



原信



ナルス

のお店で材料がそろうお料理メニュー!

レシピナビ2021年7月号

RecipeNavi

2021

レシピナビ 7

カンタン! おいしい! ヘルシー!

華やか!
七夕メニュー



カンタンレシピ



デザート

無料

ご自由に
お持ち下さい!



原信・ナルス

お得な
割引クーポン
付き

発行



原信



ナルス

楽しく
つくろう!





原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

7月28日(水) 備長炭炙り



備長炭

鹿兒島県産

極醸うなぎ



脂がのった肉厚うなぎ

原信ナルスの「極醸うなぎ」は、温暖な気候と豊かな自然に恵まれた鹿兒島県で養殖されたうなぎを焼きあげたうなぎ蒲焼きです。良質な地下水が注ぎ込まれる養殖池で育てあげられたうなぎは、身の中にたっぷりと質の良い脂と濃厚な旨みを蓄えます。養殖うなぎの旬である12月から1月に池上げした肉厚で脂ののったうなぎを厳選しています。うなぎを蒲焼き用に加工する工程では、平成の名水百選にも選定された唐船峡京田湧水付近の地下水を使用し、うなぎの臭みを抑え、旨みを引き出しています。

極醸だれがうまい

原信ナルスの「極醸うなぎ」は、吟味した素材を独自配合した極醸だれを使用して焼きあげたうなぎ蒲焼きです。極醸だれは、国産丸大豆と国産小麦を原料に長期熟成を行った天然醸造醤油と、国産水稲もち米と米こうじ、そして米焼酎を原料に使用した九重櫻本みりんを配合した「極醸うなぎ」専用のたれです。化学調味料に頼らない上品な口あたりと自然な甘みがうなぎの濃厚な旨みと良質な脂に重なり合い、芳醇な風味と奥深い味わいを奏でます。

備長炭炙りで香ばしい

原信ナルスの「極醸うなぎ」は、備長炭を使用して焼きあげた香ばしさが広がるうなぎ蒲焼きです。備長炭と赤外線バーナーを併用し、熟練の技によって絶妙な火加減に調整しながら、じっくりと「遠火の強火」で焼きあげます。「遠火の強火」で焼きあげたうなぎ蒲焼きは、身の中に旨みがギュッと凝縮され、皮までやわらかくふっくらと仕上がります。極醸だれの香ばしい風味とホクホクつとあふれ出すうなぎの濃厚な旨みが舞い上がり口の中でおいしく広がり、やさしくとろけていきます。素材、たれ、焼き、の各工程でおいしさを追及した原信ナルスの「極醸うなぎ」。ふつくら、やわらか、香ばしい、おいしい三拍子が揃ったまさに「極醸」の一品です。うなぎ、ひつまぶし、サラダ、そのままおつまみに。スタミナメニューでお愉しみてください。



蒸さずに焼きのみで仕上げたうなぎ蒲焼きです。「直火焼き」のふくよかな味わいがとまります。



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

五香粉(ウーシャンフエン)香る！

台湾担々まぜ飯



五香粉香る、クセになる

原信ナルスの「台湾担々まぜ飯」は、炒めてご飯にのせて混ぜるだけで、台湾まぜ飯を味わえる味付けの挽肉です。ご飯の上に、醤油味ベースの旨辛い挽肉そぼろやニラをのせて食べる台湾まぜ飯。クセになる旨みと辛みでご飯に絡みつく、人気上昇中のメニューです。豚挽肉の味付けには五香粉を使用。八角や山椒など5種類以上の香辛料をブレンドした五香粉は、台湾まぜ飯には欠かせない香辛料で、肉の臭みを消し、独特の香りが食欲をそそります。また、豆板醤と甜麺醤で辛みを、そして隠し味にねりごまを加えることで、五香粉香るコク深い旨辛の味付けに仕上げています。

炒めてのせる、すぐできる

原信ナルスの「台湾担々まぜ飯」は、味付け



台湾担々まぜ飯の作り方

- ①タレ付き味付け肉、のりを炒めます。
- ②ご飯にのせます。
- ③たまごソースをかけて混ぜれば完成。

〈ごはんの目安量〉
2人前…お茶碗2杯 (約300g)
3人前…お茶碗3杯 (約450g)

サクッと、旨み咲く。

身厚で柔らか

原信ナルスの「柔らか天ぷら」は、身厚で柔らかいするめいかの天ぷらです。するめいかは、古くから日本で食されてきた人気の魚介類。するめいかを干物にしたスルメは、古代から朝廷への貢ぎ物として奉じられ、現在も縁起の良いものとして多用されています。するめいかは、水揚げ後に専用工場に運ばれ、鮮度の良い状態のまま塩水加工されます。塩水加工後は、打ち粉付けをしてから急速冷凍を行っているため、するめいかの旨みがギュッと凝縮されます。

軽くてサクッつま

原信ナルスの「柔らか塩するめ天ぷら」は、サクッと軽い衣がおいしいするめいかの天ぷらです。独自配合の天ぷら





一緒においしい

島原手延素麺

コシが強く、のどごしの良い素麺です。天ぷらとも相性抜群です。



原信ナルスと新潟県は
にいがたケンジュプロジェクトを
応援しています。



「だし」にこだわりぬき、「だし」の旨みと食材本来のおいしさを引き出しました。
召し上がるだけで、自然と塩味をおさえられる原信ナルスオリジナルシリーズです。



おいしいわけ

- ◆濃縮海老だしの豊かな風味とうま味。
- ◆ぶちぶちとはじけるつぶつぶ卵。



おいしいわけ

- ◆ふわふわ食感。とろりクリーミー。
- ◆野菜の旨みとだし香の風味がひろがります。



おいしいわけ

- ◆鰹節と昆布だしが奏でる力強いうま味。
- ◆獲れたてたまごの濃厚な旨みひろがる。



おいしいわけ

- ◆うま味深める鰹節と煮干しの合わせだし。
- ◆あさりの旨みと生姜の香りがひろがります。



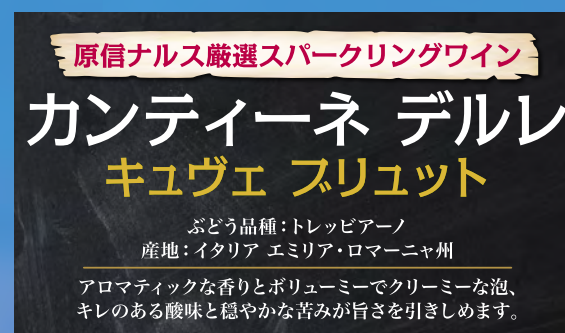
おいしいわけ

- ◆うま味咲く鰹、昆布、椎茸の合わせだし。
- ◆豆乳を加えたやさしい味わい。



おいしいわけ

- ◆焼津産かつお節の濃厚なうま味。
- ◆味噌の旨みとだしのうま味が染みこんでいます。



キリッと、爽快スパークリングワイン。

坂井ソムリエの
おすすめマリアージュ



フルーティーな酸味。軽快で親しみやすい味
わい。カルパッチョやマリネなど、さっぱり
とした魚介や野菜料理に良く合います。

ワインバー スタシオン(Station)
オーナー：坂井 信一朗ソムリエ
(新潟県長岡市)

お酒 20歳以上の年齢であることを確認できない場合には酒類の販売をいたしません。ご了承下さい。



axial A

PISTACHIO

ピスタチオ

塩味

香ばしさひろがる、
濃厚でまろやかな味わい。
おいしさ詰まった粒ぞろい。

食物繊維・鉄・ビタミンB1が豊富



axial A

CASHEW NUTS

カシューナッツ

塩味

ふくよかな勾玉状の身からはじける、
濃厚な旨みとまろやかな甘み。

エクストラバージンオイル使用



冷やして
お召し上がりください



axial A

MIXED NUTS

4種ミックスナッツ

素焼き

塩味

アーモンド、カシューナッツ、くるみ、マカダミア、
4種類のナッツの豊かな味わいがひろがります。
カリッと刻む、とまらないおいしさです。

食物繊維・鉄・ビタミンEが豊富



原信ナルス **カレーフェス** と **村山瑛子先生** の **コラボメニュー**！

クリーミーとスパイシー、あいがけカレーで楽しむ1皿です。

オリーブオイルでなすを揚げるとサッパリ仕上がります！

かぼちゃのクリームカレー&揚げなすのカレー

Eiko Murayama Recipe



むらやま えいこ
村山 瑛子

Profile

新潟県燕市出身・料理家のアシスタントを経て独立。代官山料理教室では講師をつとめ、NHK「あさイチ」やNST「スマイルスタジアム」などに出演し、雑誌やテレビなどで活躍中。手軽で作りやすい料理が好評。

Smile NST スタジアム
スマイルスタジアムNST
毎週土曜夕方6:00から生放送。
「とれたて!えいっとレシピ」“くらしに笑顔を、食卓に新潟の恵みを”第4土曜放送に出演中!



1人分 約710Kcal / 食塩相当量 約2.0g / 所要時間 約20分

作り方



【かぼちゃのクリームカレー】

1. かぼちゃは小さめの食べやすい大きさに切り、ふんわりラップをしてレンジで1分半加熱する。玉ねぎは5mm幅に切る。牛肉は食べやすい大きさに切って塩・こしょう・薄力粉をまぶす。
2. 鍋にオリーブオイル・玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。にんにく・しょうがと一緒に炒め、牛肉・水500mlを加え、煮立ったらアクを取り、かぼちゃを加えて8分煮る。カレールウを溶かし、【A】と塩で味を調えて完成。

【揚げなすのカレー】

3. 玉ねぎはみじん切りにする。なすは1.5cm幅の輪切りにする。
4. フライパンにオリーブオイルを温め、なすを素揚げする。塩を軽くふってなすを取り出し、玉ねぎを炒める。
5. 玉ねぎをほんのり茶色く色づくまで炒めたら、しょうが・にんにく・合い挽き肉を加えて、あまりいじらずに焼き色をつけながら炒める。
6. 5に塩・こしょうをして、トマト缶を加えてサッと炒めたら、水100mlとカレールウを加える。しっかりとトロミがついたら完成。
7. 器にごはんを盛り付け、2と6を盛り付け、揚げなすをのせる。お好みでクレソンまたはパクチーを添える。



材料(2人分)

ごはん お好みで
【かぼちゃのクリームカレー】
牛肉150g
かぼちゃ180g
玉ねぎ1/2個
にんにくみじん1片分
しょうがみじん1片分
ハウス ジャワカレー30g
薄力粉小さじ1・1/2
| 生クリーム50ml
A 中濃ソース小さじ2
| はちみつ小さじ1/2
ガルシア オリーブオイル小さじ2
塩・こしょう適量
【揚げなすのカレー】
合い挽き肉150g
なす2本
玉ねぎ1/2個
トマト缶100g
ガルシア オリーブオイル大さじ2
にんにくみじん1片分
しょうがみじん1片分
ハウス パーモントカレー35g
塩・こしょう適量

新潟県立海洋高校が チャレンジ!

食品科学コースでは
水産物の加工や、加工
品を使用したレシピ
考案をしています!



使用する ご当地食材



新潟県産米



ひすいわさび

糸魚川市にある新潟県立海洋高校は県内唯一の水産高校です。鮭の魚醤「最後の一滴」をはじめ、缶詰などの水産加工品の開発もしています。「ご当地!絶品うまいもん甲子園」にはメニュー開発の経験を活かして過去に二度出場し、二次選考まで進んだ実績があります。今年は食品科学コースの2年生がコンテストに参加。まずは7月の一次選考の書類審査に向けてグループごとにアイデアを出し合い、メニューを決定、その完成イメージをイラストにし、最初の試作を行いました。

「ご当地!絶品うまいもん甲子園」ってなに? 全国の高校生が地域の特産物を創意工夫して調理したメニューの日本一を決める料理コンテストです。今年は10回目の記念大会で、「ご当地食材を活かした、地元の看板メニュー開発!」をテーマに、高校生3人までのチームでメニューを考案・調理・プレゼンテーションを行います。昨年は105校363チームが参加し、一次・二次選考を突破した9チームが決勝大会に進みました。

新潟県立海洋高校の挑戦!



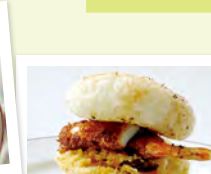
見栄えをチェックしながら、盛り付け方法を考えます。

切り方や調理方法を変えて、チームで相談しながら何度も試作品を作りました。

今回の試作品はコチラ



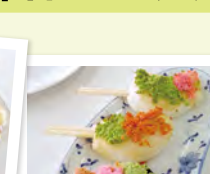
手まり寿司は
具材を工夫



丼をライスバーガーに
アレンジ



押し寿司を
中華風に



ごはんを
まが玉の形に



夕陽と
ひすいを表現



長岡花火を
イメージ

次回は

盛り付け・味付けを改良して、コンテスト出品メニューを決定!

— 原信・ナルスが加盟するCGCグループは「ご当地!絶品うまいもん甲子園」を応援しています。 —

ミニトマトと炙りサーモンのカレーサラダ

脂ののった濃厚なサーモンのサラダに、カレー風味のソースが新鮮!

1人分約 323 Kcal 食塩相当量約 0.5 g 所要時間約 25 分



材料(4人分)

〔生サーモン刺身用〕100g
 塩・こしょう.....少々
 サラダ油.....少々
 アスパラ.....3本
 ベビーリーフミックス..1袋
 アボカド.....1/2個
 レモン汁.....少々
 ゆで卵.....1個
 ミニトマト.....8個

＜カレーソース＞
 豚挽き肉.....100g
 玉ねぎ.....50g
 パプリカ(黄).....20g
 マヨネーズ.....大さじ3
 S&B
 カレー粉.....小さじ1/2
 牛乳.....大さじ2
 塩・こしょう.....少々

作り方



- 1 サーモンは塩・こしょうする。フライパンにサラダ油を温め、表面を焼いて焦げめをつける。冷めたら食べやすく切る。
- 2 アスパラはゆでて斜め切りにする。アボカドは種と皮をとって角切りにしてレモン汁をふる。ゆで卵は4等分に切る。ミニトマトは半分に切る。
- 3 カレーソースを作る。豚挽き肉はゆでてザルにあげ、ぬるま湯でさっと洗う。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をきる。パプリカはみじん切りにする。ボウルにマヨネーズ・カレー粉・牛乳を入れて混ぜ合わせ、豚挽き肉・玉ねぎ・パプリカを入れて混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調える。
- 4 器にベビーリーフミックス・1・2を盛り付け、3をかける。

スタミナ合い盛りカレー

ボリューム満点! 食欲を刺激する最強トリオです。

1人分約 1,057 Kcal 食塩相当量約 7.5 g 所要時間約 35 分

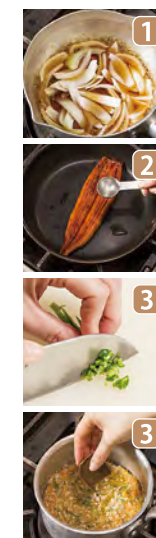


材料(2人分)

ごはん.....300g
 野菜のピクルス.....適量
 ＜牛丼＞
 牛肉切り落とし.....150g
 玉ねぎ.....100g
 だし香るつゆ.....50cc
 水.....100cc
 ＜うな丼＞
 〔極醸うなぎ.....1/2尾
 酒.....大さじ1

＜キーマカレー＞
 合い挽き肉.....150g
 玉ねぎ.....100g
 人参.....50g
 ピーマン.....1個
 バター.....大さじ1
 水.....200cc
 ケチャップ.....大さじ2
 S&B
 ディナーカレー.....40g
 塩・こしょう.....適量

作り方



- 1 ＜牛丼＞玉ねぎは薄切りにする。鍋にだし香るつゆ・水・玉ねぎを入れて煮る。玉ねぎに火が通ったら牛肉を入れてさっと煮る。
- 2 ＜うな丼＞フライパンにうなぎ・酒を入れて蓋をして蒸し煮にする。食べやすい大きさに切る。
- 3 ＜キーマカレー＞玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切りにする。フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ・人参を入れて炒める。玉ねぎが透き通ったら挽き肉を入れて炒める。肉に火が通ったらピーマンを加え、水を入れてひと煮立ちさせ、ディナーカレー・ケチャップを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 器にご飯を盛り付け、1・2・3を盛り付ける。野菜のピクルスを添える。

S&B HERB 贅沢なカレーに『ディナーカレー』

エスビー食品の“味わい”へのこだわりが詰まった逸品!

エスビー食品の“香り”へのこだわりが詰まった逸品!

ディナーカレー 194g

カレー粉 37g

「フォン・ド・ボー」の質・味わいの研磨、「ソテー・ド・オニオン」の旨み、「バター」のコク、「スパイス」の絶妙なバランスにより、ソースに濃厚なコクとキレ・余韻を楽しめる味わいです。

「赤缶」の呼び名で親しまれてきた商品。30数種類のスパイス&ハーブを絶妙なバランスで調合し、こだわりの製法で仕上げています。

※写真はイメージです。

H 原信 パナルス × S&B 共同企画

夏のカレー&ハヤシキャンペーン

対象商品2個以上を含む
 税込1,000円以上の
 レシートでご応募ください!

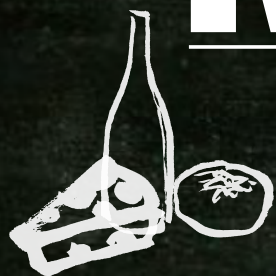
キャンペーン賞品
 原信 商品券2,000円分
 ……200名様

※原信商品券は、原信、パナルス各店でご利用いただけます。

応募締切 2021年7月31日(土) 当日消通
 レシート有効期間 2021年6月28日(月)～7月25日(日)

PC・スマホでキャンペーンサイトにアクセス!
<https://www.ichance.jp/sb-cp-2021SS-8>

MEN'S MENU



- ✓ 男性にも簡単調理メニュー
- ✓ ひとり暮らしの自炊メニューの一品に
- ✓ 夕食、お酒のおつまみに

お料理をする男性が急増中！
メンズが好む、メンズにおススメの
レシピです。

Recommend to men



うなぎとなすの蒲焼丼

ふっくらうなぎととろけるなす。夏バテ防止にもぴったり！

1人分約 **535 Kcal** 食塩相当量約 **2.1 g** 所要時間約 **20 分**



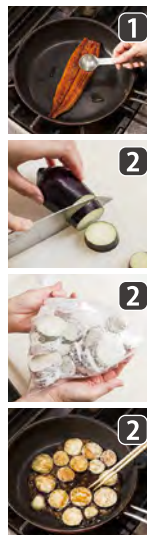
買い物のコツ！

なすを鮮やかな紫色にする色素はアントシアニンの一種「ナスニン」。この栄養素はコレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ働きがあることが知られてきている注目の栄養素です。ただし少量しか含まれないそうなので、旬の時期には積極的に食べたい野菜です。

材料(2人分)

極うなぎ 1尾	サラダ油 大さじ3	大葉 6枚
酒 大さじ2	砂糖 大さじ1	長ねぎ 1/4本
なす 2本	酒 大さじ1	もち麦ごはん 300g
塩 少々	醤油 大さじ2	温泉卵 2個
片栗粉 大さじ2	みりん 大さじ1	

作り方



- フライパンにうなぎと酒を入れて蓋をして蒸し煮にする。食べやすい大きさに切る。
- なすは輪切りにして塩をふる。水気をふきとり片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を温め、なすを入れて両面焼き色がつくまで焼く。余分な油をふきとってaの調味料を入れてからめる。
- 長ねぎはせん切りにして水にはなし、白髪ねぎにする。よく水気をきる。
- 器にもち麦ごはんを盛り付け、1・2・大葉・温泉卵を盛り付けて3をのせる。



2種のとんかつオムカレー

2種類のかつと揚げ野菜をトッピングして、いろんな味が楽しめます。

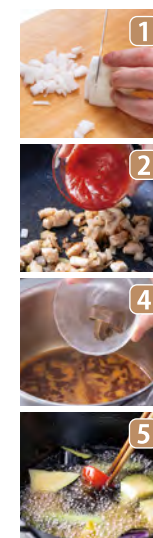
1人分約 **1,210 Kcal** 食塩相当量約 **5.5 g** 所要時間約 **40 分**



材料(2人分)

＜オムライス＞		＜カレーソース＞
玉ねぎ 50g		デミグラスソース 100g
鶏胸肉 100g		水 150cc
塩・こしょう 少々		カレーウ 15g
ごはん 300g		バター 大さじ1
サラダ油 大さじ1		塩・こしょう 少々
トマトケチャップ 大さじ6		＜トッピング＞
塩・こしょう 少々		アスパラ 2本
卵 4個		なす 1/2本
		パプリカ(赤・黄) 各1/8個
		揚げ油 適量
		柔らかくローズとんかつ 1枚
		レモン 少々
		ひと口ひれかつ 4枚

作り方



- 玉ねぎは5mm角に切る。鶏肉は1cm角に切って塩・こしょうする。
- フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎ・鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったらケチャップを入れて炒める。
- 2にごはんを入れて炒め、塩・こしょうする。
- 鍋にデミグラスソース・水を入れて火にかける。煮立ったら火を止めてカレーウを入れて溶かす。再び火をつけてバターを加え、塩・こしょうで味を調える。
- トッピングの野菜はひと口大に切って素揚げする。
- とんかつは温めてひと口大に切る。ローズとんかつにレモンを添える。
- 卵を2個ずつ割りほぐし、フライパンにサラダ油(分量外)を温め、半熟卵を作る。
- 器に3を盛り付け、7のをせ、4をかける。5・6を添える。



レシピナビ 読者アンケート オススメ納豆のアレンジレシピ

7月10日は「納豆の日」
納豆の食べ方アイデア

■納豆に食感の違う食材を混ぜて食べることが好きで、これからは薄くスライスした塩もみきゅうりと和えると、ごはん、そうめん、何にでも合います。

(女性／ご利用店舗 鎌原信十町北店)

■キャベツのせん切りの上にアボカドをのせ、その上にタレをよく混ぜた納豆をのせます。変な組み合わせだけど、なぜか後を引きます。

(女性／ご利用店舗 ナルス高田西店)

■ごま油とねぎを入れて食べる。

(男性／ご利用店舗 鎌原信十町北店)

■たくあんを刻んだものとチーズを刻んだものを混ぜて食べるのが好きです。また、他の漬物でもおいしく食べられます。

(女性／ご利用店舗 鎌原信十町北店)

■行者にんにくをゆでて醤油漬けにしたものと、とろろ芋をすって、かけて食べています。パンチが効いていて、とても美味しいです。

(女性／ご利用店舗 鎌原信十町北店)

■油揚げの中に納豆と大葉のせん切りを入れてフライパンで焼く。

(女性／ご利用店舗 鎌原信十町北店)

■納豆入り味噌汁。味噌汁の具が少ない時に、鍋の火を消すタイミングで混ぜた納豆を入れ、ピザ用チーズをトッピングして入れます。とけたチーズと納豆と味噌汁の相性はバツグンに良いです。

(女性／ご利用店舗 鎌原信十町北店)

彩り野菜のピーラーサラダそうめん

天の川に見立てたピーラーサラダがとっても華やか！

1人分約 456 Kcal 食塩相当量約 3.2g 所要時間約 35分

※冷やし固める時間除く



材料(4人分)

豚超薄切り肉.....	200g	＜だし香るゼリー＞	
きゅうり.....	1本	だし香るつゆ.....	50cc
長芋.....	80g	水.....	200cc
人参.....	80g	粉ゼラチン.....	5g
かぼちゃ.....	100g	＜タレ＞	
ミニトマト.....	8個	だし香るつゆ.....	大さじ3
そうめん.....	400g	水.....	150cc
刻みのり.....	適量	コチュジャン.....	小さじ1
		a 豆板醤.....	小さじ1/2
		おろしにんにく.....	少々
		卵黄.....	4個

作り方



- 1 豚肉はゆでて水にはなし、よく水気を切る。
- 2 きゅうり・長芋・人参はピーラーで薄くむく。かぼちゃは薄切りにしてゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- 3 ゼリーを作る。鍋にだし香るつゆと水を合わせて沸騰させる。水大さじ1(分量外)でふやかした粉ゼラチンを入れて溶かし、冷やし固める。
- 4 そうめんはゆでて水にはなし、よく水気を切る。
- 5 タレを作る。だし香るつゆにaを入れて器に盛り付け、卵黄を入れる。
- 6 別の器にそうめんを盛り付け、1・2・3を盛り付け、刻みのりをふる。5のタレを添える。



めん

豚肉

きゅうり

長芋

人参

ミニトマト

そうめん

にんにく

卵黄

キラキラちらし寿司で手巻きパーティー

カラフル具材と星形チーズで彩って可愛いお寿司に！

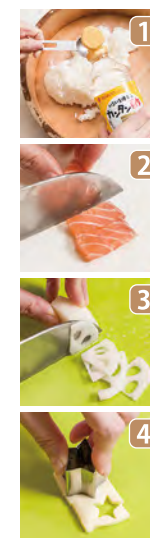
1人分約 590 Kcal 食塩相当量約 2.6g 所要時間約 25分



材料(4人分)

ごはん.....	2合分	れんこん.....	80g
ミツカン		ミツカン	
カンタン酢.....	60cc	カンタン酢.....	50cc
鉄火まぐろ.....	100g	イクラ醤油漬け.....	40g
生サーモン刺身用.....	100g	とろける本ねぎとろ...	50g
きゅうり.....	1本	絹さや.....	8枚
厚焼玉子.....	1パック	切れてるチーズ.....	適量
		きゅうり(飾り用).....	適量
		焼のり.....	適量

作り方



- 1 温かいごはんにカンタン酢を入れてすし飯を作る。
- 2 鉄火まぐろ・サーモンは1cmの角切りにする。きゅうり・厚焼玉子も1cmの角切りにする。
- 3 れんこんはいちょう切りにしてさつとゆでる。水気をきってカンタン酢に漬ける。
- 4 絹さやはゆでて半分に切る。チーズ・きゅうり(飾り用)は星形で抜く。
- 5 器にすし飯を盛り付け、2・3・4・イクラ醤油漬け・ねぎとろを上飾る。
- 6 5をのりで巻く。



ごはん

鉄火まぐろ

ねぎとろ

イクラ

醤油漬け

サーモン

きゅうり

厚焼玉子

れんこん

絹さや

チーズ



原信ナルスがおしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

一緒においしい

おいしい



「越乃寒梅」を使用したふっくら干物。原信ナルスの「極醸」シリーズに注目です！

じっくり熟成、深いコク

いか(肝臓「ゴロ」)は、塩辛の味を決める重要な原料のひとつです。原信ナルスの「極醸いか塩辛」は、9月から12月に水揚げされた北海道産のめいこのまるまると膨らんで熟した鰯を使用。鮮度抜群の熟した鰯を使用しているため、着色料を使わずに、時期や個体差で鰯の色に違いがあるのは無着色の証と言えます。北海道産のめいこの鰯には、新潟県新発田市の酒蔵「菊水酒造」の醸造酒を隠し味に加え、職人が手間ひまをかけてじっくりと熟成させて最もおいしくなるその時を迎えます。鮮度抜群のアカイカの濃厚な味わいのするめいこの鰯の臭みを抑え、コクと豊かな風味を加える菊水酒造の醸造酒、そして職人が手掛ける絶妙な熟成・原料と加工のすべてに、おいしさを追求した味わいはまさに「極醸」。熟成の旨みをお楽しみください。

これが熟成の旨み。
もっちり、癖になる



新発売

これ1本でおいしく味が決まる

カンタン酢

いろいろな
お酢メニューが
作れます♪

カンタン酢は酢に甘み、塩分、だしのうまみなどをバランス良く配合した調味酢だから、味つけはカンタン酢だけで他の調味料いらず！

簡単

カンタン酢シリーズ 好評発売中

巻末
ラッキー
クーポン
あります！

カンタン酢
500ml
各種
30円引き

ビーフとベジチーズのステーキプレート

ジューシーなお肉ととろ〜りチーズのグリル野菜が美味!

1人分約 1,487 Kcal 食塩相当量約 3.6 g 所要時間約 40 分



材料(2人分)

〔牛ステーキ肉2枚
塩・こしょう少々
サラダ油大さじ1
長芋100g
かぼちゃ100g
サラダ油大さじ2
塩少々
溶けるスライスチーズ1枚
粗挽き黒こしょう少々
ペビーリーフ1袋
ミニトマト4個
雑穀ごはん1合分
枝豆50g〕

<和風玉ねぎソース>
玉ねぎ100g
にんにく1片
しょうが1片
バター大さじ1
水大さじ2
a 醤油大さじ2
砂糖大さじ1

作り方

- 1 長芋は皮をむいて半分の厚さに切る。かぼちゃは薄切りにする。スライスチーズは4等分に切る。
- 2 ミニトマトは半分に切る。枝豆はゆでてさやと薄皮をむく。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を温め、長芋を入れて焼く。表面に焼き色がついたら、塩をしてチーズをのせて蓋をし、チーズを溶かす。黒こしょうをふる。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を温め、かぼちゃを入れ、火を通す。かぼちゃを重ね、チーズをのせて蓋をし、チーズを溶かす。黒こしょうをふる。
- 5 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。鍋にバターを溶かし、にんにく・しょうがを入れる。香りがしたら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらaを入れて煮詰める。
- 6 牛肉は塩・こしょうする。フライパンにサラダ油を温め、肉を入れて焼く。
- 7 器に雑穀ごはんを盛り付け、枝豆をのせる。3・4・6・ペビーリーフ・ミニトマトを添え、5をかける。

台湾まぜ飯セット

甘辛そぼろたっぷりごはん! ねぎパイの歯ごたえがクセになります。

1人分約 830 Kcal 食塩相当量約 7.1 g 所要時間約 50 分

※寝かす時間除く



材料(4人分)

台湾担々まぜ飯(味付け肉)250g
ごはん600g
ニラ50g
長ねぎ1/2本
卵黄2個
餃子8個
<青菜炒め>
小松菜200g
にんにく1片
サラダ油小さじ2
オイスターソース大さじ1/2
醤油大さじ1/2
<ねぎパイ>
長ねぎ1本
塩小さじ1/2
粉山椒少々

強力粉75g
薄力粉75g
ぬるま湯100cc
ごま油適量
<水餃子スープ>
餃子8個
人参40g
椎茸2枚
もやし100g
チンゲン菜1/2株
水4カップ
鶏がらスープの素小さじ1
塩小さじ1/2
a 酒大さじ1
こしょう少々

作り方

- 1 台湾担々まぜ飯はフライパンを温めて焼く。ニラは5mm幅に切る。長ねぎは小口切りにしてさらしねぎにする。ごはんの上に具を盛り付け、最後に卵黄をのせる。
- 2 <青菜炒め>小松菜は5cm長さに切る。フライパンにサラダ油・潰したにんにくを入れて炒める。香りがしたら小松菜を入れ、オイスターソース・醤油で味をつける。
- 3 <ねぎパイ>強力粉と薄力粉を合わせてぬるま湯を入れてよく練る。まとまってきたらボウルに入れて30分ほど寝かせる。長ねぎはみじん切りにして塩・粉山椒を混ぜる。生地を4等分にして広げて表面にごま油を塗り、長ねぎをのせて端から巻く。棒状の端から巻いて渦巻き状にする。少しつぶす。フライパンにごま油を温め、火が通るまで焼く。
- 4 <水餃子スープ>餃子は下ゆでする。人参は短冊切りにする。椎茸は石突をとって薄切りにする。もやしは根をとる。チンゲン菜は3cm長さに切る。鍋に水・スープの素を入れて温め、野菜を入れて火が通るまで煮る。最後に餃子を加え、aで味を調える。

主菜

●牛肉 ●長芋 ●かぼちゃ ●チーズ ●ペビーリーフ ●ミニトマト ●枝豆 ●玉ねぎ ●にんにく ●しょうが

ごはん

●台湾担々まぜ飯 ●ごはん ●ニラ ●長ねぎ ●卵黄 ●小松菜 ●餃子 ●椎茸 ●もやし ●チンゲン菜

原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすめ商品です。

「アクシアル たまごプリン」は、シンプルな原材料で作られた昔ながらのどこか落ち着くやさしい味わいのプリンです。蒸し製法により、生乳と卵の濃厚でやさしい旨みを引き出し、なめらかな舌触りとやわらかい食感のプリンに仕上げています。シンプルだからこそ、じわっと響く素材のおいしさ、そっと染みわたる癒しのおいしさをお楽しみください。

毎日のデザートにもおすすめ!

85g×2個入

牛乳屋さんがつくった たまごぷりん

good life good tomorrow

生乳と卵が奏でるやさしいあじわい ぷりん

蒸して仕上げた柔らかな食感 ぷりん

シェアしてもひとり占めでもしあわせ ぷりん

好評販売中

クッキーシュー

カスタード

カスタード&ホイップ

バニラビーンズ入り濃厚カスタードクリームがたっぷり、ザクザクとしたシュー生地から、優しい香りと濃厚な味わいがひろがり、口の中でおいしくとろけます。

濃厚カスタードクリーム、北海道乳使用のホイップ、2種類のクリームを味わうことができます。なめらかな口どけがおいしさと癒しを運びます。

とける 7月上旬 新発売

期間限定販売

レモンカスタード

※イラストはイメージです。

レモンとカスタードのおいしい出会い

ザクザクとした軽い食感のシュー生地の中に、瀬戸内レモンジャムとカスタードクリームをたっぷり詰め込みました。瀬戸内レモンの爽やかな酸味と濃厚でコク深いカスタードクリームが奏でるハーモニーは、まさにおいしい出会い。さっぱりとした味わいで、涼しいおいしさ運びます。

※とろっと、こぼれたらごめんなさい。 ※黒い点はバニラビーンズです。

まぐろのっけ棒寿司風

たっぷりまぐろ三昧! ラップを使っておうちでも簡単に。

1人分約 599 Kcal 食塩相当量約 1.5 g 所要時間約 20 分



材料(4人分)

ごはん.....	2合分	鉄火まぐろ.....	100g
すし酢.....	60cc	とろける本ねぎとろ.....	100g
本まぐろ赤身.....	100g	アボカド.....	1/4個
本まぐろ中とろ.....	100g	レモン汁.....	少々
きゅうり.....	1/2本	貝割大根.....	1/2パック
イクラ醤油漬け.....	30g	万能ねぎ.....	2本
白髪ねぎ.....	1/2本分	刻みねぎ.....	適量
		イクラ醤油漬け.....	30g
		刻みのり.....	適量

作り方

- 1 温かいごはんにすし酢を入れてすし飯を作る。2等分してラップで包み、棒状にする。
- 2 本まぐろは大きめのそぎ切りにする。
- 3 きゅうりは輪切りにする。
- 4 アボカドは皮と種をとり、いちよう切りにしてレモン汁をふる。
- 5 貝割大根は根元を切り落とし、4等分に切る。
- 6 万能ねぎは小口切りにする。
- 7 1のすし飯に、aとbの具をそれぞれ盛り付ける。



豆腐と鶏挽き肉の手作りいろいろ餃子

お豆腐入りでヘルシー! 子どもと一緒にパパッと手作り。

1人分約 347 Kcal 食塩相当量約 3.1 g 所要時間約 40 分



材料(4人分)

餃子の皮.....	32枚	三つ葉.....	適量
鶏挽き肉.....	150g	醤油.....	適量
木綿豆腐.....	100g	黒酢.....	適量
ニラ.....	50g	ラー油.....	適量
おろしにんにく.....	少々	<豆乳スープ>.....	
おろししょうが.....	小さじ1/2	玉ねぎ.....	50g
長ねぎみじん.....	3cm分	人参.....	30g
酒.....	大さじ1	椎茸.....	2枚
塩.....	小さじ1/2	水.....	2カップ
醤油.....	大さじ1	鶏がらスープの素.....	小さじ1
ごま油.....	小さじ2	無調整豆乳.....	2カップ
片栗粉.....	大さじ1	塩.....	小さじ1/2
サラダ油.....	大さじ1.5	しょうゆ.....	少々
ごま油.....	小さじ1	醤油.....	大さじ1/2

作り方

- 1 木綿豆腐は電子レンジで加熱してザルにあけて水気をきる。ニラは5mm長さに切る。
- 2 ボウルにaを合わせてよく混ぜる。
- 3 餃子の皮で2を包む。
- 4 玉ねぎは薄切りにする。人参はせん切りにする。椎茸はせん切りにする。鍋に水・鶏がらスープの素・人参を入れて温める。残りの野菜を入れて火が通るまで煮る。最後に豆乳を入れ、塩・しょうゆ・醤油で味を調える。
- 5 フライパンにサラダ油を温め、餃子を16個入れる。焼き色がついたら熱湯100ccを加え、蓋をして蒸し煮にする。水気がなくなったらごま油を回し入れ、器に盛り付ける。
- 6 餃子16個はゆでる。
- 7 6の半量8個は器に盛り付け、bを添える。残りの半量8個は4と盛り付ける。

YouTube 原信ナルスレシピナビ公式チャンネルにてレシピ動画公開中



ごはん

●本まぐろ赤身

●本まぐろ中とろ

●鉄火まぐろ

●本ねぎとろ

●きゅうり

●アボカド

●貝割大根

主菜

●餃子の皮 ●鶏挽き肉 ●豆腐 ●ニラ ●にんにく ●しょうが ●長ねぎ ●三つ葉 ●玉ねぎ ●人参 ●豆乳



にいがたケンジュプロジェクト

原信ナルスと新潟県は
にいがたケンジュプロジェクトを
応援しています



にいがたケンジュプロジェクトとは



動画公開中!



https://www.ohbsn.com/kenju-project/

健康寿命を延伸

〈出典〉
平均寿命／厚生労働省「簡易生命表」
新潟県「簡易生命表」
健康寿命／厚生労働省「健康日本21」
(第二次)推進専門委員会資料

新潟県の健康寿命と平均寿命

	平均寿命	健康寿命
男性	80.89年	72.45年
女性	87.38年	75.44年

健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。寝たきりや介護サービスなどの支援を必要とすることなく、元気な生活が送れるよう生活の質を高めることが重要です。



新潟県の皆様の健康増進と、健康寿命の延伸を目的に、BSNが2019年4月にスタートしたプロジェクトです。

魚菜屋
うおさいや

店内のお魚屋さんで入荷した魚をそのまま調理した「お魚のお惣菜」。おいしく手軽にお魚を食べよう!



極饗銀鮭の塩焼

こだわりの塩銀鮭を
店内で焼き上げました。

香ばし醤油のいか炉端焼き

仕上げの炙りで
香ばしさをアップさせています。

ベビーほたて唐揚げ

甘味の濃いベビーほたてを
使用した唐揚げです。

※一部取り扱いのない店舗があります。店舗によって品揃えが異なります。

夏野菜とうなぎ蒲焼の揚げ浸し

まろやかな酸味が揚げ野菜とうなぎの風味をグ〜んと引き立てます!

1人分約 208 Kcal 食塩相当量約 3.2g 所要時間約 30分



YouTube 原信ナルスレシピナビ公式チャンネルにてレシピ動画公開中



材料(4人分)

なす	1本	揚げ油	適量
おくら	4本	だし香るつゆ	75cc
ピーマン	1個	創味	
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	a だしのきいた	
ズッキーニ	1/2本	まよかなお酢	50cc
極うなぎ	1尾	水	200cc

作り方

- 1 なすは縦6等分に切る。おくらはガクをとり、竹串で穴をあける。ピーマン・パプリカは種をとって縦6等分に切る。ズッキーニは5cm長さに切って縦8等分に切る。
- 2 うなぎは2〜3cm長さに切る。
- 3 aを合わせる。
- 4 揚げ油を170℃に熱し、1を素揚げする。熱いうちに3につける。
- 5 2も4にさっとつける。
- 6 4・5を器に盛り付ける。

焼き鳥とほたての甘酢ナッツ炒め

食感の良いナッツを入れ、照りツヤが食欲そそる中華風炒め!

1人分約 266 Kcal 食塩相当量約 2.5g 所要時間約 20分



材料(4人分)

炭火焼鳥	4本	サラダ油	小さじ2
ベビーほたて	12個	いろいろ使える	
ピーマン	1個	a まろやか酢	60cc
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	醤油	大さじ1.5
椎茸	2枚	片栗粉	小さじ1
玉ねぎ	50g	ごま油	少々
ミックスナッツ(素焼き)	20g		

作り方

- 1 炭火焼鳥は串からはずす。
- 2 ピーマン・パプリカは種をとってひと口大に切る。
- 3 椎茸は石突をとってそぎ切りにする。
- 4 玉ねぎはくし形切りにする。
- 5 ミックスナッツは粗く刻む。
- 6 aを合わせておく。
- 7 フライパンにサラダ油を温め、2・3・4を入れて炒める。野菜に火が通ったら1・ベビーほたて・5を入れて炒め、6をからめる。最後にごま油を入れる。

主菜
うなぎ
なす
おくら
ピーマン
パプリカ
ズッキーニ

主菜
焼き鳥
ほたて
ピーマン
パプリカ
椎茸
玉ねぎ
ミックスナッツ

創味食品

〈国産素材〉

- ・国産りんご酢
- ・利尻昆布
- ・焼津産花鰹
- ・国産柚子果汁

を使用した
京都 創味の
こだわりのお酢です。

略して、
だしまろ酢

巻末
ラッキー
クーポン
あります!

だしのきいた
まろやかなお酢
500ml
20円引き

ちょい足し
アレンジ

だしまろ
これ1本!

プラス! 醤油で香ばしく
プラス! ごま油で中華風
プラス! オリーブオイルで洋風に

ハイボーる?

トリースス!

トリハイ缶

果汁0.1%
スタンダード缶
果汁0.2%
濃いめ缶

SUNTORY WHISKY

STOP! 20歳未満
飲酒

お酒

ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。
お酒はなによりも適量です。のんだあとはいりサイクル®

サントリー酒類(株)

豚肉と豆腐のキムチレンジ蒸し

暑い日はレンジで簡単調理! ふんわり豆腐とピリ辛キムチでごはんが進みます。

1人分約 **131 Kcal** 食塩相当量約 **1.9g** 所要時間約 **30分**



材料(4人分)

豚肉超薄切り	150g	a	酒	大さじ1
絹豆腐	1丁		醤油	大さじ1
彩り野菜ミックス	150g		キムチ	50g
えのき	100g		キムチの素	大さじ1.5
万能ねぎ	2本			

作り方



- 1 豚肉はひと口大に切る。aをボウルに入れ、豚肉を入れて下味を付ける。
- 2 豆腐はレンジで中心が温まるまで加熱し、ザルにあげて水気をきり、色紙切りする。
- 3 えのきは根元を切り落として半分に切る。
- 4 万能ねぎは小口切りにする。
- 5 耐熱ボウルに彩り野菜ミックス・3・1・2の順に入れてラップをし、600Wのレンジで10分加熱する。
- 6 5を器に盛り付け、4を飾る。



主菜

● 豚肉
● 豆腐
● 彩り野菜ミックス
● えのき
● 万能ねぎ
● キムチ

具だくさんうの花のECHIGO salad

ヘルシーで栄養価の高いおからを野菜と一緒にたっぷり盛り付けました。

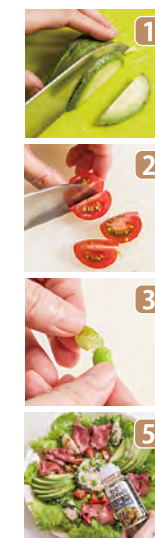
1人分約 **180 Kcal** 食塩相当量約 **1.0g** 所要時間約 **20分**



材料(4人分)

だし香る		ミニトマト	4個
具だくさんうの花	100g	枝豆	50g
ローストビーフ	50g	キュウピー	
レタスミックス	1袋	テイステイドレッシング	
アボカド	1個	黒酢たまねぎ	適量

作り方



- 1 アボカドは皮と種をとって薄切りにする。
- 2 ミニトマトは4等分に切る。
- 3 枝豆はゆでてさやと薄皮をむく。
- 4 器にレタスミックス・ローストビーフ・1・2・うの花を盛り付け、3を飾る。
- 5 4にテイステイドレッシング黒酢たまねぎをかける。



副菜

● うの花
● ローストビーフ
● レタスミックス
● アボカド
● ミニトマト
● 枝豆

乾杯をもっとおいしく。
★ SAPPORO

サッポロから新潟へ
感謝を込めて。
新潟限定の、
ビールです。



ギフトも好評発売中!!

ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。
お酒は楽しく適量で。のんだあとはリサイクル。

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

キューピー
https://www.kevpie.co.jp/

新潟のお客様にもっと野菜を



ECHIGO salad
ってなに?



ECHIGO salad

新潟県産のこだわった野菜と食材を使った“salad”です

- 新潟県産の野菜をベースに、新潟の素材(肉、魚、卵、フルーツ等)を使用した“salad”です。
- 新潟ならではの素材の素晴らしさと、新潟の料理人の匠の技を表現するものです。





ゴロゴロ海鮮の炙り漬け丼

炙りの香ばしさが
いっぱいに広がります。

1人分 約 493 Kcal 食塩相当量 約 1.4 g 所要時間 約 15 分
※漬ける時間除く

作り方

- 1 醤油ダレを鍋に合わせて煮詰める。
- 2 サーモン・まぐろはフライパンで焼いて表面に焦げ目をつけ、大きめの角切りにする。
- 3 冷ました1に2を漬け、15～20分おいてとり出す。
- 5 アボカドは角切りにしてレモン汁をふる。
- 5 きゅうりは角切りにする。
- 6 器にごはんを盛り付け、3・4・5を盛り付け、卵黄をのせる。

材料(2人分)

まぐろ赤身.....50g
生サーモン刺身用.....50g
アボカド.....1/2個
レモン汁.....少々
きゅうり.....1/2本
卵黄.....2個
ごはん.....300g
＜醤油ダレ＞
醤油.....大さじ2
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1

おつまみバゲットピザ

見た目もおしゃれ!
パーティーにもお勧め。

1人分 約 372 Kcal 食塩相当量 約 1.8 g 所要時間 約 20 分

作り方

- 3 バタールは半分の長さに切る。
- 2 1の1/2本は半分の厚さに切る。
- 3 残りの1/2本は表面に切れ目を入れる。
- 4 トマトは半月切り、ピーマン・ズッキーニは輪切りにする。
- 5 2のパンにピザソースを塗り、aの具をのせる。トースターでチーズが溶けるまで焼き、ローストビーフをのせる。
- 6 3をトースターで焼く。冷めたらbを挟む。

材料(4人分)

バゲットまたはバタール.....1本
ピザソース.....大さじ4
ローストビーフ.....50g
トマト.....1個
ピーマン.....2個
ズッキーニ.....1本
コーン.....40g
ミックスチーズ.....80g
クリームチーズ.....100g
カットメロン.....1パック
レーズン.....大さじ2
はちみつ.....適量
※バゲットまたはバタールは一部店舗では取り扱いがありません。



ホットプレートバーベキュー～デザートはフルーツマシュマロ～

下味をしっかり付けてジュージュー! ホットデザートも楽しめます。

1人分 約 485 Kcal 食塩相当量 約 5.5 g 所要時間 約 20 分



材料(4人分)

焼肉セット.....400g
醤油.....大さじ2
みりん.....大さじ2
おろしにんにく.....小さじ2
a 味の素
丸鶏がらスープ.....小さじ1
Cook Do
熟成豆板醤.....小さじ1/2
海鮮鉄板焼セット.....1パック
醤油.....大さじ1
b Cook Do
香味ペースト.....大さじ1
生ウインナー.....4本
ズッキーニ.....1本
パプリカ(赤).....1個
とうもろこし.....1本
サラダ油.....適量
＜ホイル焼き＞
マシュマロ.....20g
バナナ.....1/2本
りんご.....1/4個
レーズン.....大さじ2

作り方

- 2 焼肉セットはaの調味料で下味をつける。
- 2 海鮮鉄板焼セットはbで下味をつける。
- 3 生ウインナーは表示通りゆでる。
- 4 ズッキーニは輪切りにする。
- 5 パプリカはひと口大に切る。とうもろこしは輪切りにしてゆでる。
- 6 フルーツはひと口大に切る。アルミ箔にマシュマロ・フルーツ・レーズンを入れて包む。
- 7 ホットプレートにサラダ油を温め、1・2・3・4・5・6をのせて焼く。



Eat Well, Live Well.

Ajinomoto

ハッシュタグを付けてSNSにシェアしよう!

みんなで手軽にアウトドア!

#外でも家でもキャンプ飯

キャンプはもちろん自宅でも! 味の素KKの調味料でキャンプ飯アレンジ

https://park.ajinomoto.co.jp/special/sotorecipe/

オム回鍋肉ライス

コントロールティーヤの肉みそタコス

しらすとブロッコリーの鶏がらヒージョ



「山のうなぎ」長芋のぼん酢炒めと土用しじみの味噌汁

シャキシャキ歯ごたえの長芋、
ぼん酢バターとの相性もバッチリ。

1人分 約 241 Kcal 食塩 相当量約 0.9 g 所要 時間約 25 分
※砂出し時間除く

作り方



- 1 長芋は皮をむいて太めの拍子木切りにする。
- 2 牛肉は長芋と同じ大きさに切って塩・こしょうする。
- 3 万能ねぎは小口切りにする。
- 4 フライパンにバターと潰したにんにくを入れて火にかける。にんにくの香りがしたら牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら長芋を入れてサッと炒め、ぼん酢を入れてからめる。最後に3の万能ねぎを入れる。
- 5 しじみは砂出しする。鍋に水・だしの素・しじみを入れて煮る。しじみが開いたら味噌を溶き入れ、2cm長さに切った三つ葉を入れる。

材料(4人分)

＜長芋のぼん酢炒め＞
長芋 200g
〔牛ステーキ肉 150g
塩・こしょう 少々
にんにく 1片
バター 10g
だし香るぼん酢 大さじ2
万能ねぎ 2本
＜しじみ汁＞
しじみ 200g
水 3.5カップ
だしの素 小さじ1
味噌 40g
三つ葉 2本



台湾まぜそば風冷し中華

甘辛ミンチとたっぷり具材を
合わせて混ぜまぜ!

1人分 約 849 Kcal 食塩 相当量約 7.6 g 所要 時間約 25 分

作り方



- 1 もやしは根をとってゆでる。ザルにあげる。
- 2 ニラは5mm幅に切る。
- 3 万能ねぎは小口切りにする。
- 4 のりは1cm角に切る。
- 5 フライパンを温め、台湾担々まぜ飯を焼く。
- 6 麺はゆでて冷水にとり、よく水気をきる。
- 7 器に6を盛り付け、具をのせて添付の冷し中華のタレをかける。赤唐辛子をふる。

材料(2人分)

冷し中華 1袋(2人前)
台湾担々まぜ飯 (味付け肉) 250g
もやし 1/2袋
万能ねぎ 3本
ニラ 50g
天かす 20g
焼のり 1/2枚
卵黄 2個
赤唐辛子小口切り 適量



YouTube 原信ナルスレシピナビ公式チャンネルにてレシピ動画公開中



くじら汁

くじらの濃厚な旨みと
味噌の優しい味わいがじんわり!

1人分 約 186 Kcal 食塩 相当量約 1.6 g 所要 時間約 25 分

作り方



- 1 塩くじらは細い短冊切りにして霜降りする。
- 2 ごぼうはささがきにして水にはなす。なすは縦半分に切って半月切りにして水にはなす。玉ねぎは1.5cm角に切る。じゃが芋は厚めのいちょう切りにする。
- 3 みょうがは細切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋に水と煮干しを入れ、玉ねぎを入れて煮る。
- 5 玉ねぎが透き通ってきたら、なす・ごぼう・じゃが芋を入れ、塩くじらを入れて煮る。
- 6 野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れ、最後に万能ねぎ・みょうがを入れる。器に盛り付け、好みで七味唐辛子をふる。

材料(4人分)

塩くじら 70g
ごぼう 30g
なす 1本
玉ねぎ 100g
じゃが芋 1個
万能ねぎ 2本
みょうが 2本
〔水 4.5カップ
煮干し 3~4本
味噌 40g
七味唐辛子 適量

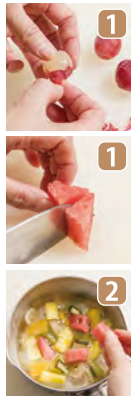


たっぷりすいかのフルーツ寒天

カラフルフルーツがたっぷり!
見た目も可愛いぷるぷるデザート。

1人分 約 188 Kcal ナトリウム 約 2 mg 所要 時間約 20 分
※冷やし固める時間除く

作り方



- 1 ぶどうは皮をむく。すいかは大きめに切る。パイン・キウイ・オレンジはひと口大に切る。
- 2 aを作る。鍋に水と寒天を入れて煮溶かし、溶けたら砂糖を入れてレモン汁を入れる。フルーツの半量を入れて型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。型からとり出し、食べやすい大きさに切る。
- 3 bを作る。鍋に水と寒天を入れて煮溶かし、溶けたら砂糖を入れて温めた豆乳を入れる。フルーツの半量を入れて型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。型からとり出し、食べやすい大きさに切る。

材料(4人分)

カットすいか 150g
ぶどう(種なし巨峰) 30g
カットパイン 60g
キウイ 30g
オレンジ 30g
〔水 200cc
粉寒天 2g
a 砂糖 60g
レモン汁 大さじ1/2
水 150cc
粉寒天 2g
b 砂糖 60g
無調整豆乳 50cc



Summer 2021 夏の水分補給に

世界のKitchenから ソルティライチ

500ml、1.5L、300gパウチ
ベース 500ml



<5倍希釈タイプ>

食塩相当量 0.11g/100ml入り、おいしい熱中症対策飲料

巻末
ラッキー
クーポン
あります!

世界のKitchenから
ソルティライチ
500ml、1.5L、300gパウチ
10円引き

巻末
ラッキー
クーポン
あります!

世界のKitchenから
ソルティライチ
ベース 500ml
30円引き

ご存知ですか?

熱中症の原因は暑さだけじゃ無いんです。

気温 × 湿度 × 照り返し
暑くなくても危険です!

蒸し暑い日や梅雨明け頃の
急に暑くなった日は、特に危険です

熱中症対策 ワンポイントアドバイス

気温が高い時だけでなく、
湿度が高い日は汗をかいても蒸発しにくくなり、
熱中症リスクが高まります。
マスク着用時は、
喉の渇きを感じにくいこともあります。
日差しや暑さを避けるとともに、
こまめな水分・塩分補給を心掛けましょう。



よるこびがつなく世界へ
KIRIN

キリンビバレッジ株式会社
<http://www.beverage.co.jp/>

ポッカレモン100

450ml、120ml



レモンラッシー



〈材料(1人分)〉

牛乳 150ml
ポッカレモン100 大さじ2
はちみつ(砂糖) 大さじ1

〈作り方〉

グラスにすべての材料を入れ、良く混ぜ合わせる。お好みで氷を浮かべる。

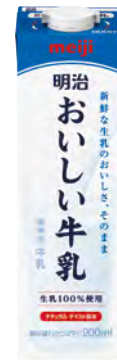
牛乳
×
レモン

特許取得 ナチュラル テイスト製法

- さわやかな香り
- まろやかなコク
- ほのかな甘み
- すっきり後味

巻末
ラッキー
クーポン
あります!

明治
おいしい牛乳
900ml
20円引き



明治 おいしい牛乳

900ml

新鮮な生乳のおいしさ、そのまま

新鮮な生乳本来のおいしさを実現するナチュラルテイスト製法でつくった、ほのかな甘みとまろやかなコクはそのままに、すっきりとした後味に仕上げた、牧場で飲む搾りたての牛乳のおいしさを味わうことができます。

meiji 株式会社明治
<https://www.meiji.co.jp/>

pokka Gapporo ポッカサッポロフード & ビバレッジ株式会社
<https://www.pokkasapporo-fb.jp/>

飲料紹介

ポカリスエット 500ml

ポカリスエット イオンウォーター

500ml



発汗で失った
水分・イオンを補給

熱中症
対策に



※ポカリスエット イオンウォーターは一部店舗では取り扱いがございません。

水よりも、ヒトの
身体に近い水

水分、イオンの補給がスムーズ

体内の水分に近いイオンバランスで作られているので、失われた水分とイオン(電解質)を補給してくれます。

スポーツやお風呂上りなどに!

適切な濃度と体液に近い組成の電解質溶液のため、すばやく吸収されます。そのためスポーツ、仕事、お風呂上り、寝起きなど、発汗状態におかれている方に適した飲料です。



水分とイオンを補給して カラダのスミズミまでうるおす

「ポカリスエット」は発汗により失われた水分、イオン(電解質)をスムーズに補給する健康飲料です。通常の水と比較して身体の中に長く留まり身体を長時間潤してくれます。
「ポカリスエット イオンウォーター」は汗をかいていない日常シーンにより適したイオンバランスで作られているため、普段の生活で失われた水分とイオン(電解質)をバランスよく補給します。甘さ控えめ、スッパリした後味で、ゴクゴク飲めます。

Otsuka 大塚製薬

大塚製薬株式会社
<https://pocarisweat.jp/>

MATCH(マッチ)

500ml



爽やかな風味の
ビタミン炭酸飲料



ビタミン・ミネラル・微炭酸で ゴクゴクリフレッシュ!

ビタミンとミネラルをおいしくチャージできる、ゴクゴク飲みやすい微炭酸飲料です。
ほどよい甘さ・すっきりとした後味で、微炭酸なので、喉が渇いているときもゴクゴク飲めます。
1本で1日分のビタミン(ビタミンB6、ナイアシン、ビタミンC 栄養素等表示基準値に基づく)がとれます。
ミネラル(ナトリウム)もとれます。
運動後やお風呂あがり、仕事後のリフレッシュにぴったりです。

※MATCH(マッチ) は一部店舗では取り扱いがございません。

Otsuka 大塚食品

大塚食品株式会社
<https://www.matchnews.com/>

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 130056

いずれか1個

エスピー
ディナーカレー
甘口、中辛、辛口
各194g
カレー粉 37g

税込み価格からレジにて
50円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 150030

いずれか1本

ミツカン
カンタン酢
カンタン酢レモン
カンタン黒酢
各500ml

税込み価格からレジにて
30円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 170021

明治
おいしい牛乳
900ml

税込み価格からレジにて
20円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 190036

キリン
世界のKitchenから
ソルティライチ
ベース
500ml

税込み価格からレジにて
30円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 210017

大塚食品
MATCH(マッチ)
500ml

※一部店舗では取り扱いがございません。

税込み価格からレジにて
10円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

原信・パナルス
で使える

チキークーポ

切り取って商品といっしょにレジへお持ちください。
※商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 140024

いずれか1個

ハウス
ジャワカレー
甘口、中辛、辛口
各185g
スパイシーブレンド 191g
キーマカレー 中辛 176g

税込み価格からレジにて
20円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 160022

創味
だしのきいた
まろやかなお酢
500ml

税込み価格からレジにて
20円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 180013

いずれか1本

キリン
世界のKitchenから
ソルティライチ
500ml, 1.5L, 300g

税込み価格からレジにて
10円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

原信・パナルス
で使えます♪
レシビナビ

チキークーポ

●本券は1枚につき1点のみ有効です。
●本券は現金に換金できません。
●レジに商品と一緒に提出ください。
●商品によってはお取り扱いしていない店舗もございます。
●本券をコピー(複写)したものは使用できません。

9 900731 200018

いずれか1本

大塚製薬
ポカリスエット
ポカリスエット
イオンウォーター
各500ml

※ポカリスエット イオンウォーターは一部店舗では取り扱いがございません。

税込み価格からレジにて
10円引き

有効期限/2021年7月31日(土)迄

あなたの街の **原信** デジカメ通信

今回のお店は **魚津店** です

店長の「やまだ」です!

「蟹気楼・埋没林・ほたるいか」の三大奇観がよく知られている魚津市は、北西に富山湾、南東部に最大標高2,415メートルにもなる山岳地帯が連なり、富山県内でも有数の大自然に囲まれた地域です。魚津店は黒部店に続く富山2店舗目のお店で、鮮度の良い商品、明るく元気の従業員がお客様をお迎えします。

こんなお店です

お店情報
[原信 魚津店]

住 所 富山県魚津市
江口39番地
電話番号 0765-25-1515
営業時間 9:00~22:00
駐 車 場 96台



プライベートブランド商品で調理提案

店頭特設コーナーでは、原信自慢のプライベートブランド商品を使った季節に合った調理提案でお客様をお出迎え!新商品「いろいろ使えるまろやか酢」を使った酢の物はいかがでしょうか。



鮮度自慢の鮮魚コーナー

地元魚津港で水揚げされた新鮮な魚介類を取り揃えています。ご購入のお魚の他、お持ち込みのお魚の調理加工も喜んで承ります。お気軽にお声がけください。



出来立てがおいしい惣菜コーナー

惣菜コーナーでは、出来立て調理を大切にしています。毎夕16時~17時の夕食のお買物時間に合わせて、出来立ての惣菜をご提供しています。多くのお客様からご支持いただいております。

お料理紹介
[旬の料理]

壺旨たこと夏野菜のマリネ

ポイント

夏が旬の食材を使用したマリネです。ぷりぷり肉厚な壺旨たこの食感と、彩り豊かな夏野菜を楽しめます。さっぱりとした味わいで、これからの暑い夏にもピッタリな一品です。

みやがわさん

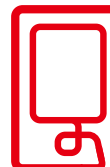
材料(2人分)

壺旨たこ(蒸したこ) 生食用.....170g
きゅうり.....1本
ミニトマト.....10個
アクシアル いろいろ使える まろやか酢.....120ml
a オリーブオイル.....30ml
砂糖.....6g
マジックソルト ...少々

作り方

- 1 壺旨たこ・きゅうりは1cm角に切り、ミニトマトは半分に切る。
- 2 ボウルにaを混ぜ合わせる。
- 3 2に1を入れ、マジックソルトで味を調える。冷蔵庫で冷やす。

お店まで、徒歩0分。



原信ネットスーパー

おうちでショッピング♪



スマホでカンタンお買い物。おうちでラクラク受け取り。

新規会員募集中!

※新潟県内(佐渡市、粟島浦村を除く)限定サービスです。



会員登録は
**原信ナルス
アプリ**からも!



原信ナルスのアプリでGO!



④オリジナルの
レシピがたくさん
掲載されています

⑤お買い得
クーポンが
たくさん使えます

⑥スタンプ機能
ご来店やイベントで
スタンプと特典クーポン
がゲットできます

①チラシがサクサク
確認できます

②らくらく
ネットスーパーが
ご利用できます

③スマホで
カンタンに商品が
予約できます

いますぐ
ダウンロード!

GO!!

原信ナルスアプリ

いい暮らし、いいあした。



レシピナビ

7月号
掲載レシピ



23ページ	デザート	たつぷりすいかのフルーツ寒天
23ページ	副菜	「山のうなぎ」長辛のぼん酢炒めと土用しじみの味噌汁
22ページ	汁もの	くじら汁
22ページ	めん	台湾まぜそば風冷し中華
21ページ	ピザ	おつまみバゲットピザ
21ページ	ごはん	ゴロゴロ海鮮の炙り漬け丼
20ページ	主菜	豚肉と豆腐のキムチレンジ蒸し
19ページ	主菜	ホットプレートバーベキュー
18ページ	副菜	具だくさんうの花の ECHIGO salad
17ページ	主菜	夏野菜とうなぎ蒲焼の揚げ浸し
16ページ	主菜	焼き鳥とほたての甘酢ナッツ炒め
15ページ	ごはん	まぐろのつけ棒寿司風
14ページ	主菜	豆腐と鶏挽き肉の手作りいろいろ餃子
13ページ	主菜	ビーフとベジチーズのステーキプレート
12ページ	ごはん	台湾まぜ飯セット
11ページ	めん	彩り野菜のビーラーサラダそうめん
10ページ	ごはん	キラキラちらし寿司で手巻きパーティー
9ページ	ごはん	うなぎとなすの蒲焼丼
8ページ	ごはん	2種のとんかつオムカレー
7ページ	副菜	ミニトマトと炙りサーモンのカレーサラダ
6ページ	ごはん	スタミナ合い盛りカレー
5ページ	ごはん	かぼちゃのクリームカレー&揚げなすのカレー

原信・ナルスのお店で材料が揃うお料理メニュー

応募方法

*ハガキでの応募



ハガキに1お名前(フリガナ)2年齢3性別4郵便番号・住所5電話番号6いつもご利用いただいている原信・ナルスのお店7おにぎりのおすすめ具材(9月号で発表予定)8レシピナビに対する意見・ご要望・作り方を知りたい料理9ご希望のプレゼントの番号・メーカー名を明記の上、下記宛先まで応募ください。

〒950-0973 新潟市中央区上近江4-2-20
新潟近江郵便局留 レシピナビ編集室「7月号プレゼント」係

PRESENT

プレゼント

*ホームページからのご応募



原信・ナルスサイトの「レシピナビ」ページ下部にある「ご応募はこちらから」の応募フォームをご利用ください。

<https://www.harashinnarus.jp/>

応募フォームはこちらから



■応募締切 2021年7月31日(土) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付

※①～②はお酒です。ご応募は20歳以上の方に限定させていただきます。ご了承ください。

■抽選結果 プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

お酒 2名様 ① サントリー トリスハイボール1ケース (350ml×24本入)	お酒 2名様 ② サッポロビール 風味爽快ニシテ1ケース (350ml×24本入)	8名様 ③ ポッカサッポロ キレートレモン1パック (155ml×6本)	5名様 ④ ハウス カレーセット(ザ・カレー中辛 140g×1個、味付カレーパウダー パーモントカレー味56g×1個)	5名様 ⑤ エスビー カレーセット(味付料理用カレー58g×1個、ドライキーマカレー中辛94g×1個)
---	--	---	--	--

(順不同)

本誌記事・写真の無断転載を禁じます。料理で使用している商品は、店舗によっては取り扱いしていない場合もございます。ご了承ください。

〈個人情報の取り扱いについて〉
お預かりした個人情報は、賞品の抽選・発送、個人を特定しない形での統計解析、及びアンケート内容を誌面作成の参考として利用いたします。お客様の個人情報は厳重に管理し、お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者へ開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除きます)お預かりした個人情報は、応募締切日から3ヶ月間保管した後、速やかに廃棄・消去いたします。
お問合せ先/レシピナビ編集室 電話 (025) 284-1737

次号予告 8月1日(日)より店頭設置予定です。

発行:原信ナルスオペレーションサービス(株)
<お問合せ先/販促室 電話 (0258) 66-6716>
料理協力:新潟調理師専門学校

7月28日(水) 土用丑の日

炭が
あぶ
きた

極
西
焼
うなぎ
備長炭

鹿児島県産



- ・吟味した極焼のたれ
- ・(本醸造醤油・本みりん)を使用。
- ・備長炭で炙った香ばしさが旨みを引きだてます。
- ・脂がのった肉厚な元氣なうなぎを厳選しました。

詳しくは店頭パンフレットをご覧ください。

ご予約承り中

ご予約
締切日

7月25日(日)

※No13以降は、締切日が異なります。

お渡し日

令和3年 7月26日(月)～28日(水)

※お渡し時間 10時～20時



商品お渡し時に進呈!

ご予約商品(税込)1,000円毎に1枚進呈。

5%割引ご優待券

※有効期間:

令和3年8月31日(火)まで。

※一部割引除外商品がございます。



ネット予約承ります。

パソコン、スマートフォンからご予約いただけます。
<https://net-de-harashin-narus.axial-r.com>
※一部商品はネット予約できません。ご了承ください。



レシビナビは、環境にやさしい
植物油インキを使用しています。