2811
7/13	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
7/20	あさかの杜クリニック(内科・耳鼻科)	安横町成田字漆山50	024-937-3151
7/20	中村脳神経外科クリニック(内科・脳神経外科)	池ノ台7-24	024-939-3001
7/27	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189
7/27	うさみ内科(内科)	大槻町字三角田88-2	024-961-1114
7/27	西田皮膚クリニック(皮膚科)	桑野4丁目10-11	024-973-5141
7/27	おおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
7/27	おおつきまちクリニック(内科・小児科)	大槻町字蝦夷地69-1	024-961-5467
7/27	あさか野泌尿器透視クリニック(泌尿器科)	巳六段89	024-983-1560
7/27	かわなこどもクリニック(小児科)	安横3丁目298	024-947-5377
7/27	大平クリニック(内科・循環器科)	小原田2丁目17-14	024-942-7755
7/27	東部整形外科(整形外科)	北畑15	024-956-1400

※6月11日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

### 郡山市休日・夜間急病センター

診療場所 郡山市休日・夜間急病センター

住所 〒963-8031 郡山市上亀田1-1

お問い合わせ TEL024-934-5656

診療時間 日曜・祝日(内科・小児科・歯科)が9:00~17:00(受付8:45~16:30) 毎夜間(1月1日を除く)内科・小児科)が19:00~22:00(受付18:00~21:30) ※日曜・祝日(昼間)の診療については、昼休憩時間(1時間)を挟みますので、午後の部の診療開始時間については郡山市ホームページの郡山市休日・夜間急病センターの診療案内「診療の待合状況」でご確認ください。

### 郡山市内休日当番薬局

7/6	山口薬局本町店	024-954-7770	FAX.024-954-7710
7/6	コスモ調剤薬局麓山店	024-954-7211	FAX.024-954-7212
7/6	大槻薬局	024-973-7336	FAX.024-973-7337
7/13	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
7/13	あさかのり薬局	024-946-4976	FAX.024-946-1193
7/13	げんじろう調剤薬局池ノ台店	024-991-0696	FAX.024-991-0697
7/20	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
7/20	コスモ調剤薬局大槻西店	024-962-7472	FAX.024-962-7473
7/20	ひかり薬局桑野4丁目	024-973-5121	FAX.024-927-5765
7/21	アイランド薬局西ノ内店	024-939-1189	FAX.024-939-1191
7/21	アイランド薬局陣屋店	024-925-4189	FAX.024-925-4190
7/21	山口薬局荒井中央店	024-937-5210	FAX.024-937-5211
7/27	アイン薬局郡山名倉店	024-954-6321	FAX.024-954-6322
7/27	さくらんぼ調剤薬局	024-941-4128	FAX.024-941-4129
7/27	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511

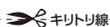
※6月11日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(Tel.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>) ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおかけください。

# 郡山で食

Koriyama de kaisyoku

会場選びに役に立つ!お店の詳細情報が便利!! こおりやま情報グルメBOOK 定価 990円 お得なクーポン券 79枚付!

※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FREE7月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切7月4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「私意表をつかれました!」(名前・ペンネームも書いてね)

人生の中で意表をつかれた出来事(良い事or悪い事)を教えてください。

Q2. P14~15「made in 963」の感想を教えてください。

(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 / )



## 【こおりやま情報FREE7月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. P14~15「made in 963」の感想を教えてください。

●みな伝スペシャル「私意表をつかれました!」(名前・ペンネームも書いてね)  
人生の中で意表をつかれた出来事(良い事or悪い事)を教えてください。

●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



## 【こおりやま情報FREE7月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. P14~15「made in 963」の感想を教えてください。

●みな伝スペシャル「私意表をつかれました!」(名前・ペンネームも書いてね)  
人生の中で意表をつかれた出来事(良い事or悪い事)を教えてください。

●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



※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 (月) 貧血予防に「鶏レバーとマッシュルームのオイル煮」

鶏レバーに含まれる鉄分が貧血を予防し、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、んにくに含まれる硫化アリルが血行を良くして体を温めると言われています。ワインのお供にぴったりの一品です。

所要時間  
30分

1人分のカロリー  
約422kcal



### 作り方

- ①鶏レバーは筋を取って一口大に切り、流水でしっかりと洗って水気を拭き、塩と酒をふって10分くらい置く。
- ②①に熱湯をまわしかけ、表面が白くなったらキッチンペーパーで水気を十分に取る。
- ③小鍋に②、マッシュルーム、Aを入れ、ひたひたになるくらいにオリーブオイルを注ぎ、鶏レバーに火が通るまで弱火で10分くらい加熱する。
- ④③を器に盛りつけ、バゲットとレモンを添える。

### ワンポイントアドバイス

●バゲットにオリーブオイルをつけて食べるとおいしいですよ。砂肝やエリンギを使ってもOKです。

### 材料(2~3人分)

- 鶏レバー……………120g
- 塩……………小1
- 酒……………大1
- マッシュルーム(半分に切る)…6個(90g)
- A
  - にんにく(2~3等分に切る)……2個
  - 赤唐辛子……………1本
  - ローリエ……………1枚
  - 粒黒こしょう……………小1/2
- オリーブオイル……………100mlくらい
- レモン……………適量
- バゲット……………6切れ(60g)

# 29 (火) 血液サラサラに「さばのソテー トマトレモンソース」

さばに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化させ、トマトに含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防すると言われています。塩さばを洋風のメインディッシュに仕上げた一品です。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約345kcal



### 作り方

- ①塩さばにこしょうと小麦粉をふっておく。
- ②鍋に湯を沸かし、トマトをゆでて引き上げ、冷水に取って湯むきをし、種を取って角切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル大1を熱し、①の両面を焼いて取り出し、皿に盛りつける。
- ④③のフライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、オリーブオイル大1/2とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら②を入れて塩をふり、中火で2~3分くらい煮込む。
- ⑤④にAを加えて1~2分くらい熱し、③のさばにかけ、パセリを散らす。

### ワンポイントアドバイス

●塩さばはさばく手間がなく、アレンジもしやすいので便利です。

### 材料(2人分)

- 塩さば……………2切れ(180g)
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………大1
- トマト……………1個(200g)
- オリーブオイル……………大1・1/2
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 塩……………少々
- A
  - レモン汁……………小1
  - バター……………10g
  - こしょう……………少々
  - パセリ(みじん切り)……………少々

# 30 (水) 夏バテ予防に「うなぎの棒寿司」

うなぎに含まれるビタミンB<sub>1</sub>が、ご飯に含まれる糖質の代謝を促して夏バテを予防し、うなぎに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、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。簡単に作れるごちそうレシピです。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約492kcal



### 作り方

- ①ご飯をボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、さらにBを加えて混ぜ込み、寿司飯を作る。
- ②ラップを広げて①を棒状にしてのせ、くるりと巻いて形をととのえ、ラップを開き、寿司飯の上とうなぎをのせてもう一度巻き、形をととのえる。
- ③②のラップを取り外し、食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、粉山椒をふる。

### ワンポイントアドバイス

●Bの薬味は寿司飯の粗熱が取れてから混ぜ込むと、色や食感が悪くなりませんよ。

### 材料(2人分)

- 温かいご飯……………2膳分(300g)
- A
  - 酢……………大1・1/2
  - 砂糖……………小1
  - 塩……………小1/4
- みょうが(千切り)……………1個(10g)
- B
  - 青じそ(千切り)……………4枚
  - 白炒りごま……………小2
- うなぎの蒲焼(市販)……………150g
- 粉山椒……………少々

# 31 (木) 疲労回復に「豚バラ肉とゴーヤのカレー炒め」

豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>が疲労を回復し、ゴーヤに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、カレー粉に含まれる色素成分クルクミンが肝機能を高めると言われています。ゴーヤの苦味が苦手な方でもカレー味で食べやすい一品です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約263kcal



### 作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをふって下味をつける。
- ②フライパンを弱火で熱し、油をひかずに①を広げてのせ、両面をこんがり焼き、取り出す。
- ③②のフライパンの余分な脂をキッチンペーパーで拭き取り、ゴーヤを炒め、しんなりしてきたら①を戻し入れ、Aを加えてさっと炒め合わせる。

### ワンポイントアドバイス

●油を使わないのでヘルシーですよ。

### 材料(2人分)

- 豚バラ肉(5cm幅に切る)……………150g
- 塩、こしょう……………少々
- ゴーヤ(5mm幅に切る)……………1/2本(125g)
- A
  - めんつゆ(3倍濃縮)……………小1
  - カレー粉……………小1
  - 塩……………少々

# 24 (木) Thursday 美しいお肌に「鶏手羽先の香草グリル焼き」

鶏手羽先に含まれるコラーゲンが皮膚に栄養を補給し、ブロッコリーやパプリカに含まれるビタミンA・C・Eが肌の健康を守り、しいたけに含まれるエリタデニンがコレステロールを排泄して動脈硬化を予防すると言われています。ハーブの香りが食欲をそそる一品です。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約305kcal

### 作り方

- ①手羽先はフォークで刺して穴をあけ、Aで下味をつけて乾燥ハーブをふる。
- ②パプリカ、しいたけ、ブロッコリーにBをふっておく。
- ③魚焼きグリルを5分くらい予熱し、②を焼いて取り出し、続けて①をこんがり焼く。

### ワンポイントアドバイス

- 乾燥ハーブは家に残りがちなものを複数使ってみてください。

### 材料 (2人分)

- 鶏手羽先……………4本 (240g)
- A { 塩、黒こしょう……………少々  
酒……………大1  
乾燥ハーブ……………少々  
(タイム、セージ、ローズマリー等)
- パプリカ(赤)(細切り)……………1/2個 (75g)  
しいたけ(軸を取る)……………2個 (30g)  
ブロッコリー(小房に分ける)……………50g
- B { 塩……………少々  
オリーブオイル……………小1



# 25 (金) Friday 貧血予防に「しじみとエリンギのスープ」

しじみに含まれる鉄分やビタミンB12が貧血を予防し、亜鉛が肝細胞の再生を促して肝臓を丈夫にし、エリンギに含まれるトレハロースが骨粗鬆症を改善すると言われています。しじみの旨みを味わえるシンプルな洋風のスープです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約134kcal



### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルと長ねぎを入れて熱し、しんなりとしたらしじみ、エリンギ、酒を加え、ふたをかぶせて蒸し煮にする。
- ②しじみの口が開いたら湯380mlを注ぎ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りつけてパセリを散らす。

### ワンポイントアドバイス

- しじみはしっかりと砂抜きしてください。

### 材料 (2人分)

- オリーブオイル……………大1  
長ねぎ(みじん切り)……………5cm  
しじみ(水に放して砂を抜く)……………180g  
エリンギ……………1パック(100g)  
(食べやすい大きさに切る)
- 酒……………大1  
湯……………380ml  
塩、こしょう……………少々  
パセリ(みじん切り)……………少々

# 26 (土) Saturday 疲労回復に「枝豆入り花シュウマイ」

豚肉や枝豆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、玉ねぎやキャベツに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。見栄えが良い変わりシュウマイです。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約366kcal

### 作り方

- ①ボウルに豚ひき肉と玉ねぎを入れて手でしっかりと混ぜ、粘りが出たらAと枝豆を加えてさらに混ぜ、10等分して丸める。
- ②パットにシュウマイの皮を広げ、①を転がしてつける。
- ③蒸し器を十分に温め、キャベツを敷いて②をのせ、ふたをかぶせて6~7分くらい蒸し、お好みでしょうゆ、酢、からしをつけていただく。

### ワンポイントアドバイス

- シュウマイを蒸し器に並べる時は、それぞれがくっつかないように間隔をあけてください。蒸し上がりは竹串を刺して確認しましょう。

### 材料 (2人分)

- 豚ひき肉……………150g  
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個 (50g)
- A { しょうゆ、ごま油、片栗粉……………各小2  
砂糖……………小1/2  
塩、こしょう……………少々
- 塩ゆで枝豆(冷凍)……………1/2袋(正味70g)  
(解凍し、さやと薄皮を取る)
- シュウマイの皮(細切り)……………15枚  
キャベツ(手でちぎる)……………2枚 (80g)  
しょうゆ、酢、からし……………適量



# 27 (日) Sunday 肌荒れ予防に「いんげんとパプリカの辛子しょうゆあえ」

いんげんやパプリカに含まれるビタミンAや、いんげんに含まれるビタミンB、パプリカに含まれるビタミンC・E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。低カロリーで、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62kcal

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、いんげんをゆで、ゆで上がりの直前にパプリカを加えてゆで、ざるに取って水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加えてあえ、器に盛りつけて白炒りごまをふる。

### ワンポイントアドバイス

- 歯ごたえが残るよう、ゆで過ぎに注意してください。

### 材料 (2人分)

- 塩……………適量  
いんげん(筋を取り半分切る)……………30g  
パプリカ(赤)(千切り)……………1/2個 (75g)
- A { しょうゆ……………大1/2  
みりん……………小1  
和がらし……………小1/2
- 白炒りごま……………少々



# 20 (日) Sunday スタミナアップに「ローストビーフ ゆずこしょうソース」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、鉄分が貧血を予防し、水菜や長ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ゆずこしょうの風味がアクセントになったローストビーフです。

所要時間  
**30分**

1人分のカロリー  
約 **305kcal**



### 作り方

- ①牛肉に塩、こしょうをふり、んにくの断面を表面にこすりつけて香り移す。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を焼き、表面にしっかりと焼き色がついたら火を止め、アルミホイルで包んでねかせる(焼き汁は取っておく)。
- ③耐熱容器にAを入れ、②の焼き汁を加えて合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で20秒くらい加熱し、粗熱を取る。
- ④皿に水菜と白髪ねぎを敷き、②を食べやすい厚さに切って盛りつけ、③のソースをかける。

### ワンポイントアドバイス

- ②の焼き汁は旨みたっぷりのため、③のソースに利用しましょう。

### 材料(2人分)

- 牛赤身かたまり肉……………150g
- 塩、黒こしょう……………少々
- んにく……………1/2片
- サラダ油……………小1
- A { みりん……………大1
- ゆずこしょう、しょうゆ、酒……………各小1
- 水菜(ざく切り)……………2株(100g)
- 長ねぎ(白髪ねぎにし水に放す)……………10cm

# 21 (月) Monday 骨や歯を丈夫に「塩昆布としらすの冷たいスパゲティ」

塩昆布やしらす、青じそに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、青じそに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防し、塩昆布や青じそ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。ゆでてあえるだけの簡単スパゲティです。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約 **177kcal**

### 作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲティをゆで、流水に取って冷やし、水気を切る。
- ②ボウルに①を入れ、Aを加えてさっくりと合わせ、塩で味をととのえ、皿に盛りつけて青じそをのせる。

### ワンポイントアドバイス

- 塩昆布が味のアクセントになりますよ。

### 材料(2人分)

- スパゲティ……………160g
- 塩……………適量
- A { 塩昆布……………10g
- 釜揚げしらす……………25g
- ごま油……………大1
- めんつゆ(3倍濃縮)……………小1
- 塩……………少々
- 青じそ(千切り)……………5枚



# 22 (火) Tuesday 肝臓を丈夫に「いかとゴーヤのチヂミ」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、亜鉛が味覚障害を予防し、ゴーヤに含まれるビタミンCが肌荒れを予防し、苦味成分モルモルデニンが免疫力を高めると言われています。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 **427kcal**



### 作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ、いか、ゴーヤ、キムチを加えて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の半量を流し入れて両面を色よく焼く(2枚作る)。
- ③②を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、Bを合わせたたれを添える。

### ワンポイントアドバイス

- いかなどの具材を加える前に、Aをしっかり混ぜ合わせて種を作しましょう。

### 材料(2人分)

- 小麦粉……………120g
- 片栗粉……………小1
- 卵……………1/2個
- A { 鶏からスープの素……………小1/2
- 塩……………小1/2
- 水……………160ml
- いか(食べやすい大きさに切る)……………1/2杯(150g)
- ゴーヤ(5mm幅に切る)……………1/2本(125g)
- キムチ(刻む)……………100g
- ごま油……………大1/2
- B { しょうゆ……………大1・1/2
- ごま油……………大1/2
- 一味唐辛子……………少々
- 白炒りごま……………少々

# 23 (水) Wednesday 肌荒れ予防に「ブロッコリーのごまナムル」

ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防し、鉄分や葉酸が貧血を予防し、んにくに含まれるアリシンが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。サラダ等で食べることが多いブロッコリーの変わりレシピです。

所要時間  
**10分**

1人分のカロリー  
約 **113kcal**

### 作り方

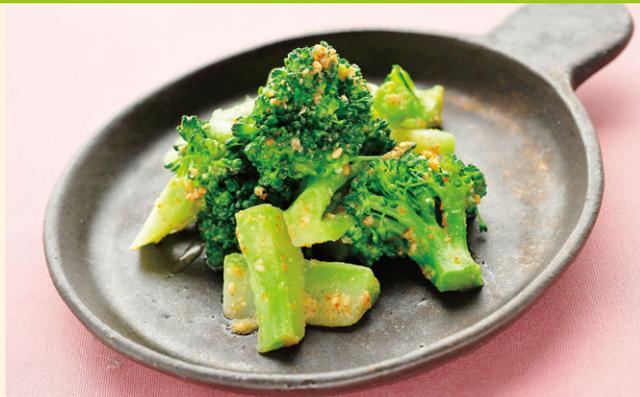
- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーをゆで、ざるに取って水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- ブロッコリーは余熱で少しやわらかくなるので、少し固めにゆで上げると歯ごたえ良く仕上がりますよ。

### 材料(2人分)

- 塩……………少々
- ブロッコリー……………1/2株(150g)
- (小房に分ける)
- A { 白すりごま、ごま油……………各大1
- んにく(すりおろす)……………1/2片
- 塩、一味唐辛子……………少々



# 16 (水) 疲労回復に「メロンのホエーゼリー」

Wednesday

メロンやはちみつに含まれる甜味成分糖やブドウ糖が即効性のエネルギー源になって疲れを癒し、はちみつに含まれるグルコン酸やオリゴ糖がお腹の調子をととのえと言われています。栄養いっぱいのホエーを使ったデザートです。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約86kcal



- 作り方**
- ①鍋にホエーとAを入れて熱し、沸騰直前にゼラチンを加え、よく混ぜて溶かし、火を止めて粗熱を取る。
  - ②器にメロンを入れて①を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固め、あればミントの葉を飾る。

**ワンポイントアドバイス**

- メロンのほか、すいかや桃など旬のフルーツでもおいしいですよ。

- 材料 (2人分)**
- ホエー (13日レシピ参照) …… 250ml
  - A { はちみつ …… 大2
  - レモン汁 …… 大1・1/2
  - 粉ゼラチン …… 1袋 (5g)
  - (ホエー大2でふやかす)
  - メロン (角切り) …… 100g
  - ミントの葉 (あれば) …… 適量

# 17 (木) 肌荒れ予防に「かぼちゃとみょうがのごまみそ汁」

Thursday

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、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。香り高く、味わい深いみそ汁です。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約73kcal

- 作り方**
- ①鍋に水400ml、和風だしの素、かぼちゃを入れて火にかける。
  - ②①のかぼちゃがやわらかくなったらみそを溶かし入れ、白すりごまとみょうがを加えて火を止める。

**ワンポイントアドバイス**

- みそとみょうがの風味が生きるよう、煮過ぎに注意してください。白すりごまとみょうがを加えたらすぐに火を止めましょう。

- 材料 (2人分)**
- 水 …… 400ml
  - 和風だしの素 …… 小1
  - かぼちゃ (一口大に切る) …… 100g
  - みそ …… 大1・1/3
  - 白すりごま …… 大1
  - みょうが (輪切り) …… 2個 (20g)



# 18 (金) 疲労回復に「豚肉となすのオイスターソース炒め」

Friday

豚肉に含まれるビタミンB<sub>6</sub>が疲労を回復し、なすに含まれるナスニンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、しょうがに含まれる辛味成分ジゲロンや香り成分ジギクオールが血行を促進すると言われています。ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間  
25分

1人分のカロリー  
約449kcal



- 作り方**
- ①豚肉はAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
  - ②フライパンにごま油大1/2を入れて熱し、①を焼いて取り出す。
  - ③②のフライパンにごま油大1を足し、なすを色よく炒め、②の豚肉を戻し入れ、合わせたBをまわし入れて炒め合わせ、黒こしょうをふる。

**ワンポイントアドバイス**

- ②では、あまり豚肉に触らず、しっかり焼き色がついてからひっくり返すようにするとおいしく仕上がりますよ。

- 材料 (2人分)**
- 豚切り落とし肉 …… 180g
  - (食べやすい大きさに切る)
  - A { しょうゆ、酒 …… 各小1
  - しょうがのしぼり汁 …… 小1
  - 片栗粉 …… 大2
  - ごま油 …… 大1・1/2
  - なす (乱切り) …… 小2本 (160g)
  - B { オイスターソース、みりん …… 各大1
  - しょうゆ …… 大1/2
  - 黒こしょう …… 少々

# 19 (土) 骨や歯を丈夫に「柴漬けとしらすの焼きおにぎり茶漬け」

Saturday

しらすに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、みつ葉に含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、ご飯に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギーになって頭や体を元気にすると言われています。焼いたおにぎりの香ばしさがおいしいお茶漬けです。

所要時間  
20分

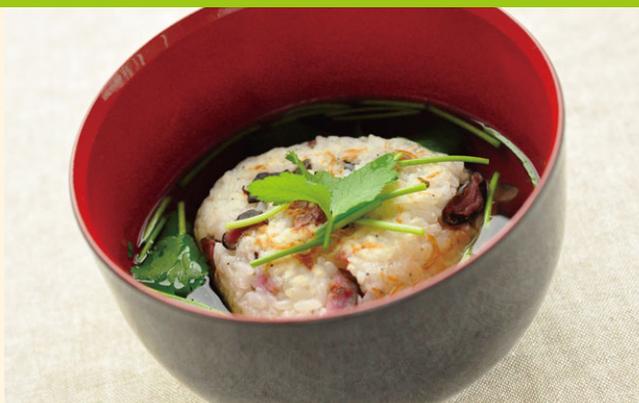
1人分のカロリー  
約302kcal

- 作り方**
- ①ボウルにご飯、柴漬け、しらすを入れて混ぜ、2等分して握る。
  - ②フライパンを熱し、①に焼き色がつかまで焼き、器に入れる。
  - ③鍋に水380mlと昆布茶を入れて熱し、②に注ぎ入れてみつ葉を散らす。

**ワンポイントアドバイス**

- 焼きおにぎりの時は、焼いている時に崩れないよう、固めに握ると良いですよ。

- 材料 (2人分)**
- 温かいご飯 …… 2膳分 (300g)
  - 柴漬け (刻む) …… 30g
  - 釜揚げしらす …… 25g
  - 水 …… 380ml
  - 昆布茶 …… 大1・1/3
  - みつ葉 (ざく切り) …… 3本



# 12 (土) Saturday 血液サラサラに「ちくわとごぼうの冷たい天ぷらうどん」

ちくわに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、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。香ばしいごぼうのかき揚げとめんつゆがベストマッチした一品です。

所要時間  
30分

1人分のカロリー  
約423kcal



### 作り方

- ①ごぼうはピーラーで薄くスライスして食べやすい長さに切り、水にさっと放して水気を切り、ボウルに入れて小麦粉大2をまぶす。
- ②卵と水に合わせて1/2カップにし、ボウルに入れて小麦粉1/2カップを加えて混ぜ、揚げ衣を作る。
- ③ちくわに②をつけ、180℃に熱した揚げ油で揚げ、続けて残った②と①を合わせ、お玉ですくって油に滑らせるようにゆっくり入れ、こんがり揚げ上げる。
- ④冷凍うどんをレンジ強で表示の時間通りに温め、流水で洗って器に盛り、青ねぎを散らして合わせたAをかけ、③をのせる。

### ワンポイントアドバイス

- 野菜を薄くむきたい時にはピーラーを使うと便利です。

### 材料 (2人分)

- ごぼう(皮をこそげる).....小1本(100g)
- 小麦粉.....大2
- 卵.....1/2個
- 水.....適量
- 小麦粉.....1/2カップ
- ちくわ.....2本(60g)
- 揚げ油.....適量
- 冷凍うどん.....2玉
- 青ねぎ(小口切り).....2本
- A {めんつゆ(3倍濃縮).....50ml  
冷水.....150ml

# 13 (日) Sunday 骨や歯を丈夫に「リコッタチーズとスモークサーモンのドッグサンド」

チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、スモークサーモンに含まれるEPAや、アボカドに含まれるリノレン酸やオレイン酸が血液をサラサラにすると言われています。ご家庭で簡単に手作り出来るリコッタチーズを使った、おしゃれな一品です。

所要時間  
(冷やす時間のぞく)  
30分

1人分のカロリー  
約397kcal

### 作り方

#### 【リコッタチーズとホエー】

- ①鍋に牛乳を入れて熱し、沸騰直前にレモン汁と塩を加えてゆっくりとかき混ぜ、分離してきたら火を止める。
- ②ざるにキッチンペーパー(またはきれいなふきん)を敷き、①を注いでこし、固形分(リコッタチーズ)と水分(ホエー)に分け、粗熱が取れたらそれぞれ冷蔵庫で冷やす。

#### 【リコッタチーズとスモークサーモンのドッグサンド】

- ③ドッグパンの切り目にAを塗ってBの具材をはさみ、皿に盛ってレモンとピクルスを添える。

### ワンポイントアドバイス

- 具材はお好みで変えてもOKです。ホエー(乳清)も捨てずにデザートや料理に利用しましょう。

### 材料 (2人分)

- 【リコッタチーズとホエー】
- 牛乳(成分無調整).....750ml
- レモン汁.....大3
- 塩.....少々
- 【リコッタチーズとスモークサーモンのドッグサンド】
- ドッグパン(真ん中に切り目を入れる).....2個
- A {マヨネーズ.....大1  
粒マスタード.....小1
- B {スモークサーモン.....4切れ(60g)  
リコッタチーズ.....30gくらい  
レタス(手でちぎる).....1枚  
アボカド(薄切り).....1/4個(55g)  
レモン、ピクルス.....適量

# 14 (月) Monday お腹すっきり「リコッタチーズのパンケーキ」

バナナに含まれる食物繊維やオリゴ糖が腸内環境をととのえて便秘を予防・改善し、ホエーに含まれる乳清たんぱく質が肌荒れを予防し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。チーズ風味がおいしいパンケーキです。

所要時間  
30分

1人分のカロリー  
約481kcal



### 作り方

- ①ボウルに卵白を入れて泡立て、メレンゲを作る。
- ②別のボウルに卵黄とホエーを入れて合わせ、リコッタチーズとホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ③②に①を加え、泡を消さないように、切るようにさっくりと合わせる。
- ④テフロン加工のフライパンを熱して③を入れ、両面をきつね色になるまで焼く(2枚作る)。
- ⑤④を皿に盛りつけ、バナナをのせてはちみつをかけ、あればハーブを飾る。

### ワンポイントアドバイス

- メレンゲを作るのは一手間ですが、ふんわりとおいしく仕上がるので試してみてください。

### 材料 (2人分)

- 卵(卵白と卵黄に分ける).....1個
- ホエー(13日レシピ参照).....140ml
- リコッタチーズ.....50gくらい(13日レシピ参照)
- ホットケーキミックス.....200g
- バナナ(輪切り).....1本(160g)
- はちみつ.....適量
- ハーブ(あれば).....適量

# 15 (火) Tuesday 肌荒れ予防に「リコッタチーズとにんじんのサラダ」

にんじんに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れを予防し、アーモンドに含まれるリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸がコレステロールを減らして動脈硬化を予防すると言われています。彩りと歯ごたえの良いサラダです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約166kcal

### 作り方

- ①にんじんに塩をふってもみ、5分くらい置いてから手で絞って水気を切る。
- ②ボウルにAを合わせて①を加えてあえ、リコッタチーズ、アーモンド、パセリを加えてさっくりと合わせる。

### ワンポイントアドバイス

- リコッタチーズはフレッシュで淡白な味なので、どんな食材ともよく合います。ポテトサラダに入れてもおいしいですよ。

### 材料 (2人分)

- にんじん.....小1本(120g)(ななめ薄切りにし細切り)
- 塩.....少々
- A {オリーブオイル.....大1  
ワインビネガー(または酢).....大1/2  
粒マスタード.....小1
- はちみつ.....小1/2
- 黒こしょう.....少々
- リコッタチーズ.....30gくらい(13日レシピ参照)
- アーモンド(刻む).....10粒(10g)
- パセリ(みじん切り).....少々

# 8 (火) 骨や歯を丈夫に「きのこコチュジャンソースの豆腐ステーキ」

Tuesday

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、大豆イソフラボンが更年期の不快感を緩和し、たっぷりのきのこに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。豆腐を使った豪華な一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約196kcal



### 作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ強で2分くらい加熱して水切りをし、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油大1/2を熱し、①の両面を焼いて取り出す。
- ③②のフライパンにごま油大1/2を足してきのこを炒め、しんなりしてきたら合わせたAをまわし入れ、照りが出て半分になるくらいまで煮詰める。
- ④②の豆腐を器に盛りつけ、③をかけて青ねぎを散らす。

### ワンポイントアドバイス

●きのこの組み合わせや種類はお好みでOKです。豆腐は焼き色がつくくらいに焼いてください。

### 材料(2人分)

- 木綿豆腐……………1丁(300g)  
(厚さを半分にする)
- 小麦粉……………大1
- ごま油……………大1
- しいたけ、エリンギ、しめじ…合わせて120g  
(食べやすい大きさに切る)
- 酒……………大2
- A { しょうゆ、みりん……………各大1
- コチュジャン……………大1/2
- 砂糖……………小2
- 青ねぎ(小口切り)……………2本

# 9 (水) 抵抗カアップに「ピーチティー」

Wednesday

紅茶に含まれるタンニンの紅茶フラボノイドの抗酸化力が抵抗力を高め、桃に含まれる水溶性食物繊維のペクチンがコレステロールの吸収を抑制して生活習慣病を予防するとされています。リラックスタイム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43kcal

### 作り方

- ①桃は皮をむき、果肉を粗くほぐすように切り、ティーポットに入れる。
- ②鍋に湯4カップを沸かし、ティーバッグを入れて紅茶を作り、①に加える。
- ③桃の果肉をティーカップに入れ、紅茶を注ぐ。

### ワンポイントアドバイス

●他のフルーツでもお試しください。

### 材料(2人分)

- 白桃……………1個(200g)
- 湯……………4カップ
- 紅茶のティーバッグ……………2袋



# 10 (木) 貧血予防に「牛肉と豆腐のサラダ」

Thursday

牛肉や水菜に含まれる鉄分が貧血を予防し、水菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、豆腐や水菜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。ボリュームたっぷりの、元気が出るサラダです。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約510kcal



### 作り方

- ①牛肉に塩、こしょうをふっておく。
- ②フライパンにバターを熱し、①をお好みの焼き色になるまで焼き、焼肉のたれを加えてからませる。
- ③ボウルに②、豆腐、野菜を入れて合わせ、合わせたAをかけていただく。

### ワンポイントアドバイス

●焼肉のたれは、お好みのものを使ってください。

### 材料(2人分)

- 牛薄切り肉……………200g
- 塩、こしょう……………少々
- バター……………大1
- 焼肉のたれ(市販)……………大1
- 木綿豆腐(一口大に切る)…1/2丁(150g)
- きゅうり(1cm幅の輪切り)…1本(100g)
- ミニトマト(半分に切る)…1/2パック(100g)
- 水菜(ざく切り)……………1/2把(100g)
- A { 酢……………大1
- しょうゆ、サラダ油……………各小2

# 11 (金) 肝臓を丈夫に「たことアスパラのミニお好み焼き」

Friday

たこに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、アスパラに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、長いもに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護すると言われています。おやつにも、ビールのお供にもぴったりの一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約382kcal

### 作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、Bの具材も加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をお玉ですくって流し入れ、両面を焼く(6枚作る)。
- ③②を皿に盛りつけ、お好みでCをかけていただく。

### ワンポイントアドバイス

●たこ焼き器がなくても出来る、お好み焼きスタイルのたこ焼きです。

### 材料(2人分)

- 卵……………1個
- 水……………80ml
- A { 小麦粉……………80g
- 長いも(すりおろす)……………40g
- 塩……………少々
- 和風だしの素……………小1/2
- たこ(ゆで)(一口大に切る)……………80g
- グリーンアスパラガス……………3本(75g)
- B { (ななめ薄切り)
- 揚げ玉……………20g
- 紅しょうが(みじん切り)……………15g
- サラダ油……………大1/2
- C { マヨネーズ、お好み焼きソース……………適量
- かつお節、青のり……………適量



# 4 (金) Friday むくみ予防に「きゅうりの冷製中華スープ」

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防ぎ、ビタミンAが肌の健康を守り、ごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われています。暑い季節にひびついたり、火を使わない冷たいスープです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約41 kcal



### 作り方

- ①ボウルにきゅうりと塩を入れて軽くなじませ、ざるに入れて水気を切りながら10分くらい置いておく。
- ②ボウルにAを合わせ、スープを作る。
- ③①のきゅうりの水分をキッチンペーパーで取り、②に加えて器に盛り、お好みでラー油をかけていただく。

### ワンポイントアドバイス

- きゅうりは手で強くもむと崩れて口当たりも悪くなるので、しばらく置いて、やさしく水気を取ってください。

### 材料(2人分)

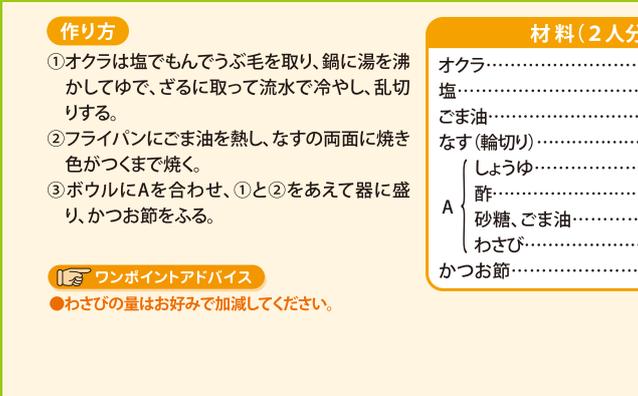
- きゅうり(小口切り)……………大1本(120g)
- 塩……………小1/2
- 冷水……………200ml
- 中華スープの素……………小1  
(湯大2で溶かす)
- A { 薄口しょうゆ……………小1
- ごま油……………小1/2
- 白炒りごま……………小1/2
- ラー油……………適量

# 5 (土) Saturday 若さはつらつ「焼きなすとオクラのわさびじょうゆあえ」

なすに含まれるナスニンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、カリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、オクラに含まれる粘り成分ムチンが胃粘膜を保護すると言われています。フライパンでさっと出来る、時短の焼きなすです。

所要時間  
15分

1人分のカロリー  
約117 kcal



### 作り方

- ①オクラは塩でもんでうぶ毛を取り、鍋に湯を沸かしてゆで、ざるに取って流水で冷やし、乱切りする。
- ②フライパンにごま油を熱し、なすの両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②をあえて器に盛り、かつお節をふる。

### ワンポイントアドバイス

- わさびの量はお好みで加減してください。

### 材料(2人分)

- オクラ……………8本(80g)
- 塩……………少々
- ごま油……………大1
- なす(輪切り)……………小2本(160g)
- A { しょうゆ……………大1
- 酢……………大1/2
- 砂糖、ごま油……………各小1/2
- わさび……………小1/4
- かつお節……………少々



# 6 (日) Sunday 食欲増進に「豚バラ肉とゴーヤの梅肉ソース」

ゴーヤに含まれる苦味成分モルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進させ、豚肉に含まれるビタミンB1や梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復すると言われています。食欲のない時におすすめの一品です。

所要時間  
20分

1人分のカロリー  
約279 kcal



### 作り方

- ①鍋に湯を沸かしてゴーヤをゆで、ゆで上がりに豚肉を加えてゆで、全て一緒に引き上げて冷水に取り、水気を切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①のゴーヤと豚肉を加えてあえる。

### ワンポイントアドバイス

- ゴーヤの苦味で豚肉の旨みが引き立ちますよ。豚肉はしっかりと火を通してください。

### 材料(2人分)

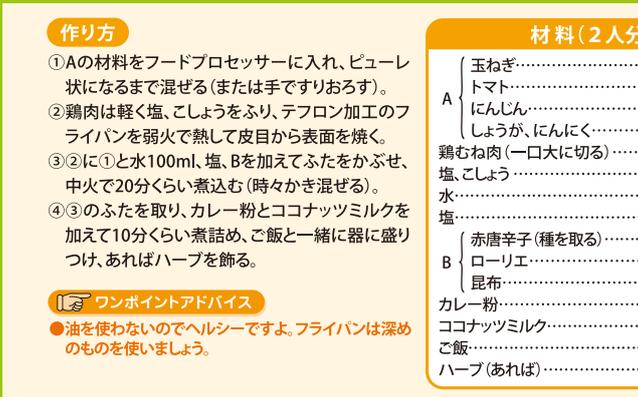
- ゴーヤ(薄切り)……………大1/2本(150g)
- 豚バラ薄切り肉……………100g  
(食べやすい大きさに切る)
- A { 梅干し(粗く刻む)……………2個(30g)
- しょうゆ、酢……………各大1
- 砂糖、ごま油……………各大1/2

# 7 (月) Monday 元気はつらつ「おろし野菜のヘルシーチキンカレー」

ココナッツミルクに含まれる中鎖脂肪酸や、ご飯に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にし、たくさん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。ココナッツミルクの甘さと深み、昆布の旨みが隠し味のカレーです。

所要時間  
50分

1人分のカロリー  
約637 kcal



### 作り方

- ①Aの材料をフードプロセッサーに入れ、ピューレ状になるまで混ぜる(または手ですりおろす)。
- ②鶏肉は軽く塩、こしょうをふり、テフロン加工のフライパンを弱火で熱して皮目から表面を焼く。
- ③②に①と水100ml、塩、Bを加えてふたをかぶせ、中火で20分くらい煮込み(時々かき混ぜる)。
- ④③のふたを取り、カレー粉とココナッツミルクを加えて10分くらい煮詰め、ご飯と一緒に器に盛りつけ、あればハーブを飾る。

### ワンポイントアドバイス

- 油を使わないのでヘルシーですよ。フライパンは深めのものを使いましょう。

### 材料(2人分)

- A { 玉ねぎ……………1個(200g)
- トマト……………1個(200g)
- にんじん……………1本(150g)
- しょうが、にんにく……………各1片
- 鶏むね肉(一口大に切る)……………250g
- 塩、こしょう……………少々
- 水……………100ml
- 塩……………小2/3
- B { 赤唐辛子(種を取る)……………1~2本
- ローリエ……………1枚
- 昆布……………10cm
- カレー粉……………大1
- ココナッツミルク……………120ml
- ご飯……………2膳(300g)
- ハーブ(あれば)……………適量



# 1 (火) 疲労回復に「夏野菜のパンサラダ」

Tuesday

バゲット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させ、ズッキーニやミニトマトに含まれるビタミンA・Cが肌の健康を守ると言われています。バランスの取れた、ボリュームのあるサラダプレートです。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約 **285kcal**



### 作り方

- ①フライパンを熱し、バゲットをこんがり色づくくらいに焼き、取り出す。
- ②①のフライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニとコーンを炒める。
- ③皿にミックスリーフを敷き、ミニトマト、ゆで卵、②、①を色よく盛りつけ、Aを合わせたドレッシングをかける。

### ワンポイントアドバイス

- こんがり焼いたバゲットはクルトンの代わりにポタージュに浮かべてもおいしいですよ。

### 材料(2人分)

- バゲット(一口大に切る).....50g
- オリーブオイル.....大1/2
- ズッキーニ.....1/3本(50g)  
(1.5cm幅のいちよう切り)
- ホールコーン.....40g
- ミックスリーフ.....1/2袋(50g)
- ミニトマト.....5個(75g)  
(へたを取り半分にする)
- ゆで卵(4等分に切る).....2個
- A { オリーブオイル.....大1・1/2
- 酢.....大1
- はちみつ.....小1/3
- 塩、こしょう.....少々

# 2 (水) 血液サラサラに「あじの薬味あえ」

Wednesday

あじに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化し、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進し、青じそに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防するとされています。酒の肴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 **155kcal**

### 作り方

- ①あじは3枚おろして中骨と皮を取りのぞき、一口大に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、①とBを加えてあえる。
- ③器に青じそを敷いて②を盛りつけ、みょうがをのせて白炒りごまをふる。

### ワンポイントアドバイス

- たっぷりの薬味とみその風味で、旬のあじのおいしさが一層引き立ちますよ。

### 材料(2人分)

- あじ(刺身用).....1尾(正味140g)
- A { みそ、酒.....各大1/2
- しょうゆ.....大1/2
- B { しょうが(みじん切り).....10g
- 青ねぎ(小口切り).....3本
- 青じそ.....2枚
- みょうが.....1個(10g)  
(輪切りにし水にさらす)
- 白炒りごま.....少々



# 3 (木) 血行促進に「ごまだれそうめん」

Thursday

ささみに含まれるナイアシンが血行を良くし、ビタミンA・B<sub>2</sub>が肌荒れを予防し、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するとされています。ごまの風味が食欲をそそる一品です。

所要時間  
**15分**

1人分のカロリー  
約 **255kcal**



### 作り方

- ①ささみを耐熱容器に入れて塩と酒をふり、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさにさく。
- ②鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、流水に取って水気を切る。
- ③②を器に盛りつけ、①、ミニトマト、きゅうりを添え、Aを合わせたごまだれと青ねぎを添える。

### ワンポイントアドバイス

- 野菜や肉とからめながら召し上がってください。

### 材料(2人分)

- ささみ.....2本(80g)  
(筋を取り厚さを均一に開く)
- 塩、酒.....少々
- そうめん.....2束(100g)
- A { めんつゆ(3倍濃縮).....50ml
- 白練りごま.....大3
- 冷水.....120ml
- ミニトマト.....2個(30g)  
(へたを取り半分にする)
- きゅうり(細切り).....1/2本(50g)
- 青ねぎ(小口切り).....2本

## “3時間”飲み放題!宴会プラン受付中

(各種プラン飲み放題+1時間延長サービス)

### 【女子会コース4,000円料理一例】

- オードブル3点盛り(生ハム、ポテトサラダ、カプレーゼ)
- チーズフォンデュ ●チキン南蛮 ●シーザーサラダ
- 本日のパスタ ●本日のデザート

### 【飲み放題メニュー】

- ～焼酎～芋焼酎(ロック・水割り/ソーダ割り)/麦焼酎(ロック・水割り/ソーダ割り)/梅酒(ロック・水割り/ソーダ割り)/オレンジサワー/レモンサワー/グレープフルーツサワー/ザクろサワー/ライムサワー/巨峰サワー/ライチサワー/ウイスキー～ロック/水割り/ハイボール/ハイボールコーラ/ハイボールジンジャー/ハイボールメロンワイン～赤ワイン/白ワイン～カクテル～スクリュードライバー/ソルティドッグ/モスコミュール/ジントニック/カシスソーダー/カシスソーロン/カシスオレンジ/ピーチフズ/レゲエパンチ/梅酒フイズ～フドドリンク～ウーロン茶/コーラ/メロンソーダー/ジンジャーエール/ライムソーダー/レモンソーダー/グレープフルーツソーダー/ザクろソーダー/ピーチソーダー

【宴会プラン】ご予約・人数に応じて承ります。最大65名まで対応可能です。

- パーティーコース(2時間飲み放題付) 5,000円 3名様より受付
- プレミアムパーティーコース(2時間飲み放題付) 6,000円～ 3名様より受付

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

## あおきメモリーシネマ

「あおきメモリーシネマ」では、あおき郡山斎苑のメモリアルムービー上映設備を使用し、名作映画を上映いたします。どなたでもご参加いただけますので、ぜひ心豊かなひとときをお楽しみください。

日時: **2025年8月30日(土)**  
開場 9:30 上映 10:00 先着100名様限定

会場: **あおき郡山斎苑** 〒963-8822 郡山市昭和2丁目8-8  
TEL 024-944-0311

料金: あお木の会会員 **無料** 一般 **¥1,000**

主催: **あおき** 0120-89-2724



©2021「お終活」製作委員会



「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

**無料**  
2025年7月号 vol.226  
毎月25日発行

**福島県版**

# 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

キレのある  
大辛口の  
日本酒です。

ロック推奨  
爛ソウガ醸造

日本酒度+20以上

笹の川酒造

720ml 2,200円

シヨップHP



## 今月のオススメ 肌荒れ予防に「シンガポール風チキンライス」



鶏肉に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、ご飯に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギーになって頭や体を元気にし、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。スパイシーで栄養バランスの良い、夏にぴったりのワンプレート料理です。

**材料(2~3人分)**

鶏もも肉	1枚(300g)
A 酒	大1
塩	小1/2
米	1・1/2合
B 長ねぎの青い部分(ぶつ切り)	1/2本(50g)
しょうが(薄切り)、にんにく(つぶす)	各1片
C 鶏からスープの素、ナンプレー(またはしょうゆ)	各小1
サラダ油	小1
しょうゆ	大1
酢	小2
水	小1
D 砂糖、オイスターソース	各小1/2
しょうが、にんにく(すりおろす)	各小1/2
長ねぎ(みじん切り)	小1/2
レタス、きゅうり、ミニトマト、レモン、香草	適量
スイートチリソース(市販)	適量

**ワンポイントアドバイス**  
●火を使わず、炊飯器と電子レンジで出来ますよ。

- 作り方**
- 鶏肉は筋を切って皮目をフォークで刺し、Aをふって下味をつける。
  - 米は洗って30分くらい水に浸し、水気を切って炊飯器に入れ、B、Cを加えて「寿司飯」の目盛りで水加減し、①の皮目を下にしてのせ、普通に炊く。
  - 耐熱容器にDを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱する(薬味ソース)。
  - ②が炊き上がったら、ご飯は上下に混ぜ合わせ、鶏肉は取り出して食べやすい大きさに切り、Bは取りのぞく。
  - 皿に④を盛りつけ、つけ合わせの野菜を添え、お好みで③の薬味ソースとスイートチリソースをかける。
- 
- 1 鶏肉は筋を切って皮目をフォークで刺し、Aをふって下味をつけます。
- 2 米は洗って30分くらい水に浸し、水気を切って炊飯器に入れます。
- 3 B、Cを加えて「寿司飯」の目盛りで水加減します。
- 4 ①の皮目を下にしてのせ、普通に炊きます。
- 5 耐熱容器にDを合わせ、ラップをかぶせずにレンジ強で1分くらい加熱します(薬味ソース)。
- 6 つけ合わせの野菜を切りそろえておきます。
- 7 ②が炊き上がったら、ご飯は上下に混ぜ合わせ、鶏肉は取り出して食べやすい大きさに切り、Bは取りのぞきます。
- 8 皿に④を盛りつけて⑤を添え、お好みで③とスイートチリソースをかけます。

いい水と喜ばそう

**CreCla**  
クリクラ

初回ご契約特典内容  
6,820円相当  
クリクラボトル4本セット  
500円  
最低契約期間1年間の方のみ

**無料**  
10days お試し!

サーバーレンタル  
+ ボトル1本  
10日間無料!

お問い合わせ・お申し込みは  
株式会社 コンビボックスクリクラ ノースランド事業部  
受付時間/24時間対応(営業時間外は留守番電話にて受付)  
郡山市安積町荒井林ノ越1-4 **クリクラ ノースランド**

口溶けさっぱり  
夏のプリン登場。

ロレーヌ  
岩塩使用

なっ  
**夏のなめらかプリンパフェ**

※得盛プリン(パフェは量のなめらかプリンパフェの2倍の量のプリンを使用しております。)

と盛り  
得盛  
プリンパフェ



**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