

H 原信

NARUS

お店で材料がそろうお料理メニュー!

レシピナビ2025年12月号

RecipeNavi

2025

# レシピナビ12

カンタン! おいしい! ヘルシー!

特集 日本酒と冬のうまいもん



日本酒と冬のうまいもん



カンタンレシピ



デザート

無料

ご自由にお持ち下さい!

発行 H 原信 NARUS

楽しく  
つくろう!





クリスマスの食卓には「カリジュワフライドチキン」がおすすめ！後引くスパイシーな味付けが特長の「カリジュワフライドチキン」のスペイスの配合を見直して、この冬おいしさに磨きをかけました。



「カリジュワフライドチキン」の味の決め手はスペイスとハーブ。鶏肉の味付けは塩・こしょうのみでシンプルに。鶏肉の旨みを引き立てるために、13種類の厳選されたスペイスとハーブを衣にまとわせました。バジルやフェンネルなど、ハーブの華やかな香りで風味良く、こしょや生姜などのピリッとしたスパイスでパンチのある味わいをプラス。ナツメグやオールスパイスで鶏肉のコクや甘みを引き出し、ガーリックで香ばしく味わい深いフライドチキンにまとめ上げました。香りと旨みが充実したオリジナルブレンドのスペイスは、まるで専門店のような本格的な味わいで、ごちそう感たっぷり。クリスマスなどのパーティーシーンにぜひおすすめしたい、自慢の「フライドチキン」です。

# カリジュワフライドチキン

13種類のスペイスとハーブで  
後引く旨さ

外はカリッ!  
中はジュワ~っとあふれる肉汁

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。



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。

うまいが重なり、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・ガリ・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った、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、色鮮やかで脂か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

の本まぐろ中とも、風味豊かなもつ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ガリ、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。年末年始は原信ナルスの「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!



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

- ◆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、柄尾の油揚げ使用。
- ◆季節野菜を使用しました。
- ◆素材と醤油を見直しさに美味しく仕上げました。



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。



おいしいわけ

- ◆かつお節・昆布だし・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

- ◆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

- ◆つゆにあごだしの風味が香るそばです。
- ◆大きなかき揚げを贅沢に使用しました。



おいしいわけ

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



エビのおいしさ新発見!  
エビパテ・エブリデイ FES 開催

2025.12.2>8  
開催!

Everybody, Everyday.  
Shrimp Delicatessen.

おすすめ商品を紹介!



殻付き蒸しえび  
えびのおいしさ、たっぷり。

世界有数のえびの海水養殖産地エクアドルで育ったバナメイえびを使用しています。旨み・甘味成分がたっぷり詰まったえび本来の濃厚な味わいが魅力です。鮮度やサイズ感にもこだわり、食べ応え抜群で噛むたびにぶりっとした食感とジューシーな味わいが楽しめます。

他にもおすすめ商品がいっぱい!  
ぜひいろいろ買ってみてね!



おすすめエビデリをPick up!

ハーブ香る  
海鮮アボカドピザ



えびとポテトの  
黒アヒージョ仕立て



ぶりぶりえびと  
根菜の黒酢あん



Party  
シュリンプ



店内で手伸ばししたオリジナルピザ生地に、ジューシーなトマトソースやえび、アボカド、イカをのせ、ハーブとスパイスをふって焼き上げました。

※原信／内野店・関原店・宮関店・四ヶ所店  
ナルス・柿崎店・大潟SC店・せきやま店・  
にしやま店・浦原店・能生町店は除きます。

むきえびと相性の良いポテトに、隠し味に醤油のコクを効かせたアヒージョ風ソースを合わせました。さっと炒めてお召し上がりください。

たっぷりのえびとさつま芋などの根菜に、コクのある黒酢あんを混ぜ合わせました。やみつきになる味わいで、おつまみにもおすすめです。

鮮やかな色目と強い甘みが特長の、そのまま召し上がるえびです。お好みのソースと合わせて、パーティーメニューにもお使いいただけます。

Everybody, Everyday.  
Shrimp Delicatessen.



Everybody, Everyday.  
Shrimp Delicatessen.



# えびと鮭の石狩鍋

旨みたっぷり、味噌仕立てのごちそう海鮮鍋です。



栄養成分(1人分) エネルギー 約327kcal 食塩相当量 約7.6g 所要時間 約20分

## 材料(4人分)

殻付きバナメイえび	12尾	しめじ	100g
極醸 塩銀鮭	3切れ	えのき	200g
アクシアル		長ねぎ	1本
あじわい木綿とうふ		<鍋つゆ>	
.....1丁(300g)		水	7カップ
Hana-well		和風だしの素	小さじ1
バタ練りこんにゃく(白)	1/2枚	味噌	80g
.....		みりん	大さじ4
白菜	300g	醤油	大さじ4
大根	200g		

## 作り方

- 1 バナメイえびは背ワタをとる。塩銀鮭は3等分に切る。
- 2 こんにゃくは下ゆでしてスプーンでちぎる。豆腐は8等分に切る。白菜はひと口大に切る。大根はいちょうど切りにして下ゆです。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。
- 3 長ねぎは斜め切りにする。
- 4 鍋つゆの材料を混ぜ合わせる。
- 5 鍋に1・2を並べ、4を入れ火にかける。火が通ったら長ねぎを加える。



# 里芋と鮭の揚げ物

ほくほく里芋とサクフワに揚げた鮭が美味! 冬の味わいをひと口で。

栄養成分(1人分) エネルギー 約230kcal 食塩相当量 約1.7g 所要時間 約40分

※麒麟山サワーを除く

## 材料(4人分)

<鮭のフリッター>	
里芋	220g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
おろししょうが	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4
a 醤油	大さじ2
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
<付け合わせ>	
ベビーリーフ	1袋
ミニトマト	4個
赤玉ねぎ	100g
<麒麟山サワー(1杯分)>	
麒麟山 伝統辛口	90ml
強炭酸水	90ml
レモン	1/8個





## えびのアヒージョ

プリッとえびが主役! ガーリック香る具だくさんアヒージョです。



栄養成分(1人分) エネルギー 約469kcal 食塩相当量 約1.5g 所要時間 約15分



### 材料(4人分)

むきえび ..... 12尾  
アボカド ..... 1個  
ブロッコリー ..... 1/2株  
マッシュルーム ..... 8個  
ミニトマト ..... 8個  
にんにく ..... 1片  
赤唐辛子 ..... 1本

Hana-well  
エクストラバージン  
オリーブオイル  
オーガニック ..... 100ml  
塩 ..... 小さじ1/2  
フランスパン ..... 適量

### 作り方

- えびは背ワタをとる。アボカドはひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は半分に切って種をとる。
- 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。にんにくの香りがしてきたら赤唐辛子と塩・えび・マッシュルーム・ブロッコリーを入れて火が通るまで蓋をして煮る。ブロッコリーに火が通ったらアボカドとミニトマトを加え、塩(分量外)で味を調える。
- フランスパンはスライスし、トースターで焼く。
- 3にフランスパンを添える。

地元の契約栽培米【五百万石】を100%使用して醸した  
「極上吉乃川」の書は、年末恒例「今年の漢字」を揮毫される清水寺 森清範貫主によるものです。

## 極上一本



新潟県長岡市摺田屋4-8-12  
全国新酒鑑評会 新潟県内最多金賞受賞 通算29回  
https://yosinogawa.co.jp/

全国新酒鑑評会 新潟県内最多金賞受賞 通算29回  
関東信越国税局酒類鑑評会入賞 通算72回 首席第一位5回

※一部取り扱いのない店舗がございます。  
飲酒は20歳になってから。飲酒運転は絶対にやめましょう。

## 鶏つみれとごぼうの鍋

ほっこり染みる、鶏の旨みとごぼうの香り!



栄養成分(1人分) エネルギー 約342kcal 食塩相当量 約5.2g 所要時間 約20分



### 材料(4人分)

三種だし織りなす  
生鶏つみれ ..... 小2パック(16個)  
ごぼう ..... 1本  
しめじ ..... 100g  
えのき ..... 200g  
エリンギ ..... 100g  
アクシアル  
あじわい木綿とうふ ..... 1丁(300g)

長ねぎ ..... 1本  
水 ..... 5カップ  
和風だしの素 ..... 小さじ1  
酒 ..... 大さじ2  
醤油 ..... 大さじ3  
みりん ..... 大さじ2  
塩 ..... 小さじ1  
柚子こしょう ..... 適量

### 作り方

- ごぼうはささがきにして水にはなす。
- 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。エリンギは縦4~6等分に切る。
- 豆腐は8等分に切る。
- 長ねぎは斜め切りにする。
- 鍋にaを入れて温める。
- 5に具材を入れ、火が通るまで煮る。好みで柚子こしょうを添える。

## 新潟のくらしに、 朝日山。



幅広い世代から愛され続けている  
新潟の定番酒「朝日山」。  
辛口でキレが良く、  
すっきりとした後味が特徴です。

新しい美味しさをお客様へ

朝日酒造株式会社

## 新酒 ゆく年くる年

期間限定生産/数量限定



収穫したばかりの  
酒米「五百万石」  
100%使用  
新酒の澄んだ香方が  
楽しめる吟醸酒  
大晦日の除夜の鐘とともに、ゆく年を振り返り、くる年を望む時間を  
お楽しみください。

※一部店舗では取り扱いがございません。  
飲酒は20歳になってから。飲酒運転は絶対にやめましょう。



# 日本酒で乾杯！

冬の食卓を彩る

新潟県には多くの酒蔵があり、それぞれ個性溢れる日本酒を醸造しています。毎日の食卓に、親しい人たちが集うホームパーティーに、贈り物に、日本酒を選ぶ参考にしてください！

## 日本酒 プレゼントあります!!

年末お届け予定 (12月15日締切)

20ページをご覧ください。

### 味わい・飲み方の目安

味わいの目安> 辛口・甘口、濃厚・淡麗の目安になります。

大甘口 大辛口  
甘口 やや甘口 普通 やや辛口 辛口 大辛口

濃厚 やや濃厚 普通 やや淡麗 淡麗

飲み方の目安> 色がついているところ(例:ロック)がおすすめの飲み方です。

ロック 冷やして 常温 むる燗 上燗 热燗

[氷を入れる] [5°C] [15°C] [40°C] [45°C] [50°C]

※掲載商品は、一部店舗では取り扱いがございません。  
また、品切れの際はご容赦下さい。

※20歳以上の年齢であることを確認できない場合には、お酒は販売いたしません。

お酒は20歳になってから飲酒運転は法律で禁止されています。

お酒はおいしく適量を、妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがあります。

## 上善如水 純米吟醸

澄みきった水の如き日本酒  
米の旨味はしっかりと感じさせながら、味わいは人々に愛される味わいが楽しめるお酒です。



味わい・飲み方	
大甘口	大辛口
濃厚	淡麗
ロック	熱燗

中 越

白瀧酒造

新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢2640番地  
<https://www.jozen.co.jp>

## 越の寒中梅 純米にごり酒 白姫

メロンのような香り広がるにごり酒  
新潟県産の新米100%仕込みだ、米の旨味が生きているフレッシュな純米にり酒、メロンのようなフルーティな香りと、独特の濃厚でクリーミーな味わいが特徴です。



味わい・飲み方	
大甘口	大辛口
濃厚	淡麗
ロック	熱燗

中 越

新潟銘醸株式会社

新潟県小千谷市東岸3丁目7番67号  
<http://www.niigata-meijo.com>

## 寒菊清酒 新聞紙巻き

飲み飽きしない晩酌酒  
2杯、3杯飲んでも飲み飽きしない辛口晩酌酒。刺身から鍋料理まで色々なお料理と相性抜群。冷から燗までお楽しみいただけます。



味わい・飲み方	
大甘口	大辛口
濃厚	淡麗
ロック	熱燗

中 越

高の井酒造株式会社

新潟県小千谷市東岸3丁目7番67号  
<https://hatsuume.co.jp>

## お福正宗 上撰本醸造

本来のまろやかなうまみ  
穂やかな香りと米本来のまろやかなうまいが調和した味わいです。飲み飽きせず、お燗にすると、層うまみが増す、晩酌におすすめのお酒です。

味わい・飲み方	
大甘口	大辛口
濃厚	淡麗
ロック	熱燗

中 越

お福酒造株式会社

新潟県長岡市横町1606番地  
<https://ofuku-shuzo.co.jp>



中 越

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
<https://ikeura-shuzo.com>

## 清酒和樂互尊 金印

良寛の里で醸す旨い酒  
手軽で美味しい地元の晩酌酒として親しまれています。やや辛口で旨みのある味わいと、から熱燗まで、お好みでお楽しみください。

中 越

和樂互尊



中 越

和樂互尊

★平成21年度全国新酒鑑評会 金賞受賞

★第93回関東信越国税局酒類鑑評会 岷醸酒の部 優秀賞受賞



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
[https://ikeura-shuzo.com/](https://ikeura-shuzo.com)



中 越

和樂互尊

池浦酒造株式会社

新潟県長岡市南高1538番地  
<a href="https://ikeura-sh

# えびの濃厚トマトソースパスタ

濃厚トマトソースにえびの旨みがとろける、贅沢なひと皿です。



栄養成分(1人分)

エネルギー  
約730kcal

食塩相当量  
約3.2g

所要時間  
約20分

## 材料(2人分)

ニップン	こしょう	少々
オーマイプレミアム	カットトマト	200g
もちっとおいしい	白ワイン	50ml
スパゲッティ1.8mm..200g	生クリーム	100ml
むきえび .....200g	オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ .....100g	塩・こしょう	少々
にんにく .....1片	イタリアンパセリ	適量
塩 .....小さじ1/2	※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



- むきえびは背ワタをとる。玉ねぎは薄切りにする。にんにくは潰す。
- 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。にんにくの香りがしたら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらえびを加えて炒め、塩小さじ1/2・こしょう少々をふる。
- えびの色が変わったら、2に白ワインを入れる。ひと煮立ちしたらカットトマトを入れて3分ほど煮る。
- 3に生クリームを入れ、塩・こしょう少々で味を調整、トロミがつくまで加熱する。
- たっぷりのお湯に塩(分量外、1リットルに対して大さじ1)を入れ、スパゲッティを表示通りゆで、よく水気を切る。4に入れて和える。
- 器に5を盛り付け、イタリアンパセリを飾る。



# 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

Recommend to men



# パリパリチキンステーキ

クリスマスといえばチキン！フライパンで手軽に作れます。

栄養成分(1人分)

エネルギー  
約744 kcal

食塩相当量  
約2.4g

所要時間  
約20分

買い物のコツ



ジューシーでコクのある鶏もも肉。淡白でさっぱりとした鶏むね肉に比べて脂身があるので旨みもあり、ステーキや唐揚げなどに向いています。部位ごとの特長を活かすことでより肉料理を楽しむことができます。

## 材料(2人分)

鶏もも肉	2枚
ほうれん草	100g
パプリカ(赤)	1/2個
バター	10g
塩・こしょう	少々
フライドポテト	適量

## 作り方

- 鶏もも肉は余分な脂をとり除き、厚さが均等になるように開く。塩・こしょうする。
- フライパンにサラダ油を温め、1を皮目から入れる。アルミホイルをのせて鍋の底など平らなもので押しながら中火で焼く。
- 皮目に焼き色がついたら返し、蓋をして火が通るまで5分ほど弱火で焼く。最後に裏返して、アルミホイルをのせて鍋の底など平らなもので押しながら、皮がパリッとなるまで焼く。
- ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。パプリカは細切りにする。フライパンにバターを温め、ほうれん草とパプリカを炒め、塩・こしょうする。
- 器に3を盛り付け、4と加熱したフライドポテトを添える。



パスタは「麺」で、  
もっとおいしくなる！



オーマイプレミアム「もちっとおいしいスパゲッティ」



## 牛＆鶏のミックスすき焼き

牛の深み＆鶏のまろやかさ。味わい重なる贅沢すき焼きです。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約766kcal 食塩相当量 約4.0g 所要時間 約20分



### 作り方



- 鶏もも肉は余分な脂をとり除き、ひと口大に切る。
- 白菜は茎と葉に分ける。茎は3cm長さのそぎ切りにする。葉は3cm長さに切る。椎茸は飾り切りにする。
- 長ねぎは斜め切りにする。
- 春菊は葉を摘む。えのきは石突をとり、半分の長さに切る。
- しらたきは下ゆでする。焼とうふは8等分に切る。
- 鍋に牛肉・鶏肉・2・3・4・5を盛り付け、すき焼きのたれを入れて煮る。
- 卵をつけながら食べる。

### 材料(4人分)

牛肉すき焼き用	200g
鶏もも肉	1枚
白菜	300g
椎茸	4枚
長ねぎ	1本
春菊	1束
えのき	200g
Hana-well	
バタ練りしらたき(白)	1袋(150g)
Hana-well	
なめらか食感の焼とうふ	1丁(200g)
すき焼きのたれ	150ml
卵	4個

## サーモンのヴェリーヌ風

サーモンのとろける美味しさを、ドレッシングでさっぱりと！

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約222kcal 食塩相当量 約0.9g 所要時間 約10分



### 作り方



- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- サーモンはドレッシング大さじ2をかけて下味をつける。
- アボカドは角切りにしてボウルに入れ、ドレッシング大さじ2を入れて潰す。
- 玉ねぎはみじん切りにしてキッチンペーパーで包み、水洗いする。
- 器にアボカド・玉ねぎの順に盛り付け、サーモンをのせる。
- 5にイタリアンパセリを飾る。好みで残りのドレッシングをかける。

### 材料(4人分)

サーモン切り落とし	100g
アボカド	1個
玉ねぎ	50g
イタリアンパセリ	適量
<ドレッシング>	
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ4
こしょう	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。

## 三品で簡単おせち

じんわり幸せ、旨みしみしみの煮しめでめでたい新年を！

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約298kcal

食塩相当量 約4.7g

所要時間 約30分

※戻す時間除く



### 材料(4人分)

<煮しめ>	
いんげん	4本
鶏もも肉	200g
梅型人参(飾り用)	4枚
里芋	2個
サラダ油	大さじ1
れんこん	50g
ごぼう	40g
水	300ml
越のむらさき	大さじ5
人参	30g
干し椎茸	2枚
<市販品>	
伊達巻き	適量
昆布巻き	適量
バタ練りこんにゃく(白)	80g

### 作り方

- 鶏肉はひと口大に切る。里芋は皮をむいてひと口大に切ってさっとゆでる。れんこん・ごぼうは乱切りにして水にはなす。人参は乱切りにする。干し椎茸は戻して2等分に切る。こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎる。
- いんげんは下ゆとして水にはなし、3等分に切る。梅型人参はやわらかくなるまでゆでる。
- 鍋にサラダ油を温め、鶏肉を炒める。ごぼう・れんこん・人参・干し椎茸・こんにゃくの順に入れて炒め、水と越のむらさきを加えて煮る。ひと煮立ちしたらアクをとり、里芋を加えて煮汁が1/3量ほどになるまで煮詰める。
- 仕上げに2を加える。
- 器に食べやすく切った伊達巻き、昆布巻き、煮しめを盛り付ける。

江戸から今日まで  
伝統のまごころ醤油



特選かつおだし 越のむらさき

万能調味料として好評

40年以上愛されている「特選かつおだし 越のむらさき」の味しさをそのまま密封しました！



美味しさそのまま  
密封ボトル

450ml

40年以上愛されている「特選かつお節」を使って仕上げてあります。



だししょうゆ  
味 [あじ]

手軽な万能調味料として人気

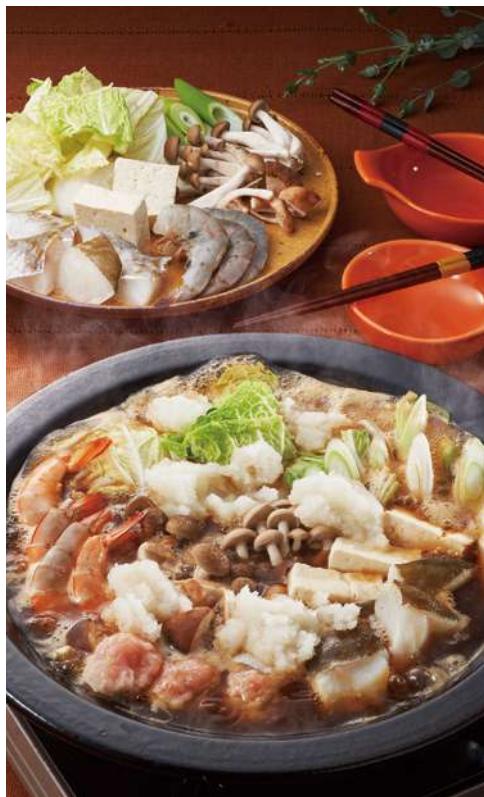
かつお節・昆布・しいたけ、3つのだしのよくきいた便利な濃厚調味料です。煮物、鍋もの、焼肉、すきやき、めんつゆ、天つゆ、しょうゆ赤飯に。

越のむらさき

〒940-1105 新潟県長岡市横田屋3丁目9-35

☎(0258)32-0159 越のむらさき

<https://www.koshi-no-murasaki.co.jp/>



## 生姜醤油の海鮮みぞれ鍋

生姜醤油で引き立つ、海鮮とおろしの上品な鍋です。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約230kcal 食塩相当量 約6.2g 所要時間 約20分



### 作り方



### 材料(4人分)

1 塩たらは3等分に切る。えびは背ワタをとる。  
2 白菜はひと口大に切る。しめじは石突をとり、小房に分ける。椎茸は石突をとり、切れ目を入れて4つにさく。  
3 豆腐は8等分に切る。  
4 長ねぎは斜め切りにする。  
5 大根はすりおろして水気を切る。  
6 鍋に生姜醤油鍋用スープを入れ、火にかける。1・2・3・つみれを入れ、火を通す。  
7 6に長ねぎを入れ、最後に大根おろしをのせる。



## スパイス★焼肉のパーティーパエリア

ジュ~ッと香ばしい！スパイス★焼肉で豪快パエリアをどうぞ。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約522kcal 食塩相当量 約1.6g 所要時間 約60分



### 作り方



### 材料(4人分)

米 ..... 2カップ  
玉ねぎ ..... 50g  
にんにく ..... 1/2片  
（鶏もも肉 ..... 100g  
塩・こしょう ..... 少々  
秘伝ブレンド  
スパイス★焼肉  
牛リブロース(味付け肉) ..... 200g  
ピーマン ..... 1個  
パブリカ(赤・黄) ..... 各1/2個  
トマト ..... 小1個  
塩・こしょう ..... 少々  
オリーブオイル ..... 大さじ2  
白ワイン ..... 50ml  
水 ..... 450ml  
固形コンソメ  
スープの素 ..... 1個  
a 塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々  
カレー粉 ..... 大さじ1.5  
チリパウダー ..... 小さじ1  
レモン ..... 適量



## えびと白菜のマリネサラダ

えびの甘みと白菜のシャキシャキ食感が絶妙！

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約139kcal 食塩相当量 約1.0g 所要時間 約15分



### 作り方



### 材料(4人分)

1 白菜は細切りにする。  
2 ボイルえびは尾をとる。玉ねぎは薄切りにする。  
3 ボウルにドレッシングの材料を入れ、混ぜ合わせる。  
4 3に1・2を入れ、白菜がしんなりするまでマリネする。  
5 器に4を盛り付け、パセリをふる。



## 大学かぼちゃ

外はカリッ、中はほっこり！大学芋はかぼちゃでも美味。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 約183kcal 食塩相当量 約1.3g 所要時間 約15分



### 作り方



### 材料(4人分)

かぼちゃ ..... 400g  
揚げ油 ..... 適量  
砂糖 ..... 大さじ5  
a みりん ..... 大さじ5  
醤油 ..... 大さじ2  
アクシアル  
いりごま(黒) ..... 小さじ1/2



伝統の味



## 新潟別撰堀川の蒲鉾(白)(赤) 和三盆伊達巻

※「新潟別撰堀川の蒲鉾(白)(赤)」は一部店舗では取り扱いがございません。

年末の取扱い商品です

丹精込めて作り上げた逸品です。  
おせち料理に、伝統の味をどうぞ！

「新潟別撰堀川の蒲鉾」は魚肉を丹念に練り合わせてリーナ成形で蒸し上げることで、プリプリした食感で歯ざわり良く仕上げました。おせち料理では紅白蒲鉾としてお祝いに彩りを添え、新潟の代表的な郷土料理「のっぺ」をはじめ、幅広い料理にご利用いただけます。

「和三盆伊達巻」は魚肉に鶏卵を加えて丹念に練り合わせ、和三盆を使用することですっきりした甘さに焼き上げた伊達巻です。

HORIKAWA 株式会社堀川 <https://www.horikawa-corp.co.jp/>

伝承の味



## 伊達巻(大) 錦玉子(小)板付

※「伊達巻(大)」は一部店舗では取り扱いがございません。

年末の取扱い商品です

昔ながらの製法でつくる伊達巻と  
彩りを添える錦玉子

「伊達巻(大)」は、昔ながらの蒸し焼き製法で一本一本丹念に造りあげ、お菓子のカステラのようにふんわりソフトで、かつしっかりと弾力のある食感に仕上げました。生卵を使用し、卵の風味と魚肉の旨みが引き立ち、コクのある味わいの伊達巻です。

「錦玉子(小)板付」は、上品な甘さと、とろけるように広がるなめらかでしつとした口当たりが自慢の錦玉子です。黄身と白身の二層の色合いが、重箱の中に彩りを添えます。おせち料理やお茶うけにもご利用ください。

FUSHIMI 伏見蒲鉾株式会社 <https://www.fushimikamaboko.co.jp/>

鯛入り



## 鯛入り蒲鉾 新春(白)(紅) 鯛入り伊達巻 福禄すだれ巻 小

※「鯛入り蒲鉾 新春(白)(紅)」は一部店舗では取り扱いがございません。

年末の取扱い商品です

お正月は  
幸福願って年神様をおもてなし

蒲鉾は日の出の象徴。紅は慶び、白は神聖を意味し、おせち料理が庶民に定着した江戸時代には「鯛」で作られていました。「紀文鯛入り蒲鉾 新春」は、魚本来の旨みと鯛を加え、紀文の技術の粋をこらしてしなやかな食感と風味に仕上げました。

伊達巻は、しっぽく料理「カステラかまぼこ」が江戸に伝わり、伊達者たちが着るドテラに似ていたことで伊達巻と呼ばれる様になったと謂われています。「紀文鯛入り伊達巻 福禄すだれ巻 小」は独自の技術により、まろやかで深みがあり、しっとりふんわりとしたカステラ風の伊達巻です。

紀文 株式会社 紀文食品 <https://www.kibun.co.jp/>

おせち商材は12月25日頃よりお取り扱いいたします。数に限りがございます。

伝統の味



## クリスマスガトーショコラ

しっとり濃厚。カカオ香る至福のスイーツです。

栄養成分(全量)  
エネルギー 約1,844kcal  
ナトリウム 約320mg  
所要時間 約50分

### 作り方

- 薄力粉とココアパウダーは合わせてふるっておく。
- チョコレートは刻み、バターと合わせて湯煎にかけて溶かす。
- 卵は卵黄と卵白に分ける。ボウルに卵黄を入れてほぐし、グラニュー糖を少しづつ入れて泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。2を入れて混ぜ、牛乳を加えて混ぜる。
- 3に1を入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を少しづつ加えながら、ツノが立つまで泡立て器で泡立てる。
- 4に5を入れ、さっくりと混ぜ、型に流し入れる。
- 160℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。
- 7の粗熱がとれたら型からはずす。冷ましてホイップクリームを絞り、いちごとミントを飾る。



### 材料(18cm丸型1個分)

薄力粉	20g
ココアパウダー	50g
チョコレート	80g
無塩バター	50g
卵黄	3個分
グラニュー糖	70g
アクシアル	
あじわい牛乳	50ml
卵白	3個分
グラニュー糖	30g
ホイップクリーム	適量
いちご	10個
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。

# 年末年始 お買物情報

おせち料理や新年のごちそう作りに欠かせない商品を紹介！  
忙しい年末には、いつでも食べられる商品があると便利ですよ。



ストックに便利



お茶づけ海苔 8袋入  
さけ茶づけ 6袋入  
梅干茶づけ 6袋入

## 多忙な年末年始の疲れた心と体に。 ホットと温まる便利アイテム

昔から親しまれているお茶づけが美味しい作れる永谷園のお茶づけシリーズは、あられと海苔の香ばしさと、お湯をかけるだけの手軽さで、忙しい朝は体を温めて、あたま、からだ、おなかのスイッチON。お茶づけはササッと食べられるので、朝が苦手なお子様にもぴったり。定番の鮭や梅、目玉焼きやサラダチキン等の色々な食材のトッピングをしても楽しむことができます。ちょっと小腹がすいたときや、お酒を飲んだ後の締め、受験勉強のお夜食にもおすすめです。いつもあなたのそばにいる、お茶づけのロングセラー商品です。

味ひとすじ  
永谷園 株式会社永谷園 <https://www.nagatanien.co.jp/>

デザート

●薄力粉

●ココアパウダー

●チョコレート

●卵  
●無塩バター



# あなたの街の原信 デジカメ通信



今回のお店は**美沢店**です



## お店情報 [原信 美沢店]

住 所 新潟県長岡市  
沖田1-93  
電話番号 0258-31-3155  
営業時間 7:00~24:00  
駐 車 場 592台



こんな  
お店です



### デザートコーナーに新ブランド

黄色いマークが目印の「ポン・デ・パンチュール」のコーナーが誕生しました。プリンやチーズケーキなど豊富なスイーツを販売しています。おやつやご褒美にいかがですか。



### ローストビーフデリ

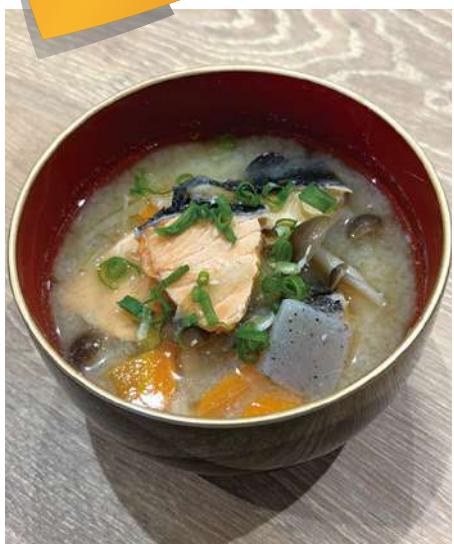
寿司や丼、油そばなど、多彩なメニューとローストビーフを組み合わせた、オリジナル商品が人気です。独自の惣菜で、お買い物の楽しさを提供します。



### サラダで健康的な生活

毎日(365)×朝昼晩(3)、手軽に野菜を食べてもらいたいという思いから、彩り豊かなサラダを取り揃えています。おかずにもごちそうにもなるのでおすすめです。

## 鮭のあら汁



### お料理紹介 [簡単料理]

#### ポイント

そのまま使える豚汁・けんちん汁用セットで手軽に作れます。おろししょうがを少し加えるだけで、香りよく身体も温まります。



かいざみん

#### 材料(2~3人分)

鮭のあら ..... 1パック  
豚汁・けんちん汁用  
セット(野菜水煮) ..... 1パック  
長ねぎ ..... 1/2本  
しめじ  
(お好みのきのこ) .. 適量  
水 ..... 800ml  
和風だしの素.... 小さじ1  
酒 ..... 大さじ2  
味噌 ..... 大さじ3  
おろししょうが ..... 少々  
アクシアル  
カット小ねぎ刻み.. 少々

#### 作り方

- 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。
- 鍋に水800mlを入れて火にかけ、沸騰したら鮭を入れてアクをとりながら煮る。
- 2に和風だしの素・酒を加え、具材を入れて中火で5~6分煮る。
- 鮭に火が通ったら火を弱め、味噌を溶き入れる。仕上げにおろししょうがを加えて軽く混ぜる。
- 器に4を盛り付け、小ねぎをのせる。



木崎小学校  
3年生

2025. 10月27日  
実施

自分たちで育てたさつま芋  
新潟市北区特産品  
「しるきーも」を使って  
2品調理!



メニュー  
紹介

- しるきーものの  
ごま和え
- しるきーもと  
ウインナーの  
炒め物

固いしるきーもは  
刃元を使うと  
切りやすい

最初にきゅうりで練習!

家庭で包丁を使ったことのある子どもたちが多数!  
正しい扱い方を学びます。



しるきーもは火が通ると  
鮮やかな黄色になるね



自分たちで育てた食材で  
調理するとおいしさが増すね!



和え物の完成!



ゆでても  
おさらいして  
バッチリだよ



木崎小学校  
1年生

2025. 10月31日  
実施

初めての調理実習!  
下ごしらえした食材を  
使って仕上げました。



メニュー  
紹介

- キャベツと  
ささみの  
ごま酢和え



木崎の日  
プロジェクト

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

# 弁当の日 野菜を使って お弁当おかず を作ろう!

新潟市立木崎小学校では「弁当の日」の取り組みとして、学年ごとに調理実習や地元食材の学習を行っています。10月末に3年生と一年生の調理実習が行われ、お弁当おかず作りに挑戦しました。



講師は新潟調理師専門学校の吉田奈美先生です。学年ごとに合わせた内容で丁寧に分かりやすく教えていただきました。



二〇二六年  
お正月

ハ  
原信  
ナルス  
Axial RETAILING  
フジタ・ブライツ

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パンフレットをご確認下さい。

※商品によってご予約締切日が異なりますのでご注意下さい。

※店頭渡し商品は10時～19時のお渡しとなります。

※宅配の場合にはご予約締切日が早くなっています。ご注意下さい。

※宅配のお届け時間の指定は出来ません。

※おせちはすぐにお召し上がりいただける状態でお渡しいたします。

●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  
【ネット】5%優待券をプレゼント!!  
【ネット】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。

ご予約  
承り中



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もご予約いただけます。  
<https://net-de-harashin-narus.axial-r.com>



▲宅配予約

詳しくは店頭設置のパンフレットをご覧ください。



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。