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2023年5月号
RecipeNavi
2023

レシピナビ 5

カンタン！ おいしい！ ヘルシー！

TOMATO FES トマトフェス

母の日ありがとうレシピ

母の日レシピ

カンタンレシピ

無料
ご自由に
お持ち下さい！

発行 原信 ナルス

おいしいわけ が、あります

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。

もっちりうまい、鮮やかな赤身。

環境に配慮した持続可能な漁法

刺身や寿司に欠かせない定番ネタ、まぐろ。子どもから大人まで幅広く好まれ、世界各国と比べて日本はまぐろの年間消費量がとても多い国と言われています。まぐろは、冷水区と呼ばれる水温20度以下のまぐろの成長に適した海域で、時速30～60㎞、最高速度で時速100～160㎞にもなる速さで泳ぎます。太平洋・インド洋・大西洋の赤道付近を中心に、世界中の広範囲で水揚げされています。

赤身用のまぐろとして人気が高く、スーパーや回転寿司などで広く親しまれているめばちまぐろ。原信ナルスではめばちまぐろの中でも大型とされる、1本40㎏以上の「大ばちまぐろ」を使用しています。1本の長い縄に釣り針をつけた縄を一定間隔で取り付け、魚がかかるのを待つ漁法、延縄（はえなわ）漁法で漁獲。大型の網を広げて囲い込む巻網漁法と比べ、餌の大きさを調節して十分に育ったまぐろのみピンポイントで獲ることができるため、乱獲防止に繋がっています。海の環境維持に貢献した、持続可能な漁法です。餌を豊富に食べた脂のりの良い、上質なまぐろが獲れる時期や海域を選定して水揚げしています。

急速凍結、素早く加工

原信ナルスの「大ばちまぐろ」は、水揚げ後すぐに船上で血抜き・内臓取りを行い、凍結能力の高い最新の船で急速凍結・超低温保管しています。これによりとれたての鮮度が維持された状態で、工場での加工が可能となります。安心・安全な工場でまぐろを1尾ごとに選別。厳選された鮮度・身色の良いまぐろを素早く加工しています。

鮮やかな赤色をした身に旨みが詰まった原信ナルスの「大ばちまぐろ」。大海原で育った天然まぐろはクセがなく、鮮度・食感ともに抜群です。刺身や寿司でそのまま味わうのはもちろん、サラダやカルパッチョ、漬け丼やステーキなど幅広いレシピでお使いいただけます。

大型種から小型種まで まぐろの種類

あっさり ― 味わい ― 濃厚

小 ― 大きさ ― 大

本まぐろ
最も大きく育つまぐろのひとつ。「黒いダイヤ」とも呼ばれる。

みなみまぐろ
南半球の海域に生息する。本まぐろに次いで高級魚とされる。

めばちまぐろ
目が大きいことから「めばち」と呼ばれる。赤身用として人気。

きはだまぐろ
ヒレや体の色が黄色であっさりした味わい。関西地方で好まれる。

びんちょうまぐろ
小型種で回転寿司や缶詰の原料としても使われている。

おいしいわけ が、あります

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。

驚くほど甘い、黄金のフルーツ。

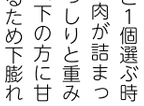
栄養豊富で ジューシーなおいしさ

鮮やかな黄色をした果肉がトレードマークの「サンゴールドキウイ」。主にニュージーランドで栽培され、4月中旬から10月中旬にかけて売り場に並びます。グリーンキウイと同じような俵型をしていますが、表面の産毛が少なくスベスベとした触り心地が特徴です。黄色の果肉はとてもジューシーで柔らかく、強い甘みの中に酸味がほどよく効いた、バランスのとれたおいしさです。「サンゴールドキウイ」の魅力は栄養成分にもあり。ビタミンC・E、カリウムや食物繊維が豊富に含まれ、おいしく食べながら、同時に様々な栄養成分を摂ることができます。

「サンゴールドキウイ」は大玉ほど糖度が高く、原信ナルスでは大玉の「サンゴールドキウイ」にこだわって提供しています。ヨーグルトと一緒に食べたりサラダのトッピングにしたり、ハーフカットしてスプーンですくってそのまま食べるのもおすすめです。今が旬の甘みがたっぷり詰まったおいしさを、ぜひご堪能ください。

キウイの名前の由来

ニュージーランドの国鳥「キーウィ」が由来と言われています。丸くて愛らしい姿と、褐色の細かい毛が生えている見た目が似ていることから名付けられたそうです。



甘さたっぷり、高糖度の「スイーツパイン」

香り豊かで贅沢な味わい

今ではいつでも食べられるようになった南国フルーツ、パイナップル。見た目が松（pine）に似ていてりんご（apple）のような香りがすることから、パイナップルと呼ばれるようになったと言われています。原信ナルスの「スイーツパイン」は、通常のパイナップルよりも甘みの強い、高糖度のフィリピン産「ゴールデンパイン」を使用しています。ゴールデンの名の通り黄金色をした果肉で、芳醇な香りと強い甘さがふんだんに味わえます。ビタミンB1・C、食物繊維などの栄養成分も豊富に含まれています。

パイナップルの糖度は、葉の付いている上（トップ）に比べ、下（ボトム）の方が4度ほど高いと言われています。原信ナルスの「スイーツパイン」は高糖度のゴールデンパインを厳選し、さらにパイナップルの糖度の高い下（ボトム）1／3部分のみを使用した、贅沢なパイナップルです。既にカットされた原信ナルスの「スイーツパイン」は、手間をかけずにそのまま食べられるのも魅力のひとつです。行楽のおともやおやつなどに、手軽に持ち運べておすすめです。

おいしいパイナップルの選び方

丸ごと1個選ぶ時は、果肉が詰まってずっしりと重みがあるもの、下の方に甘みが集中するため下膨れした形のものを選ぶと良いでしょう。

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。

にいがたケンジュプロジェクト
にいがたけんこうtime 健康立県にいがた
新潟県

「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

- ◆かつおだしと昆布エキスのだし香るうま味。
- ◆徹底した水切り製法で「コリコリ食感」がお楽しみいただけます。
- ◆そのまま食べても、ラーメンやチャーハンのトッピングにも最適です。

おいしいわけ

- ◆宗田がつお節、かつお節、さば節の合わせだし。
- ◆3種の魚介系だしの香りとうま味が特徴。
- ◆だしつゆだけでなく、煮物など様々な料理に最適。

おいしいわけ

- ◆だしの香りと旨みで素材の味をいかした
  やさしい味わいの白菜漬け。

おいしいわけ

- ◆枕崎産かつお、利尻産昆布、さば枯節の一番だしを使用。
- ◆カツ鍋でひとつひとつ手作りしています。

おいしいわけ

- ◆濃縮海老だしの豊かな風味とうま味。
- ◆ぷちぷちっとはじけるつぶつぶ卵。

おいしいわけ

- ◆焼津製造かつお節・北海道産昆布・焼きアゴ・椎茸の
  エキスを重ねることで香り高い味わいに仕上げました。

おいしいわけが、あります

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。

麺どころ、播磨の匠の技。

独自の三段階熟成でしっかり、なめらか

ツルッと食べることができる冷たい麺料理は、夏に向けて食卓に登場する機会が増えます。アクシアル「そうめん」「ひやむぎ」「ざるうどん」は、全国最大の乾麺産地である兵庫県南西部の播州地方で製造している乾麺です。麺は特別に製粉したオリジナル原料の小麦粉を多加水で練り上げ、三段熟成法で熟成させました。多加水とは一般的な乾麺の製法に比べ、水の量を多く使用して小麦粉をこねる製法です。三段熟成法とは、生地（延ばす前の状態）、麺帯（細くする前の状態）、麺線（切る前の状態）の三段階でじっくりと熟成を重ねる製法です。2つの製法で、丁寧に練り上げ、じっくり熟成させることで、なめらかでのど越しが良く、コシの強い麺に仕上がりました。冷やして食べるのはもちろん、温めてもおいしく食べることができます。ストックしておけば、ランチなどでも手軽に作れて便利です。お好みのつゆや、薬味などを添えてお召し上がりください。

夏でもさっぱり、冷たいスープで食べるつるもち麺。

柚子が香る濃厚魚介スープともちもち食感のちぢれ麺

夏の冷たい麺メニューのバリエーションにおすすめ、アクシアル「冷しざるつけ麺」が期間限定で新登場！冷たい中華麺を冷たいスープで食べる、ざるそばのようにのど越しの良さが魅力のラーメンです。

アクシアル「冷しざるつけ麺」のスープは、柚子のさわやかな酸味でアクセントを加えた辛みのある濃厚魚介スープです。さっぱりとした酸味のあるスープは、冷たい麺との相性が抜群。魚介の旨みの中に辛みを加え、暑い季節でもさらっと食が進む味に仕上げました。

アクシアル「冷しざるつけ麺」の麺は、北海道産小麦粉を100%使用しています。小麦が香る、「つるみ」と「もちもち食感」が特徴の喜多方風の平打ちちぢれ麺です。喜多方ラーメンは太めの平打ちちぢれ麺が使われることが多く、もちもちした食感が人気。アクシアル「冷しざるつけ麺」の麺は喜多方風の平打ちちぢれ麺を採用し、コシの強さと歯応えを生み出しました。スープとのからみの良さも特徴です。

「冷しざるつけ麺」は、スープの柚子の風味を感じながら食べたり、中華麺にお好みのトッピングのせたり、いろいろな食べ方をお楽しみいただけます。ランチや中華麺をツルッと食べたい時におすすめです。

ヤムウンセン風サラダ

酸みと辛みが絶妙、ヘルシーなタイ風春雨サラダです。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約228kcal	約2.8g	約20分

※戻す時間除く

材料(4人分)

殻付き蒸しえび……4尾
スモークサーモン……40g
赤玉ねぎ……50g
きゅうり……1本
セロリ……1/2本
きくらげ……4枚
アクシアル
緑豆春雨……80g
アクシアル
イタリアンサラダ……1袋

＜ドレッシング＞
ナンプラー……大さじ2
サラダ油……大さじ2
レモン汁……大さじ2
にんにくみじん……少々
砂糖……小さじ1
赤唐辛子輪切り……1/2本分

※赤玉ねぎ・ナンプラーは一部店舗では取り扱いがございません。

作り方

1 ドレッシングの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
2 えびは殻をむく。
3 赤玉ねぎは薄切りにする。
4 きゅうり・セロリはせん切りにする。きくらげは戻して石突をとり、せん切りにする。
5 春雨はゆでて水にさらし、食べやすい長さに切る。
6 1にイタリアンサラダ・3・4・5を入れて和える。
7 6を器に盛り付け、スモークサーモン・2をのせる。

ローストビーフのクリームソースかけ

濃厚クリーミーなソースが柔らか〜いお肉と相性抜群!

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約158kcal	約1.1g	約10分

材料(4人分)

ローストビーフ……150g
アクシアル
ベビーリーフミックス……1/2袋
ブラックオリーブ(スライス)……少々

＜クリームチーズソース＞
クリームチーズ……60g
砂糖……小さじ1
塩……小さじ1/4
レモン汁……大さじ1
サラダ油……大さじ1
ローストビーフ添付のソース……1袋
ローストビーフ添付のホースラディッシュ……1袋

作り方

1 クリームチーズは耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで20秒ほど、柔らかくなるまで温めてクリーム状にする。調味料・添付ソース・ホースラディッシュを入れてよく混ぜ合わせ、クリームチーズソースを作る。
2 器にローストビーフ・ベビーリーフミックスを盛り付ける。
3 2に1をかけ、オリーブをのせる。

おいしいわナス
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。

旨み醤油香る とりから

醤油香る、ジューシーとりから。

原信ナルスの「旨み醤油香るとりのからあげ」は、シンプルな中にも旨みがたっぷり感じられる王道のとりからです。味付けは、新潟県で馴染みのある山崎ブランドの本醸造特級濃口醤油を使用。醤油の旨みを最大限に引き出すために、隠し味に生姜とほんの少しのにんにくの風味をきかせ、ブラックペッパーと唐辛子でアクセントを加えました。鶏肉に味付けをしたあとは、衣をつけて寝かせています。このひと手間で、衣まで醤油の旨みがしっかり染み込みます。揚げ方は、最適な揚げ時間と温度を見つけ出すため試行錯誤を繰り返し、たどり着いた一度揚げです。カリッとした歯触りの薄衣の中に、醤油の旨みと肉汁を閉じ込めました。鶏肉と衣からは、食べ終わるまで豊かな醤油の香りが広がり、いくつでも食べたくなるおいしさです。原信ナルスの「旨み醤油香るとりのからあげ」は、ごはんのおともに、おつまみに、どんな時でも食卓にあると嬉しい一品です。

たべたいな〜♪ めっちゃ はらナル〜
日本唐揚協会 第14回からあげグランプリ® (スーパー総菜部門) 審査員特別賞 受賞

おいしいわナス
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。

しっとり、やわらか。

ローストビーフは火入れの時間と温度がおいしさを左右します。原信ナルスの「炭火焼ローストビーフ」は独自製法で焼き上げた、しっとりジューシーなローストビーフです。低めの温度でゆっくり時間をかけて加熱し、牛肉にじっくり熱を伝える職人仕込みの焼き方は、旨みや水分を逃しません。しっとりやわらかく、噛むと肉本来の旨みが広がるローストビーフに仕上がります。

原料の牛肉はローストビーフに適した品種や部位を厳選し、アメリカ産ブラックアンガス牛のもも肉を使用しています。ブラックアンガス牛はアメリカ産牛の中でも最高品質と言われ、肉質はやわらかく、ジューシー。赤身と脂のバランスの良さが特徴です。その中でも、独自の鮮度などの基準をクリアした牛肉のみを原料に焼き上げたのが、原信ナルスの「炭火焼ローストビーフ」です。肉本来の濃厚な旨みを味わうことができるローストビーフは、パーティーシーンにもぴったり。食卓に華を添えてくれます。

職人仕込み 炭火焼 ローストビーフ ROAST BEEF ブラックアンガス牛使用

カラフル手巻きすし

みんなでワイワイ楽しめるパーティーメニューです。

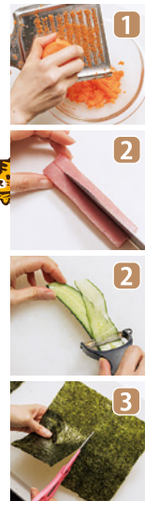
栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約511kcal	約2.2g	約20分

※炊飯時間除く

材料（4人分）

- 米……2合
- 人参……150g
- すし酢……60cc
- ボイルずわいがに肩……4本
- まぐろ赤身（刺身用サク）……100g
- ローストビーフ……8枚
- きゅうり……1/2本
- 大葉……8枚
- アクシアル極小粒納豆……1パック
- アクシアルスライスチーズ……4枚
- サニーレタス……3枚
- アクシアル厚焼玉子……1パック
- アクシアル有明海産焼のり……4枚

作り方



1 米は研ぐ。人参はすりおろす。炊飯器に米とすりおろした人参・分量の水を入れて炊き上げる。

2 ずわいがには殻をむく。まぐろは細く切る。サニーレタスはひと口大にちぎる。きゅうりはピーラーでリボン状にむく。スライスチーズは半分に切る。厚焼玉子は細く切る。

3 のりは4等分に切る。

4 1にすし酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。

5 のりに4・具材をのせて巻く。

おいしいわけ
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。

さしみこんにゃくを使ったレシピ

▲さしみこんにゃくの中華風サラダ

簡単調理のヘルシーこんにゃく。

さしみのように薄くスライスされた、つるんとした舌触りが特徴のさしみこんにゃくは、あく抜きがいらず「さしみ」の名の通りそのまま食べることができるこんにゃくです。

原信ナルスの「さしみこんにゃく」は、国産こんにゃく粉を100%使用しました。あく抜き不要のため水洗いするだけですぐに食べることができ、たれもついているため味付けも不要。食卓にあともう一皿欲しいときなどに便利です。たれは新潟で親しまれている越後味噌を使用したからし酢味噌。薄造りで味も染み込みやすく、たれとからんださしみこんにゃくはおつまみにもおすすめです。

お好みでわさび醤油につけたり、サラダに入れたりしてもおいしい原信ナルスの「さしみこんにゃく」。ヘルシーでさっぱりとした味わいは、これからの暑くなる季節に向けてぴったりです。

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。

ユッケ風まぐろおつまみ

切って和えるだけ！お酒がグイグイ進む一品です。

栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約97kcal	約0.8g	約10分

買い物のコツ

まぐろを使ったカンタンおつまみです。まぐろの赤身は他の部位に比べ高たんぱくで、歯応えがありあっさりとした味わいが特徴です。サラダや丼など、幅広い料理にお使いいただけます。

材料（4人分）

- まぐろ赤身（刺身用サク）……150g
- 長芋……100g
- 万能ねぎ……1本
- アクシアル有明海産きざみのり……適量
- a 醤油……大さじ2
- a おろししょうが……小さじ1
- a 砂糖……小さじ1.5
- a ごま油……小さじ2
- a アクシアルいりごま（白）……小さじ2

作り方

1 まぐろは角切りにする。長芋は皮をむいて角切りにする。

2 万能ねぎは小口切りにする。

3 ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、1を入れて和える。

4 3を器に盛り付け、きざみのりと万能ねぎをかける。

シーフードのカレーアヒージョ

鯖の旨みとスパイシーなカレー粉の相性が抜群です!

栄養成分（1人分） エネルギー 約220kcal | 食塩相当量 約1.1g | 所要時間 約15分

材料（4人分）

- ベビーほたて……4個
- むきえび……4尾
- アクシアル鯖水煮……1缶
- アスパラ……2本
- マッシュルーム……4個
- ミニトマト……4個
- a
  - エキストラバージンオリーブオイル……100cc
  - おろしにんにく……小さじ1
  - カレー粉……小さじ1
  - 塩……少々
- パセリみじん……適量
- フランスパン……適量

作り方

1 マッシュルームは石突を落とし、4等分に切る。ミニトマトはヘタをとる。アスパラは根元の皮をむいて斜め切りにする。

2 スキレット（鍋）にaを入れて軽く混ぜ、火にかける。

3 2にベビーほたて・むきえび・汁気をきった鯖水煮・1を加え、火が通るまで煮る。

4 フランスパンは薄切りにしてトースターで焼く。

5 3にパセリみじんをちらし、4を添える。

レンジでもちもち！ベビーほたてのおこわ

ほたてのダシが効いた、超お手軽な本格おこわです。

栄養成分（1人分） エネルギー 約311kcal | 食塩相当量 約2.0g | 所要時間 約60分 ※戻す時間除く

材料（4人分）

- もち米……2カップ
- ベビーほたて……8個
- たけのこ水煮……50g
- 人参……30g
- 干し椎茸……2枚
- a
  - 水……150cc
  - 椎茸戻し汁……50cc
  - 鶏がらスープの素……小さじ2/3
  - 砂糖……小さじ2
  - 塩……小さじ1/3
  - 醤油……大さじ2
  - 酒……大さじ1

作り方

1 もち米は研ぎ、30分以上浸水させる。ザルにあげて水気をきる。

2 干し椎茸は戻す。

3 たけのこ・人参・2の干し椎茸は1cm角に切る。

4 ボウルにaを入れて混ぜ合わせる。

5 耐熱ボウルに1を入れ、4を加えてひと混ぜし、3の具材をのせる。

6 5にラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジに入れて6分加熱する。一度とり出し、かき混ぜる。

7 6に再びラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジに入れてさらに6分ほど加熱する。火が通ったらレンジからとり出し、ベビーほたてを入れ、10分ほどラップをしたまま蒸らす。

※500Wの電子レンジの場合は、6の工程まで同じですが、7の工程の加熱時間を長くするなど、調節してください。

レシピナビ トマトの作り置きおかず

まめ知識

トマトの和風ドレッシング漬け

フレッシュさはそのまま、ドレッシングでさらにおいしく。

1人分約 69 Kcal | 所要時間約 8分 ※漬ける時間除く

【作り方】

1 ミニトマトは湯むきする。

2 ボウルに和風ドレッシングの材料を入れ、混ぜ合わせる。

3 1を2に入れ、30分ほど漬ける。

4 3を器に盛り付け、イタリアンパセリを飾る。

【材料（4人分）】

- ミニトマト……20個
- イタリアンパセリ……適量
- ＜和風ドレッシング＞
- だし汁……50cc
- 酢……50cc
- 薄口醤油……35cc
- サラダ油……50cc
- レモン汁……大さじ1
- 塩……少々

※イタリアンパセリは一部店舗では取り扱いがございません。

レシピナビ トマトで作る簡単おかず

まめ知識

トマトとレタスのスープ

トマトの酸味と、レタスの甘み。やさしい味わいのスープです。

1人分約 28 Kcal | 所要時間約10分

【作り方】

1 レタスはひと口大にちぎる。

2 トマトは皮をむき、6等分のくし形切りにする。

3 鍋に鶏がらスープを入れて温め、aの調味料で味をつける。

4 3に1と2を加えて温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【材料（4人分）】

- レタス……2枚
- トマト……2個
- 鶏がらスープ……4カップ
- a
  - 塩……小さじ1/2
  - 酒……大さじ1
  - ごま油……少々
  - 薄口醤油……大さじ1
- ＜水溶き片栗粉＞
- 片栗粉……大さじ1
- 水……大さじ2

トマトとチキンのスパイシーオーブン焼き

ゴロンと大きめ具材にアツアツのトマトソースがからんで最高!

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約284kcal	約1.4g	約40分

材料(4人分)

- 鶏もも肉……250g
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- ピーマン……2個
- トマト……2個
- アボカド……1個
- 玉ねぎ……100g
- しめじ……100g
- おろしにんにく……小さじ1
- オリーブオイル……大さじ1
- カゴメ 基本のトマトソース……1缶(295g)
- 塩・こしょう……少々
- カレー粉……小さじ1
- 粉チーズ……適量
- レモン……1/2個

作り方

1 鶏肉はひと口大に切って塩・こしょうする。
2 玉ねぎ・トマト・アボカド・ピーマンはひと口大に切る。
3 しめじは石突をとって小房に分ける。
4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。鶏肉を入れて焼き色がついたら2・3を入れてさっと炒め、耐熱皿に入れる。
5 基本のトマトソースとカレー粉、塩・こしょうを混ぜ合わせる。
6 4に5をかけ、粉チーズをふる。180℃に予熱したオーブンに入れて20分ほど焼く。
7 6にくし形に切ったレモンを添える。

ナポリタン風パスタ

挽き肉の濃厚パスタソースにほたてと彩り野菜を加えてアレンジ!

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約580kcal	約3.0g	約15分

材料(2人分)

- アクシアル スパゲッティ……200g
- レガーロ ボロネーゼの真実……2箱
- ベビーほたて……8個
- 玉ねぎ……100g
- 人参……30g
- トマト……1個
- ピーマン……1個
- オリーブオイル……大さじ1
- 粉チーズ……適量

作り方

1 玉ねぎは1枚ずつはがして、くし形に切る。人参・ピーマンは短冊切りにする。
2 トマトはくし形に切る。
3 スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れて表示通りゆでる。
4 フライパンにオリーブオイルを温め、玉ねぎ・人参・ピーマンを入れて炒める。ボロネーゼを加えて炒め、3を入れてからめる。最後にベビーほたて・トマトを加える。
5 4を器に盛り付け、粉チーズをかける。

トマトとすいかのレモンスムージー&キウイサワースカッシュ

暑い日にピッタリ! ビタミンたっぷりの爽やかドリンクです。

栄養成分(1人分)	エネルギー	ナトリウム	所要時間
	約149kcal	約5mg	約20分

材料(4人分)

<トマトとすいかのレモンスムージー>
すいか(ブロック) 200g
トマト 150g
ポッカサッポロ
ポッカレモン100 .... 大さじ1
はちみつ 大さじ1
ミント .....適量

<キウイシロップ:作りやすい分量>
キウイフルーツ 正味120g
砂糖 120g
ポッカサッポロ
ポッカレモン100 .....120cc
<キウイサワースカッシュ>
キウイシロップ .....適量
アクシアル 炭酸水.....300cc
ミント .....適量

※ミントは一部店舗では取り扱いがございません。

作り方

1 スムージーを作る。すいかは種をとる。トマトは角切りにする。ミキサーにすいか・トマト・ポッカレモン100・はちみつを入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。器に盛り付け、ミントを飾る。

2 キウイシロップを作る。キウイは皮をむき、いちょう切りにする。耐熱ボウルにキウイ・砂糖・ポッカレモン100を入れる。ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱して混ぜる。再びラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱し、冷ます。

3 キウイサワースカッシュを作る。2の好みの分量を器に入れ、炭酸水を加えて混ぜる。ミントを飾る。

※キウイシロップは清潔な保存容器に入れて、冷蔵庫で保存できます。保存の目安は2週間です。

ピーマンソースのカプレーゼ

フレッシュなトマトのおいしさをピーマンソースが引き立てます!

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約119kcal	約0.9g	約10分

材料(4人分)

モッツァレラチーズ....1個
トマト 1/2個

<ピーマンソース>
ピーマン 1個
玉ねぎ.....50g
a
- オリーブオイル大さじ1
- すし酢.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- エスビー マジックソルト オリジナル.....少々

作り方

1 モッツァレラチーズは薄くスライスする。トマトは薄くスライスする。チーズとトマトを交互に器に盛り付ける。

2 ピーマン・玉ねぎはみじん切りにする。aを入れて混ぜ、ピーマンソースを作る。

3 1に2をかける。

ポッカレモン100
レモン果汁100%、保存料無添加
生レモンを搾る手間がいらず
手軽に使えます。
pokka sapporo

70ml 120ml 450ml
開栓後は必ず冷蔵庫に保存し、1～2週間を目安になるべく早くお使い切りください。
※一部店舗では取り扱いがございません。

SPICE & HERB
いろんな料理に使える マジックソルト
手軽に料理をワンランクアップ!
マジックソルトが素材のおいしさを変えます!
化学調味料無添加
スパイス&ハーブ
岩塩

マジックソルト オリジナル
三ツ星シェフ「ダニエル・マルタン」監修のスパイス&ハーブ岩塩です。味わい深い岩塩に香り高いハーブや色鮮やかなトマトパウダーを組み合わせました。
魔法のブレンド 料理の下ごしらえから仕上げまで活躍! サラダ、卵料理、魚や肉のソテー、パスタなどに。
行楽に! 使い方は様々! 1本あれば大活躍です。

ガーリックやペッパータイプも!

チャンチクス風そうめん

野菜たっぷりの温かな韓国風そうめんでお腹もほっこり!

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約379kcal	約5.0g	約20分

材料(2人分)

アクシアル
島原手延素麺……200g
椎茸……3枚
人参……50g
ズッキーニ……1/2本
サラダ油……小さじ2
塩・こしょう……少々
(卵……1個
サラダ油……適量)

アクシアル ひとさらや
きざみ野沢菜漬……20g
オリオンジャコー
韓国味付け海苔……10g
<つゆ>
水……500cc
アクシアル
だし香るつゆ……100cc

作り方

1 椎茸は軸をとって薄切りにする。
2 人参・ズッキーニは細切りにする。
3 卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油を温め、薄焼き卵を焼く。細く切って錦糸卵にする。
4 フライパンにサラダ油を温め、1・2を入れて炒める。火が通ったら塩・こしょうで味を調える。
5 鍋に水とだし香るつゆを入れて混ぜ、温める。
6 そうめんはゆでる。
7 器に6のそうめんを盛り付け、5のつゆをかける。4・3・きざみ野沢菜漬・ちぎった韓国味付け海苔をのせる。

えびのおつまみホイル焼き

魚介の旨みをホイルでギュッと包んで逃さない、美味!

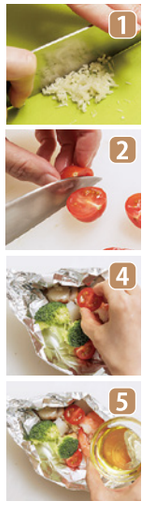
栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約95kcal	約0.4g	約15分

材料(4人分)

殻付き蒸しえび……8尾
アクシアル
シーフードミックス..100g
ベビーほたて……8個
ブロッコリー……8房
ミニトマト……4個
にんにく……1片

オリーブオイル….大さじ2
塩・こしょう……少々
レモン……1/2個
アクシアル
フライパン用
アルミホイル……適量

作り方



1 にんにくはみじん切りにする。
2 ミニトマトは半分に切る。
3 レモンはくし形に切る。
4 アルミホイルに殻付き蒸しえび・解凍したシーフードミックス・ベビーほたて・ブロッコリー・ミニトマトをのせる。
5 4ににんにくをのせ、塩・こしょう・オリーブオイルをかけて包む。
6 5をフライパンに入れ蓋をして加熱し、火が通るまで焼く。
7 6にレモンを添える。

レシピナビ 読者アンケート オススメトマト料理レシピ

カンタン、さっぱり! トマトを使った料理

■トマトゼリー。ざく切りにしたトマトを寒天・砂糖を入れたお湯に入れ、冷やすだけ。涼しげでおいしい栄養満点なデザートです。
(女性／ご利用店舗 原信村上インター店)

■粗みじん切りにしたトマトと納豆を混ぜる。さわやかな味の納豆になる。
(女性／ご利用店舗 原信岩上店)

■ミニトマトの豚肉巻き。ミニトマトに軽く小麦粉をふった豚バラ肉を巻き、3つくらいを1本の串に刺す。焼いてお好きなたれ(砂糖・酒・醤油、焼肉のたれ、塩こしょう・カレー粉)にからめて完成です。
(女性／ご利用店舗 原信美沢店)

■暑い季節に食べる、よく冷やしたトマトサラダです。半月切りにしたトマトと木綿豆腐に、ドレッシング(はちみつ・おろししょうが・酢・オリーブ油・塩)をかけて食べます。
(女性／ご利用店舗 原信古正寺店)

■トマト豆乳スパ。玉ねぎ・トマト・鶏むね肉を1センチ角に切り、バターで炒める。水・ミックスベジタブル・コンソメ・塩こしょう・ケチャップで煮込み、豆乳を入れ少し煮詰める。ゆでたスパゲッティと和え、粉チーズをかける。優しい味!
(女性／ご利用店舗 原信近江店)

■角切りにしたトマトにみじん切りの玉ねぎと大葉やバジルを加え、好みのドレッシングで調味する。揚げ物やハンバーグなどに添えてフレッシュトマトソースに。
(女性／ご利用店舗 原信今朝白店)

漬物ソースのかつおたたき

コリコリ食感と塩けが絶妙! たくあんのソースがよく合います。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約169kcal	約0.9g	約10分

作り方

1 かつおたたきはスライスする。

2 貝割大根は根元を切り落として半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。

3 たくあん・しょうが・みょうがはみじん切りにする。ボウルに合わせてaの調味料を入れて混ぜ、漬物ソースを作る。

4 器に1・2を盛り付け、3をかける。

材料（4人分）

かつおたたき（刺身用サク）……200g
貝割大根……1パック
新玉ねぎ……100g
＜漬物ソース＞
だし香るスライスたくあん……50g
しょうが……1片
みょうが……2個
a 粒マスタード……大さじ1.5
a レモン汁……大さじ1
a オリーブオイル……大さじ3
a 醤油……適量
a 塩・こしょう……少々

サーモンと雑穀のライスサラダ

柔らかいサーモンが美味! ドレッシングでさっぱりと。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約339kcal	約0.9g	約20分

※炊飯時間除く

作り方

1 米は研ぎ、顆粒コンソメの素・雑穀ごはんの素・分量の水を入れて炊き上げる。

2 aを合わせる。

3 1に2を入れて混ぜ合わせる。

4 サーモンはスライスする。

5 玉ねぎは粗みじん切りにする。きゅうり・パプリカは角切りにする。ミニトマトは半分に切る。

6 器に3を盛り付け、4・5をのせる。

材料（4人分）

米……1合
雑穀ごはんの素…1袋
顆粒コンソメの素……小さじ1
サーモン（刺身用サク）……150g
新玉ねぎ……100g
きゅうり……1/2本
パプリカ（黄）……1/2個
ミニトマト……4個
a 酢……大さじ1
a レモン汁……大さじ1
a 塩……小さじ1/3
a オリーブオイル……大さじ4
a こしょう……少々

冷やし中華風ざる麺

暑い日はやっぱりコレ! ぽん酢でさっぱりいただきます。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約405kcal	約4.7g	約20分

作り方

1 おくらはガクをとり、板ずりをしてゆでて、縦半分に切る。とうもろこしはゆでて輪切りにする。きゅうりはせん切りにする。トマトはくし形に切る。サラダチキンは細くさく。

2 たれの材料を混ぜ合わせる。

3 ざるつけ麺はゆでる。

4 器にざるつけ麺を盛り付け、具材をのせ、2をかける。

材料（2人分）

アクシアル
冷しざるつけ麺……1袋（2人前）
おくら……4本
とうもろこし……1/2本
きゅうり……1/2本
アクシアル
サラダチキン……1/2袋
トマト……1/2個
アクシアル
有明海産きざみのり……適量
＜たれ＞
アクシアル
だし香るぽん酢……大さじ4
アクシアル
だし香るつゆ……大さじ2
水……大さじ4
ごま油……小さじ1

※アクシアル 冷しざるつけ麺は5月中旬発売です。

スパイス★焼肉のペペロンチーノ風

お肉がたっぷり! ピリ辛がっつりパスタです。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約640kcal	約1.4g	約20分

作り方

1 スパイス★焼肉は細切りにする。アスパラは根元の皮をむいて斜め切りにする。トマトはくし形に切る。パプリカは細切りにする。

2 にんにくはみじん切りにする。

3 スパゲッティはたっぷりの湯に塩（分量外）を入れて表示通りゆでる。

4 フライパンにオリーブオイル・2・赤唐辛子を入れて火にかける。にんにくの香りがしたらスパイス★焼肉・アスパラ・パプリカを入れて炒める。火が通ったらスパゲッティのゆで汁を入れる。

5 4にゆで上がったスパゲッティを入れてからめ、トマトを加えて塩・こしょうで味を調える。

6 5を器に盛り付け、好みで粉チーズをかける。

材料（2人分）

アクシアル
スパゲッティ……200g
秘伝ブレンド
スパイス★焼肉（豚肩ロース）……120g
アスパラ……2本
トマト……1/2個
パプリカ（黄）……1/2個
にんにく……1片
赤唐辛子輪切り……1本分
オリーブオイル……大さじ2
スパゲッティのゆで汁……100cc
塩・こしょう……少々
粉チーズ……適量

あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は 古正寺店 です

古正寺店は長岡市内を流れる信濃川の西側、川西地域に位置します。商業施設地の一角にあり、昨年の10月にリニューアルオープンしました。当店にしかない商品や、すぐに食べられるお弁当や惣菜を中心に、新規商品を多数取り揃えています。お近くにお越しの際はぜひご利用ください。

お店情報
[原信 古正寺店]

住　　所　新潟県長岡市古正寺町20-1
電話番号　0258-28-5590
営業時間　24時間営業
駐 車 場　257台

こんなお店です

多彩な惣菜コーナー

ローストビーフ丼、魚が主役のお弁当、ピザ、店内加工のサラダやミートデリなど種類豊富に品揃えしています。選ぶのが楽しくなるほどのラインナップが自慢です。

店内でカットしたチーズ

長岡エリアの原信・ナルス初となる店内加工のチーズコーナーです。ブリー、ゴルゴンゾーラ、クリームチーズの順に人気です。チーズオードブルも取り揃えています。

原信カフェ

長岡造形大学と企画した「コラボラトリー」の作品展示を行なっています。イタリアンでお馴染みのフレンド様もテナントに入っており、お客様の憩いの場となっています。

お料理紹介
[簡単料理]

油揚げメンチカツ

つくってくれたのは…

さとうさん

ポイント

清水豆腐店様の油揚げを使用した、衣づけ、揚げ油不要で簡単・ヘルシーなメンチカツです。春キャベツと豆腐はお好みで増量してもおいしいですよ。

材料（6個分）

油揚げ……3枚
豚挽き肉……150g
春キャベツ……2枚
アクシアル
国産大豆を100%使用した絹とうふ……50g
a
- 片栗粉……大さじ2
- 卵……1個
- 塩・こしょう……適量
- 醤油……大さじ1
- マヨネーズ……大さじ1

水……大さじ4
水菜……適量
パプリカ（赤・黄）……適量

作り方

1. 豆腐は軽く水気を切る。キャベツは粗みじん切りにする。
2. 豚挽き肉に1・aを加え、手でよく混ぜて肉だねを作る。
3. 油揚げを半分に切り袋状に開き、2の肉だねを均等にしっかりと詰める。楊枝などで口を閉じる。
4. フライパンに3を並べて水を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。水分がなくなったら中火～弱火にして、両面をこんがりと焼く。（油を入れて焼くとカリカリ感がアップ！）
5. 4を器に盛り付け、食べやすく切った水菜・パプリカを添える。お好みでソースやケチャップをどうぞ。

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

アボカドとフルーツトマトのデリ風サラダ

彩り豊かな美味サラダがパパッと出来ちゃいます。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約195kcal	約0.9g	約15分

作り方

1. ボウルにドレッシングの材料を入れ、混ぜ合わせる。
2. アボカドはひと口大に切ってレモン汁をふる。
3. 豆腐は水切りする。
4. フルーツトマトは6等分のくし形に切る。
5. 人参はピーラーでリボン状にむく。
6. 1に2・ひじきを入れ、豆腐をスプーンで大きめにすくって入れて和える。
7. 6を器に盛り付け、5・4・塩こんぶをのせる。

材料（4人分）

アボカド……1個
レモン汁……少々
フルーツトマト……2個
アクシアル
あじわい絹とうふ……300g
人参……80g
ひじき水煮……30g
アクシアル
塩こんぶ……10g
＜ドレッシング＞
酢……小さじ1
醤油……小さじ2
ごま油……大さじ2
砂糖……少々
鶏がらスープの素……少々
アクシアル
いりごま（白）……小さじ1

豚バックリブと新玉ねぎのBBQプレート

下味しっかりのリブ肉が柔らかくてジューシーです。

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約391kcal	約1.0g	約20分

※漬ける時間除く

作り方

1. 豚肉バックリブはひと晩冷蔵庫でaに漬けておく。
2. 新玉ねぎは6等分のくし形に切る。パプリカはひと口大に切る。とうもろこしはラップで包んで電子レンジで火が通るまで加熱し、輪切りにする。じゃが芋は皮をむいてくし形に切ってゆでる。ブロッコリーはゆでる。
3. フライパンまたはホットプレートにサラダ油を温め、1・2を焼く。野菜は塩・こしょうする。

材料（4人分）

豚肉バックリブ……8本
a
- 酒……大さじ2
- 醤油……50cc
- マーマレード……大さじ3
- おろしにんにく……小さじ1
- 塩・こしょう……少々

新玉ねぎ……2個
とうもろこし……1本
じゃが芋……2個
パプリカ（赤・黄）……各1個
ブロッコリー……8房
塩・こしょう……少々
サラダ油……適量

原信ナルスのアプリでGO!

好評配信中！今すぐダウンロード！

アプリ限定クーポンどんどん配信中！

GO!!

原信ナルスアプリ

アプリクーポンの使い方

「クーポンを使う」を押すとお買い物に含まれる対象クーポン・お持ちの特典クーポンが使用できます。

※画像はイメージです。

お会計時にレジ担当者に「バーコード画面」の提示をお願いいたします。

※お会計後のクーポンご利用はできません。

※画像はイメージです。

原信・ナルスのお店で材料が揃うお料理メニュー

レシピナビ 5月号 掲載レシピ

4ページ 副菜 ヤムウンセン風サラダ
5ページ 主菜 ローストビーフのクリームソースかけ
6ページ 副菜 ユッケ風まぐろおつまみ
7ページ ごはん カラフル手巻きすし
8ページ ごはん レンジでもちもち！ベビーほたてのおこわ
9ページ 副菜 シーフードのカレーアヒージョ
10ページ めん ナポリタン風パスタ
11ページ 主菜 トマトとチキンのスパイシーオーブン焼き
12ページ 副菜 ピーマンソースのカプレーゼ
13ページ 飲みもの トマトとすいかのレモンスムージー&キウイサワースカッシュ
14ページ 主菜 えびのおつまみホイル焼き
15ページ めん チャンチククス風そうめん
16ページ めん 冷やし中華風ざる麺
16ページ めん スパイス★焼肉のペペロンチーノ風
17ページ 主菜 漬物ソースのかつおたたき
17ページ 副菜 サーモンと雑穀のライスサラダ
18ページ 副菜 アボカドとフルーツトマトのデリ風サラダ
18ページ 主菜 豚バックリブと新玉ねぎのBBQプレート

レシピナビ PRESENT プレゼント

■応募方法

＊ハガキでのご応募

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ピーマンのおすすめの食べ方（7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「5月号プレゼント」係

＊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。

応募フォームはこちらから

https://www.harashinnarus.jp/

■応募締切 2023年5月31日(水)

ハガキ：当日消印有効　ホームページ：当日中まで受付

※④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 ニップン 5名様

レガーロ スパゲッティセット（1.5mm 結束400g×1個、1.7mm 結束400g×1個）

2 カゴメ 5名様

じょうずに野菜セット（鶏肉のトマト煮用ソース230g、煮込みハンバーグ用ソース250g、なすと挽肉のデミ風チーズ焼き用ソース180g×各1個）

3 ポッカサッポロ 8名様

キレートレモン1パック（155ml×6本）

4 サッポロビール 2名様

風味爽快ニシテ1ケース（350ml×24本）

お酒

（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。
お問合先／レシピナビ編集室 電話（025）284-1737

次号予告 6月1日（木）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)
<お問合先／販促室 電話（0258）66-6716>
料理協力：新潟調理師専門学校

ほしい商品が
置いていない…

お店が遠くて
買い物に行けない…

品切れで
がっかり
したくない…

ペットボトルや
お米は重くて
運ぶのが大変！

家でゆっくり
商品を選びたい

そんなときは…

原信ネットスーパー をご利用ください!!

※新潟県内（佐渡市、粟島浦村を除く）限定サービスです。

こちらから
ご登録！▼

選べる2つ「Standard PRO」のお届けサービス

パッとお買い物を済ませられる**スタンダード**と、重くてかさばるものなどまとめ買いに便利な**プロ**の2種類からお選びください。

ファイルの時、穴あけ目安位置にご利用ください。

早くて便利なお届けサービス。

スタンダード
Standard

ネットでパッとお買い物 当日ご注文 ▶ 当日配達

注文・配達	当日午前10時までの注文で当日配達
配送料	500円（税抜） 550円（税込）
お買い上げ金額	1,200円（税抜）～ 50,000円（税抜）
支払方法	代金引換　手数料100円（税抜）110円（税込） クレジット決済　手数料無料

品揃え豊富で大満足。
業者の方の仕入にも！

プロ
PRO

まとめ買いでお買い物時間を節約 前日ご注文 ▶ 翌日配達

注文・配達	前日午前11時までの注文で翌日配達
配送料	400円（税抜） 440円（税込）
お買い上げ金額	3,000円（税抜）～ 80,000円（税抜）
支払方法	代金引換　手数料100円（税抜）110円（税込） クレジット決済　手数料無料 口座引落　法人様が対象です。ご希望の法人様はお問合せください。 ※事前に審査が必要です。場合によっては受付できない場合がございます。

VEGETABLE OIL INK
レシピナビは、環境にやさしい植物油インキを使用しています。