



原信



のお店で材料がそろうお料理メニュー!

レシピナビ2025年1月号

RecipeNavi

2025

# レシピナビ 1

カンタン! おいしい! ヘルシー!

美味しい



特集



恵方巻  
ご予約承り中



〈おにまるくん〉

〈とらまる〉 〈おにた〉 〈ぴょんち〉



カレー-&シチュー



カンタンレシピ



デザート

**無料**  
ご自由に  
お持ち下さい!

楽しく  
つくろい!





1月上旬  
新発売

お肉のコーナー

監修  
せきとりの  
鳥専門店

# 新潟 カレー 唐揚げ



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすり商品です。

## 鳥専門店せきとり様の味を完全再現。

### 半身揚げの元祖「せきとり」

新潟県民のソウルフードとして知られる、ひなどりの半身を豪快に揚げた「半身揚げ」。唐揚げといえは鶏肉をひと口大に切って揚げるのが一般的ですが、半身揚げは鶏の半身をそのまま豪快に揚げるので、鶏肉の部位ごとの味の違いが楽しめるのが特長です。

そんな半身揚げの元祖として知られるお店が「せきとり」です。昭和34年に屋台で半身揚げを提供したことから始まりました。子どもから大人までが好む味で、冷めてもおいしいという理由からカレー味を選び、大ヒット。令和の現在でも「全国からあげグランプリ」最高金賞を受賞するなど、人気はとどまるどころを知りません。昔ながらの作り方を引き継いで、今でも昔と変わらないおいしさをお届けしています。

### 子どもも大人も！誰でも楽しめる味

新潟市では、ごちそうの一品として「せきとり」の半身揚げをテイクアウトして、家庭でもよく食べられています。カレールウ消費量が全国1位になったことがあるほどの、カレーを愛する街・新潟市ならではの光景です。原信ナルスでは、この「せきとり」の味を手軽に家庭でも楽しめるよう「鳥専門店せきとり監修新潟カレー唐

つけ合わせにおすすめ！

## かんたん副菜レシピ



みかんの酢の物



ブロッコリーとれんこんのホットサラダ



揚げ」を新発売！お店の味を完全再現した、焼くだけ簡単な味付け肉です。たどり着いたのはカレー粉と塩のシンプルな味付け。シンプルだからこそ鶏の旨みが引き立ち、つい何個でも食べたくなる飽きのこない味わいです。子どもから大人まで、幅広い層に親しまれる食べやすい味付けが魅力です。おいしさはもちろん、手軽に調理できるのも魅力。包丁不要・味付け不要・フライパンに1cmほど油を入れて揚げ焼きするだけで、外はカリッと中はやわらかくジューシーな、まるでお店のような味が楽しめます。ほんのりスパイスィで後引くまるやかさ。一度食べたらクセになること間違いなし！ぜひお試しください。



1月中旬  
販売開始



原信ナルスがおいしさを吟味した、オリジナルのおすすり商品です。



## 蔵で寝かせたまるやかな味わい。

### 貯蔵庫でおいしく熟成

蔵で熟成されたまるやかなおいしいみかん「蔵出しみかん」をご存知ですか？原信ナルスの「和歌山県産 しもつ蔵出しみかん」は、古い歴史を持つ全国でも珍しい貯蔵みかんの産地、和歌山県海南市下津地域で栽培されました。下津地域は四季を通じて温暖な気候に恵まれ、豊かな自然が広がります。みかん発祥の地とも言われ、みかん畑ごとに蔵があるため、収穫後スムーズに貯蔵することができます。12月から収穫し、じっくりと貯蔵・熟成させてから年明け後に販売されるのが、蔵出しみかんの特長です。

蔵出しみかんを貯蔵する蔵は木造・土蔵造りになっています。この環境が温度・湿度を一定に保ち、貯蔵の間に酸が抜けたまるやかな味わいのみかんに仕上がります。蔵出しみかんを入れる貯蔵箱は特製の木箱を使用。貯蔵箱の差し替えや、空気の入替えなど品質管理をこまめに行っています。最適な環境でじっくりと熟成されたみかんは糖度が増し、コクのある濃厚な味わいのみかんに仕上がります。

こたつのおともや小腹が空いた時など、いつでも手軽に食べられるみかん。「和歌山県産 しもつ蔵出しみかん」のおいしさをぜひご賞味ください。

## みかんを使ったレシピ

ホットケーキ  
ミックスで簡単！



みかんのアップサイドダウンケーキ



少ない材料で手軽！



みかんのはちみつラッシー



## みかんの おいしい保存方法

- ヘタの部分を下にして保存！乾燥を防ぎ傷みにくくなります。
- ベストな温度は5～10℃  
冷蔵庫の野菜室がおすすめです。
- 傷んでいるみかんは取り除く  
一緒に保存すると他のみかんも傷んでしまいます。



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

- ◆枕崎産かつおと国産さばの一番だし使用。
- ◆長期熟成の本醸造淡口醤油使用。
- ◆後味すっきり、米酢使用。



おいしいわけ

- ◆あごだし、かつお節で抜群のだし味。
- ◆阿波尾鶏エキス、えびエキスの旨みがひろがります。



おいしいわけ

- ◆有明海産のりを100%使用。
- ◆かつお節でだしの味を深め、塩分を抑えました。



おいしいわけ

- ◆焼津製造の国産焼きあご、北海道産の帆立エキス、日高産の昆布だしを使用。
- ◆つぶつぶ、ぶちぶち食感。



おいしいわけ

- ◆昆布と鰹だしを合わせた特製スープ。
- ◆だしのうま味が、おでん種の美味しさを引き立たせます。



おいしいわけ

- ◆鰹、昆布、椎茸のうまみが効いた醤油味。
- ◆低温でじっくり揚げて、サクッと軽い食感。



# オーガニック アガベシロップ



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め商品です。

## 植物生まれの100%天然甘味料。

クセがなく、スッキリとした甘さ

アガベシロップは、テキーラの原料としても知られる「アガベ」という植物から採れる100%天然甘味料です。欧米ではハチミツやメイプルシロップと並び、人気のある甘味料です。琥珀色をしたシロップは香りがほほ無くやさしい味わいで、砂糖やシロップの代わりに飲み物や料理に使用されています。砂糖に比べて甘味度が1.3倍と言われ、少量でもしっかりと甘みを感じられます。また、アガベシロップは食後の血糖値がゆるやかに上昇する低G-食品です。G-値とは、ある食品を食べた後にどれだけ血糖値が上昇するかを表す指標です。アガベシロップはG-値が低く、血糖値の上昇が穏やかとされている点が特長です。

毎日の料理に使える  
オールマイティーな甘味料

「Hana-well オーガニックアガベシロップ」は植物生まれの100%天然甘味料で、保存料や香料などの添加物を使用していません。クセのないスッキリした甘さで、どなたでもおいしくお召し上がりいただけます。ヨーグ

### 使用例

ハチミツ、メイプルシロップ、砂糖、ガムシロップ、みりんなどの代わりに使える万能甘味料です。



ルトやホットケーキにそのままかけておいしいのはもちろん、お料理でも活躍します。水に溶けやすいので、砂糖やハチミツの代わりにして、さらにはみりんの代わりとしてもお使いいただけます。クセのない味わいは、和食の代表的な調味料である醤油との相性も抜群。素材の風味を損なわないため、煮物や煮魚など日常のお料理に重宝します。ハチミツのように低温で固まらず、冷たい飲み物に入れてもさっと溶け、使いやすいのも魅力です。和洋のお料理の調味料として幅広く使えるうえに「Hana-well オーガニックアガベシロップ」の価格はハチミツの半分程度。使いやすく、毎日の食卓に取り入れやすい商品になっています。



原信ナルスのカレー&シチューフェスと、村山瑛子先生のコラボメニュー！  
ふっくらとしたかきの旨みが染みわたるクリームカレーです。

Eiko Murayama Recipe

# かきのトマトバターカレー



お子様でも食べやすい  
甘みのあるカレー

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「あさいチ」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 Stadium  
NST スマイルスタジアムNST  
毎週土曜日夕方6:00から生放送。  
「とれたて！えいっとレシピ」くらに笑顔を、  
食卓に新潟の恵みを」第4土曜日放送に出演中！



- 1 作り方 <所要時間 約15分>
1. 玉ねぎはみじん切りにする。
  2. かきは塩水でふり洗いをして水気をきり、小鍋に酒・かきを入れて中火にかける。沸々としたら蓋をして弱火で2分半加熱し、火を止める。
  3. フライパンにバターを熱して玉ねぎがしんなりするまで5分炒める。aを加えてさらに5分煮込み、水気を飛ばす。
  4. 一旦火を止め、カレールウを溶かす。牛乳・2の蒸し汁を加えて加熱する。とろみがついたら2のかきを加えてサツと混ぜる。
  5. 器にごはん・4を盛り付け、お好みでパセリをちらす。



### 材料(2人分)

- かき(加熱用)..... 8粒
- 酒..... 大さじ2
- 玉ねぎ..... 1/2個
- バター..... 20g
- カット
- トマト缶..... 1/2缶(200g)
- しょうが
- すりおろし..... 小さじ1
- エスビー
- ゴールデンカレー..... 1片
- 牛乳..... 100ml
- ごはん..... 好みで
- パセリみじん..... 適量

## 弁当の日

3年生

2024.11月7日  
実施

初めて包丁を使った調理  
実習を行いました。ケガを  
せずに安全で楽しく料理  
ができるよう、包丁の基本  
的な使い方を中心に教わ  
りました。

## 地元食材を使って お弁当のおかず を作ろう！

### メニュー紹介



- 梨の  
コールスローサラダ
- さつま芋と  
ウインナーの炒め物

新潟市立木崎小学校では、食育活動の一環として  
学年ごとに「弁当の日」に向けた取り組みを実施して  
います。3年生は地元特産品のさつま芋や梨を使った  
おかず、2年生はなすやピーマン、ブロッコリーなど  
の野菜をたっぷり使ったおかずを作りました。



講師は新潟調理師専門学  
校の吉田奈美先生です。  
正しく安全な包丁と火の  
扱い方を、丁寧に教えてい  
ただきました。

食材によって  
切り方にコツ  
があるんだね。

STEP 1  
切る

ガスコンロの使い方も完璧♪

STEP 2  
炒める

サラダは  
ドレッシングから作ったよ。

STEP 3  
和える

後片付けもバッチリ！

はじめて火を使ったよ！

先生のやり方を  
確認してから火を  
つけてみたよ。

熱い湯気にも  
注意しました。

炒める人や盛り付ける人、役割分担して手際よく！

おいしいできました！

ごま和えは和え衣を  
作ってから混ぜたよ。

ブロッコリーは  
手でさいたよ。



原信・ナルスと、当社が加盟するCGCグループは『弁当の日』を応援しています

# キッズカレープレート

かわいい型抜き野菜、これなら子どもも野菜が止まりません。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>866</b> kcal	食塩相当量 約 <b>3.8</b> g	所要時間 約 <b>35</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



### 材料(4人分)

<b>&lt;カレー&gt;</b>	<b>&lt;トッピング&gt;</b>
豚肉切り落とし .....200g	サクプリ!
玉ねぎ .....1個	えびフライ .....4本
じゃが芋 .....2個	フライドポテト .....120g
人参 .....1/2本	ブロッコリー .....8房
サラダ油 .....大さじ1	ミニトマト .....4個
水 .....700ml	コーン .....80g
ハウス	切れてるチーズ .....適量
パーモントカレー 230g	アクシアル
.....1/2箱(115g)	いりごま(黒) .....適量
ごはん .....600g	

### 作り方

- 1 豚肉はひと口大に切る。玉ねぎは1.5cmの角切りにする。じゃが芋は1.5cmの角切りにして水にはなす。人参は輪切りにして型で抜く。
- 2 鍋にサラダ油を温め、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら野菜を入れて炒める。水を加えて10分ほど煮る。火を止めてルウを入れて溶かし、再び火をつけてとろみがつくまで5分ほど煮る。
- 3 フライドポテトは表示通り加熱する。えびフライはレンジで温める。チーズは型でぬき、黒ごまで顔を作る。
- 4 ブロッコリーはゆでる。ミニトマトは4等分に切る。
- 5 器にご飯を盛り付け、2のカレーをかける。3・4・コーンを盛り付ける。



# 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、メンズにおすすめのレシピです。

*Recommend to men*



## かつカレー丼

とんかつとキャベツをのせて、ボリューム満点!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>1,115</b> kcal	食塩相当量 約 <b>5.3</b> g	所要時間 約 <b>5</b> 分
-----------	------------------------------	-------------------------	----------------------



### 買い物のコツ!

本格的な味を追求した「アクシアル 焙煎スパイス香るビーフカレー」は、トッピングで様々な味わいが楽しめます。炒め玉ねぎが溶け込んだコク深いカレーに、ジューシーなとんかつをトッピングすれば、おいしさも食べ応えもアップ。レトルトカレーと惣菜で、満足感のある一品が簡単にできますよ。

### 材料(2人分)

柔らか	ごはん .....400g
ローズとんかつ .....2枚	アクシアル
アクシアル	せん切りキャベツ .....1/2袋
焙煎スパイス香る	アクシアル 福神漬 .....適量
ビーフカレー .....2袋	

### 作り方

- 1 とんかつは耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジで温める。食べやすい大きさに切る。
- 2 ビーフカレーは表示通り温める。
- 3 器にご飯を盛り付け、せん切りキャベツ・1をのせ、2をかける。福神漬を添える。



House **おかげさまで60周年** 感謝を込めて **マロニーちゃん周年記念** キャンペーン

マロニーちゃん シリコン鍋 鍋ギフトカタログ

マロニーちゃん土鍋

マロニーちゃんと 青果を買って応募!

鍋の極み

抽選で**600**名様に **豪華鍋関連商品**などが当たる!

詳しくはこちら!

今夜は鍋にしよう!

QRコード

キャンペーン期間 **2024年12月1日(日)~2025年1月31日(金)**

※カタログの掲載内容、仕様、デザイン等は予告なく変更になる場合がございます。 ※写真はイメージです。

# バターチキンカレー

トマトのほどよい酸み、バターのコクと旨みがたっぷり!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>562</b> kcal	食塩相当量 約 <b>1.5</b> g	所要時間 約 <b>25</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

※炊飯時間除く

## 材料(4人分)

鶏むね肉.....2枚	生クリーム.....100ml
塩・こしょう.....少々	塩・こしょう.....少々
バター.....30g	パセリみじん.....適量
おろしにんにく.....小さじ2	<ターメリックライス>
おろししょうが.....小さじ2	米.....適量
エスビー	ターメリックパウダー.....2合
カレー粉.....小さじ2	ターメリックパウダー.....小さじ1
カットトマト缶	サラダ油.....小さじ1
a.....1缶(400g)	
水.....100ml	
固形コンソメスープの素.....1個	

## 作り方

- 1 米は研いで炊飯器に入れ、分量の水・ターメリック・サラダ油を入れて混ぜ、炊き上げる。
- 2 鶏むね肉はひと口大に切って塩・こしょうする。
- 3 鍋にバター・にんにく・しょうがを入れて火にかける。香りがしたら2を入れて炒める。肉の色が変わったら、aを入れて煮る。
- 4 3が煮立ったら弱火にして鶏肉に火が通るまで煮る。
- 5 4に生クリームを入れて温め、塩・こしょうで味を調える。
- 6 器に1を盛り付け、5をかける。パセリみじんをふる。



カレー  
● 鶏肉  
● にんにく  
● しょうが  
● トマト缶  
● 生クリーム  
● パセリみじん

# かきと根菜のチャウダー

寒〜い日におすすめの逸品! かきの濃厚な旨みが絶妙クリーミーです。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>362</b> kcal	食塩相当量 約 <b>2.2</b> g	所要時間 約 <b>25</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

## 材料(4人分)

かき.....12個	バター.....20g
塩.....少々	水.....600ml
白ワイン.....大さじ2	エスビー
かぶ.....1個	栗原はるみの
人参.....50g	クリームシチュウ
長ねぎ.....1本	.....1袋(54g)
れんこん.....100g	アクシアル
ブロッコリー.....8房	あじわい牛乳.....200ml

## 作り方

- 1 かきはザルに入れて塩をふり、流水でふり洗いする。鍋にかき・白ワインを入れて火にかき、沸騰したら火を止めて蓋をして、そのまま余熱で火を通す。
- 2 かぶはいちょう切り、人参は輪切りまたは半月切りにする。長ねぎはぶつ切りにする。れんこんはいちょう切りにして水にはなす。
- 3 ブロッコリーはゆでる。
- 4 鍋にバターを溶かして2を炒める。水を加えて煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。
- 5 4の火を止めてルウ・牛乳を入れてなじませる。1のかきを汁ごと入れ、弱火でとろみがつくまで煮る。
- 6 器に5を盛り付け、3を添える。



スープ  
● かき  
● かぶ  
● 人参  
● 長ねぎ  
● れんこん  
● ブロッコリー  
● 牛乳

恵方巻  
ご予約承り中



乾杯をもっとおいしく。  
SAPPORO

新潟と。ずっと、もっと、

新潟と。ずっと、もっと、

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

原信 パナルス × S&B 共同企画

# 冬のあったか

## あったか

### キャンペーン

抽選で  
**200**  
名様に

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!

原信  
商品券**2,000**円分が当たります!

**応募方法**

詳細は下記二次元コード又は  
店頭設置の専用応募はがきからご確認ください。

WEB応募の場合

二次元コードを読み取り、  
キャンペーンサイトに  
アクセス!

はがき応募の場合

店頭設置の  
専用応募はがき(郵便はがき可)に  
レシートを貼って応募!

<https://www.chance.jp/sb/tp-2024-2025-AW/36>

応募締切

2025年**2月7日**(金)

WEBの場合 | 23:59まで  
はがきの場合 | 当日消印有効

レシート有効期間

2025年1月4日(土)  
~1月31日(金)

カレー  
●豚肉  
●大根  
●れんこん  
●人参  
●白菜  
●ほうれん草



## 冬野菜たっぷりカレー

ごろっと野菜が入ってお腹も気持ちも大満足!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>595</b> kcal	約 <b>2.6</b> g	約 <b>30</b> 分

### 作り方

- 1 豚肉はひと口大に切って塩・こしょうする。
- 2 大根・人参はひと口大の乱切りにする。大根とれんこんが透き通ってきたら端に寄せ、1を入れて炒める。
- 3 白菜は3cm幅に切る。
- 4 ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- 5 鍋にサラダ油を温め、2を入れて炒める。大根が透き通ってきたら端に寄せ、1を入れて炒める。
- 6 5に水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。3を入れて軽く煮る。
- 7 6の火を止めてルウを入れて溶かす。再び火をつけてとろみがつくまで10分ほど煮る。最後に4を加える。
- 8 器にご飯を盛り付け、7をかける。

### 材料(4人分)

豚肉切り落とし ..... 200g  
塩・こしょう ..... 少々  
大根 ..... 150g  
れんこん ..... 100g  
人参 ..... 40g  
白菜 ..... 100g  
ほうれん草 ..... 1束  
サラダ油 ..... 大さじ1  
水 ..... 700ml  
ハウス  
X-BLEND CURRY  
(クロスブレンド  
カレー) ...1/2箱(70g)  
ごはん ..... 800g



## 海鮮クリームシチュー鍋

海鮮の旨みぎっしり! 野菜も甘くて、おいしい。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>336</b> kcal	約 <b>5.0</b> g	約 <b>25</b> 分

### 作り方

- 1 玉ねぎはくし形切りにする。白菜はひと口大に切る。人参は乱切りにする。しめじは石突をとり、小房に分ける。エリンギは石突をとり、縦4~6等分に切る。
- 2 ブロccoliはゆでる。
- 3 海鮮鍋具材セットのえびは背わたをとる。
- 4 鍋にサラダ油を温め、1を炒める。玉ねぎが透き通ったら水を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- 5 4に海鮮鍋具材セットを加えて煮る。具材に火が通ったら火を止めてルウを加えて溶かす。再び火をつけ、とろみがつくまで煮る。
- 6 5にブロッコリーを入れる。

### 材料(4人分)

海鮮鍋具材セット ..... 1パック(3人前)  
玉ねぎ ..... 1個  
白菜 ..... 200g  
人参 ..... 100g  
しめじ ..... 100g  
エリンギ ..... 100g  
ブロッコリー ..... 8房  
サラダ油 ..... 大さじ1  
水 ..... 7カップ  
ハウス  
シチューミクス  
クリーム ..... 170g(2袋)



鍋もの  
●海鮮鍋具材セット  
●玉ねぎ  
●白菜  
●人参  
●しめじ  
●エリンギ

副菜  
●豆腐  
●ブロッコリー  
●人参  
●サラダチキン



## クリーミー白和え

シチュールウで洋風に。なめらかな仕上がりです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>118</b> kcal	約 <b>1.1</b> g	約 <b>20</b> 分

※水切り時間除く

### 作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーにのせ、水気をきる。
- 2 ブロccoliは小房に分ける。人参は短冊切りにする。
- 3 サラダチキンは細かくほぐす。
- 4 鍋に人参と水を入れて火にかける。沸騰したらブロッコリーを入れる。ブロッコリーに火が通ったらザルにあげ、水気をきる。
- 5 鍋に1を入れ、泡立て器でくずし、なめらかになるまで混ぜる。
- 6 5を火にかけ、煮立ったら火を止めてルウを加え、よく溶かす。再び弱火にかけてかき混ぜながらとろみがついてまとまるまで加熱し、火を止めて粗熱をとる。
- 7 6に3・4を入れて和え、塩で味を調える。

### 材料(4人分)

アクシアル  
あじわい絹とうふ ..... 1丁(300g)  
ブロッコリー ..... 1/2株  
人参 ..... 30g  
アクシアル  
サラダチキン  
(プレーン) ..... 1袋  
エスピー  
栗原はるみの  
クリームシチュー  
..... 大さじ2.5  
塩 ..... 少々



## アチャール2種

酸みの効いたインドの漬物、カレーのつけ合わせにピッタリです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>118</b> kcal	約 <b>1.1</b> g	約 <b>20</b> 分

### 作り方

- 1 きゅうり・ミニトマト・玉ねぎ・セロリは角切りにする。
- 2 ボウルに1・ミックスビーンズ・レモンドレッシング・カレー粉を入れて和える。
- 3 紫キャベツはせん切りにして塩もみする。水気をしぼって酢・サラダ油を入れて和え、クミンパウダーをふる。

### 材料(4人分)

<豆のアチャール>  
ミックスビーンズ ..... 1袋(50g)  
きゅうり ..... 1/2本  
ミニトマト ..... 4個  
玉ねぎ ..... 50g  
セロリ ..... 50g  
レモンドレッシング ..... 大さじ4  
エスピー  
カレー粉 ..... 小さじ1/3  
<紫キャベツのアチャール>  
紫キャベツ ..... 200g  
塩 ..... 少々  
アクシアル  
穀物酢 ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ2  
クミンパウダー ..... 少々

副菜  
●ミックスビーンズ  
●きゅうり  
●セロリ  
●紫キャベツ



# たらとかきのアクアパッツァ風

フライパンで蒸し上げる簡単&美味なお魚メニューです。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>184</b> kcal	食塩相当量 約 <b>2.8</b> g	所要時間 約 <b>25</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

※砂出し時間除く

## 材料(4人分)

塩たら切り身	..... 4切れ	Hana-well
かき	..... 8個	エクストラ
塩・こしょう	..... 少々	バージンオリーブオイル
薄力粉	..... 適量	オーガニック
あさり	..... 200g	大さじ2
ミニトマト	..... 8個	白ワイン
にんにく	..... 1片	..... 100ml
		水
		..... 100ml
		塩・こしょう
		..... 少々
		パセリみじん
		..... 少々

恵方巻  
ご予約承り中



## 作り方

- あしりは砂出しする。かきはザルに入れて塩(分量外)をふり、流水でふり洗う。
- たらはこしょうをふり、かきは塩・こしょうしてしばらく置く。それぞれ水気をふきとり、薄力粉をまぶす。
- にんにくは縦半分にして芯をとり除き、潰す。
- フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ、弱火にかける。香りがしてきたら、たらとかきを焼く。
- 焼き色が付いたら裏返し、あさり・ミニトマト・白ワインを入れる。蓋をして蒸し煮にする。
- あさりが開いたら水を入れて5分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- 器に6を盛り付け、パセリみじんをかける。



主菜

●あさり ●かき ●たら ●にんにく ●ミニトマト ●パセリ

# ぶりの甘酢あんかけ

カリッと焼いたぶりに、甘酢あんがよく合います。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>314</b> kcal	食塩相当量 約 <b>1.7</b> g	所要時間 約 <b>15</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

## 材料(4人分)

ぶり切り身	..... 4切れ	水	..... 200ml
塩・酒	..... 少々	鶏がらスープの素	..... 小さじ1
薄力粉	..... 適量	..... 小さじ1	
サラダ油	..... 大さじ3	a 砂糖	..... 大さじ3
ピーマン	..... 1個	醤油	..... 大さじ2
人参	..... 20g	アクシアル	..... 大さじ2
玉ねぎ	..... 50g	穀物酢	..... 大さじ2
サラダ油	..... 小さじ2	<水溶き片栗粉>	
		片栗粉	..... 小さじ2
		水	..... 小さじ4

## 作り方

- ぶりは塩・酒をふって下味をつける。
- 1の水気をふきとり、薄力粉をつける。フライパンにサラダ油大さじ3を温め、ぶりを焼く。
- ピーマン・人参はせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- aを混ぜ合わせる。
- 鍋にサラダ油小さじ2を温めて3を炒め、4を入れる。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に2を盛り付け、5をかける。



主菜

●ぶり ●ピーマン ●人参 ●玉ねぎ



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。

「ふわっと」は新潟県産のお米を「米粉」に挽いた生地で作られた、ふわっと軽くてふんわりとろける口溶けが特長の米粉スナックです。今回、原信ナルスのオリジナルブランド「Hana-well」から、岩塚製菓様と三糸スパイス研究所様のコラボレーション商品を数量限定で販売します。原信ナルスオリジナル「ふわっと」の味付けは、スパイスカレー味。三条市にある人気カレー店の三糸スパイス研究所様監修のもと、辛い食べ物に苦手な方でも食べやすい味に仕上げているので、お子様も楽しんでいただけます。スパイスに使用されている「ウコン」は三条市下田地域の生産者様によって大切につくられた、鮮やかな黄色みが特長の。元の食材を活かした「Hana-well」ふわっとスパイスカレー味は、おやつやおつまみにぴったり、スパイシーな香り後引くおいしさです。

## 新潟県産の「お米」と三糸産「ウコン」の出会い。

1月下旬 新発売

数量限定

岩塚製菓 × Hana-well



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。

9種類の具材がたっぷり入った、原信ナルスの「おにまるくん」の海鮮太巻。こだわりのすし酢を使った酸味の効いた舍利で巻いている具材は、口に入れた瞬間から食べ終わりまで、バランスのとれたおいしさを味わえるように厳選しました。甘海老、玉子焼き、まぐろたたきで甘みを出し、まぐろ赤身、いか、サーモンからは旨みが溢れ出てきます。食感のアクセントとしてきゅうりとつぶ貝を入れて、さわやかな風味の大葉を添えて巻いた太巻です。具材の味わいが口の中で移ろい、おいしい「ハーモニー」を奏でる太巻は、食べ応え抜群です。原信ナルスオリジナルのだし醤油をつけければ、さらにおいしさがアップ。海鮮たっぷり、味もボリュームも満足感のある太巻は贅沢な味わいです。

今年の節分は2月2日、恵方巻としてもおすすめの一品です。

9種の具材の味わいが移ろい、ハーモニーを奏でる。

数量限定



鍋もの  
ぶり  
大根  
人参  
長ねぎ  
水菜  
豆腐



## ひらひら野菜のぶりしゃぶ

だし汁にさっとぐらせた旬のぶりが絶品!です。



### 栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約276kcal	約2.4g	約20分



### 作り方



- 1 大根・人参はピーラーでポン状に薄くむく。
- 2 長ねぎは斜め切りにする。水菜は3cm長さに切る。豆腐は8等分に切る。
- 3 ごまだれの材料を混ぜ合わせる。
- 4 鍋にだし汁の材料を入れて煮立て、大根・人参・長ねぎ・豆腐・水菜の順に入れて煮る。ぶりをさっと煮て、好みでごまだれをつけていただく。

### 材料(4人分)

- ぶりスライス盛り(しゃぶしゃぶ用) ..... 1パック  
大根 ..... 400g  
人参 ..... 100g  
長ねぎ ..... 1本  
水菜 ..... 1/2束  
アクシアル あじわい絹とうふ ..... 1丁  
＜だし汁＞  
水 ..... 7カップ  
和風だしの素 ..... 小さじ1.5  
塩 ..... 小さじ1/2  
醤油 ..... 小さじ1  
みりん ..... 小さじ1  
＜ごまだれ＞  
アクシアル すりごま(白) ..... 大さじ2  
アクシアル だし香るぼん酢 ..... 大さじ4

副菜  
えび  
長ねぎ  
しょうが  
チンゲン菜



## えびとチンゲン菜の塩炒め

プリプリえびとチンゲン菜のシャッキリ食感が楽しめます。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約82kcal	約0.6g	約20分



### 作り方



- 1 えびは背わたをとり、塩・片栗粉を入れて混ぜ、水洗いして水気をふきとる。
- 2 長ねぎは縦半分にして斜め切りにする。しょうがは1.5cm角の薄切りにする。
- 3 チンゲン菜は茎と葉を分け、それぞれひと口大に切る。
- 4 フライパンにサラダ油・2を入れて火にかける。香りがしたら1を入れて炒める。えびの色が変わったらチンゲン菜を茎・葉の順に加えて、チンゲン菜の色が鮮やかになるまで炒める。
- 5 aを加えて味をつけ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

### 材料(4人分)

- むきえび ..... 8尾  
塩 ..... 少々  
片栗粉 ..... 大さじ1  
長ねぎ ..... 1/2本  
しょうが ..... 1片  
チンゲン菜 ..... 2株  
サラダ油 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
鶏がらスープの素 ..... 小さじ1  
a ..... 小さじ1  
塩・こしょう ..... 少々  
水 ..... 大さじ3  
＜水溶き片栗粉＞  
水 ..... 小さじ2  
片栗粉 ..... 小さじ1

鍋もの  
豚肉  
白菜  
ほうれん草  
玉ねぎ  
人参  
もやし  
にら



## 生姜醤油の焼肉鍋

フライパンで焼いて、煮込むだけのカンタン鍋。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約232kcal	約4.2g	約25分



### 作り方



- 1 豚ロース肉は生姜醤油鍋用スープ大さじ3を入れて下味をつける。
- 2 白菜は葉と茎を分ける。葉は3cm長さに切る。茎は3cm長さのそぎ切りにする。
- 3 ほうれん草はゆでて5cm長さに切る。
- 4 玉ねぎは1cm幅に切る。
- 5 人参はせん切りにする。にらは6cm長さに切る。
- 6 フライパンにサラダ油を温め、1の豚肉と玉ねぎを入れて炒める。他の具材を入れ、生姜醤油鍋用スープ3カップを入れて煮る。

### 材料(4人分)

- 豚ロース 超薄切り肉 ..... 300g  
生姜醤油鍋用 スープ ..... 大さじ3  
白菜 ..... 100g  
ほうれん草 ..... 1束  
玉ねぎ ..... 100g  
人参 ..... 100g  
もやし ..... 1袋  
にら ..... 1束  
サラダ油 ..... 大さじ1  
生姜醤油鍋用スープ ..... 3カップ

恵方巻  
ご予約承り中



## たらと明太子のとろろ鍋

とろ〜りふわふわのとろろとピリ辛明太子の旨みが絶妙!

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約213kcal	約5.2g	約30分



### 作り方



- 1 助宗たらは霜降りする。辛子明太子はぶつ切りにする。
- 2 長芋は皮をむいて酢水(分量外)につけ、すりおろす。
- 3 水菜は7cm長さに切る。人参は細切りにする。長ねぎは斜め切りにする。しめじは石突をとり、小房に分ける。えのきは石突をとり、半分の長さに切る。エリンギは石突をとり、半分の長さに切って縦4〜6等分に切る。豆腐は8等分に切る。
- 4 鍋にaを合わせて温め、助宗たら・3を入れて煮る。火が通ったら辛子明太子・2を入れてさっと煮る。

### 材料(4人分)

- 助宗たら切り身 ..... 1パック  
だし香る ぶちぶち辛子明太子 ..... 1腹  
長芋 ..... 300g  
水菜 ..... 100g  
アクシアル あじわい絹とうふ ..... 1丁  
しめじ ..... 1袋  
えのき ..... 1袋  
エリンギ ..... 1パック  
人参 ..... 1本  
長ねぎ ..... 2本  
水 ..... 7カップ  
和風だしの素 ..... 小さじ2  
a ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ2  
醤油 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ2

鍋もの  
たら  
辛子明太子  
長芋  
水菜  
長ねぎ  
豆腐

副菜  
● 鉄火まぐろ  
● 鉄火ねぎとろ  
● 鉄火ぶつまぐろ  
● クラッカー



## いろいろまぐろのカナッペ

シンプルなのに美味〜! まぐろの赤が華やかです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>228</b> kcal	約 <b>1.0</b> g	約 <b>10</b> 分

### 作り方



- 1 鉄火まぐろは角切りにする。
- 2 それぞれのまぐろに塩をふり、オリーブオイル小さじ1ずつで和える。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 クラッカーに2のをせ、好みの調味料のをせ、3のをせる。

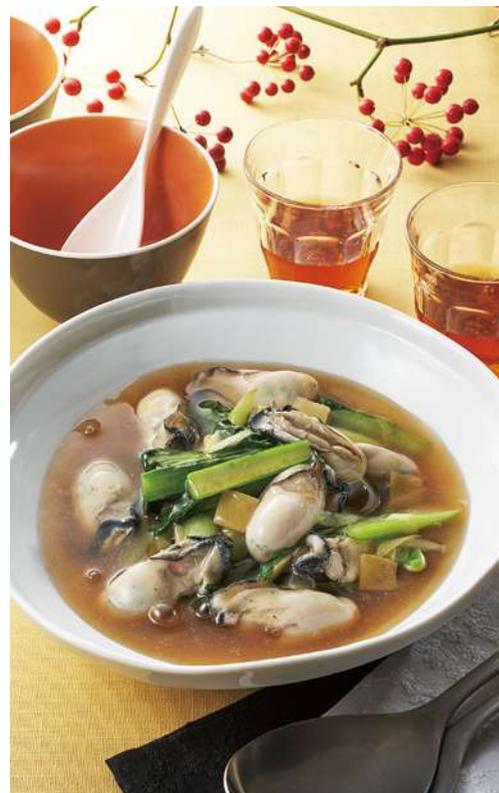
### 材料(4人分)

- 鉄火ぶつまぐろ ..... 100g  
濃旨。鉄火ねぎとろ ..... 100g  
鉄火まぐろ ..... 100g  
塩 ..... 少々  
Hana-well  
エクストラバージンオリーブオイル  
オーガニック ..... 小さじ3  
小ねぎ ..... 適量  
クラッカー ..... 18枚  
<調味料>  
こしょう ..... 適量  
黒こしょう ..... 適量  
柚子こしょう ..... 適量  
わさび ..... 適量

恵方巻  
ご予約承り中



副菜  
● かき  
● 小松菜  
● 長ねぎ  
● しょうが



## かきのトロトロ煮

ふっくら煮込んだかきの旨みがジュワッ!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>72</b> kcal	約 <b>2.3</b> g	約 <b>15</b> 分

### 作り方



- 1 かきはザルに入れて塩をふり、流水でふり洗いする。
- 2 小松菜は4~5cm長さに切る。
- 3 長ねぎは縦半分にして斜め切りにする。しょうがは1.5cm角の薄切りにする。
- 4 aは混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにサラダ油・3を入れて温め、香りがしたら2を入れて炒める。
- 6 5に4を加え、煮立ったら1を入れ、かきに火を通す。
- 7 6に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後にごま油をふる。

### 材料(4人分)

- かき ..... 12個  
塩 ..... 少々  
小松菜 ..... 200g  
しょうが ..... 1片  
長ねぎ ..... 1/2本  
サラダ油 ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 小さじ1  
水 ..... 2カップ  
鶏がらスープの素 ..... 小さじ2  
a ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1/2  
醤油 ..... 小さじ2  
<水溶き片栗粉>  
水 ..... 大さじ2  
片栗粉 ..... 大さじ1

めん  
● うどん  
● ほうれん草  
● なたと  
● 長ねぎ  
● チャーシュー



## 生姜醤油の年明けうどん

ぽっかぽかの生姜醤油スープで新年をあたたくお祝いしよう。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>325</b> kcal	約 <b>6.2</b> g	約 <b>15</b> 分

### 作り方



- 1 ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。長ねぎは小口切りにして、水にはなす。
- 2 なたとは斜め薄切りにする。
- 3 鍋に生姜醤油鍋用スープ2カップと水を合わせて煮立たせる。
- 4 3にうどんを入れ、火を通す。
- 5 器に4を盛り付け、具材のをせる。

### 材料(2人分)

- アクシアル  
さめきうどん(冷凍) ..... 2玉  
ほうれん草 ..... 50g  
なた ..... 30g  
長ねぎ ..... 1/4本  
チャーシュー ..... 4枚  
コーン ..... 30g  
生姜醤油鍋用  
スープ ..... 2カップ  
水 ..... 2カップ

## 鉄火まぐろのとろろかけ

カンタンだけど、おめでたい一品です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>76</b> kcal	約 <b>0.5</b> g	約 <b>10</b> 分

### 作り方



- 1 鉄火ぶつまぐろはaの調味料を入れて混ぜ合わせ、下味をつける。
- 2 長芋は皮をむいて酢水(分量外)にはなし、すりおろす。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 器に1を盛り付け、2をかけ、3のをせる。

### 材料(4人分)

- 鉄火ぶつまぐろ ... 200g  
醤油 ..... 小さじ2  
a ..... 小さじ1  
わさび ..... 小さじ1/2  
長芋 ..... 200g  
小ねぎ ..... 適量

副菜  
● 鉄火ぶつまぐろ  
● 長芋  
● 小ねぎ





# あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は 岩上店 です

店長の「のむら」です!



こんな  
お店です

岩上店は柏崎市を走る国道8号線近くにあり、「明るい店内、広い売り場、明るい笑顔」が特徴のお店です。柏崎の鮮魚市場から仕入れる鮮度の良いお魚が好評です。柏崎の夏は「えんま市」「風の陣」「ぎおん柏崎まつり」などイベントが多く、県内外のお客様で賑わいます。ぜひお立ち寄りください。



**お店情報**  
[原信 岩上店]  
住所 新潟県柏崎市 岩上4-19  
電話番号 0257-20-1430  
営業時間 9:00~24:00  
駐車場 325台



## 明るく誠実な接客

従業員一同、ご来店くださったお客様に快適にお買い物をしていただけるよう、明るいあいさつ、親身で誠実な接客を行っております。お気軽にお声がけください。



## 地元漁港水揚げ!

柏崎漁港から直接仕入れた、鮮度抜群のお魚を毎日販売しています。種類豊富な魚が並ぶ売り場は多くのお客様で賑わいます。お魚の調理加工も承っております。



## 好評!地元銘品コーナー

新野屋様のくろ羊かんや光月堂様のどら焼きといった地元和菓子店の商品や、老舗茶屋の年頭屋茶舗様のお茶、地元米菓・焼き菓子など柏崎ならではの銘品が充実しています。

## いちごの米粉ヨーグルトケーキ

甘酸っぱいいちごとしっとり生地が美味!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約180kcal	約81mg	約60分



### 作り方



- いちごはヘタをとる。
- ボウルにaを入れて混ぜ合わせ、一度こす。
- 耐熱皿にいちごを並べ、2を流し入れる。
- 3を170℃に予熱したオーブンに入れ、45分ほど焼く。

### 材料(4人分)

- いちご.....200g
- 卵.....3個
- アキシアル
- あじわい牛乳..100ml
- アキシアル
- a まろやかヨーグルト(プレーン).....100ml
- Hana-well
- 新潟県産米粉.....30g
- 砂糖.....50g



## ワンタン卵スープ

あっさり、具たくさん! 溶き卵でふんわり仕上げます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約60kcal	約2.0g	約10分



### 作り方



- 椎茸は軸をとり、細切りにする。
- たけのこはせん切りにする。
- 小ねぎは小口切りにする。
- 鍋に水と鶏がらスープの素・添付のスープを入れ、椎茸・たけのこを加えて煮る。火が通ったら塩・こしょうで味を調え、ワンタンを加えて煮る。
- ワンタンに火が通ったら、溶き卵を流し入れて火を通し、小ねぎを入れる。

### 材料(4人分)

- アキシアル
  - ワンタン.....1パック
  - 椎茸.....2枚
  - たけのこ水煮.....30g
  - 小ねぎ.....1本
  - 卵.....1個
  - 水.....3.5カップ
  - 鶏がらスープの素.....小さじ2
  - 添付のスープ.....1袋
  - 塩・こしょう.....少々
- ※アキシアルワンタンは1月下旬発売予定です。

お料理紹介  
[デザート]

## 切り餅でカンタンいちご大福

つくって  
くれたのは...



### ポイント

切り餅はなるべく細かく刻んでおき、砂糖水を混ぜることのでかたくなりやすく、おいしく食べられます。

### 材料(8個分)

- いちご.....8個
- 切り餅.....4個
- 砂糖.....50g
- 水.....100ml
- こしあん.....120g程度
- 片栗粉.....適量

### 作り方

- 切り餅は細かく刻む。
- 砂糖・水を混ぜ合わせたボウルに1を入れて30分ほど浸しておく。
- いちごはヘタをとり、水気をふく。
- ラップにこしあん15g程度をのせて上げ、いちごの先端が出るようにして包む。同様に残りのいちごも包む。
- 2のボウルにふんわりとラップをかけて、600Wのレンジで2~3分ほど加熱する。
- 5をゴムベラなどで水分をとばすように全体を手早く混ぜ合わせ、なめらかにする。
- パットに片栗粉を広げ、6をのせて片栗粉をまんべんなくまぶす。8等分に分けて平らにのばし、4の先端を下になるようにのせて包みこみ、口を閉じる。



デザート  
●いちご  
●卵  
●牛乳  
●ヨーグルト  
●米粉

スープ  
●ワンタン  
●椎茸  
●たけのこ水煮  
●小ねぎ  
●卵



# 恵方巻

おこころ、おねね。しあわせ、くるくる。

今年の節分は  
2月2日!

ご予約締切  
2025年  
1/30 まで (木)

お渡し日  
2025年  
2/1 (土)・2日 (日)



北 東  
西 南  
今年のお節分は  
11時15分

節分の夜に恵方に向かって太巻きを食べると幸せになれるという言い伝えがあります。

詳しくは店頭パンフレットをご覧ください。

※恵方巻のカット希望、ネタの変更・ネタ抜き等のご要望は承れません。ご了承ください。  
※ご予約締切日を過ぎてからの商品変更、キャンセルは出来かねます。ご予約締切日の詳細はパンフレットをご確認ください。

スマホ  
で予約

ご予約特典  
ご予約商品(税込)1,000円毎に1枚進呈。  
5%割引ご優待券

ネット予約承ります。  
https://net-de-harashin-narus.axial-r.com

5見本  
商品お渡し時に進呈!

パソコン、スマートフォンからもご予約いただけます。



## レシピナビ 読者アンケート ますます温かいうどん レシピ教えてくださーい!

寒い冬にぴったり!  
我が家の温かいうどんレシピ、大公開!

- 冷凍うどんをレンジで温めた後、ねぎ、かつお節、ほん酢をかけて食べるのがシンプルですが一番おいしいです。  
(男性/ご利用店舗 原信河渡店)
- 挽き肉とニラのうどん。豚挽き肉とニラをだし汁で煮て、醤油、塩で味付けしたものをゆでたうどんにかけるだけ。牛肉でも。  
(女性/ご利用店舗 原信今朝白店)
- カレーうどんにするとおいしいです。レトルトのカレーと和えるだけでおいしくなります。  
(男性/ご利用店舗 原信若里店)
- 辛めの麻婆豆腐をかけて食べる。辛みとろみで体が温まります。  
(女性/ご利用店舗 原信六日町店)
- だし汁に水溶き片栗粉を少し入れたとろみのあるつゆにします。冷めずに最後までいただけます。  
(女性/ご利用店舗 原信関屋店)
- サバ缶の汁気を切って、サバの身、長ねぎ、椎茸、ちくわを入れてうどんの汁を作る。  
(女性/ご利用店舗 原信西新発田店)
- インスタントの卵スープの素にうどんを入れる!超カンタン、孫も大好き。お試しあれ!  
(女性/ご利用店舗 ナルスせきやま店)
- うどんとちやしをレンジで温めている間に、挽き肉で肉味噌を作る。どんぶりうどん、ちやし、肉味噌の順にのせる。食べる直前に少量のごま油をかけ、混ぜ合わせたら油そばのうどんバージョン。  
(女性/ご利用店舗 原信若上店)
- ゆでたうどんに納豆・めかぶ・卵を入れて混ぜ、最後に海苔のふりかけをかけて出来上がり。  
(女性/ご利用店舗 原信安曇野店)
- バター、豆乳、明太子、白だしでつゆを作り、ゆでたうどんにかける。大葉、青ねぎ、明太子をのせ黒こしょうをかける。  
(女性/ご利用店舗 原信若上店)
- 市販の味付け油揚げと焼いた餅をのせて食べる。力もちきつねうどんが好き。  
(女性/ご利用店舗 原信美守店)
- かけうどんのつゆにキムチを入れて卵でとじ、うどんにかけて食べます。辛いもの好きの私のイチオシです。  
(女性/ご利用店舗 ナルス高田西店)
- しゃぶしゃぶ用の豚肉を甘辛く味付けする。ゆでたほうれん草とかまぼこ、刻みねぎなどをのせて肉うどんにして食べています。  
(女性/ご利用店舗 原信安曇野店)

## レシピナビ PRESENT プレゼント

### 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我が家のおすすめパスタレシピ(3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。

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「1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。

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

応募フォームはこちらから



■ 応募締切 2025年1月31日(金) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付 ※③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 ハウス食品 5名様

ハウスセット(クロスブレンドカレー中辛 140g×1個、ギャバンカレーパウダー缶 35g×1個)

2 エスビー食品 5名様

エスビーセット(ドライキーマカレー中辛 100g×1個、赤缶37g×1個)

3 サッポロビール 4名様

風味爽快ニシテ1パック (350ml×6本)  
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。お問合せ/レシピナビ編集室 電話(025)284-1737

次号予告 2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

(順不同)



# 新年おめでとうございます

新しい年を迎え

地域のお客様に喜んでいただけるおいしい暮らしのお手伝いとして  
ご家庭でお料理する皆さまの応援をしております  
本年も原信・ナルスをよろしく願い申し上げます

令和7年 元旦

株式会社 原 信  
株式会社 ナルス  
従業員一同



## 株式会社原信 本部

〒954-0193 新潟県中之島1993番地17  
TEL: (0258) 66-6711(代)  
FAX: (0258) 66-6727



## 株式会社ナルス 本部

〒943-8511 新潟県上越市藤巻6番50号  
TEL: (025) 525-4121(代)  
FAX: (025) 525-2772

**Axial** アクシアル リテイリング株式会社  
RETAILING



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。