

レシピナビ 10

カンタン! おいしい! ヘルシー!

特集

秋のうまいもん

新発売!



10月下旬発売予定



秋のうまいもん



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。

3種の塩が奏でる

はらナル塩から揚げ



塩の旨みと鶏の旨みが奏でるハーモニー。

厳選された3種の塩

原信ナルスの「3種の塩が奏でるはらナル塩から揚げ」は、その名の通り塩にこだわったから揚げです。素材を厳選し、この秋さらにおいしさを磨きかけました。味付けにはそれぞれ特長の異なる3種の塩を組み合わせました。「笹川流れの塩」で食べ始めの口当たりをまるやかに、食べ進むと「わじまの海塩」の厚みのあるバランスの取れた塩の旨みが広がります。食べ終わりに海藻の旨みとヨード分が加わった「笹川流れの玉藻塩」の余韻が残ります。3種の塩を先味・中味・後味と、味の変化に着目して組み合わせることで、食べ始めから食べ終わりまで、塩の豊かな旨みと奥行きのある味わいを感じられるから揚げに仕上げました。

日本酒と塩こうじの力で

さらにおいしく

「3種の塩が奏でるはらナル塩から揚げ」のこだわりは塩だけにあらず。鶏肉の旨みを引き立たせるために、下ごしらえの調味料も厳選しました。



一緒においしい



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。

もつ煮



お肉のコーナー



湯煎で簡単調理

ごはんが進む、旨味とコク。

鮮度の良いやわらか豚もつ

もつを味噌や醤油でじっくり煮込み、味がしっかり染み込んだとろとろ食感のもつ煮は、ごはんにもお酒にも合う人気料理。ただ、家庭でおいしく作るには、もつの下処理や煮込みなど、手間がかかるメニューのひとつです。原信ナルスでは新鮮な豚もつを味噌で煮込んだ「アクシアルもつ煮」を新発売。湯煎で温めるだけ、おいしさと手軽さが魅力の商品です。

「アクシアルもつ煮」で使用しているもつは、鮮度の良い豚もつです。生産地が近いためスピーディーに処理することができ、鮮度にこだわったおいしさをお届けできます。使用部位は、程よく脂があり、旨味が濃い小腸に限定。パイオ水を使用した下処理で、もつ独特の臭みをとり除きました。また通常は下ゆでして煮込むところ、下ゆで後にさらに蒸す工程を追加し、やわらかく、ふりふりとした食感を引き出しています。

味噌味でごはんと好相性

丁寧に下処理した豚もつは、濃厚でコクの

ある味噌スープで味付けしています。味噌は塩味、甘み、旨味のバランスのとれた味わいを求めて何度も試作を重ね、熟成味噌、赤味噌、白味噌の3種類の信州味噌を選定し、使用しています。おつまみとして食べる時は濃いめの味付けとにんにくの風味が魅力のもつ煮ですが「アクシアルもつ煮」はおかずの一品として家族みんなで楽しめるように、辛みとにんにくは控えめにしてお子様でも食べやすい味付けになっています。隠し味にごまを入れてマイルドな旨みやコクを加え、おかずとしてごはんが進む一品に仕上げました。粗挽きの生姜がたっぷり入っているため、食べた後にはすっきりとした辛さと爽やかな香りが口いっぱいに広がります。もつひと口、どんなに食べたくなるような味わいです。

家族みんなで楽しめるこだわりの詰まった「アクシアルもつ煮」。厳選した信州味噌で煮込んだ豚もつは、程よい脂とやわらかな食感で、おかずにもおつまみにもぴったりな一品です。1袋に400グラム入りで、たっぷりの豚もつとスープの旨味を逃さずに閉じ込めました。冬の煮込み料理として、おいしさを磨き込んだ「アクシアルもつ煮」をぜひお召し上がりください。

だし香る

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

- ◆ほんのりだし香るとろっとクリーミーな生地。
- ◆とろける生地とプリプリ食感のたこが生み出す旨みのハーモニー。



おいしいわけ

- ◆かつお、さば、焼きあごの3種一番だし使用。
- ◆焼きあごの甘みと香ばしい旨味。
- ◆地養卵の旨みと玉ねぎの甘み。



おいしいわけ

- ◆厳選した鰹と昆布、あごの一番だし使用。
- ◆熟成仕込み本みりんの奥深く優しい甘さ、オリジナル醤油の旨味を素材に閉じ込めました。



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

- ◆厳選しただし、醤油、みりんの旨味を有機栽培の大根にたっぷり染み込ませました。



おいしいわけ

- ◆焼きあごだしと醤油の旨味、すっきりとした甘さの甜菜糖、大豆の旨味を楽しめる肉厚な油揚げ。
- ◆素材全てにこだわったいなり寿司です。

10月下旬
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。

おいしく、しあわせ。たべて、まんぷく。

今までにない濃厚味噌スープ

原信ナルスのオリジナルスープの素「ふくふく汁の素」が新発売！寒い季節に食べたくなる、とろとろうまい味噌スープです。
「ふくふく汁」は「食べていて福を呼び込み、ふつくら温かく幸せが訪れる」ように願いをこめて名付けたオリジナルスープです。その味わいは、まさに新食感。ドロツと感のある濃厚味噌スープで、全く新しいおかず豚汁として楽しめます。白みそと赤みそをベースにしたスープに、豚、かつお節、焼きあごなどの旨味が溶け込み、生と乾燥の2種類ののんにくをガツンと効かせることで、白飯が止まらない濃厚なスープになりました。福が訪れそうな名前の「ふくふく汁」は普段の食事でごはんが進んで満腹になり、祝いごとやゲン担ぎのメニューとしても味わっていただきたいスープです。

玉ねぎ、たっぷり

原信ナルスの「ふくふく汁の素」は、いろいろな具材でオリジナルのふくふく汁を作ってほしいので、具材は入っていないストレートタイプのスープの素です。まずは玉ねぎ3個をカツ

トとしてスープの素に入れてじっくり煮込めば、とろとろ玉ねぎの甘みが際立ちます。その他にお好みの野菜や豚バラ肉、豆腐があれば、豚汁風の味噌スープが出来上がり、おかず感覚で野菜をたくさん食べられる一品に。じゃが芋を入れると肉じゃが風のスープになり、思わずごはんをがつつきたくなるような濃厚な味わいが魅力です。具材をたっぷり入れた贅沢な味噌スープもおススメで、ご家庭それぞれのふくふく汁を自由にお楽しみいただけます。

このスープの素があれば、野菜をたっぷり使用したスープを作ることができます。お子様から年配の方まで家族みんなで楽しめるふくふく汁は、寒くなる季節に心も体もふつくら温かくなり、幸せな気分を運んでくれます。



レシピナビwebで
アレンジ紹介中♪



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。

たっぷりきのこのふくふく汁

玉ねぎがとけこんだとろとろ濃厚な豚汁風味噌スープ！ごはんが進みます。

栄養成分(1人分)	エネルギー 約201 kcal	食塩相当量 約2.6 g	所要時間 約35分
-----------	--------------------	-----------------	--------------

買い物のコツ！



「ふくふく汁の素」は豚やかつお節の旨みを効かせた味噌ベースの調味料です。玉ねぎをたっぷり入れて、野菜と一緒に食べておいしいスープができあがります。豚肉を入れて豚汁風、もつを入れてもつ煮風のアレンジもおすすです。

材料(6人分)	しめじ.....50g
ふくふく汁の素.....1袋	えのき.....50g
玉ねぎ.....600g	Hana-well 新潟県湯沢町産 有機栽培なめこ.....1袋
アクシアル 木綿とうふ (ダブルパック)1パック(200g)	小ねぎ.....3本
豚バラ肉薄切り.....150g	※「ふくふく汁の素」は10月下旬発売予定 です。

作り方

- 1 玉ねぎ・豆腐は2cm角に切る。しめじは石突をとり、小房に分ける。えのきは石突をとり、3cm長さに切ってほぐす。なめこはザルにあげて水洗いする。豚肉は3cm長さに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 1 鍋にふくふく汁の素と玉ねぎを入れ、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- 1 2に豆腐・きのこ・豚肉を入れ、豚肉に火が通るまで煮る。
- 1 器に3を盛り付け、小ねぎをのせる。



汁もの
● 豚肉
● 玉ねぎ
● 豆腐
● しめじ
● えのき
● なめこ

原信が応援!!

第2回 高校生レシピコンテスト

2025

高校生レシピコンテストとは？

新潟医療福祉大学が主催する、今年で2回目の開催となるレシピコンテストです。全国から多数の応募が寄せられ、選ばれた21組の高校生が8月に最終審査を行いました。工夫を凝らした料理やプレゼンテーションで、見事受賞となったレシピを紹介します。



テーマは
大切な人への
ランチ!

受賞レシピ紹介



最優秀賞

おりひめとひこぼしの ワクワクごはん

鹿児島県・神村学園
北園 未桜さん

子どもたちが
楽しめるように、
ワクワクする給食を
コンセプトに
考えました!



保育園時代のおいしくて楽しい行事食の思い出がきっかけとなり、七夕の給食メニューを考案した北園さん。調理科で学んだ知識や技術を活かし、将来は保育園の給食を作る人になりたいそうです。

分野別最優秀賞

医療・福祉分野



お家でRistorante!
一緒に「ポーノ!」イタリアンランチ
新潟県・高志中等教育学校
伊藤 陽菜さん

学校・行政分野



福井の優しさでエール
頑張る午後の応援ランチ
福井県・武生高校
齋藤 百花さん

アスリート分野



いっぺえ食ってがんばっぺ!
〜うんまいもんで栄養満点〜
山形県・山辺高校
押野 芽依さん、軽部 鈴歩さん、佐藤 ひよりさん

※発表は2名で行いました。

審査員特別賞



おばあちゃんに
夏バテ防止の元気メニュー
山形県・山形西高校
松田 彩花さん、小畑 瑠海さん



「これからも栄養を考えた食事を作りたい」「プレゼンの経験を大学受験でも活かしたい」などの前向きな感想を聞くことができました。

おめでとう
ございました!

レシピ公開中!

受賞レシピの詳細な作り方はレシピナビwebサイト、または店頭設置のレシピカードからご覧いただけます。



▲レシピナビweb
サイトはこちらから

プチッとミックス! キムチと味噌のもつ鍋

ピリ辛のスタミナ鍋で体もホットに!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 435 kcal	食塩相当量 約 6.1 g	所要時間 約 20 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------



材料(4人分)

エバラ プチッと鍋 濃厚みそ鍋.....3個	エバラ プチッと鍋 キムチ鍋.....3個	水.....900ml	もつ鍋用鍋セット.....1パック	キャベツ.....200g	にら.....1束	アクシアル.....1パック	Hana-well.....1パック	バタ練りしらたき.....1袋	にんにく.....2片	赤唐辛子輪切り.....2本分
------------------------	-----------------------	-------------	-------------------	---------------	-----------	----------------	--------------------	-----------------	-------------	-----------------

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。にらは6cm長さに切る。エリンギは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。しらたきは下ゆでして食べやすい長さに切る。
- 2 鍋セットのもつは霜降りする。
- 3 にんにくは薄切りにする。
- 4 鍋にプチッと鍋濃厚みそ鍋・キムチ鍋と水を入れて火にかける。煮立ったら1・2・鍋セットの肉・にんにく・赤唐辛子を入れて煮る。



カラフルタルタルのはらナル塩から揚げ

きざみ野菜たっぷりのタルタルは食べ応え抜群、から揚げにピッタリ!

栄養成分(1人分)	エネルギー 約 266 kcal	食塩相当量 約 1.8 g	所要時間 約 15 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

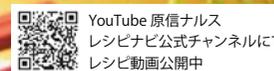


材料(4人分)

3種の塩が奏でる はらナル塩から揚げ..12個	アクシアル.....1袋	<カラフルタルタルソース> きゅうり.....1/2本	パプリカ(赤・黄)..各1/4個	玉ねぎ.....50g	ゆで卵.....1個	マヨネーズ.....大さじ3	ポッカサッポロ ポッカレモン100.....大さじ1	トマトケチャップ.....大さじ1	塩・こしょう.....少々
-------------------------	--------------	-----------------------------	------------------	-------------	------------	----------------	----------------------------	-------------------	---------------

作り方

- 1 はらナル塩から揚げは電子レンジで温める。
- 2 カラフルタルタルソースを作る。きゅうり・パプリカは粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにしてキッチンペーパーで包んで水にさらしながらもみ、水気をしぼる。
- 3 ボウルにゆで卵を入れ、フォークで潰す。マヨネーズ・ポッカレモン100・トマトケチャップ・2・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- 4 器に5種の野菜のリーフサラダをしいて1をのせ、3をかける。



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

鍋もの
もつ鍋用鍋セット
キャベツ
にら
豆腐
しらたき
エリンギ
にんにく

主菜
塩から揚げ
5種の野菜のリーフサラダ
きゅうり
パプリカ
玉ねぎ
ゆで卵

プチッと鍋をミックスして新たな味を発見!

プチッと × ミックス鍋

キムチ鍋 × 濃厚みそ鍋

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 ☎0120-892-970 <https://www.ebarafoods.com/>

あのポッカレモン100に、**高めの血圧を下げる機能が!?**

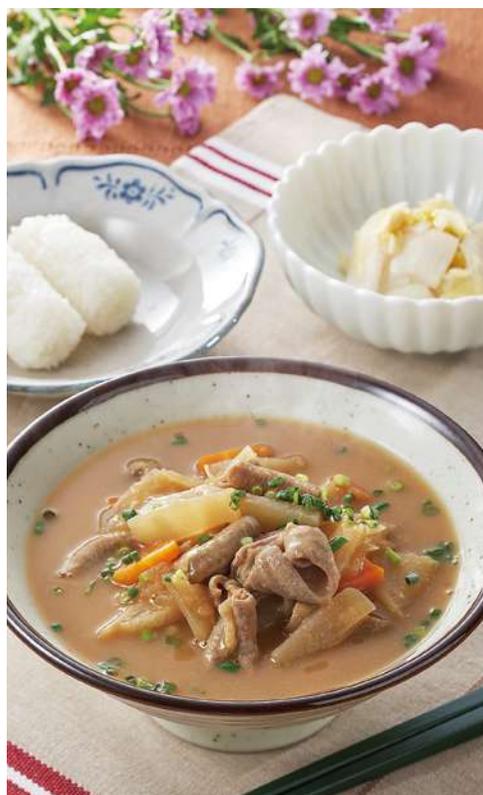
(収縮期血圧) ※70ml、有機の商品を除く

1日30mlを12週間の継続摂取で有意に高めの血圧(高血圧)が下がりました。

機能的表示食品

機能性表示成分: **クエン酸1,700mg** (1日摂取目安量30ml当たり)

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。【届出表示】本品(ポッカレモン100)には、クエン酸が含まれ、高めの血圧(収縮期血圧)を下げる機能があります。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●120ml, 300ml, 450mlの容量の商品が対象です。●開栓後は要冷蔵。



もつ煮込み風ふくふく汁

根菜たっぷり! もつの旨みが染みておいしさアップ!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 130 kcal	約 2.6 g	約 50 分

作り方

- 1 玉ねぎは2cm角に切る。大根・人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにして水にはなす。こんにゃくは下ゆでして短冊切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にふくふく汁の素と玉ねぎを入れ、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- 3 2に大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豚白もつを入れ、蓋をして弱火で20分ほどもつと野菜に火が通るまで煮る。
- 4 器に3を盛り付け、小ねぎをのせる。

材料(6人分)

- ふくふく汁の素... 1袋
 玉ねぎ..... 600g
 豚白もつ..... 150g
 大根..... 150g
 人参..... 50g
 ごぼう..... 30g
 アクシアル
 こんにゃく(白)..... 1/2枚
 小ねぎ..... 3本
※「ふくふく汁の素」は10月下旬発売予定です。



かぼちゃのハロウィンキッシュ

パーティーにぴったり! かぼちゃの優しい甘みがほどよいアクセント。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 299 kcal	約 1.0 g	約 50 分

作り方

- 1 冷凍パイシートは解凍して伸ばし、型にしく。割りほぐした卵黄を底に塗る。
- 2 かぼちゃはくし形に切る。電子レンジで2分加熱する。
- 3 玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは細切りにする。しめじは石突をとり、小房に分ける。
- 4 フライパンにバターを温め、3を炒める。野菜に火が通ったら塩・こしょうで味をつけて2を入れる。
- 5 1に4を入れてチーズをのせる。
- 6 aを混ぜ合わせ、5に流し入れる。
- 7 180℃に予熱したオーブンに6を入れ、30分ほど焼く。お好みでパセリみじんをふる。

材料(18cm丸型・6人分)

- かぼちゃ..... 120g
 玉ねぎ..... 100g
 アクシアル
 ハーフベーコン..... 6枚
 しめじ..... 100g
 バター..... 大さじ1
 塩・こしょう..... 少々
 アクシアル
 ナチュラル
 ミックスチーズ..... 30g
 〔冷凍パイシート...1枚
 卵黄..... 適量
 卵..... 2個
 a 生クリーム..... 150ml
 塩..... 小さじ1/2
 こしょう..... 少々
 パセリみじん..... 少々〕



ぜんざい風お月見三色団子

見た目もかわいいモチモチのカラフル団子です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約 191 kcal	約 30 mg	約 25 分

作り方

- 1 白玉団子を作る。白玉粉に分量の水を少しずつ入れて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さにする。2cm大に丸め、真ん中を潰す。
- 2 抹茶団子を作る。白玉粉に抹茶を加え、分量の水を少しずつ入れて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さにする。2cm大に丸め、真ん中を潰す。
- 3 かぼちゃ団子を作る。かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、沸騰した湯に入れてやわらかくなるまでゆでる。水気をきって裏ごししてペースト状にする。白玉粉にかぼちゃを入れてよく混ぜ合わせる。分量の水を少しずつ入れて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さにする。2cm大に丸め、真ん中を潰す。
- 4 沸騰した湯に1の団子を入れてゆで、浮き上がってきたらさらに1分ほどゆで、冷水にとる。同様に3・2の順でゆでる。
- 5 4の水気をきって器に盛り付け、あんこをのせる。

材料(4人分)

- 手造りあんこ..... 100g
 <白玉団子>
 白玉粉..... 50g
 水..... 大さじ3~
 <抹茶団子>
 白玉粉..... 50g
 抹茶..... 大さじ1
 水..... 大さじ3~
 <かぼちゃ団子>
 白玉粉..... 50g
 かぼちゃ..... 80g
 水..... 大さじ2~



すいとんふくふく汁

ツルツともちもち食感のすいとんで、ボリュームたっぷり。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 216 kcal	約 2.6 g	約 50 分

作り方

- 1 玉ねぎは2cm角に切る。豚肉は3cm長さに切る。里芋はいちょう切りにし、塩もみする。大根・人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにして水にはなす。こんにゃくは下ゆでして短冊切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にふくふく汁の素と玉ねぎを入れ、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- 3 2に豚肉・里芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃくを入れ、蓋をして弱火で20分ほど豚肉と野菜に火が通るまで煮る。
- 4 aを混ぜ合わせて耳たぶくらいの固さにする。2cm大に丸めて真ん中を潰す。沸騰した湯に入れてゆで、浮いてきたらさらに1分ほどゆでる。
- 5 3に4を入れ、2~3分煮る。
- 6 器に5を盛り付け、小ねぎをのせる。

材料(6人分)

- ふくふく汁の素..... 1袋
 玉ねぎ..... 600g
 豚バラ肉薄切り... 100g
 里芋..... 100g
 大根..... 100g
 人参..... 50g
 ごぼう..... 30g
 アクシアル
 こんにゃく(白)..... 1/2枚
 小ねぎ..... 3本
 Hana-well
 a 新潟県産米粉... 100g
 水..... 70ml~
※「ふくふく汁の素」は10月下旬発売予定です。



主菜
●塩さば
●チーズ
●パセリ
●にんにく
●玉ねぎ
●椎茸



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

極醸塩さばのトマトチーズ焼き

さばとトマトが相性抜群! ごはんに、おつまみに、ピツタリ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 301 kcal	約 2.6 g	約 20 分

作り方

- 1 塩さばは半分^aに切ってこしょうをふり、周りに薄力粉をまぶす。フライパンにサラダ油を温めて塩さばを入れ、表面に焼き色がつくまで焼き、とり出す。
- 2 トマトソースのにんにく・玉ねぎ・椎茸はみじん切りにする。
- 3 1のフライパンをきれいにしバターを温める。2を入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら薄力粉を入れて炒める。2分ほど炒めたら水を入れてのばし、aを入れてとろみがつくまで煮る。
- 4 1を耐熱皿に入れて3をかけ、チーズをのせる。180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。パセリみじんをふる。

材料(4人分)

- 〔極醸塩さば..半身2枚〕
 こしょう.....少々
 薄力粉.....適量
 サラダ油.....大さじ1
 アクシアル ナチュラル ミックスチーズ.....40g
 パセリみじん.....適量
 <トマトソース>
 にんにく.....1片
 玉ねぎ.....100g
 椎茸.....2枚
 バター.....大さじ2
 薄力粉.....大さじ2
 水.....1カップ
 固形コンソメ スープの素.....1/2個
 トマトケチャップ a
100ml
 酒.....50ml
 塩.....小さじ1/3



ごはん
●銀鮭西京漬
●ピーマン
●人参
●里芋
●きざみ揚げ
●しめじ
●長ねぎ

鮭西京漬で秋ごはん

ふっくら焼けた銀鮭と根菜の味噌汁、お腹もほっこり安らぎます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 265 kcal	約 5.6 g	約 40 分



材料(2人分)

- 極醸 銀鮭西京漬.....2切れ
 <きんぴら>
 ピーマン.....3個
 人参.....30g
 サラダ油.....小さじ2
 砂糖.....小さじ1
 酒.....小さじ1
 醤油.....大さじ1
- <里芋の味噌汁>
 里芋.....1個
 アクシアル
 きざみ揚げ.....10g
 しめじ.....50g
 長ねぎ.....1/2本
 水.....300ml
 和風だしの素.....小さじ1/2
 味噌.....20g

作り方

- 1 <銀鮭西京漬> 銀鮭西京漬は味噌をキッチンペーパーでふきとる。フライパンにクッキングシートまたは魚焼き用ホイルシートをしく。銀鮭西京漬を盛り付ける面を下にして並べ、弱~中火で5~6分焼き、焼き色がついたら返す。さらに4~5分焼く。
- 2 <きんぴら> ピーマン・人参はせん切りにする。鍋にサラダ油を温め、ピーマン・人参を入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら調味料を入れて煮詰める。
- 3 <里芋の味噌汁> 里芋はひと口大に切り、電子レンジで1分ほど加熱する。しめじは石突をとり、小房に分ける。長ねぎは縦半分^aに切って斜め切りにする。鍋に水・和風だしの素・里芋・しめじを入れて火にかける。里芋に火が通ったらきざみ揚げを入れ、味噌を溶き入れる。最後に長ねぎを加える。

ごはん
●鉄火ねぎとろ
●小ねぎ
●焼のり



鉄火ねぎとろの旨濃細巻き

パパッと簡単! まぐろの濃厚な旨みをねぎが引き立てます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 379 kcal	約 1.4 g	約 20 分

作り方

- 1 温かいごはん^aにすし酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。
- 2 小ねぎは小口切りにする。
- 3 焼のりは半分^aに切る。
- 4 巻きすに焼のりをのせる。すし飯を80gのせ、奥の端を1cm空けてすし飯を広げる。手前のすし飯を少し高くする。
- 5 4にわさび・鉄火ねぎとろ30g・小ねぎをのせ、手前から巻く。巻き納めを下にしてしばらく置く。同様に計8本作る。
- 6 5を食べやすく切り、器に盛り付ける。お好みで醤油・寿司ガリを添える。

材料(4人分)

- ごはん.....2合分
 すし酢.....60ml
 鉄火ねぎとろ 旨濃.....240g
 小ねぎ.....3本
 わさび.....適量
 アクシアル
 有明海産焼のり...4枚
 醤油.....適量
 寿司ガリ.....適量
 ※「鉄火ねぎとろ 旨濃」は10月中旬発売予定です。



レシピナビ 読者アンケート オススメきのこレシピ

秋の味覚をお手軽に
我が家のきのこ料理

- 食べやすくしたきのこ(エリンギ、舞茸、しめじ、椎茸など)、油揚げ、めんつゆ、酒、米を炊飯器に入れて炊きます。きのこのだしが出たおいしいきのこごはんですよ。
(男性/ご利用店舗 原信ナルス上越インター店)
- えのきを肉の半量ほどたくさん入れたかさ増しハンバーグが定番。ヘルシーで食感もGOOD!
(女性/ご利用店舗 原信南万代店)
- 舞茸、しめじ、えのきをバターとめんつゆで軽く炒めてパスタと和える。
(女性/ご利用店舗 原信西新発田店)
- 舞茸や椎茸をアルミホイルにのせてトースターで焼き、めんつゆをかけて食べます。シンプルでおいしいです。
(女性/ご利用店舗 原信黒埼店)
- 子どもがきのこを食べないのですが、みじん切りにしてカレーに入れるとおいしく食べてくれます。特に椎茸を入れると、カレーに旨みがアップするようで、深い味になっておいしいです。
(女性/ご利用店舗 原信阿賀野店)
- きのこ、ベーコン、くるみをフライパンで炒ります。クラッカーにのせて出来上がりです。新酒、ワインなどと一緒に食べるとリッチな気分になります!
(女性/ご利用店舗 原信新通店)
- しめじ、かぶ、長ねぎを炒めて耐熱容器に入れ、ホワイトソースをかけてとろけるチーズをのせる。トースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。
(女性/ご利用店舗 原信真羽店)

鍋もの

●鶏つみれ ●えび ●里芋 ●れんこん ●大根 ●豚肉 ●油揚げ



鶏つみれのカレー寄せ鍋

子どもも大好きな鶏つみれ、カレー味で野菜もおいしくいただけます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 522 kcal	約 5.0 g	約 20 分



作り方

- 1 えびは背ワタをとる。
- 2 里芋は皮をむいて耐熱皿に入れ、電子レンジで3分ほど加熱して火を通し、半分に切る。
- 3 れんこんは薄切りにして水にはなす。大根はピーラーでリボン状にむく。豚肉は3cm長さになる。しめじは石突をとり、小房に分ける。油揚げは油抜きして4等分に切る。
- 4 ほうれん草はゆでて5cm長さに切る。長ねぎは斜め切りにする。
- 5 鍋にカレールウ以外のaを入れて煮立たせる。火を止めてカレールウを加えて溶かす。1・2・3・鶏つみれを入れて煮る。野菜に火が通ったら4を入れる。

材料(4人分)

- 三種だし織りなす
生鶏つみれ.....1パック
殻付き
パナメイえび.....8尾
里芋.....4個
れんこん.....100g
大根.....100g
豚バラ肉薄切り.....150g
しめじ.....100g
アクシアル
手揚げ風油揚げ.....2枚
ほうれん草.....1束
長ねぎ.....1本
水.....5カップ
和風だしの素.....小さじ1.5
a カレールウ..2片(57g)
醤油.....大さじ2
みりん.....大さじ2
塩.....小さじ1/2

デザート

●シャインマスカット ●生春巻きの皮 ●カステラ ●あんこ



マスカットの生春巻きロール

生春巻きの皮でモチモチ! 華やかな贅沢スイーツです。

栄養成分(1本分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約 138 kcal	約 64 mg	約 25 分



作り方

- 1 マスカットは半分に切る。カステラは1枚を4等分に切る。
- 2 生春巻きの皮は水にくぐらせてまな板の上に置く。手前にカステラ・あんこ・ホイップクリームの順にのせ、ひと巻きする。
- 3 2にマスカットをきれいに並べ、最後まで巻く。同様に計8本作る。

材料(8本分)

- 生春巻きの皮.....8枚
シャインマスカット.....16粒
アクシアル
国産小麦と卵の
カステラ.....4枚
手造りあんこ.....160g
ホイップクリーム.....適量

主菜

●豚味噌マヨ焼き ●玉ねぎ ●キャベツ ●もやし ●人参 ●ピーマン



豚味噌マヨの野菜炒め

こってり味付け肉で野菜もごはんも進みます。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 169 kcal	約 0.6 g	約 15 分



作り方

- 1 玉ねぎはくし形に切る。キャベツはざく切りにする。人参・ピーマンは短冊切りにする。もやしは根をとる。
- 2 フライパンにサラダ油小さじ2を入れて温める。1を入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら皿にとり出す。
- 3 2のフライパンにサラダ油小さじ1を入れて温め、豚味噌マヨ焼きを入れて炒める。肉に火が通ったら2を戻し入れ、さっと炒める。

材料(4人分)

- 焙煎ごま香る
豚味噌マヨ焼き...200g
玉ねぎ.....100g
キャベツ.....150g
もやし.....100g
人参.....40g
ピーマン.....2個
サラダ油.....小さじ3

主菜

●牛肉 ●豚肉 ●長ねぎ ●きゅうり ●パプリカ ●食パン



焼肉で北京ダック風

本格中華料理を食パンを使って家庭用にアレンジ!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 506 kcal	約 2.7 g	約 25 分



作り方

- 1 THE YAKINIKUの肉は半分にする。
- 2 ボウルに醤油・マーマレード・砂糖を合わせて1の肉を入れ、冷蔵庫で20分ほど漬ける。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、2を入れて火が通るまで焼く。
- 4 長ねぎ・きゅうりはせん切りにする。パプリカは細切りにする。リーフレタスは半分にちぎる。
- 5 食パンは耳を落として斜め半分に切り、めん棒で押さえる。
- 6 5に4・3・テンメンジャンをのせて巻く。

材料(4人分)

- THE YAKINIKU
(牛豚焼肉セット).....300g
醤油.....50ml
マーマレード.....15g
砂糖.....小さじ2
サラダ油.....大さじ2
長ねぎ.....1本
きゅうり.....1本
パプリカ(赤・黄).....各1/2個
リーフレタス.....1/2束
テンメンジャン.....適量
食パン(8枚切り).....1袋



あなたの街の 原信 デジカメ通信



今回のお店は 塩沢店 です

店長の「ひろせ」です！



こんな
お店です

塩沢地域は関越自動車道・上越新幹線など交通アクセスが良いエリアです。夏は登山客、冬はスキー客が多く訪れ、最近では外国人観光客の方も増えています。地域密着型の店舗として、フレンドリーな接客を心がけています。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



お店情報
[原信 塩沢店]
住所 新潟県南魚沼市塩沢672-5
電話番号 025-778-2112
営業時間 9:00~24:00
駐車場 112台



業務用商品を品揃え

スキー場や温泉地の民宿・旅館業者様のご要望にお応えして、業務用や大容量商品売場を用意しています。スノーシーズンは売場を広げて、より多くの商品を販売します。



地元銘酒が人気

米どころ魚沼の清酒を取り扱っています。中でも店舗近隣にある青木酒造様の「鶴齢」「雪男」が人気です。ご自宅用だけでなく、贈答品としても選ばれています。



塩沢で愛される伝統の味

江戸時代から続く味、アオキ菓子店様の「はっか糖」を販売しています。口溶けがよく清涼感があり、塩沢名物として知られています。手土産などに買われるお客様が多いです。



デザート

ゼラチン

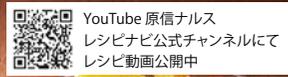
牛乳

ミルクココア

シャインマスカット

ミルクココアプディング

混ぜて固めるだけのなめらかプリン! おやつにいかが?



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



栄養成分(1人分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約192kcal	約79mg	約20分
※冷やし固める時間除く		

作り方



- ゼラチンは分量の水に入れてふやかす。
- 鍋に牛乳・カカオ香るミルクココア・砂糖を入れて火にかける。沸騰直前に火を止め、1を入れて溶かす。
- 2の粗熱をとって器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- マスカットは半分に切る。オレンジは皮と薄皮をむいて房に分ける。
- 3にホイップクリームをしぼり、4を飾る。

材料(4人分)

- アクシアル あじわい牛乳.....350ml
- アクシアル カカオ香るミルクココア.....70g
- 砂糖.....大さじ3
- 〔粉ゼラチン.....5g
水.....大さじ1〕
- ホイップクリーム.....適量
- シャインマスカット.....4粒
- オレンジ.....1個

レシピナビ ミルクココアを手軽にアレンジ!

まめ知識

マシュマロココア

マシュマロがホイップ代わり、クリーミーに仕上げます。

1人分 ● 約119Kcal ● 所要時間 約5分



- 【材料(4人分)】**
- アクシアル カカオ香るミルクココア.....大さじ4
 - アクシアル あじわい牛乳.....480ml
 - マシュマロ.....16個

【作り方】

- 牛乳を耐熱カップに入れて電子レンジで温め、カカオ香るミルクココアを入れて混ぜ合わせる。
- マシュマロを半分に切り、①にのせる。
- 電子レンジに②を入れ、温まるまで加熱する。

ココアぜんざい

おいしいあんこでアツという間に洋風ぜんざい!

1人分 ● 約428Kcal ● 所要時間 約10分



- 【材料(2人分)】**
- アクシアル カカオ香るミルクココア.....大さじ2
 - アクシアル あじわい牛乳.....200ml
 - 手造りあんこ.....100g
 - アクシアル 生杓つき切りもち.....2個
 - ホイップクリーム.....適量

【作り方】

- 鍋にカカオ香るミルクココア・牛乳・あんこを入れて火にかき、混ぜながら温める。
- 切りもちは4等分に切って焼く。
- 器に①・②を入れ、ホイップクリームを添える。

お料理紹介
[旬の料理]

きのこたっぷりけんちん汁



ポイント

地元名物の八色椎茸やあまんだれ(ならたけ)を使った、具だくさんのけんちん汁です。お好みのきのこで作れます。新米と一緒にどうぞ。



かみむらさん

材料(4人分)

- 八色椎茸.....35g
- あまんだれ(ならたけ).....35g
- えのき.....35g
- 木綿豆腐.....60g
- こんにゃく(黒).....50g
- 油揚げ.....1枚
- 大根.....60g
- 人参.....50g
- ごぼう.....40g
- 長ねぎ.....40g
- サラダ油.....小さじ1
- だし汁.....3カップ
- みりん.....小さじ1/2
- a だし醤油.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/3

作り方

- 椎茸は4等分にする。えのきは3等分に切る。大根・人参はいちょう切りにする。ごぼうは小口切りにする。豆腐は角切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。こんにゃくは下ゆでしてスプーンでちぎる。油揚げは油抜きして細切りにする。
- 鍋にサラダ油を温め、ごぼう・人参・大根・えのき・椎茸・こんにゃくの順に炒める。
- 2にだし汁を加えて煮る。野菜に火が通ったら、豆腐・油揚げ・あまんだれを入れて煮る。
- 3にaを入れて味付けする。長ねぎを入れてさっと煮る。



使いやすく、便利にリニューアル!!

原信ナルスのアプリでGO!

原信ナルスアプリ

チラシやおいしい情報、サクサク！
クーポンやおトクな情報、た〜くさん!!



原信ナルスアプリなら便利&おトクな情報がたくさん!

<p>スペシャルクーポン 今だけ♪超得クーポン!</p>	<p>アプリ会員 会員限定サービスありますよ♪</p>
<p>らくらく1タップクーポン 1タップで1バーコード♪</p>	<p>チラシを見る らくらく♪かんたん設定</p>
<p>ご予約 ごちそう準備も予約でらくらく♪</p>	<p>今月のおすすめ商品 旬や新商品情報がたくさん♪</p>
<p>お買い物メモ 「買うもの」「あるもの」分けられます</p>	<p>バーコード決済 種類が増えて便利になりました</p>

お買い得クーポン満載! 好評配信中! 今すぐダウンロード!

アプリ限定
クーポン
配信中!
とんとん

ダウンロードはこちらから



原信ナルスアプリ

アプリで
お買い得な
ショッピングを!



原信・ナルス ×
キリンパレヅジ・味の素・ハウス 共同企画

Eat Well, Live Well. よろこびがつなく世界へ
KIRIN

原信・ナルス × カレーGO!!

対象商品を買って

限定 おにまるくんグッズ

をゲット

キャンペーン

100名様に当たる!

詳しくは店頭
専用応募はがきを
見てね!!

対象商品

味の素社

- ・[味の素KKコンソメ]固形 21個入箱
- ・[味の素KKコンソメ]顆粒 50g袋
- ・うま味調味料「味の素」50g袋
- ・[Cook Do®] (中華調味料)
- ・オイスターソース 200gプラボトル
- ・[Cook Do®] (中華調味料)
- ・オイスターソース 110gプラボトル
- ・「ほんだし」120g箱

ハウス

- ・ジャワカレー 各種
- ・プライムジャワカレー 各種
- ・カレーパートナー 各種

キリン

- ・キリン 午後の紅茶
- ・おいしい無糖 500ml
- ・キリン 午後の紅茶
- ・おいしい無糖
- ・香るレモン 500ml
- ・キリン 午後の紅茶
- ・おいしい無糖
- ・ミルクティー 500ml
- ・キリン 午後の紅茶
- ・おいしい無糖 2L

※年商品を除く。※商品画像は対象商品の一例です。
※商品のデザインは、若干異なる場合がございます。※店舗によっては取り扱いが無い場合がございます。ご了承ください。

対象店舗: 原信・ナルス各店舗 ※ネットスーパーを除く

2025年12月4日(木) ※当日消印有効
※スマホ応募の場合は当日の23:59まで

レシート有効期間: 2025年10月1日(水)~2025年11月30日(日)

キリン・キャンペーン事務局
☎ 0120-685-036
(受付時間)10:00~17:00(土・祝日・年末年始
~2025年12月27日~2026年1月4日)を要)

スマートフォンのみ
応募可能です
詳しくはコチラ
<https://cp.kirin.jp/story/35036>

対象店舗: 原信・ナルス各店舗 ※ネットスーパーを除く

2025年12月4日(木) ※当日消印有効

レシート有効期間: 2025年10月1日(水)~2025年11月30日(日)

キリン・キャンペーン事務局
☎ 0120-685-036
(受付時間)10:00~17:00(土・祝日・年末年始
~2025年12月27日~2026年1月4日)を要)

スマートフォンのみ
応募可能です
詳しくはコチラ
<https://cp.kirin.jp/story/35036>

のんだあとはリサイクル。

レシナビ 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日本酒に合う簡単おつまみレシピ(12月号で発表予定)8レシナビに対する意見・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。
※プレゼント当選の有無に関わらず、読者アンケートに掲載させていただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

宛先 〒950-0973 新潟市中央区上近江4-2-20
新潟近江郵便局留 レシナビ編集室「10月号プレゼント」係

応募締切 2025年10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

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。

原信・ナルスサイトの「レシナビ」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/>

1 ポッカサッポロ

ポッカレモン100 (450ml×2本)

6名様

2 エバラ食品

プチッと鍋セット(寄せ鍋138g×1袋、キムチ鍋138g×1袋、濃厚みそ鍋160g×1袋、豆乳ごま鍋160g×1袋)

5名様

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がございます。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/レシナビ編集室 電話(025)284-1737

次号予告 11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)

おせち



ご予約締切日

2025年12/25(木)

お渡し日

2025年12/31(水)

- ※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店頭設置のパンフレットをご確認ください。
- ※商品によってご予約締切日が異なりますのでご注意ください。
- ※店頭渡し商品は10時～19時のお渡しとなります。
- ※宅配の場合はご予約締切日が早くなっています。ご注意ください。
- ※宅配のお届け時間の指定は出来ません。
- ご予約は専用ご予約申込書をご利用下さい。
- 商品の仕様は一部変更させていただく場合があります。
- 詰め合わせ内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承下さい。

ご予約特典

店頭受取で
ご予約

【店頭】商品お渡し時に
【ネット】5%優待券をプレゼント!!

宅配で
ご予約

【店頭】ご予約受付時に
5%優待券をプレゼント!!

【ネット】
●10/31(金)まで商品購入時に
早割対象商品10%OFF!!
●11/1(土)～は商品購入時に対象商品5%OFF!!

※有効期限:2026年1月31日(土) ※一部割引除外商品がございます。

ネット宅配早割 マークが目印!

10月31日(金)
までのご予約で
10%OFF!!

※一部早割対象外商品もございます。

詳しくは店頭パンフレットをご覧ください。



スマホで予約

ネットで簡単! 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>



▲宅配予約