



原信



のお店で材料がそろうお料理メニュー!

レシピナビ2022年9月号

RecipeNavi

2022

レシピナビ 9

カンタン! おいしい! ヘルシー!

お米がおいしい メニュー特集



お米がおいしい



カンタンレシピ

無料

ご自由に
お持ち下さい!

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。

釜炊きあんこの 手造りおはぎ



じっくり釜炊き。

磨き続ける、伝承の味

原信ナルスの「釜炊きあんこの手造りおはぎ」の特長は、なんとと言ってもあんこのおいしさ。1985年から本格的においしさを改良を始め、より健康的でおいしい甘さを追求し続けているこだわりのおはぎです。全国の有名店のおはぎを研究し、おはぎの名店「さいち」様からも現場で製造方法を学ばせていただき、素材の旨みと風味をひとつひとつ丁寧に包み込んだおはぎは、まさに「伝承の味」です。

新潟県産のもち米

原信ナルスの「釜炊きあんこの手造りおはぎ」は、新潟県産のもち米を100%使用しています。粘りが強い新潟県産のもち米を、自社工場の専用釜でオリジナル糖類を配合してふっくらと炊き上げ、ごはんの粒感が残るように潰してあんこで包み込んでいます。時間が経過してもモチモチとしたおいしさが続く、自慢のおはぎです。

北海道産「エリモシヨウス」を 大釜で炊いた自慢のあんこ

小豆の風味と食感、旨みを味わえる原信ナルスの「釜炊きあんこの手造りおはぎ」。あんこには、ふくよかな味わいと深いコク、そして上品な香りがひろがる北海道産「エリモシヨウス」を使用しています。日本を代表する小豆の品種「エリモシヨウス」は、寒さに強く高品質で見た目も良い小豆であることを、風雪の厳しい風光明媚な襟裳岬にかけて名付けら

れたと言われています。小豆独特の風味が特徴の「エリモシヨウス」で炊いたあんこは、昔ながらの味わいが楽しめる、あんこにこだわりの和菓子店などでも使われています。

原信ナルスの「釜炊きあんこの手造りおはぎ」のあんこは、自社工場の専用釜で北海道産「エリモシヨウス」をじっくりと炊き上げています。熱伝導が高い専用釜の強力な火力で小豆を一気に炊き上げ、熱を一気に放出することで、小豆の粒の中に旨みと風味を閉じ込めてふっくら艶やかに仕上げられています。さらに、オリジナル配合の砂糖を、改良を重ねた独自の製法で混ぜ合わせ、すっきりとした優しい甘さでコク深いあんこが完成します。口の中いっぱいひろがるすっきりとした甘さと上品な香り、そして美しい艶やかな粒は、北海道産「エリモシヨウス」を使用しているからこそ。たくさん食べても食べ飽きません。ふっくらと炊いた新潟県産のもち米を、甘さ控えめの粒あんこで包み込んだ優しい甘さを味わいながら、癒しのひとときをお過ごしください。



おはぎのいわれ

「今」だから「おはぎ」を。
おはぎの小豆の赤い色には、
魔除けや邪気を払う効果があるという言い伝えがあります。
また、もち米と餡を合わせることで、
心と心を合わせる意味もあるそうです。
（この願いも込めて手造りしています。）



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。



サクぷり カキフライ

旨み凝縮。

広島湾が育むおいしいカキ

原信ナルスの「旨み凝縮 広島産サクぷりカキフライ」は、カキの濃厚な旨みを味わえるカキフライです。カキは鮮度の良い濃厚でクリーミーな広島産を使用。広島湾の豊富なプランクトンと海水の寒暖差が、旨みをたっぷり蓄えたカキに育てます。

原信ナルスのカキフライは、一般的なカキフライと比較してカキの塩分濃度が高くなっています。カキは真水につけると浸透圧の原理で増量する反面、味が薄くなり、加熱時に水と同時に旨みも吐き出してしまいます。そのため、塩分濃度をチェックしたカキを使用することで、カキの風味と旨みを逃さず調理でき、おいしいカキフライを作り上げます。

旨みたっぷり、サクサク食感

旨みがたっぷり詰まったカキから揚げている間にも旨みを逃さないように、衣にもこだわりました。カキにはカキフライ専用の自家製バター液をつけてパン粉をしつかりと密着させ、水分と旨みを閉じ込めました。このバター液が旨みを逃さず、濃厚でふっくらジューシーなカキフライに仕上がります。

時間が経ってもサクサク感が続く衣は、2種類の粗さの異なるパン粉を独自配合して使用。衣は揚げあがりの色も美しく、柔らかく弾力があり、サククリとした歯触りで口溶けも抜群です。ジューシーで濃厚なカキとサクサク衣のカキフライは、カキのおいしさを余すことなく味わえます。



キラキラ光る、新鮮魚卵。

旨みを引き立てる こだわりのだし

原信ナルスのオリジナル商品「だし香る」シリーズから、「紅子醤油漬」「甘口塩すじこ」が好評発売中です。だしだけでなく原料にもこだわったすじこ。紅鮭の本場、アラスカ産天然紅鮭の鮮度抜群の卵のみを厳選しました。フレッシュでコク深い味わいが魅力です。

「紅子醤油漬」は国産のあごだしを使用。醤油の風味とだしの香りが良く合い、濃厚な旨みを引き立ててくれます。「甘口塩すじこ」は塩味と相性の良いあさりだしを使用。あっさりとした食べやすく優しい味わいで、食べ飽きないおいしさです。どちらも塩力下はまるやかに、12時間以上熟成し味



冷奴、パスタのトッピングや大根おろしに添えてもおいしい!

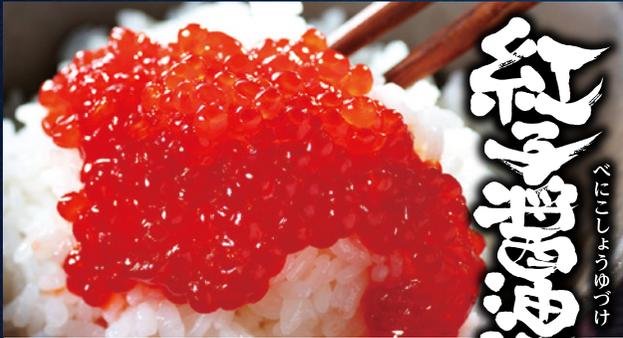
だし香る



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。



海鮮丼

- おいしいわけ
- ◆国産のあごだしを贅沢に使用。
 - ◆天然紅鮭卵の旨みが引き立つまるやかな味わい。



ひよこ煮

- おいしいわけ
- ◆かつおと煮干しだしで素材の旨みを引き出し。
 - ◆やさしい味わいは、懐かしい家庭の味。



ビーフジャーキー

- おいしいわけ
- ◆かつおと昆布だしを使用した深みのある味わい。
 - ◆噛むほどに、肉の旨みと香りがひろがります。



切干大根

- おいしいわけ
- ◆枕崎産鯨と日高産昆布の合わせだしを使用。
 - ◆うま味調味料不使用で素材の味を引き出しました。
 - ◆切干大根のシャキシャキ感にこだわりました。



鍋の串

- おいしいわけ
- ◆あごだし、かつおぶしで抜群のだし味。
 - ◆阿波尾鶏エキス、海老エキスの旨みがひろがります。



おでん袋

- おいしいわけ
- ◆昆布とかつおだしを使用した、だし香る特製スープ。
 - ◆だしのうま味が、おでん種の旨みを引き立たせます。

原材料は4つ、シンプルで安心なカステラ

「アクシアル 国産小麦と卵のカステラ」の原材料は、「卵」「砂糖」「小麦粉」「水飴」のみ。原材料が4つだけなので、素材のおいしさを引き出し、シンプルで食べ飽きない味を目指して作り上げたカステラです。小麦は国産小麦を使用し、卵は通常の卵よりもビタミンEが豊富で新鮮な卵を選しました。砂糖と水飴を加えて焼き上げたカステラは、甘い香りがひろがり、しっとりとした食感と優しい甘さを味わえます。



しっとり食感。

新発売



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすすめ商品です。

カステラを使ったアレンジメニュー



9切りにカットしてあるので、そのまま食べることができる手軽さも魅力です。しっとりとした食感と素材のおいしさを味わえる「アクシアル 国産小麦と卵のカステラ」は、お茶請けだけでなく、朝食など様々なシーンにおすすめです。

原信ナルスオリジナルワイン

イタリア最高ランクDOCGワイン!

世界中で愛されている **キャンティ**

ぶどう品種:サンジョベーゼ90%

程よいタンニンと果実味が感じられる中重口の味わい。お料理にまず合わせてみるならこの1本です。お肉料理全般に。ピザ、アヒージョにも。



イタリアを代表する白のDOCワイン!

いつもの食卓に寄り添える **ソアヴェ**

ぶどう品種:ガルガネガ90%

爽やかで清涼感のある酸味。飲み飽きしない辛口です。春から初夏のイメージに合わせてください。お魚料理全般に、どちらかと言うと、淡い色の料理に合います。肉料理は鶏などの軽めなもので。



人生をワイン造りに捧げたマリオ・ピッチーニ

イタリア中部に位置する自然豊かなトスカーナ州はイタリア最高格付けのDOCGに認定されたワインが非常に多く、ワイン愛好者のために美味しさを追求する自由な発想の生産者が多いことも有名です。醸造方法の技術革新も目覚ましく、イタリア最先端のワイン醸造技術を誇ります。このトスカーナ州の老舗ワイナリーであるピッチーニ社の4代目当主のマリオ・ピッチーニは、生涯をただ一つの目標「美味しいワインを造ることに捧げ、イタリア最高のワイン造りに挑戦しています。」

人生をワイン造りに捧げたマリオ・ピッチーニ

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。

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



Recommend to men

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。

豚トロ丼

噛むたびにあふれだす脂の旨み! ごはんが進みます。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 518 kcal	食塩相当量 約 2.2 g	所要時間 約 10 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

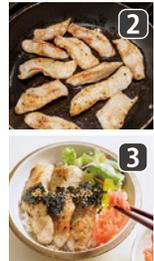
買い物のコツ!

豚の頬から首にかけての部位を指す豚トロ。脂がたっぷりとのった霜降りが特徴で、その見た目がまぐろのトロに似ていることから「豚トロ」の名が付いたと言われています。歯応えのある食感で、食べ応えも抜群です。

材料(2人分)

豚トロ.....200g	紅しょうが.....適量
ハーブソルト.....適量	韓国のり.....4枚
サラダ油.....少々	白ごま.....小さじ2
彩りリーフサラダ.....1袋	ごはん.....300g

作り方

-  豚トロはハーブソルトをまぶす。
-  フライパンにサラダ油を温めて1を入れ、中まで火が通り表面がカリッとするまで焼く。
-  器にごはんを盛り付け、2・彩りリーフサラダ・紅しょうがをのせて、ちぎった韓国のりと白ごまをかける。



ごはん

豚トロ

彩りリーフサラダ

紅しょうが

韓国のり

白ごま



新潟県立海洋高校
関東甲信越エリア
選抜大会出場決定!!

ご当地! 絶品 | がんばれ
高校生!
うまいもん
甲子園

第3回 応募メニュー紹介



飲むだけじゃもったいない! 食べるお茶

バタバタ茶がゆ

バタバタ茶とは...
糸魚川市に古くから伝わる、泡立てて飲む珍しい風習のあるお茶です。

海洋高校では、「バタバタRe茶ーむプロジェクト」と題し、これまで地元の市民団体が行ってたバタバタ茶の伝承・普及活動を、引き継ぐことになりました。バタバタ茶の主原料「カワラケツメイ」は生薬として知られ、身体に良いといわれています。さっぱりとした後味でどんな料理にも相性抜群、「食べるお茶」を提案します。

海洋高校開発のオリジナル商品を使いました!



いぐらの親子漬け
「最後の一滴」使用!
鮭といぐらの親子漬け。



トラウトサーモン
上質なトラウトサーモンを「最後の一滴」に漬けました。



最後の一滴
鮭の旨みが凝縮された発酵調味料。コク深く、幅広く使えるのが魅力。

海洋高校オリジナル! 鮭の魚醤

親不知産 石もずく
新潟と富山の県境、親不知海岸で採れた天然の石もずく。



糸魚川市の
活性化に貢献!

地元食材と海洋高校の開発商品をふんだんに使い、彩られたバタバタ茶がゆ。幅広い年代に好まれる味に仕上がりました。地元の魅力がたっぷり詰まったレシピを通し、バタバタ茶を広めるだけでなく、糸魚川市の活性化へも貢献します。

2022年
8/30 関東甲信越エリア
選抜大会開催

各エリア5チームが出場し、その中から決勝大会の進出校が決まります。
決勝大会を逃した高校は、WEBを使った応援投票を行い、1校決勝へ進出することができます。

詳しくは
こちら!

うまいもん甲子園
オフィシャルホームページ



応援よろしく
お願いします!



鶏照り焼きの親子丼

甘辛ジューシーな照り焼きに、温泉卵をのせて美味!

栄養成分(1人分) エネルギー 約**636**kcal 食塩相当量 約**2.2**g 所要時間 約**15**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(2人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| 鶏もも肉.....200g | ごはん.....300g |
| 塩・こしょう.....少々 | 温泉卵.....2個 |
| 小麦粉.....適量 | 砂糖.....大さじ1 |
| 玉ねぎ.....50g | 酒.....大さじ1 |
| 万能ねぎ.....1本 | 醤油.....大さじ1 |
| サラダ油.....大さじ1 | みりん.....大さじ1 |

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切って塩・こしょうする。周りに小麦粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは1枚ずつはがし、くし型切りにする。
- 3 aの調味料を合わせる。
- 4 万能ねぎは小口切りにする。
- 5 フライパンにサラダ油を温め、1を入れて焼く。焼き色がついたら返して脇に寄せる。
- 6 5の空いたスペースに玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- 7 鶏肉に火が通ったら3を入れて絡める。
- 8 器にご飯を盛り付け、7・温泉卵・万能ねぎをのせる。

みんなで楽しい手巻き寿司

お好み具材を切っただけ! パクッと食べられるひと口サイズ。

栄養成分(1人分) エネルギー 約**747**kcal 食塩相当量 約**3.4**g 所要時間 約**15**分



材料(4人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| ごはん.....2合分 | えびフライ.....4本 |
| すし酢.....60cc | コロッケ.....2個 |
| 手巻き寿司セット..1セット | ウインナー.....4本 |
| きゅうり.....1本 | 焼のり.....5枚 |
| ミニトマト.....4個 | マヨネーズ.....適量 |
| 旨み醤油香る | ケチャップ.....適量 |
| とりのからあげ.....4個 | |

作り方

- 1 温かいごはんにしし酢を入れてすし飯を作る。
- 2 ミニトマト・きゅうりは食べやすく切る。
- 3 とりから・えびフライ・コロッケは電子レンジで温め、食べやすく切る。
- 4 ウインナーは半分に切って、フライパンでさっと炒める。
- 5 焼のりは6等分に切る。
- 6 5にしし飯・2・3・4・手巻き寿司セットをのせる。お好みでマヨネーズ、ケチャップをかける。

ごはん

鶏肉

玉ねぎ

万能ねぎ

温泉卵

ごはん

手巻き寿司セット

きゅうり

ミニトマト

とりから

えびフライ

コロッケ

新潟の風土が育てた おいしいお米



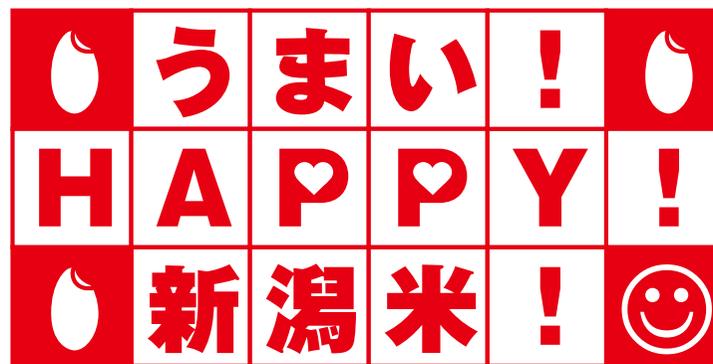
新潟産こしひかり 新潟県肥沃な大地と清らかな水の恵みがたわに稔りました。

新潟産こしいぶき コシヒカリの特性を受け継ぐ、地元新潟で人気のお米です。

新潟産こがねもち もち品種の中では、最上級の品質と人気です。お餅、おこわ、おはぎなどにおすすめ。

株式会社 新潟ケンベイ 新潟の美味しいお米をご紹介 <https://www.kenbei.jp>

にいがた コシヒカリ
こしいぶき
25日は
新潟米の日



新潟米を
食べて幸せ
になろう

JA/JA全農にいがた

産地精米の美味しいお米 しらゆきまい 新潟米



魚沼産こしひかり 新潟産コシヒカリ 新潟産こしいぶき
新潟のお米を知り尽くしたプロの技術者が、最新の精米設備と品質管理システムのもと、季節によって微妙に変化するお米の性質に合わせて精米しています。

全農 パルテックス株式会社 新潟支店 <https://www.zpr.co.jp>

新巻鮭ときのこの炊き込みごはん

鮭の切り身を炊き込んで、旨みたっぷりのごはんの出来上がり!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 302 kcal	食塩相当量 約 1.9 g	所要時間 約 10 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

※炊飯時間除く

材料(4人分)

米.....2合	しょうが.....1片
水.....分量	しめじ.....100g
醤油.....小さじ2	椎茸.....3枚
塩.....小さじ1/2	万能ねぎ.....適量
新巻鮭.....1切れ	

作り方

- 1 米は研いでザルにあげる。
- 2 しょうがはせん切りにする。
- 3 しめじは石突をとって小房に分ける。椎茸は石突をとって薄切りにする。
- 4 万能ねぎは小口切りにする。
- 5 炊飯器に米と調味料の醤油・塩を入れてひと混ぜし、分量の水を入れる。2・3・新巻鮭をのせて炊き上げる。鮭をほぐして混ぜる。
- 6 5を器に盛り付け、4をふる。



ごはん
●新巻鮭
●しょうが
●しめじ
●椎茸
●万能ねぎ



醬ジャンビビンバ丼

辛ウマ〜! 味付けお肉と野菜ものせて、彩りもバッチリです。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 503 kcal	食塩相当量 約 2.2 g	所要時間 約 25 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

材料(4人分)

醬ジャンビビンバ.....1パック	ほうれん草.....100g
サラダ油.....小さじ2	醤油.....少々
人参.....80g	白ごま.....少々
塩.....少々	ごはん.....2合分
もやし.....1袋	キムチ.....50g
塩.....少々	温泉卵.....4個
ごま油.....少々	

作り方

- 1 人参はせん切りにして塩もみする。
- 2 もやしは根をとってさっとゆで、塩・ごま油をまぶす。
- 3 ほうれん草はゆでて3cm長さに切り、醤油・白ごまで和える。
- 4 フライパンにサラダ油を温め、醬ジャンビビンバを炒める。
- 5 器にごはんを盛り付け、1・2・3・4・キムチをのせ、温泉卵をのせる。



ごはん
●醬ジャンビビンバ
●人参
●もやし
●ほうれん草
●ごま
●キムチ
●温泉卵

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

新潟の「健康で楽しい毎日」を応援!

BSN 健康寿命延伸キャンペーン

にいがたケンジュプロジェクト

いつでも「健康で楽しい毎日」を過ごして頂けるよう、BSNテレビ・ラジオが一体となり、皆様に寄り添った企画を行っています。

おうちでケンジュ!! 60秒チャレンジ

9月はこの2人が出演!
FANTASTICS from EXILE TRIBE
〈澤本夏輝〉〈木村慧人〉

家族みんなでやってみよう!

おうちでできる60秒のミニトレーニングを、週替わりでご紹介。「ケンジュ」=健康寿命延伸を心がけ、いつでも健康であなたらしい毎日を!

BSNテレビ 土曜 18:55~19:00

魚菜屋

うおさいや

店内調理「魚菜屋」。

店内の水産で入荷した新鮮な魚介を店内で調理した「お魚のお惣菜」。

新鮮だから美味しい。そしてカラダにも。

おいしく手軽に、お魚を食べよう

※一部取り扱いの無い店舗があります。店舗によって品揃えが異なります。

カレーの唐揚げ

サンマの塩焼き

鮭ハラスの漬焼き

さっぱりタルタルソースのフライ食べ比べ

ほんのり酸みの効いた手作りタルタルがフライを引き立てます。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 544 kcal	食塩相当量 約 1.7 g	所要時間 約 10 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| かきフライ.....8個 | <タルタルソース> |
| メンチカツ.....4個 | 玉ねぎ.....50g |
| キャベツミックス.....1袋 | カリカリ梅.....6個 |
| | 大葉.....4枚 |
| | ゆで卵.....2個 |
| | 創味 だしのきいた |
| | まろやかなお酢.....大さじ1 |
| | マヨネーズ.....大さじ5 |

作り方

- 1 かきフライ・メンチカツはそれぞれ電子レンジで温める。
- 2 タルタルソースを作る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 カリカリ梅は種をとってみじん切りにする。大葉はみじん切りにする。
- 4 ボウルにゆで卵を入れてフォークでつぶす。だし・まろ酢・玉ねぎみじん・マヨネーズを入れて混ぜる。
- 5 4を3等分にして、ひとつに3のカリカリ梅、ひとつに大葉を混ぜる。
- 6 器にキャベツミックスと1を盛り付ける。好みで3種類のタルタルソースをかける。



主菜

● かきフライ

● メンチカツ

● キャベツミックス

● 玉ねぎ

● カリカリ梅

● ゆで卵

● 大葉

鶏つみれのカレー鍋

だしの旨みとスパイシーなカレーの風味、あっさりコクマ!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 320 kcal	食塩相当量 約 2.4 g	所要時間 約 20 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

- | | |
|----------------|---------------|
| だし香る鶏つみれ..1パック | 小麦粉.....大さじ2 |
| しめじ.....100g | カレー粉.....大さじ1 |
| 白菜.....200g | だし汁.....6カップ |
| 玉ねぎ.....100g | だし香るつゆ...大さじ2 |
| 人参.....100g | みりん.....大さじ2 |
| 木綿豆腐.....1丁 | 酒.....大さじ1 |
| 緑豆春雨.....50g | 塩.....小さじ1/2 |
| サラダ油.....大さじ1 | |

作り方

- 1 しめじは石突をとって小房に分ける。
- 2 白菜はひと口大に切る。
- 3 玉ねぎはくし型切りにする。
- 4 人参はピーラーでむく。
- 5 豆腐はひと口大に切る。
- 6 春雨は熱湯に入れて戻す。食べやすい長さに切る。
- 7 鍋にサラダ油を温め、1・2・3を炒める。小麦粉を入れて少し炒める。カレー粉を入れ、さらに炒める。野菜がしんなりしたら温めただし汁とaを入れる。
- 8 7に鶏つみれ・4・5・6を入れて煮る。



鍋もの

● 鶏つみれ

● しめじ

● 白菜

● 玉ねぎ

● 人参

● 豆腐

● 春雨



だしのきいた まろやかなお酢

国産素材にこだわった、まろやかなお酢です。

焼津産花鰹
国産柚子果汁

国産りんご酢
利尿昆布

かんたん、これ1本。

略して **だしまろ酢**

和・洋・中なんでも 創味におまかせ!

創味食品

500ml

蒸し焼そば

電子レンジで簡単調理

電子レンジで調理できる、蒸し焼そばです。電子レンジであっという間にモチモチ食感に仕上がります。簡単に調理できる「アクシアル蒸し焼そば」は、手軽なランチなどにもおすすです。アレンジ次第で、「広島風お好み焼き」や「ナポリタン風」など、様々な料理にご活用いただけます。

電子レンジ調理可能

<150g>

塩焼そば

チキンの旨味と香辛料の特製ソース

スパイシーな塩味焼そば

定番のソース味「アクシアル焼そば」に、塩味が新登場! 塩味の粉末ソースはチキンパウダーの旨みにガーリック・オニオン・黒こしょうの香辛料を加え、スパイシーな味わいに仕上げました。焼そばの麺はもちもちとした食感で、ほぐれやすいので調理も簡単です。お好みの肉や野菜を加えて調理するだけで、何度も食べたい塩味焼そばができていきます。

電子レンジ調理可能

<135g×3>

副菜
● 干し椎茸 ● れんこん ● ごぼう ● 人参 ● 大根 ● 油揚げ ● こんにゃく



秋野菜の精進煮物

だしでじっくり煮含めた根菜! 滋味あふれる味わいが楽しい。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約74kcal	約1.0g	約20分

※戻す時間除く

作り方

- 1 干し椎茸は水で戻す。れんこん・ごぼう・人参は乱切りにする。大根は乱切りにしてさっとゆでる。
- 2 こんにゃくは湯に塩ひとつまみ(分量外)を入れて下ゆでし、ちぎる。
- 3 油揚げは油抜きをして大きめに切る。
- 4 いんげんは塩ゆでし、3等分に切る。
- 5 鍋に1・2・3を入れて水・干し椎茸の戻し汁を加える。ひと煮たちしたら、酒・だし香るつゆを入れて落とし蓋をし、煮含める。
- 6 5を器に盛り付け、4のいんげんのをせる。



材料(4人分)

- 干し椎茸.....2枚
- れんこん.....100g
- ごぼう.....50g
- 人参.....80g
- 大根.....100g
- こんにゃく.....1/2枚
- 油揚げ.....1枚
- いんげん.....1パック
- 水.....350cc
- 干し椎茸の戻し汁.....50cc
- 酒.....大さじ1
- だし香るつゆ.....大さじ3



デザート
● さつま芋 ● 人参 ● 卵黄 ● ごま ● はちみつ



お月見スイートポテト

コロシと可愛いうさぎスイーツ! ほっくり優しい味わいです。

栄養成分(1人分)	エネルギー	ナトリウム	所要時間
	約255kcal	約31mg	約60分

作り方

- 1 さつま芋はアルミ箔で包み、180℃に予熱したオーブンに入れ、30~40分ほど火を通す。
- 2 人参はうさぎの耳の形に切って、鍋に入れる。ひたひたの水と砂糖を入れて火が通るまで煮る。
- 3 1の皮をむいて裏ごしして、砂糖・はちみつ・卵黄1個を入れてよく混ぜる。
- 4 3をうさぎの形に丸める。
- 5 4に黒ごまでうさぎの顔を作る。
- 6 卵黄1個とみりんを混ぜて5に塗る。
- 7 6を160℃に予熱したオーブンに入れて10分ほど焼く。2の人参でうさぎの耳をつける。

材料(4人分)

- さつま芋.....400g
- 人参.....30g
- 水.....ひたひた
- 砂糖.....大さじ1
- 砂糖.....60g
- はちみつ.....30g
- 卵黄.....1個
- 卵黄.....1個
- みりん.....小さじ1
- 黒ごま.....適量



副菜
● スモークサーモン ● 玉ねぎ ● 人参 ● オレンジ ● トマト ● 彩りリーフサラダ

スモークサーモンのマリネサラダ

酢パワーで夏バテ回復! 切ってマリネ液で和えるだけ。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約135kcal	約1.8g	約30分



材料(4人分)

- スモークサーモン.....100g
- 玉ねぎ.....50g
- 人参.....50g
- オレンジ.....1個
- トマト.....1個
- 彩りリーフサラダ.....1袋

- いろいろ使える
 まろやか酢.....50cc
 黒こしょう.....適量
 ポッカサッポロ
 ポッカレモン100.....大さじ1
 オリーブオイル.....大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。人参はせん切りにする。
- 2 オレンジは皮と薄皮をむいて半分に切る。
- 3 トマトはくし型切りにする。
- 4 ボウルにaの調味料を合わせ、スモークサーモン・1を入れて漬け、20分ほどおく。
- 5 器に彩りリーフサラダを盛り付け、2・3・4を盛り付ける。



★ 乾杯をもっとおいしく。 SAPPORO

新 新潟と。 ずっと、もっと、

おかげさまで 10周年

新 新潟と。 ずっと、もっと、

【麦芽100%】生ビール

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

弁当
鶏肉
にんにく
野菜漬
セロリ
かにかま



山賊焼きのお弁当

にんにくの効いた、冷めてもおいしい信州名物の唐揚げを弁当に!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 642 kcal	約 3.6 g	約 20 分

※漬ける時間除く

作り方

- 鶏肉は醤油・酒・にんにくに漬けてしばらくおく。水気をふきとって片栗粉をまぶし、160℃の揚げ油で揚げる。食べやすく切る。
- ごはんを握り、周りに野菜漬の葉を巻く。
- セロリは薄切りにする。かにかまはほぐす。セロリ・かにかまを合わせてわさび醤油で和える。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 弁当箱に1・2・3・食べやすく切った厚焼玉子・4・ミニトマトを詰める。

材料(2人分)

- <山賊焼き>
鶏もも肉.....1枚
おろしにんにく.....小さじ1/2
醤油.....大さじ1
酒.....大さじ1
片栗粉.....適量
揚げ油.....適量
ブロッコリー.....適量
厚焼玉子.....1/2パック
ミニトマト.....適量
- <おにぎり>
ごはん.....300g
野菜漬.....適量
<セロリのわさび和え>
セロリ.....30g
かにかま.....2本
わさび.....小さじ1
醤油.....小さじ1



副菜
サラダチキン
トマト
きゅうり
パプリカ
チーズ
ミックスビーンズ

ブーケ風チョップドサラダ

テーブルがパッと華やかに! 食べやすいヘルシーサラダです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 197 kcal	約 1.3 g	約 15 分

作り方

- トマトは半分に切って薄切りにする。バラの形にする。
- サラダチキンは角切りにする。
- きゅうり・パプリカは角切りにする。
- 器にサニーレタスをしき、1・2・3・モッツアレラチーズとミックスビーンズをのせて好みのドレッシングをかける。

材料(4人分)

- トマト.....3個
サラダチキン.....1袋
きゅうり.....1本
パプリカ(赤・黄).....各1/8個
モッツアレラチーズ(ひと口サイズ).....1袋
ミックスビーンズ.....1袋
サニーレタス.....適量
ドレッシング.....適量



パン
カレーパン
卵
チーズ
パセリ



卵とチーズのカレーパン

超カンタン! たっぷりのせたとろ〜りチーズがたまりません。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 453 kcal	約 1.6 g	約 15 分

作り方

- カレーパンは上部を切り落として具が見えるようにする。
- 1に卵を割り入れ、チーズをかける。
- 2を160℃に予熱したオーブンに入れ、チーズがとろけるまで焼く。
- 3を器に盛り付け、パセリをふる。

材料(4人分)

- スパイシー
牛カレーパン(ベーカリー).....2個
豚と野菜のカレーパン(ベーカリー).....2個
卵.....4個
ナチュラル
ミックスチーズ...40g
パセリみじん.....少々
※カレーパンは一部店舗では取り扱いがございません。



具だくさんのすいとん

モチモチ食感のすいとんをたっぷり野菜と煮込みました。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 116 kcal	約 1.3 g	約 20 分

※漬ける時間除く

作り方

- 大根はいちょう切り、人参は半月切りにする。里芋は乱切りにし、塩(分量外)をふって、ぬめりをとる。
- 白菜はひと口大に切る。ごぼうはささがきにして、水にはなす。
- 油揚げは油抜きをしてせん切りにする。
- 長ねぎは縦半分にして斜め切りにする。
- aを合わせてすいとんを作る。
- 鍋に煮干し・水を入れてしばらく漬ける。
- 6に1・2・3を入れて火にかける。5をスプーンで落とし入れて野菜・すいとんに火が通るまで煮る。
- 7に味噌を溶き入れ、4の長ねぎを入れてさっと煮る。

材料(4人分)

- 大根.....100g
里芋.....100g
人参.....30g
白菜.....2枚
ごぼう.....30g
油揚げ.....1枚
長ねぎ.....1/2本
小麦粉.....60g
a 水.....大さじ3
塩.....少々
煮干し.....3本
水.....4カップ
減塩味噌.....30g~50g



汁もの
大根
里芋
人参
白菜
ごぼう
油揚げ
長ねぎ

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

めん
●塩焼きそば
●にんにく
●玉ねぎ
●青豆
●いか
●ほたて
●トマト



イタリアンシーフード焼きそば

香ばしく焼いた麺が美味!魚介と塩だれの相性よし。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 374 kcal	約 3.7 g	約 20 分



作り方

- 1 焼きそばの麺はレンジで3分ほど加熱する。フライパンにサラダ油を温め、麺を入れて両面焼く。
- 2 たこはひと口大に切る。にんにくはみじん切りにする。玉ねぎ・ピーマンは1cm角に切る。トマトは角切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて火にかける。香りがしてきたら玉ねぎを炒め、透き通ってきたらピーマン・たこ・いか・ほたてを入れて炒める。
- 4 3に添付の粉末ソースを加えて味をつける。トマトを入れる。
- 5 器に1を盛り付けて4をかけ、パセリみじんをふる。

材料(3人分)

- 塩焼きそば..1袋(3人前)
 サラダ油.....大さじ3
 パセリみじん.....適量
 <トマトソース>
 壺旨たこ.....50g
 いか(輪切り).....100g
 ベビーほたて.....8個
 にんにく.....1片
 玉ねぎ.....80g
 トマト.....200g
 ピーマン.....1個
 オリーブオイル.....大さじ1

主菜
●えび
●しょうが
●にんにく
●長ねぎ
●サニーレタス



えびの豆板醤炒め

パリッと香ばしい殻付きえび、華やかでおもてなしにもピッタリ!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 164 kcal	約 2.1 g	約 20 分



作り方

- 1 えびは殻をハサミで切って背ワタをとる。
- 2 しょうが・にんにく・長ねぎはみじん切りにする。aを合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2を温め、1を炒める。えびに火が通ったらとり出す。
- 4 3のフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、2のしょうが・にんにくを炒める。さらに豆板醤・ケチャップ・a・えびの順に入れる。
- 5 トロミがついたら2の長ねぎを入れる。ごま油を入れる。
- 6 器にサニーレタスを盛り付け、5をのせる。

材料(4人分)

- パナメイえび.....300g
 しょうが.....1/2片
 にんにく.....1/2片
 長ねぎ.....1/3本
 サラダ油.....大さじ3
 豆板醤.....小さじ1
 ケチャップ.....大さじ2
 酢.....大さじ2
 砂糖.....大さじ2
 醤油.....大さじ2
 a 酒.....50cc
 片栗粉.....小さじ1~
 水.....大さじ1
 ごま油.....少々
 サニーレタス.....適量

パン
●極醸塩銀鮭
●玉ねぎ
●トマト
●枝豆
●チーズ
●マスターブレッド



ちゃんちゃん焼き風トースト

ボリュームで栄養満点!朝食にもおすすめです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 483 kcal	約 2.7 g	約 15 分



作り方

- 1 塩銀鮭は焼いてほぐす。
- 2 玉ねぎ・トマトは薄切りにする。枝豆はゆでてさやかにとり出し、薄皮をむく。
- 3 味噌とはちみつを合わせる。
- 4 マスターブレッドにバターと3を塗る。
- 5 4に1・2・チーズをのせて、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

材料(2人分)

- マスターブレッド(8枚切).....2枚
 極醸塩銀鮭.....1切れ
 玉ねぎ.....50g
 トマト.....1/2個
 枝豆.....50g
 バター.....大さじ1
 味噌.....小さじ2
 はちみつ.....小さじ2
 ナチュラルミックスチーズ...20g

さっぱりれんこん炒め

シャキシャキのれんこんをお酢でさっぱり炒めました。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 160 kcal	約 1.6 g	約 15 分



作り方

- 1 れんこんは乱切りにする。
- 2 鶏肉はひと口大に切る。醤油・酒で下味をつける。周りに小麦粉をまぶす。
- 3 椎茸は石突をとって半分に切る。
- 4 ピーマンは乱切りにする。
- 5 人参は乱切りにして下ゆでする。
- 6 aの調味料を合わせる。
- 7 フライパンにサラダ油を温め、鶏肉を炒める。
- 8 鶏肉に火が通ったられんこんを入れて炒める。透き通ったら残りの野菜を入れて炒める。6を入れて絡める。

材料(4人分)

- れんこん.....150g
 鶏もも肉.....1枚
 醤油.....小さじ1
 酒.....小さじ1
 小麦粉.....適量
 椎茸.....3枚
 ピーマン.....1個
 人参.....50g
 サラダ油.....大さじ1
 いろいろ使える
 a marrowy醋.....50cc
 醤油.....大さじ1

副菜
●れんこん
●鶏肉
●椎茸
●ピーマン
●人参



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



あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は 春日山店 です

店長の「さとう」です！



1994年のオープン以来、地域のお客様に支えられてきたお店です。近くには春日山城跡や林泉寺など、上杉謙信ゆかりの史跡、寺社が数多くあります。毎年8月には謙信公祭が開催され、多くの観光客で賑わいます。

こんなお店です



小竹製菓様のサンドパン

大正13年創業の小竹製菓様のサンドパンは、地元の方に愛されているソウルフードです。何度食べても飽きない人気のパンで、まとめ買いされるお客様も多いです。



季節感のある売り場

季節に合わせ、地元商品やプライベートブランド商品を中心に売り場作りを行なっています。暑さが続くこの季節、とろろんやゼリーなどの涼味を展開しています。



種類豊富な惣菜コーナー

単身のお客様やご年配の方向けに小パックも展開し、選べる売り場作りを心がけています。おすすめは上越の名物料理でもある塩するめ天ぷらです！

お料理紹介 [簡単料理]

フレンチトーストのフルーツサンド



ポイント

ベーカリーコーナーのフレンチトーストを使用しました。フルーツを切って挟むだけ、火を使わない簡単メニューです。お子さんと一緒に楽しみながら作るのもおすすめです。



こまつさん

材料(3人分)

- フレンチトースト.....3枚
- 季節のフルーツ (お好みで).....適量
- ホイップクリーム.....適量
- チョコレートソース..適量

作り方

- 1 フレンチトーストを半分にする。
- 2 1に食べやすく切ったフルーツ、ホイップクリームを挟む。
- 3 お好みでチョコレートソースをかける。

スクエアぶどうケーキ

ジューシーなぶどうがたっぷり贅沢な秋のケーキです。

栄養成分(全量)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約2,852kcal	約363mg	約80分



作り方



- 1 型にクッキングシートをしく。
- 2 ボウルに卵を入れて割りほぐし、砂糖を入れて混ぜ、湯せんして人肌に温める。
- 3 2を泡立て、リボン状になったら、牛乳・薄力粉・溶かしバターの順に入れて混ぜ合わせる。
- 4 3を型に流し入れて170℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。型からとり出し、粗熱をとり、冷ます。
- 5 4を2枚にスライスする。
- 6 生クリームに砂糖を入れて泡立てる。
- 7 5に6の生クリーム・マスケット・緑ぶどうを入れて挟む。4辺を切り落とす。
- 8 表面をマスケット・緑ぶどうと生クリームで飾り付ける。

材料(18cm×18cm角型)

- <スポンジ>
- 卵.....3個
 - 砂糖.....90g
 - 牛乳.....20g
 - 薄力粉.....90g
 - 無塩バター.....20g
- <飾り用>
- シャインマスカット.....1/2房
 - 緑ぶどう.....1パック
 - 生クリーム.....300cc
 - 砂糖.....30g

9月6日は 黒の日

9月6日は9(ク)、6(口)の語呂合わせで「黒の日」です。黒い食品を、毎日の生活に取り入れてみましょう！

黒千石小粒なっとう 30g×2 たれ・わさび付



※一部店舗では取り扱いがございません。

幻の大豆“黒千石”を使用、上品で味わい深い黒豆納豆。

国産小粒黒大豆(黒千石大豆)100%使用。黒豆の豊かな香り、上品な甘み、コクのある味わいをお楽しみいただけます。表面はしっかりとした食感を残しながら、豆の中はふっくらやわらかに仕上げました。甘口のたれと、黒豆納豆の香りを一層引き立てるわさび付きで、通常の黄大豆納豆に比べ粘りが少なく[弊社従来品との比較(自社調べ)]、食べやすい納豆です。30gカップ入りで、少量を食べたいという方におすすめです。

あづま食品株式会社 <https://www.adumas.co.jp>

黒豆もやしと さつま揚げの和風炒め

甘辛だしでササッとカンタン炒めものです

1人分 ●約111Kcal ●食塩相当量 約1.5g ●所要時間 約25分

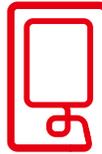


- 【材料(4人分)】
- だし香るおでん袋.....200g
 - 黒豆もやし.....100g
 - 人参.....50g
 - いんげん.....8本
 - サラダ油.....小さじ2
 - だし香るつゆ.....大さじ2
 - a 酒.....大さじ2
 - 醤油.....小さじ1

【作り方】

- 1 おでん袋は油抜きする。さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
- 2 人参は短冊切りにする。いんげんは斜め切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、①・人参・おでん袋の他の具材を入れて炒める。
- 4 ③に黒豆もやし・aを入れて味をつける。
- 5 ④にいんげんを入れて炒める。

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。



原信ナルスのアプリでGO!



- 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
※新潟県内(佐渡市、粟島浦村を除く)限定サービスです。
- ③スマホでカンタンに商品が予約できます
- 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
- ⑦QRコード決済はこちらから。
paypayとd払いのご利用が可能。

会員登録は不要です!
好評酒2信中!

今すぐダウンロード!

アプリ限定クーポン酒2信中!
ダウンロードはこちらから!



原信・ナルスのお店で材料が揃うお料理メニュー

9月号掲載レシピ

12P	副菜	スモークサーモンのマリネサラダ
11P	主菜	さつぱりタルタルソースのフライ食べ比べ
10P	鍋もの	鶏つみれのカレー鍋
9P	ごはん	新巻鮭ときのこの炊き込みごはん
8P	ごはん	醬ジャンピン丼
7P	ごはん	鶏照り焼きの親子丼
6P	ごはん	みんまで楽しい手巻き寿司
5P	ごはん	豚トロ丼
18P	デザート	スクエアぶどうケーキ
17P	パン	ちゃんちゃん焼き風トースト
17P	めん	イタリアンシーフード焼きそば
16P	副菜	さつぱりれんこん炒め
16P	主菜	えびの豆板醤炒め
15P	パン	卵とチーズのカレーパン
15P	弁当	山賊焼きのお弁当
14P	汁もの	具だくさんのすいとん
14P	副菜	チョップドサラダ
13P	デザート	お月見スイートポテト
13P	副菜	秋野菜の精進煮物
13P	副菜	炊飯器の釜の中に研いだ米、トマト丸ごと1個、ツナ缶、チキンスープを入れて炊く。

レシピナビ 読者アンケート

炊き込みごはんのおすすり材料

何入れる? 我が家の炊き込みごはん紹介♪

- 黒すりごまと缶詰のコーンを入れて、少し塩を入れて炊き込むとすくおいしいです。
(女性)ご利用店舗 ナルス南高田店
- キャロットライスがおすすり。すりおろした人参に、スープキューブ、バターを加えて炊きます。オレンジ色のごはんです。好みて仕上げにレーズン、チーズ、ナッツ類、パセリなどを加えても。
(女性)ご利用店舗 原信今朝白店
- きのこ。特に舞茸がおすすりです。だしも染みておいしいし、食感がいいです。
(女性)ご利用店舗 ナルスしやま店
- とうもろこし。外した実と一緒に炊き込み、仕上げにバターと醤油をさつと混ぜる。
(女性)ご利用店舗 原信関屋店
- ツナ缶と塩昆布。味付けはこれだけでOK。
(女性)ご利用店舗 原信若上店
- 炊飯器の釜の中に研いだ米、トマト丸ごと1個、ツナ缶、チキンスープを入れて炊く。
(女性)ご利用店舗 原信十日町北店
- たこと油揚げの炊き込みごはん。絶品です。
(女性)ご利用店舗 ナルス高田西店

応募方法



*ハガキでの応募



*ホームページからのご応募

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ワインの簡単おつまみレシピ(11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、下記宛先までご応募ください。

宛先 〒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「9月号プレゼント」係

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 2022年9月30日(金) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付 ※①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。

1 サッポロビール 2名様

風味爽快ニシテ1ケース (350ml×24本入)
お酒

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、店舗によってはお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的解析、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/レシピナビ編集室 電話(025)284-1737

次号予告 10月1日(土)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/販促室 電話(0258)66-6716>
料理協力:新潟調理師専門学校

※写真はイメージです。

じっくり釜炊き。

おはぎに最適な北海道産「えりも小豆」をじっくりと大釜で炊き、ひとつひとつ丁寧に包みこんだ甘さ控えめの白濁のおはぎです。

釜炊きあじろ 手造りおはぎ

秋彼岸

ご予約メニュー

ご予約締切日

お渡し日の3日前

お渡し日

令和4年
9/20(火)~26(月)
お渡し時間 [10時~20時]

※店頭設置のご予約注文書に必須事項をご記入ください。
※ご予約承り店舗でのお渡しになります。
※一部、ご予約締切日とお渡し日が異なります。

01

4種のミニおはぎ詰め合わせ
(あんこ・きなこ・ずんだ・ごま)
1パック

本体価格 **1,000円**
(税込価格:1,080.00円)



03

手造りおはぎ
(6個)1パック

本体価格 **660円**
(税込価格:712.80円)



05

秋の味覚プチ盛り弁当
1パック

本体価格 **480円**
(税込価格:518.40円)



02

手造りおはぎ
(9個)1パック

本体価格 **990円**
(税込価格:1,069.20円)



04

手造りおはぎ
(4個)1パック

本体価格 **440円**
(税込価格:475.20円)



詳しくは店頭パンフレットをご覧ください。

商品お渡し時に進呈!

ご予約商品1,000円(税込)毎に1枚進呈。※有効期間:
5%割引ご優待券 2022年10月31日(月)
※一部割引除外商品がございます。



スマホ で予約

ネット予約承ります。

ネット予約はこちらから!

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>

