

カンタン! おいしい! ヘルシー!

夏のおもてなしレシピ

無料

ご自由に
お持ち下さい!





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。



握り寿司



うまみが重なり、ひとつにまとまる。

ネタの旨みを引き立たせる舍利

舍利とネタ、それぞれの旨みがひとつに重なり、おいしさが口の中に広がる原信ナルスの「握り寿司」。こだわりの舍利、こだわりのネタ、それぞれの味を引き立てる醤油・がり・わさびが、格別のおいしさを奏でます。

舍利は、食感や酢との相性が良い厳選した国産米です。合わせるすし酢は、秘伝調合の合わせ酢です。すっきりとした酸味の効いた米酢に、旨みと香りが特長の粕酢をバランスよく合わせました。酸味と旨み、そして香りが絡み合い、粘り気が少ない舍利はネタの旨みを引き立たせ、おいしい一体感を生み出します。

こだわりの本まぐろ

握り寿司で人気の高いネタといえば、まぐろです。原信ナルスの「握り寿司」は、色鮮やかで脂がのった、大型サイズの本まぐろを使用しています。本まぐろはまぐろの中でも最高級品とされ、濃厚な味わいやとろけるような脂の旨み、筋が少なく舌触りの良い食感が特長です。とろけるような舌触りと繊細な甘み

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。

甘みたっぷり、新潟が誇るすいか。

南魚沼を代表する夏の味覚

新潟の夏を代表する風物詩「八色西瓜(やいろすいか)」がおいしい季節です。八色西瓜は、新潟県南魚沼市の八色原地域を中心に栽培されているすいかです。「八色原」という名前の由来は、春から秋にかけて八色の草花が咲き乱れる原＝八色原という意味で、その地域で収穫されるすいかは八色西瓜と命名された、と言われています。八色原地域は、八海山の裾野に広がる黒色火山灰土の土壌と八海山をはじめとする越後三山に囲まれた盆地の地形、そして昼夜の寒暖差が大きい、というすいかの栽培に適した地域です。この環境で育てあげられた八色西瓜は糖度が高く、シャリシャリとした歯触りの良さが特長です。

糖度の高い「実割れ果」

原信ナルスの八色西瓜は、「実割れ果」にこだわって販売しています。「実割れ果」とは特に完熟したすいかです。果肉に多少の実割れが出ていますが、これは甘くておいしいすいかの証拠と言われ、抜群の甘さを誇ります。さらに、原信ナルスの八色西瓜は、高糖度基準をクリアしたすいかです。糖度センサーで全体

の本まぐろ中とろ、風味豊かなもっちりとした食感のまぐろ赤身に加え、まぐろ以外のネタもひとつずつおいしさを追求しています。

主役を引き立てる名脇役

原信ナルスの「握り寿司」の寿司醤油は、本醸造醤油にかつおだしと昆布だしを合わせた、寿司専用の醤油です。マイルドな味わいが特長で、舍利とネタ、それぞれの旨みを引き立てつつ、まとまりのあるおいしさに仕上げます。辛味が少なくやわらかな食感のがり、香りと風味の良い本わさびを添えることで、よりバランスのとれたおいしさをお楽しみいただけます。お盆の食卓は原信ナルスの「握り寿司」で、笑顔あふれる楽しいひと時をお過ごしください。

原信ナルスのおすすめ 握り寿司 盛り合わせ 華(4人前)



原信ナルスの
ネットオーダーで予約!



糖度が11.5度以上のため、皮の近くまでしっかりと甘いのも特長です。

八色西瓜の最盛期は、7月下旬から8月上旬にかけてです。夏のデザートや、帰省のおもてなしに、甘くてシャリシャリ食感の八色西瓜を味わってください。



簡単デザート

すいかで作ろう!

Sweet すいかゼリー

【材料(4人分)】

すいか(正味).....250g	砂糖.....50g
水.....100ml	レモン汁.....大さじ2
粉寒天.....2g	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 すいかは種をとり除き、半量は1cmの角切りにする。残った半量はざく切りにしてフォークで潰す。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れる。火にかけて沸騰したら1分ほど加熱する。
- 3 2に砂糖・1・レモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- 4 3を型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 4を食べやすく切って器に盛り付け、ミントを飾る。



おいしさは
だしのちから

「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

- ◆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。

冷やし
茶碗むし



おいしいわけ

- ◆国産の長芋を使用した粘りの強いとろろをたっぷりかける冷やしそばです。

冷やし
たろろそば



おいしいわけ

- ◆香り高いかつお節と昆布だしに深い旨味の鶏だしを合わせました。
- ◆野菜の美味しさが残る「高温短時間加工」を採用。

6種具材の
野菜炊合せ



おいしいわけ

- ◆かつお節、いわし煮干し、昆布だしで風味豊か。
- ◆新潟名物の車麩、栃尾の油揚げ使用。
- ◆季節野菜を使用しました。
- ◆具材と醤油を見直しさらに美味しく仕上げました。

新潟煮物
盛合せ



おいしいわけ

- ◆鯉、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。

しょうゆ
揚げもちゆ

国産もち米100%使用



おいしいわけ

- ◆厳選した羅臼産の秋鮭を使用。
- ◆こだわり製法のおごだしと濃縮昆布エキスで素材の旨みを引き出しました。

天然塩しげ



原信ナルス限定販売



高野酒造謹製

柳都

大吟醸

〈720ml〉



香り華やかで
柔らかな口当たりの大吟醸。

新潟県産米を100%使用した、香り華やかで柔らかな口当たりの大吟醸。香りと味わいのバランスを考えて越後杜氏が仕込みました。

海の幸、山の幸ともに相性が良く、まさに食事と楽しむ大吟醸ができました。ちょっとしたお祝い事や友人との食事など、ハレの日を楽しんでもらいたい大吟醸酒です。

度数
15度
酒質
大吟醸
甘辛
辛口
飲み方
冷酒・常温

白龍酒造謹製

不拔

大吟醸

〈720ml〉



柔らかな香りと
スッキリしたキレの良い辛口。

新潟県産米を100%使用し、寒い時期に丁寧に醸した大吟醸。華やかな吟醸香、スッキリとした辛口の味わいの中に広がる爽やかな旨み、キレの良さが締めくくります。

キンキンに冷やしてスッキリと、常温では大吟醸のきめ細かく豊かな味わいを、ロックでは氷が少し溶け出し緩やかでまろやかな味わいを楽しむのもおすすめです。

度数
15度
酒質
大吟醸
甘辛
辛口
飲み方
冷酒・常温

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

さば味噌漬のホイル焼き

火を使わないから後片付けも簡単！トースターを使ったホイル焼きです。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 209 kcal	約 1.8 g	約 20 分

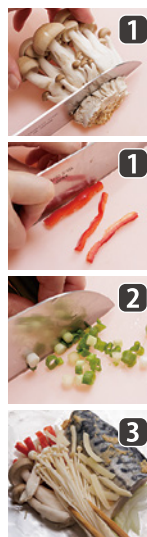
買い物のコツ！

「骨取り極醸さば味噌漬」は焼くだけ簡単、下味つきの魚です。越後味噌を使用したこだわりの味噌だれで仕込みました。発酵の力でさばの旨みを引き出し、身はふっくらやわらか。ごはんのおかずにとぴったりですよ。

材料(4人分)

骨取り極醸さば味噌漬	パプリカ(赤)	1/4個
.....半身2枚	アクシアル	
玉ねぎ	ナチュラルミックスチーズ	20g
.....50g	バター	適量
しめじ	小ねぎ	適量
.....50g		
えのき		
.....50g		

作り方



- さば味噌漬は半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石突をとり、小房に分ける。えのきは石突をとり、ほぐす。パプリカは細切りにする。
- 小ねぎは小口切りにする。
- 30cm角のアルミホイルの中央にバターを塗り、その上に玉ねぎ・さば味噌漬・しめじ・えのき・パプリカ・チーズの順にのせて包む。同様に計4個作る。
- 3をトースターに入れ、10～15分ほど火が通るまで焼く。
- 器に4を盛り付けて包みを開き、小ねぎをのせる。



原信ナルスが応援！
ご当地！絶品

うまいもん甲子園



うまいもん甲子園とは？
詳しくはこちらから▶



ご当地メニューが
劇的変化！

3チームが メニュー開発に奮闘しました！

書類審査に向けてオリジナルメニュー開発に励む海洋高校の2年生。よりおいしく見た目もよくなるよう調理実習を重ね、最初のメニューから大変身を遂げました。高校生らしいアイデアいっぱいのメニューで挑みました。

使用したご当地食材はコレ！

- ・米
- ・佐渡サーモン
- ・枝豆
- ・アスパラ

俺たちのごはんピザ



モチモチにこねて
カリカリに焼くぞ！



魚を切るのも
お手のもの！



ピザの常識を俺たちが覆す！
新潟らしくごはんのピザ生地です。

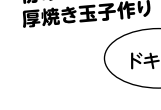
NIIGATA ロール



ドキドキ
初めての
厚焼き玉子作り



具材を
並べて巻くぞ！



ドキドキ



魚醤風味の炊き込みごはんを
新潟のうまいもんギョウツと丸めました。

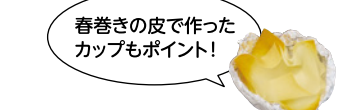
漆黒と紅蓮の焼きそば



糸魚川名物
ブラック
焼きそばの黒



新潟名物
イタリアンの赤



春巻きの皮で作った
カップもポイント！



新潟の名物グルメが一度に味わえる
「映える焼きそば」です。

結果発表

7月に書類審査が行われました

多彩なアイデアが詰まったメニューで挑みましたが、残念ながら今年は書類審査突破とはなりません。これまでの活動を活かして、地元糸魚川の魅力を発信し続けていきます！

応援ありがとうございました！



HARA☆NARU焼肉のジャーマンポテト風

ほくほくポテトに焼肉の濃厚な旨みがしみて美味!

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 213 kcal	約 0.7 g	約 15 分



材料(4人分)

HARA☆NARU焼肉 黒だれ	冷凍ポテト.....1袋(250g)
にんにく醤油ダレ	玉ねぎ.....100g
豚肩ロース.....200g	サラダ油.....小さじ2

作り方

- 1 玉ねぎは5mm幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら冷凍ポテトを凍ったまま入れて炒める。
- 3 冷凍ポテトに焼き色がついたら端に寄せ、フライパンの空いたところにHARA☆NARU焼肉を入れて炒める。肉に焼き色がついたら全体を混ぜ合わせ、肉とポテトに火を通す。



塩鮭と夏野菜のぎゅうぎゅう焼き

豪華な見た目でおもてなしに良し、こんがり焼けた具材が美味!

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 378 kcal	約 3.2 g	約 30 分



材料(4人分)

ふり塩銀鮭.....4切れ	ブロッコリー.....8房
じゃが芋.....300g	サラダ油.....小さじ2
玉ねぎ.....100g	塩.....少々
なす.....2本	BOSCO
ズッキーニ.....1本	エキストラバージン
とうもろこし.....1本	オリーブオイル.....大さじ2
パプリカ(赤).....1/4個	黒こしょう.....少々

作り方

- 1 塩銀鮭は3等分に切る。
- 2 じゃが芋は皮をむいてひと口大に切る。水から入れて竹串が刺さるくらいまでゆでる。玉ねぎはくし形に切る。なすは乱切りにして水にはなす。ズッキーニは縦4等分にして乱切りにする。とうもろこしは皮をむいて、ラップで包み、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱して輪切りにする。パプリカは乱切りにする。
- 3 ブロッコリーはゆでる。
- 4 ホットプレートにサラダ油を温め、1を入れて両面焼く。焼き色がついたら2を入れ、塩・オリーブオイルをかけて蓋をし、火が通るまで焼く。
- 5 4に黒こしょうをふり、3を飾る。



主菜

● 塩銀鮭 ● じゃが芋 ● 玉ねぎ ● なす ● ズッキーニ ● とうもろこし ● ブロッコリー



乾杯を
もっとおいしく。

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

早摘みグリーンオリーブがくれる、
本当の贅沢。

BOSCO
is
GREEN

<https://www.bosco-olive.com>

日清オイリオグループ株式会社



まぐろのグラスサラダ

涼やかな前菜です。カルパッチョ風にさっぱりと！

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 219 kcal	約 0.9 g	約 10 分

作り方



- 1 玉ねぎはみじん切りにする。キッチンペーパーで包んで流水でもみ、水気をしぼる。
- 2 アボカドはひと口大に切り、レモン汁をふる。
- 3 ミニトマトは半分に切る。
- 4 ドレッシングの材料は混ぜ合わせる。
- 5 グラスに1・2・3・鉄火ぶつまぐろ・モッツアレラチーズを入れ、ドレッシングをかける。

材料(4人分)

鉄火ぶつまぐろ 100g
玉ねぎ 50g
〔アボカド 1個
レモン汁 少々
ミニトマト 4個
ひとくち
モッツアレラチーズ 1袋
<ドレッシング>
アクシアル
だし香るつゆ 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
酢 大さじ1
わさび 小さじ2

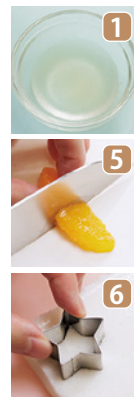


すいかのヨーグルトポンチ

爽やかなヨーグルトゼリー&たっぷりフルーツのデザートです。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約 181 kcal	約 33 mg	約 15 分

作り方



- 1 ヨーグルトゼリーを作る。ゼラチンは水に入れてふやかす。
- 2 ボウルにヨーグルト・牛乳・砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 1のゼラチンを電子レンジ(600W)に入れて10秒ほど加熱して溶かす。
- 4 2に3を入れてよく混ぜ合わせる。型(10cm×10cm)にラップをして流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 すいかは種をとって2cm角に切る。キウイは皮をむいていちょう切りにする。オレンジは皮と薄皮をむいて半分に切る。
- 6 4を型からとり出し、星型で抜く。
- 7 器に5・6を入れ、サイダーを注ぎ入れる。

材料(4人分)

カットすいか 300g
キウイ 1個
オレンジ 1個
サイダー
(お好みの炭酸) 500ml
<ヨーグルトゼリー>
アクシアル
まろやかヨーグルト
(プレーン) 150g
アクシアル
あじわい牛乳 100g
砂糖 30g
〔ゼラチン 5g
水 大さじ2

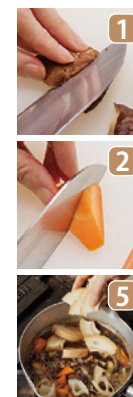


車麩と根菜の煮物

野菜とお肉の旨みがたっぷり! だし汁がしみた車麩は格別です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 185 kcal	約 2.2 g	約 25 分

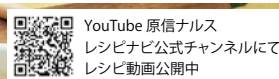
作り方



- 1 車麩と干し椎茸はそれぞれ水で戻しておく。車麩は4等分に切る。干し椎茸はひと口大のそぎ切りにする。
- 2 人参は乱切りにする。れんこんは乱切りにして水にはなす。
- 3 冷凍いんげんは3等分に切る。
- 4 鍋にサラダ油を温め、牛肉・干し椎茸・人参・れんこんの順に炒める。aを加えて落とし蓋をして4〜5分ほどアクをとりながら煮る。
- 5 4にbを入れ、車麩を入れて煮汁が1/3量になるまで煮含める。
- 6 5に3を入れてさっと煮る。

材料(4人分)

車麩 4枚
干し椎茸 3枚
牛肉切り落とし ... 120g
人参 50g
れんこん 100g
冷凍いんげん 適量
サラダ油 大さじ1
椎茸戻し汁 200ml
a 水 200ml
和風だしの素 小さじ1/2
砂糖 大さじ2
b 酒 大さじ2
醤油 大さじ3
みりん 大さじ1



野菜たっぷり塩こうじスープ

塩こうじを入れて、まろやかな塩けとコクをプラス!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 96 kcal	約 2.2 g	約 30 分

作り方



- 1 野菜は1cm角に切る。
- 2 鍋にサラダ油を温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら他の野菜を入れて炒める。
- 3 2に水3.5カップ・塩こうじを入れ、野菜に火が通るまでアクをとりながら煮る。
- 4 最後に塩・黒こしょうで味を調える。

材料(4人分)

キャベツ 150g
セロリ 50g
人参 50g
玉ねぎ 100g
じゃが芋 1個
トマト 1個
サラダ油 小さじ2
水 3.5カップ
Hana-well
極醸玄米入り
塩こうじ 大さじ2.5
塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々



ガーリックシュリンプと濃厚えびだしカレー

えびを丸ごと使い、旨みたっぷりのえびだしで作る濃厚カレーです。



栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 528 kcal	約 2.8 g	約 35 分



材料(4人分)

有頭赤えび.....8尾	えびだし+水.....750ml
白ワイン.....大さじ2	S&B
玉ねぎ.....2個	赤缶カレー
トマト.....2個	パウダールー.....2袋
S&B	サラダ油.....小さじ7
おろしにんにく.....小さじ1・1/2	ごはん.....800g
S&B	イタリアンパセリ.....適量
おろししょうが.....小さじ1	※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。

作り方

- 1 赤えびは頭をとり、殻をむく。身は背ワタをとり、白ワインをふりかける。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。トマトは角切りにする。
- 3 鍋にサラダ油小さじ2を温めて1の頭と殻を入れる。しっかり炒め、香ばしい香りがしたら水2カップを加える。5分ほど煮込み、ザルでこしてえびだしを作る。水を足して750mlにする。
- 4 鍋にサラダ油小さじ3を温め、玉ねぎ・おろしにんにく小さじ1・おろししょうがを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらトマトを入れて3を加え、10分ほど煮る。
- 5 いったん火を止めて赤缶カレーパウダールーを入れ、とろみがつくまで煮る。
- 6 フライパンにサラダ油小さじ2を温め、おろしにんにく小さじ1/2と水気をふきとった赤えびの身を入れ、火が通るまで炒める。
- 7 器にごはんを盛り付け、5をかける。6をのせ、イタリアンパセリを添える。

秋の根菜ラタトゥイユ

根菜たっぷり、おいしいうえに食べ応えもバッチリです。



栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 159 kcal	約 1.7 g	約 25 分



材料(4人分)

玉ねぎ.....100g	オリーブオイル.....大さじ1
なす.....2本	カゴメ
かぼちゃ.....200g	基本のトマトソース.....1缶
れんこん.....100g	塩・こしょう.....少々
しめじ.....100g	パセリみじん.....適量
エリンギ.....100g	

作り方

- 1 玉ねぎ・なす・かぼちゃは2cm角に切る。れんこんは2cm角に切り、水にはなす。かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- 2 しめじは石突をとり、小房に分ける。エリンギは2cm角に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、なす・れんこん・2を入れて炒める。最後にかぼちゃを入れてさらに炒める。
- 4 3に基本のトマトソースを入れ、蓋をして弱火で7〜8分煮込む。
- 5 野菜に火が通ったら塩・こしょうで味を調える。
- 6 器に5を盛り付け、パセリをふる。

副菜

玉ねぎ ● なす ● かぼちゃ ● れんこん ● しめじ ● エリンギ ● トマトソース

夏のカレー&ハヤシ

キャンペーン

合計150名様に当たる!
原信・ナルス各店で使える!
原信商品券 **2,000円分**

2025年9月5日(金)~8月31日(日)

応募方法

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!

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!

https://www.ichance.jp/sb/cp-2025SS/50/

はがき応募の場合

店頭設置の応募はがき(郵便はがき)にレシートを貼って応募!

詳しくは店頭設置の応募はがき又はキャンペーンサイトをご覧ください。

飲も。いっしょに。

おいしく、1食分の野菜*

野菜生活100のこだわりポイント

野菜生活100は野菜と果汁で作った100%野菜果実ミックス飲料です。

- 1 野菜汁70%を配合しながらも、すっきり・おいしい!(オリジナル、ベリーサラダ、マンゴーサラダ、アップルサラダ)
- 2 1食分の野菜*(120g)を使用した、まさに「飲むサラダ」(200mlあたり)
- 3 砂糖不使用で子どもから大人までおいしく飲める味わい

※厚労省推進・健康日本21の目標値(1日350g)の約1/3である野菜120g分。原料野菜の全成分を含むものではありません。

トマトのチカラでおいしく健康に

機能性表示食品

トマトジュース

リコピンには血中HDL(善玉)コレステロールを増やす機能が、GABAには高めの血圧を下げる機能があることが報告されています。

食塩無添加 低塩



豚肉と椎茸の中華風旨煮

豚バラ肉と野菜の旨みが詰まった、甘辛醤油の中華風煮物です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 440 kcal	約 3.7 g	約 40 分

※戻す時間除く

作り方



- 1 長ねぎはぶつ切りにする。しょうがは薄切りにする。豚バラ肉は3cm角に切る。ボウルに豚肉・aを入れてもみ込む。
- 2 たけのこは乱切りにする。干し椎茸は戻して2等分のそぎ切りにする。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を温め、1の豚肉を入れて表面に焼き色を付ける。2を加えてさっと炒める。
- 5 鍋に水・4を入れて煮立たせる。bを入れて火を弱め、煮汁が1/2量ほどになるまで15分ほど煮る。
- 6 5に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後にごま油を回し入れる。
- 7 器に6を盛り付け、小ねぎをちらす。

材料(4人分)

豚バラ肉ブロック 300g
酒 大さじ1
醤油 大さじ2
a 長ねぎ(青い所) .. 1本分
しょうが 1片
たけのこ水煮 100g
干し椎茸 6枚
サラダ油 大さじ1
水 3カップ
鶏からスープの素 小さじ1
b 醤油 大さじ3
砂糖 小さじ1
酒 大さじ2
ごま油 小さじ2
小ねぎ 適量
<水溶き片栗粉>
水 大さじ2
片栗粉 大さじ1



カリカリ冷やしきつねうどん

カリッと焼いた油揚げ&温泉卵がうどんの味を引き立てます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 554 kcal	約 3.7 g	約 10 分

作り方



- 1 とちお油揚げはトースターに入れ、焼き色がつくまで焼く。食べやすい大きさに切る。
- 2 水菜は3cm長さに切る。わかめは水で戻す。かまぼこは薄切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- 3 aを合わせる。
- 4 冷凍うどんは表示通り加熱し、冷水にとって冷まして水気をきる。
- 5 器に4を盛り付け、1・2・温泉卵をのせ、3をかける。

材料(4人分)

アキシアル
さぬきうどん(冷凍) 4袋
Hana-well
新潟県産大豆の
とちお油揚げ 極厚造り 1枚
水菜 40g
アキシアル
カットわかめ 2g
アキシアル
かまぼこ ..薄切り8枚分
長ねぎ 1/2本
a アキシアル
だし香るつゆ 100ml
水 200ml
アキシアル
温泉卵 4個



鮭味噌漬と野菜のごまドレ蒸し

風味豊かなごまドレッシングをたっぷりかけて蒸し焼きに!

栄養成分(1人分)			
エネルギー	食塩相当量	所要時間	
約 324 kcal	約 3.5 g	約 25 分	



材料(4人分)

極醸 銀鮭大切り 1個
新潟漬 2切れ
さつま芋 250g
人参 50g
玉ねぎ 100g
キャベツ 200g
しめじ 100g
トマト 1個
ブロッコリー 8房
キューピー
深煎りごま
ドレッシング 50ml
酒 50ml
黒こしょう 少々

作り方



- 1 極醸 銀鮭大切り新潟漬は4等分に切る。
- 2 さつま芋・人参は5mm厚さの輪切りにする。さつま芋は水にはなす。鍋に水と人参を入れてゆで、沸騰したらさつま芋を入れて火を通し、ザルにあげる。
- 3 玉ねぎは薄切りにする。キャベツはざく切りにする。しめじは石突をとり、小房に分ける。
- 4 トマトはくし形に切る。
- 5 ブロッコリーはゆでる。
- 6 フライパンに2・3をしいて1・4のをせ、酒・深煎りごまドレッシングをかける。蓋をして中火にかけて8分ほど具材に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 7 6に5を添えて黒こしょうをかける。



kewpie

SALAD FIRST ACTION!

好きなモノと、好きなコトと、好きなトキに。

with ベジタブル

好きなモノと
with
ベジタブル!



食べたいものを野菜と一緒に、シーンを選ばず好きなときに。

私たちはこれからも、サラダの魅力を発信し続け、世界の食と健康に貢献していきます。

好きなコトと
with
ベジタブル!



好きなトキに
with
ベジタブル!



8月31日は野菜の日

野菜を摂ることのメリットは?

水分補給

みずみずしい旬の野菜は水分が多くミネラルも含まれており、食べて水分補給ができるので脱水予防におすすめです。

体の調子を整える

ナトリウムと相互に働き細胞の浸透圧を調節するカリウム、抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンC・E、腸内環境を整える食物繊維などを含み、体の調子を整える働きを持っています。

食卓に彩り

緑や赤、黄や紫などの色が食卓に彩りを添え、視覚的に「おいしい」「食べたい」という気持ちを高める手助けをしてくれます。

様々な栄養素を含み、生でも調理してもおいしい野菜をぜひたくさん食べてください。

新潟調理師専門学校 監修



あなたの街の 原信 デジカメ通信



今回の店は **シビックコア店** です

店長の「おたに」です！



こんな
お店です

シビックコア店は長岡市の中心部に位置しています。近隣に行政施設が多く、毎年5月には長岡市民防災公園内の花テラスで、花と緑を体験できるイベント「長岡市花いっぱいフェア」が開催されます。また8月の長岡まつりでは、多くの花火観覧のお客様がご来店されます。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



四季を感じるジェラート

地元長岡市のジェラートとお菓子の店「パティスリーソレイム」様のジェラートを取り扱っています。バニラなど定番の味の他に、季節限定の味も販売しています。



おすすめ! 塩くじら

新潟県の夏の郷土料理として有名なのがくじら汁です。塩くじらのこつてりとした味わいが特長で、スタミナ食として親しまれています。なすや夕顔と一緒にいかがですか。



長岡まつりの賑わい

毎年8月2日、3日の長岡花火の日は県内外の多くのお客様がご来店されます。名物の醤油赤飯や、花火観覧のお供にぴったりな惣菜など、種類豊富にご用意しています。

つくって
くれたのは...



たどころさん

ポイント

いつものそうめんとひと味違う、ビビンバ風のピリ辛だれで和えたアレンジメニューです。酢を入れてさっぱりと食べやすくしました。

材料(3〜4人分)

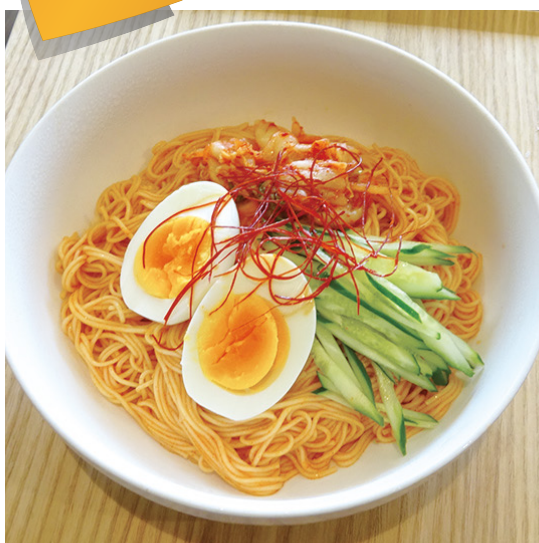
そうめん 300g
キムチ お好みの量
きゅうり ... お好みの量
ゆで卵 3〜4個
糸唐辛子 適量
コチュジャン 大さじ2
a 酢 大さじ2
めんつゆ 大さじ2
ごま油 大さじ1

作り方

- 1 ボウルにaを入れて混ぜ合わせる。
- 2 きゅうりは細切りにする。ゆで卵は半分に切る。
- 3 そうめんは表示通りゆで、水洗いして水気を切る。
- 4 1に3を入れて混ぜ合わせる。
- 5 器に4を盛り付け、2・キムチをのせて糸唐辛子を添える。

お料理紹介
[簡単料理]

ビビンそうめん



カレー

鶏肉 しめじ なす たけのこ かぼちゃ パプリカ ズッキーニ

素揚げ夏野菜のグリーンカレー

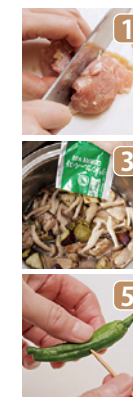
クセになる辛さ! 鮮やかな夏野菜をふんだんに添えて。



栄養成分(1人分)

エネルギー 約**690**kcal
食塩相当量 約**1.6**g
所要時間 約**25**分

作り方



- 1 鶏肉はひと口大に切る。しめじは石突をとり、小房に分ける。なすは乱切りにして水にはなす。たけのこは薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を温め、鶏肉を炒める。焼き色がついたら、しめじ・なすを入れて炒める。
- 3 鍋に2と水350ml、カレーペースト、煮込みスパイスを入れ、鍋の蓋を少し開けて15分ほど弱火で煮る。
- 4 いったん火を止め、たけのこ・ナンプラー・ココナッツミルクパウダーを加えて5分ほど弱火で煮る。仕上げに辛味スパイスをお好みで加え、ひと煮立ちさせる。
- 5 かぼちゃはくし形切り、パプリカは短冊切り、ズッキーニは輪切りにする。ししとうは竹串で穴をあける。
- 6 180℃の揚げ油で5を素揚げにする。
- 7 器に4を盛り付け、ごはん・6・パプリカを添える。

材料(4人分)

鶏もも肉 1枚(250g)
しめじ 100g
なす 2本
たけのこ水煮 100g
サラダ油 大さじ1
S&B
CRAFT STYLE
グリーンカレー 1セット
(カレーペースト、煮込みスパイス、ナンプラー、ココナッツミルクパウダー、辛味スパイス)
水 350ml
ごはん 800g
バジル 適量
＜素揚げ夏野菜＞
かぼちゃ 100g
パプリカ(赤) 1/2個
ズッキーニ 100g
ししとう 8本
揚げ油 適量
※バジルは一部店舗では取り扱いがございません。

そうめんで海鮮ビーフン風炒め

鶏がらベースにナンプラーを加えて、ほんのリアジアンな仕上がりに!



栄養成分(1人分)

エネルギー 約**310**kcal
食塩相当量 約**3.2**g
所要時間 約**20**分

作り方



- 1 えびは背ワタをとる。
- 2 そうめんは沸騰した湯に入れて表示通りゆで、水洗いして水気をきっておく。
- 3 ピーマン・たけのこはせん切りにする。にらは4cm長さに切る。
- 4 中華鍋にサラダ油大さじ1を温め、えび・ほたてを炒めてとり出す。
- 5 4にサラダ油大さじ2を加え、ピーマン、もやし、にら、たけのこの順に加えて炒める。
- 6 5に4を戻し入れ、aの調味料を入れて炒める。2のそうめんを入れて炒め、最後にごま油を回し入れる。

材料(4人分)

アкульアル
そうめん 200g
むきえび 100g
ベビーほたて 8個
ピーマン 2個
たけのこ水煮 35g
にら 1/2束
もやし 100g
サラダ油 大さじ3
ナンプラー .. 大さじ2
a 鶏がらスープの素 小さじ1
塩 小さじ1/3
ごま油 小さじ1

めん

えび ほたて ピーマン たけのこ にら もやし

原信ネットスーパー

※新潟県内(佐渡市、粟島浦村を除く)限定サービスです。

♪ おうちでショッピング♪

新規会員登録

キャンペーン実施中!!

ご登録は
こちらから▼



原信ネットスーパー

新規会員登録で **100円クーポン** ご利用いただけます♪

※詳細は「原信ネットスーパー」のサイト内をご覧ください。

早くて便利なお届けサービス。

スタンダード

Standard

ネットでパツとお買い物
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

600円(税抜)
660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

500円(税抜)
550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。

レシピナビ 読者アンケート おすすめ なす レシピ教えて下さい!

野菜で旬を味わいましょう
我が家のなす料理、大公開!

■さっぱりなすの冷やし汁です。なすは薄い輪切りにして塩でもむ。きゅうりは小口切りにする。大葉、みょうがは細かく切る。味噌を白だしで溶き、具材を入れる。水、氷を入れて好みの味にする。サラダに食べられて、火を使わない簡単レシピです。

(女性)ご利用店舗 原信豊栄店

■なすの甘辛煮です。なすを縦半分に切り、皮に切れ目を入れ、両面多めの油で焼きます。砂糖、醤油、輪切り赤唐辛子、水を入れ、甘辛く煮るとおいしいです。

(女性)ご利用店舗 原信関屋店

■なすと豚肉を味噌、みりん、酒、砂糖、醤油、コチュジャンで炒めて温泉卵をのせて食べる。ピリ辛でおいしいです。

(女性)ご利用店舗 原信吉田店

■なすがたくさん手に入って時間があまる時は、まとめて焼きなすにして冷凍しておきます。夏は半解凍くらいで、冷たいなすを食べるのが好きです。

(女性)ご利用店舗 原信今朝日店

■なすを輪切りにして多めの油で表面を焼いて、焼き肉のたれで味付け。とろけるチーズをのせて、蓋をしてチーズがとろけるまで蒸し焼きにする。なすが嫌いな子どももパクパク食べます。主菜にもなるので最高です!

(女性)ご利用店舗 原信巻店



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きのこを使ったおすすめレシピ(10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「8月号プレゼント」係

■応募締切 2025年8月31日(日) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日中まで受付

■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。

※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。

*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



1 キューピー 5名様

キューピーセット(深煎りごまドレッシング380ml×1本、マヨネーズ450g×1個)



2 カゴメ 5名様

カゴメセット(じょうずに野菜たっぷり野菜のミネストローネ用ソース 240g×1個、アンナマンマトマト&ガーリック330g×1個)



3 日清 オイリオ 5名様

BOSCOエキストラバージンオリーブオイルセット(フレッシュキープボトル145g×2本)



4 サッポロ ビール 4名様

風味爽快ニシテ1パック(350ml×6本)



(順不同)

本誌記事・写真の無断転載を禁じます。
料理で使用する商品は、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/レシピナビ編集室 電話 (025) 284-1737

次号予告 9月1日(月)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

Party Menu

パーティー
メニュー

お盆の
ごちそうメニュー
ご予約承り中!

〈ご予約締切〉

お渡し日の**3日前**まで

※ご予約承り店舗でのお渡しになります。



原信ナルス ズ ギフト・ごちそう ネットで簡単!



オンラインショップ

ご予約

10分以内でネット
オンラインショップ
ごちそうメニューをネットですべて予約可能

※詳しくは店頭パンフレットをご覧ください。

【ごちそうメニューご予約特典】

ご予約商品 (税込) 2,000円毎に

100円お買い物券1枚進呈!

※パーティーメニューパンフレット掲載品に限りです。

ご予約商品お渡し時に進呈いたします。



※有効期限:
2025年9月30日(火)
まで。
※一部除外商品がござい
ます。

8月17日(日)
お渡し分まで

寿司



※写真はイメージです。

握り

ご予約番号 4136

握り寿司
盛り合わせ(輝)
32貫(4人前)

●特定原材料/えび・小麦

本体
価格 **4,580円**
(税込価格:4,946.40円)



※写真はイメージです。

ご予約番号 3413

大皿お刺身盛り合わせ(宝彩)
16点盛 中トロ入り(5~6人前)

●特定原材料/えび

本体
価格 **5,980円**
(税込価格:6,458.40円)



中トロ使用



ご予約番号 4133

握り寿司盛り合わせ(華)
30貫(3人前)

●特定原材料/えび・かに・小麦

本体
価格 **5,000円**
(税込価格:5,400.00円)

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

ご予約番号 3412

大皿お刺身盛り合わせ(豊海)
11点盛 中トロ入り(3~4人前)

●特定原材料/えび

本体
価格 **3,980円**
(税込価格:4,298.40円)

オードブル

ご予約番号 4241

オードブルセット(和洋A)
(4~5人前)

●特定原材料/
えび・かに・小麦・卵・乳成分

本体
価格 **3,480円**
(税込価格:3,758.40円)



※写真はイメージです。

ご予約番号 4243

ビストロ
バルセットA
(4~5人前)

●特定原材料/
えび・小麦・卵・乳成分

本体
価格 **2,980円**
(税込価格:3,218.40円)

※ご予約は店頭受付、もしくはネット予約のみとなっております。

**ご予約はスマホで
カンタン!**



原信ナルスオンラインショップ

パーティーメニューの
ご予約はこちら!



レシパニビは、環境にやさしい
植物油インキを使用しています。

ファイルの隅・穴あけ目安位置に
ご利用ください。