



原信



NARUS

のお店で材料がそろうお料理メニュー!

レシピナビ2026年1月号

RecipeNavi

2026

レシピナビ 1

カンタン! おいしい! ヘルシー!

冬の

カレー

シチュー

特集



カレー&シチュー
フェス



カレー&シチュー



カンタンレシピ



デザート

恵方巻

ご予約承り中



〈おにまるくん〉

〈とらまる〉

〈おにた〉

〈びよんち〉

無料

ご自由にお持ち下さい!

楽しく
つくろう!



発行



原信



NARUS



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。



カツ鍋を使って
一つずつ手作り。



1月中旬
リニューアル



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。



とんかつが大きくなりました。

3種の一番だし

だしの旨みで食材本来のおいしさを引き出し、召し上がるだけで自然と塩味をおさえられるアクシアルオリジナル「だし香る」シリーズ。かつ重がだしをさらに感じられる味わいになりました。

やわらかく食べ応えのあるとんかつをだしで煮込み、卵でとじた「だし香る かつ重」。だしの原料にはかつお削り節、さば削り節、焼きあごの個性の異なる3種類を使用。削り節を手作業で水から直火で炊き出し、雑味を出さないようにゆっくりと抽出した香り高い一番だしです。時間と温度を厳密に管理して抽出した一番だしは、旨みとコクのバランスが良く、上品で自然な風味と香りが特長。昆布としいたけのエキスを加え、三大うま味成分のイノシン酸、グルタミン酸、グアニン酸を組み合わせた相乗効果により、だしのおいしさを飛躍的にアップさせました。

かつお削り節は香り高い荒節をメインに旨みのある枯れ節も加え、口に入れた瞬間から食べ終わりまで感じる旨みを生みだします。さば削り節はかつお削り節とは異なる甘みと酸味があり、二番だしのような強い旨みやコ

クが特長です。さらに焼きあごの独特の甘みと香ばしさで、食べ進めるにつれて旨みとコクが広がります。だし本来の味を感じられるように削り節を増量し、全体の調和を生みだすように他の調味料を見直して塩分もカット。砂糖を減らしてだし感を際立たせ、水あめをブレンドして優しい甘みがとんかつを包み込むように仕上げました。

かつも大きくなって満足感アップ

だしを見直し塩分もおさえた「だし香る かつ重」は、具材のとんかつ、たまご、玉ねぎの旨みもアップしています。たれと具材のおいしさを味わうためにとんかつの豚ロース肉は重量を増やし、満足感もいっばいに。つややかな黄色をした地養卵の濃厚なコクと玉ねぎの甘み、ボリウム感のあるとんかつがだしの旨みでひとつにまとまり、塩分をおさえながらもおいしさをしっかりと感じられる一品になりました。

「だし香る かつ重」は専用のカツ鍋を使用して店内でひとつひとつ手作りしています。だしから仕上げまでこだわり、おいしさを磨きこんだかつ重をぜひ味わってください。

9種の具材がハーモニーを奏でる。

原信ナルスの大人気太巻

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、海鮮をたっぷり巻いた太巻です。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。

具材の海鮮は、甘海老、まぐろ、いか、サーモン、つぶ貝とバラエティーに富んでいます。甘海老、まぐろ、たき、玉子焼きで甘みを出し、まぐろ赤身、いか、サーモンからは旨みが溢れ出てきます。つぶ貝ときゅうりが食感のアクセントになり、さわやかな風味の大葉を添えて巻きあげました。酸味の効いた舍利と食感や旨みが複雑に絡み合う具材が口の中で移ろい、おいしいハーモニーを奏でます。具材をたっぷり入れて巻いた太巻は、豪快な見た目の通り、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れば、さらにおいしさがアップ。色とりどりの海鮮で味もボリュームも満足感のある太巻は、口に入れたときからおいしさが広がり、食べ終わっても旨みの余韻が残る贅沢な味わいです。

節分の恵方巻におすすめ

今年の節分は2月3日。「おにまるくんの海鮮太巻」は恵方巻としてもおすすめです。節分の夜、恵方に向かって太巻を食べると幸せになれるという言い伝えがあります。2026年の恵方は南南東。幸せを願いながら原信ナルスの恵方巻をご賞味ください。

【材料(6人分)】

ふくふく汁の素.....1袋	Hana-well
豚バラ肉薄切り...150g	バタ練り
玉ねぎ.....600g	こんにやく(白)...1/2枚
大根.....200g	アクシアル
人参.....80g	極小粒納豆...2/パック
ごぼう.....40g	小ねぎ.....適量

【作り方】

- 1 豚肉は3cm幅に切る。
- 2 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。こんにやくは下ゆでして短冊切りにする。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にふくふく汁の素と2を入れ、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- 5 4に豚肉を入れ、火が通るまで煮る。
- 6 器に5を盛り付け、納豆と小ねぎをのせる。



恵方巻のお供に

「ふくふく汁の素」を使った節分汁

ふくふく納豆汁





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アクシアルオリジナルシリーズです。



おでん袋
8種類14個

※調理イメージ

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。



おぼろずし

1月10日は
明太子の日

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、ぷちぷち食感。



ひじき煮
旨みしみ込む

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。



切干大根

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。



茶碗むし

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。



ぽん酢

おいしいわけ
◆ 昆布とかつおのだし香る、酸味まろやかで魚・肉料理、野菜をさっぱりいただけます。

毎日、のみたい。この品質でこの価格。

アクシアル直輸入ワイン 「COMIENZO」



飲みやすいから、毎日飲みたくなる。
お手頃価格でお届けする、アクシアルオリジナルのワインをおすすめのペアリングとともに紹介します。



COMIENZO
カベルネ ソーヴィニヨン

カシスやブラックベリーのアロマと、柔らかに広がるタンニン。リッチな味わいと果実味溢れる風味豊かなカベルネソーヴィニヨンです。肉料理と好相性です。

味わい 辛口 原産国 チリ

おすすめのペアリング





スモークチーズ ハンバーグ 焼肉

COMIENZO
シャルドネ

フレッシュな酸味と、パイナップルやピーチのアロマが心地よい味わいです。シャルドネは「白ワインの女王」とも称されるほど幅広く親しまれています。

味わい 辛口 原産国 チリ

おすすめのペアリング



カニクリームコロッケ、魚料理

COMIENZO
ピノノワール

ストロベリーやチェリーの香りと控えめなタンニン。エレガントで繊細なピノノワール。飲みが苦手な方にお勧めできる、上品でフルーティーな赤ワインです。

味わい 辛口 原産国 チリ

おすすめのペアリング



ピザ、パスタ

COMIENZO
モスカテル

グレープフルーツやアプリコットの香り。アロマティックなモスカテルから作られた白ワイン。シャルドネと比べると、酸味、辛味ともにやや抑えめです。

味わい 中辛 原産国 チリ

おすすめのペアリング



クロワッサン、香草焼き料理



豚肉と大根のクリームシチュー

とろ〜りクリームにしみ込む、豚の旨みとほっこり大根。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 643 kcal	約 2.8 g	約 45 分



材料(4人分)

豚肩ロース肉ブロック	水	700ml
.....300g	S&B	
塩・こしょう.....少々	栗原はるみの	
大根.....200g	クリームシチュー.....2袋	
玉ねぎ.....200g	アクシアル	
人参.....80g	あじわい牛乳.....200ml	
ほうれん草.....200g	ごはん.....600g	
サラダ油.....大さじ1		

恵方巻
ご予約承り中



作り方

- 1 豚肉は2.5cm角に切って塩・こしょうする。大根は皮をむいて2cm厚さのいちょう切りにする。
- 2 玉ねぎはひと口大に切る。人参は乱切りにする。
- 3 ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- 4 鍋にサラダ油を温め、1を入れて焼き、表面に焼き色が付いたら分量の水を加える。煮立ったらアクをとり除き、弱火にして蓋をして30分煮る。
- 5 4に玉ねぎ・人参を加え、柔らかくなるまで煮る。
- 6 5の火を止めてルウと牛乳を加えて溶かす。弱火で加熱し、トロミがつくまで煮る。
- 7 6にほうれん草を加える。
- 8 器にごはんを盛り付け、7をかける。



原信ナルス「カレー & シチューフェス」とコラボ! Eiko Murayama Recipe



村山瑛子先生の カレー & シチューレシピ

むら やま えい こ Profile

村山 瑛子

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「あさイチ」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。

豚つみれと素揚げ野菜のスープカレー

1人分(※ごはん除く) 約430Kcal / 食塩相当量 約4.2g / 所要時間 約20分



豚つみれで
食べ応え抜群!

材料(2人分)

三種だし織りなす生豚つみれ小1パック(8個)
玉ねぎ1/2個
おろしにんにく小さじ1/2
おろししょうが小さじ1/2
カレー粉大さじ1.5
トマトジュース(無塩)200ml
きび砂糖小さじ1/2
塩小さじ1/2
顆粒コンソメ小さじ1
乾燥バジル小さじ1
トマトケチャップ大さじ1
Hana-well オーガニックソース(中濃ソース)大さじ1/2
オリーブオイル大さじ1
れんこん・かぼちゃ・なす・ピーマンなど好みの野菜適量
サラダ油適量
ゆで卵1個
ごはん適量



作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱して玉ねぎを中火で5分炒める。カレー粉・にんにく・しょうがを加えてさっと炒め、Aと水400ml・豚つみれを入れてフツツしたら8分煮る。途中豚つみれはひっくり返して火を通す。
3. れんこんは1cm幅の半月切りにして水にさらす。かぼちゃは1cm幅の食べやすい大きさに切る。なすは乱切りにする。ピーマンは半分に切って種をとる。サラダ油を温め野菜に火が通るまで揚げる。
4. 器にカレーを盛り付け、3と半分に切ったゆで卵をのせる。ごはんを添える。

魚介のシュクメルリ

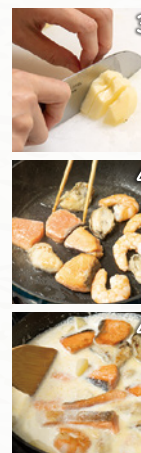
1人分(※フランスパン除く) 約493Kcal / 食塩相当量 約2.8g / 所要時間 約25分



にんにく香る
濃厚な味わい

材料(2人分)

かき(加熱用)4個
生鮭2切れ
塩少々
むきえび4尾
片栗粉小さじ1/2
塩1つまみ
薄力粉大さじ1
じゃが芋1個
にんにく5かけ
サラダ油大さじ1
バター20g
アクシアル あじわい牛乳350ml
顆粒コンソメ小さじ1
塩・こしょう適量
乾燥パセリ適量
アクシアル ナチュラルミックスチーズ適量
フランスパン好みで



作り方

1. かきは塩水でふり洗いをする。鮭は3等分にして塩を軽くふって5分おく。えびは片栗粉・塩を揉み込み水で洗い流す。全ての魚介の水気をしっかりとふきとり、薄力粉をまぶす。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. じゃが芋は1cm幅の半月切りにする。水にさらして水気を切り、耐熱皿に並べる。ふんわりとラップをして500Wのレンジで2分半ほど、やわらかくなるまで加熱する。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1の魚介を両面焼き色がつくまで焼いてとり出す。同じフライパンにバター・にんにくを入れて弱火にかける。にんにくが軽く色づいてきたら牛乳・じゃが芋・コンソメを入れて魚介を戻し入れ、フツツしてきたら弱火で8分煮る。塩・こしょうで味を調える。
5. 器に4を盛り付けてチーズをかけ、レンジでチーズがとろけるまで加熱する。乾燥パセリをかけ、こんがり焼いたフランスパンを添える。

原信ナルス × S&B 共同企画

冬のあったか

キャンペーン

応募締切 2026年 2月6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 2026年 1月4日(日)~ 1月31日(土)

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!

抽選で 40名様に当たる 原信・ナルス各店で使える! 原信商品券 10,000円分

詳細は下記二次元コードまたは店頭設置の専用応募はがきからご確認ください。

応募方法 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-2025AW/47/

はがき応募の場合 店頭設置の専用の応募はがき(郵便はがき可)にレシートを貼って応募!
【応募宛先】〒470-1188 冬のあったかキャンペーン事務局

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、メンズにおススメの
レシピです。

Recommend to men

えびのトマトシチューライス

えびのコク、トマトの酸味が美味！贅沢でまろやかなひと皿。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 665 kcal	約 1.7 g	約 20 分

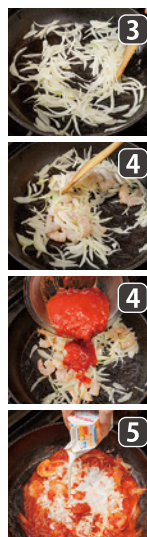
買い物の**コツ**！

シチュールウの代わりにカットトマトと生クリームを使った、濃厚な味わいのシチューです。具材はえびと玉ねぎだけで、煮る時間も短いので手軽に作れますよ。カレーやハヤシライスのようにごはんにかけて、ひと味違ったシチューをお試しください。

材料(2人分)

むきえび	100g	固形コンソメスープの素	1個
玉ねぎ	100g	生クリーム	100ml
おろしにんにく	小さじ1	塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1	ブロッコリー	8房
クッチーナ カローレ		ごはん	400g
カットトマト	200g		

作り方



- 1 玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ブロッコリーはゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・おろしにんにくを入れて温める。香りがしたら玉ねぎを入れて炒める。
- 4 3の玉ねぎが透き通ってきたらえびを入れてさっと炒め、カットトマト・固形コンソメスープの素を加えてえびに火が通るまで中火で煮る。
- 5 4に生クリームを入れて弱火にし、塩・こしょうで味を調える。トロミがつくまで煮詰める。
- 6 器にごはんを盛り付けて5をかける。ブロッコリーを添える。



鶏肉と根菜のカレー炒め

ごはんが止まらない！下味が付いた鶏肉で作るボリリュームおかず。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 273 kcal	約 2.5 g	約 25 分

作り方



- 1 玉ねぎはくし形に切る。
- 2 里芋・れんこん・人参は乱切りにする。れんこんは水にはなす。耐熱皿に入れラップをかけ600Wの電子レンジで5分ほど火が通るまで加熱する。
- 3 ブロッコリーはゆでる。
- 4 aを合わせる。
- 5 フライパンにバターを温め、新潟カレー唐揚げを入れて炒める。表面に焼き色が付いたら1を入れて炒める。
- 6 玉ねぎが透き通ってきたら2を入れて焼き色が付くまで炒め、カレー粉を入れて炒める。4を加え汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- 7 器に6を盛り付け、ブロッコリーを添える。

材料(4人分)

せきとり監修 新潟カレー唐揚げ (味付け肉)	300g
玉ねぎ	200g
里芋	2個
れんこん	100g
人参	80g
ブロッコリー	8房
バター	20g
カレー粉	少々
水	150ml
酒	大さじ1
a 砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
塩・こしょう	少々



春雨マヨサラダ

箸休めに！つるんときいさっぱりサラダ。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 192 kcal	約 0.8 g	約 20 分

作り方



- 1 春雨は沸騰した湯で2〜3分ゆでて水にはなし、水気を切る。食べやすい長さに切る。
- 2 キャベツは細切りにする。人参はせん切りにする。鍋に人参と水を入れて火にかける。沸騰したらキャベツを入れる。再度沸騰したらザルにあげる。
- 3 きゅうり・ハムはせん切りにする。
- 4 ボウルに1・2・3を入れ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調える。
- 5 器に4を盛り付け、レタスを添える。

材料(4人分)

アクシアル 緑豆春雨	40g
キャベツ	150g
人参	40g
きゅうり	1本
アクシアル ロースハム	4枚
マヨネーズ	80g
塩・こしょう	少々
レタス	適量

恵方巻
ご予約承り中



主菜

● 新潟カレー唐揚げ ● 玉ねぎ ● 里芋 ● れんこん ● 人参 ● ブロッコリー



副菜

● 春雨 ● キャベツ ● 人参 ● きゅうり ● ハム ● レタス

主食

● えび ● 玉ねぎ ● ブロッコリー ● カットトマト ● 生クリーム



せん切り野菜のスープ豚しゃぶ

しゃぶっと軽やか、さっぱりなのに大満足!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約 347 kcal	
食塩相当量	約 4.4 g	
所要時間	約 20 分	



作り方

- 1 レタス・人参・セロリ・長ねぎはせん切りにする。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。
- 2 鍋にaを合わせて火にかけ、1を入れて煮る。
- 3 2に豚肉を入れ、しゃぶしゃぶして火を通す。
- 4 お好みで柚子こしょうを添えていただく。

材料(4人分)

豚肉しゃぶしゃぶセット.....370g
 レタス.....1/2玉
 人参.....50g
 セロリ.....1/2本
 長ねぎ.....1本
 しめじ.....100g
 えのき.....100g
 水.....6カップ
 和風だしの素.....小さじ2
 a 塩.....小さじ1
 醤油.....大さじ3
 みりん.....大さじ2
 柚子こしょう.....適量



鉄火まぐろのタルタル

とろける鮮味、タルタルでまろやかに。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約 177 kcal	
食塩相当量	約 1.0 g	
所要時間	約 15 分	



作り方

- 1 鉄火まぐろ・アボカド・パプリカは1cm角に切る。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。
- 2 ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜる。
- 3 2に1を入れて混ぜる。
- 4 フランスパンは薄切りにして、トースターで焼く。
- 5 器に3を盛り付け、イタリアンパセリとフランスパンを添える。

材料(4人分)

鉄火まぐろ.....150g
 アボカド.....1/2個
 パプリカ(黄).....20g
 玉ねぎ.....20g
 フランスパン.....適量
 イタリアンパセリ.....適量
 <ドレッシング>
 マヨネーズ.....大さじ1
 レモン汁.....少々
 醤油.....少々
 塩・こしょう.....少々
 おろしにんにく.....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。



カットステーキのぎゅうぎゅう焼き

香ばしさが大渋滞! ワクワクするごちそうホットプレート。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約 461 kcal	
食塩相当量	約 1.2 g	
所要時間	約 40 分	

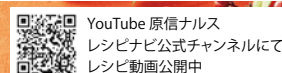


作り方

- 1 ビーフカットステーキはひと口大に切り、塩・こしょうする。
- 2 玉ねぎはひと口大に切る。
- 3 かぼちゃはひと口大に切る。さつまいも・人参・れんこんは乱切りにする。さつまいも・れんこんは水にはなす。
- 4 鍋に水と人参・さつまいも・れんこんを入れてゆで、沸騰したらかぼちゃを加え、竹串がスッと刺さるまでゆでる。
- 5 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 6 ホットプレートにサラダ油を温め、1を焼く。1に焼き色が付いたら2・4・5を並べ、塩・こしょう・オリーブオイルをかけて蓋をし、火が通るまで焼く。
- 7 くし形に切ったレモンを添える。

材料(4人分)

ビーフカットステーキ.....200g
 塩・こしょう.....少々
 玉ねぎ.....1個
 かぼちゃ.....200g
 さつまいも.....150g
 人参.....100g
 れんこん.....100g
 ブロッコリー.....1/2株
 サラダ油.....大さじ1
 塩・こしょう.....少々
 オリーブオイル.....大さじ4
 レモン.....1個



具だくさんのとろろごはん

ふわふわのとろろが包む、満足のひと口。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約 417 kcal	
食塩相当量	約 2.2 g	
所要時間	約 15 分	



作り方

- 1 長芋は皮をむいて酢水につけて5分ほどおく。すりおろして、だし香るつゆを入れて混ぜ、味をつける。
- 2 きゅうりは5mm角に切る。
- 3 器にごはんを盛り付け、1をかける。具材を彩り良く盛り付ける。

材料(2人分)

長芋.....200g
 アクシアルだし香るつゆ.....小さじ2
 きゅうり.....1本
 アクシアル極小粒納豆.....1パック
 アクシアル焼鮭荒ほぐし.....50g
 アクシアル有明海産きざみのり.....適量
 Hana-well紀州南高梅種ぬき梅干し.....2個
 ごはん.....300g



冬野菜のオーブン焼き

冬野菜の甘みと旨みをギュッと濃縮。

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 306 kcal	約 0.5 g	約 45 分

作り方



- 1 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうする。
- 2 玉ねぎはくし形に切る。かぶは6等分に切る。
- 3 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。里芋は4等分にして塩もみして洗い、ぬめりをとる。鍋に水と人参・れんこん・里芋を入れてゆで、里芋に竹串が通ったらザルにあげる。
- 4 しめじは石突をとり、小房に分ける。エリンギは半分の長さに切り、薄切りにする。
- 5 ブロッコリーはゆでる。
- 6 天板にクッキングシートをして1・2・3・4をのせる。塩・オリーブオイルをかけて180℃に予熱したオーブンで25分ほど焼く。
- 7 6に黒こしょうをふり5を飾る。

材料(4人分)

鶏もも肉.....1枚
塩・こしょう.....少々
玉ねぎ.....1個
かぶ.....1個
人参.....1/3本
れんこん.....200g
里芋.....200g
しめじ.....100g
エリンギ.....100g
ブロッコリー.....8房
塩.....少々
オリーブオイル.....大さじ2
黒こしょう.....少々



しじみのチゲ風豆腐汁

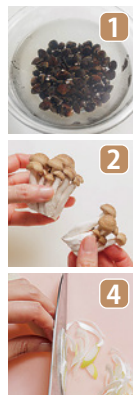
あつあつ旨辛、しじみの旨みがピリッと踊る一杯。

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 220 kcal	約 4.2 g	約 20 分

※砂出し時間除く

作り方



- 1 しじみは砂出しをする。殻をこすり合わせてよく洗う。
- 2 しめじは石突をとり、小房に分ける。
- 3 豆腐は8等分に切る。
- 4 長ねぎは縦半分に切って斜め切りにする。
- 5 aを合わせる。
- 6 鍋にごま油・おろしにんにくを入れて温め、豚肉・2・キムチを入れて炒める。豚肉の色が変わったら5を入れて煮る。
- 7 6が煮立ったら1・3を入れ、6分ほど煮込む。最後に長ねぎを加え、さっと煮る。

材料(4人分)

しじみ.....200g
しめじ.....100g
豚肉切り落とし.....150g
Hana-well
まいキムチ白菜.....150g
アクシアル
あじわい木綿とうふ.....1丁(300g)
長ねぎ.....1本
おろしにんにく.....小さじ1
ごま油.....大さじ1
水.....4カップ
鶏がらスープの素.....小さじ2
おろしにんにく.....小さじ2
a 醤油.....小さじ2
コチュジャン.....小さじ2
塩.....小さじ1



塩鮭の香味レンジ蒸し

塩鮭の旨みを包み込む、香味たっぷりのお手軽レンジ蒸し。

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 280 kcal	約 3.0 g	約 15 分

作り方



- 1 長ねぎは6cm長さに切る。青い部分はぶつ切り、白い部分はせん切りにする。芯は縦半分に切る。
- 2 しょうがはせん切りにする。
- 3 耐熱皿に長ねぎの青い部分と芯をしき、塩銀鮭をのせる。2をのせて酒・醤油をふり、ラップをかける。600Wの電子レンジで5分ほど加熱して火を通す。
- 4 器に3を盛り付け、長ねぎの白い部分をのせる。
- 5 フライパンでごま油を熱し、4にかける。

材料(2人分)

極醸 塩銀鮭.....2切れ
長ねぎ.....1/2本
しょうが.....1/2片
酒.....大さじ2
醤油.....小さじ1
ごま油.....大さじ2



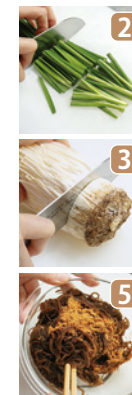
かきともずくキムチの鍋

旨辛&シャキシャキ食感のもずくが鍋に合う!

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 170 kcal	約 5.8 g	約 20 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 白菜は葉と茎に分け、ひと口大に切る。にらは6cm長さに切る。
- 3 長ねぎは斜め切りにする。えのきは石突をとり、半分の長さに切る。人参は輪切りにする。
- 4 豆腐は8等分に切る。
- 5 もずくにキムチの素を入れ、混ぜ合わせる。
- 6 鍋にaを合わせてひと煮立ちさせ、具材を入れて火が通るまで煮る。

材料(4人分)

かき.....300g
塩.....少々
白菜.....300g
もやし.....1袋
にら.....1束
長ねぎ.....1本
えのき.....200g
人参.....80g
アクシアル
あじわい木綿とうふ.....1丁(300g)
洗いもずく.....250g
Hana-well
漬物屋さんがつくった
キムチの素.....小さじ4
水.....800ml
鶏がらスープの素.....大さじ1
a おろしにんにく.....小さじ1
一味唐辛子.....小さじ1/2
醤油.....大さじ2
塩.....小さじ1





鶏つみれの味噌にんにく鍋

コクと旨みがぐつぐつ、やみつき濃厚パワー鍋。



栄養成分(1人分)		
エネルギー 約 394 kcal	食塩相当量 約 7.4 g	所要時間 約 25 分

作り方

- 1 白菜は葉と茎に分け、ひと口大に切る。
- 2 にらは6cm長さに切る。
- 3 人参は輪切りにする。
- 4 長ねぎは斜め切りにする。
- 5 豆腐は8等分に切る。
- 6 春雨は熱湯につけ、柔らかくなったら食べやすい長さに切る。
- 7 鍋つゆの材料を混ぜ合わせる。
- 8 鍋に具材を並べ、7を注ぎ入れる。具材に火が通るまで煮る。

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)
白菜300g
にら1束
人参80g
長ねぎ2本
アクシアル
あじわい木綿とうふ1丁(300g)
アクシアル
緑豆春雨80g
＜鍋つゆ＞
水7カップ
和風だしの素小さじ2
おろしにんにく小さじ1
味噌80g
醤油大さじ2
一味唐辛子小さじ1
塩小さじ1



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

フルーツソースの甘酒パンケーキ

1月20日は「甘酒の日」。甘酒でやさしい甘さのしっとりパンケーキ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー 約 850 kcal	ナトリウム 約 532 mg	所要時間 約 25 分

作り方

- 1 ボウルに卵と甘酒を入れ、混ぜ合わせる。
- 2 1にホットケーキミックスを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、2を1/4量入れる。表面がフツフツしてきたらひっくり返し、火が通るまで焼く。同様に合計4枚焼く。
- 4 フルーツは角切りにしてボウルに入れ、アガベシロップを入れて混ぜる。
- 5 器に3を盛り付け、4をかける。ホイップクリームを添える。

材料(2人分)

ホットケーキ
ミックス200g
卵1個
甘酒140ml
サラダ油適量
ホイップクリーム適量
＜フルーツソース＞
いちご4個
みかん1個
バナナ1本
キウイ1個
Hana-well
オーガニック
アガベシロップ大さじ6



ふくふく煮込み年明けうどん

新年に幸せを願う、福を呼び込むあったかうどん。

栄養成分(1人分)		
エネルギー 約 544 kcal	食塩相当量 約 5.2 g	所要時間 約 35 分

作り方

- 1 玉ねぎは2cm角に切る。豚肉は3cm長さに切る。
- 2 椎茸は軸をとり、4等分に切る。油揚げは油抜きをしてひと口大に切る。かまぼこは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 3 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。豚肉・椎茸・油揚げを入れ、火が通るまで煮る。
- 4 3にうどんを入れて温める。
- 5 器に4を盛り付け、温泉卵・かまぼこ・小ねぎをのせる。

材料(4人分)

ふくふく汁の素1袋
玉ねぎ600g
豚バラ肉薄切り100g
椎茸4枚
アクシアル
手揚げ風油揚げ1枚
アクシアル
かまぼこ1/2本
アクシアル
温泉卵4個
小ねぎ4本
アクシアル
さぬきうどん(冷凍)4玉

えび入り天津飯

とろ玉に、プリッとえびのサプライズ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー 約 465 kcal	食塩相当量 約 2.2 g	所要時間 約 15 分

作り方

- 1 えびは背ワタをとる。長ねぎ・たけのこは3cm長さのせん切りにする。
- 2 卵は1個ずつ割りほぐし、酒・塩で味を付ける。1を4等分にして、それぞれ卵に入れて混ぜる。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にaを入れて温め、水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1を温め、2を入れて蓋をし、弱火で焼く。残りの3個分も同様に焼く。
- 6 器にごはんを盛り付け、5をのせる。4をかけて3をのせる。

材料(4人分)

ごはん600g
卵4個
酒少々
塩少々
むきえび12尾
長ねぎ1/2本
たけのこ水煮60g
小ねぎ少々
サラダ油大さじ4
＜あん＞
水200ml
鶏がらスープの素小さじ1
a小さじ1
塩小さじ1弱
酒大さじ1
片栗粉大さじ1
水大さじ2



あなたの街のナルス デジカメ通信



今回のお店は **直江津東店** です

店長の「しみず」です！



こんな
お店です

直江津東店は国道8号、253号線が交差する交通量の多い場所にあります。店舗のコンセプトを「直(なお)」と掲げ、「直江津ならではの品揃え」「鮮度やおいしさを直に感じる売り場」「素直でひた(直)向きの接客」を心がけています。お近くにお越しの際はぜひお越しください。



お店情報 [ナルス 直江津東店]

住 所 新潟県上越市
三ツ屋町1-10
電話番号 025-544-3455
営業時間 24時間営業
駐 車 場 211台



一頭買いでお求めやすく

国産牛肉を一頭丸ごと仕入れるため、日替わりで様々な部位をお楽しみいただけます。イベント時には調理サンプルも添えて、お買い物のしやすさや楽しさを提案します。



おすすめ!店内加工チーズ

チーズを種類豊富に取り揃えています。食べやすい少量パックのチーズの他、人気のチーズ入りサンドイッチはいつでも手軽に食べられると好評です。



ポン・デ・パンチュール

フランス語で「絵の橋」を意味する、新ブランドのデザートコーナーです。一番人気の「なめらかプリン」は卵の香りと濃厚なクリームのコクをお楽しみいただけます。

店内加工の
チーズを
使用!

チーズと野菜の肉巻きフライ

つくって
くれたのは...



おやまださん

ポイント

野菜はズッキーニやパプリカなどもおすすめです。味にパンチが欲しい時はガーリックパウダーを多めに!お好みでレモンとタバスコをかけてどうぞ。

材料(3本分)

牛肉薄切り
(もも又は肩ロース).....6枚
塩・こしょう.....適量
a ハーブミックス.....適量
ガーリックパウダー.....適量
にんにくの芽.....6本〜
人参.....1/2本
えのき.....1袋
モッツアレラチーズ.....1個
薄力粉.....適量
パン粉.....適量
揚げ油.....適量
<卵液>
卵.....1個
薄力粉.....少々

作り方

- 1 人参は棒状に切る。にんにくの芽は半分に切る。えのきは石突をとり、ほぐす。それぞれラップで巻いてレンジで加熱して、火を通す。
- 2 チーズは棒状に切る。
- 3 牛肉は端が少し重なるように2枚並べ、aをふりかける。
- 4 3に1・2をのせてきつめに巻く。(春巻のように左右を折りたたんで巻くとチーズがもれにくい)
- 5 4に薄力粉をまぶし、卵液を絡めてパン粉をつける。これをもう一度繰り返す。
- 6 5を170〜175℃の揚げ油で5分ほど揚げ、揚げる。



木崎小学校
4年生
2025.11月7日
実施

包丁やガス火を安全に使いこなそう

包丁の持ち方
覚えてるかな?

さつまいもは角切りと
いちよう切り!

包丁の洗い方も教わったよ



合わせ調味料で味付けします

塩・酢・サラダ油でドレッシング完成!

意外と簡単にできたから
家でもやってみよう



さつまいもと人参は水からゆでよう

メニュー
紹介

- さつまいもの
きんぴら
- さつまいもと
コロコロ野菜の
サラダ

料理の基本をおさえて、おいしく調理しよう

木崎小学校
5年生
2025.11月10日
実施

今日は教わった正しい持ち方で切ってみよう!

短冊切り・
半月切りを覚えたよ



すりごまを入れると水っぽくなら
なくてお弁当おかずぴったり!

れんこんが透き通ったら
きのこを入れよう

火が通りにくいもの
から先にゆでよう



これからは自分たちで
お弁当が作れそうだね!

- 根菜ときのこの
きんぴら
- ほうれん草と
人参のごま和え

メニュー
紹介



講師は新潟調理師専門
学校の吉田奈美先生です。
学年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。



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
秋野菜の
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しています。11月に4年生と5年生の調理実習が行われ、秋野菜を使ったお弁当用のおかずを2品作りしました。

おいしさ、まきまき。しあわせ、くるくる。

恵方巻

詳しくは店頭設置のパンフレットをご覧ください。

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

商品
お渡し時に
進呈!



※有効期限:2026年2月4日(水)~2月28日(土)まで。
※一部割引除外商品がございます。

※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たからの商品変更、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。

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。



今年の恵方は
南南東
2026年

※写真はイメージです。

ご予約締切
2026年
1/30 まで
※一部商品はご予約
締切日が異なります。

お渡し日
2026年
2/2月・3火
お渡し時間
10時~20時まで

ネット予約
承ります。

スマホで予約→



https://net-de-harashin-narus.axial-r.com

レシピナビ 読者アンケート カレー・シチューのおすすめ具材 教えてください!

1月は原信・ナルスの「カレー・シチューフェス」!
いろいろな具材で新しいおいしさを発見♪

■カレーにはトマト缶。具材というより水の代わりに入れて、トマトベースのカレーに。シチューには白菜が定番です。
(女性)ご利用店舗 原信レックコア店

■牛すじ肉カレー。コク、旨み、深みがすべてランクアップ。牛すじの下処理に手間取りますが、その労力は十分に報われます。
(男性)ご利用店舗 原信桜町店

■ホワイトシチューを作る時はマカロニを入れます。余れば翌日にとろけるチーズをのせてグラタンとしてリメイクも。
(女性)ご利用店舗 原信関屋店

■子どもが野菜をあまり食べないの、でカレーには枝豆やコーン、みじん切りのピーマンを入れます。うずらの卵をトッピングすると大喜び!炒り卵をごはんのにせてカレーをかけて食べています!
(女性)ご利用店舗 原信見附店

■きのこです。エリンギ、しめじ、えのき、舞茸など種類もいろいろ。ただし舞茸は煮汁が出て見た目が黒っぽくなるので、入れるのはカレーに。白い舞茸はシチューにもOK。
(女性)ご利用店舗 原信西小千谷店

■シチューにカリフラワーや白菜を入れるとおいしいです。
(女性)ご利用店舗 原信六日町店 川窪店

■カレーにさつまいもを入れるといいです。その時はじゃが芋は入れません。辛口ルウに甘いさつまいもがとってもおいしいです。
(女性)ご利用店舗 原信新保店

■カレーに入れる具材は普通のものを入れていますが、炒める油に牛脂を使っています。コクが出ると思います。
(男性)ご利用店舗 原信若上店

■本来なら鍋ものに使うのでしょうが、シチューに鶏つみれのプレーンを入れるのが好きです!
(女性)ご利用店舗 原信柏崎東店

■うずらの卵。小学校の給食のカレーに入っていた事がきっかけで、必ず入れます。特別感があります。
(女性)ご利用店舗 原信燕店

■シチューに里芋を入れるとトロミがついておいしいです。
(女性)ご利用店舗 ナルス上越インター店 浦川原店

■我が家は、カレーやシチューに大根をさいの目切りにして入れます。さつまいもと味わえます。
(女性)ご利用店舗 原信坂間店

■カレーにはマッシュルームを細かく刻んで入れます。さらにおいしくなります。
(女性)ご利用店舗 ナルス上越インター店

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おすすめパスタレシピの紹介(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。
※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。

〒950-0973 新潟市中央区上近江4-2-20
宛先 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 2026年1月31日(土) ハガキ:当日消印有効 ホームページ:当日まで受付

■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。

1 エスビー食品

エスビーカレーセット(ドライキーマカレー中辛100g×1個、赤缶37g×1個)

5名様



本誌記事・写真の無断転載を禁じます。
料理で使っている商品は、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 2月1日(日)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

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
ご家庭でお料理する皆さまの応援をしてみたいです
本年も原信・ナルスをよろしくお願い申し上げます

令和8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 新潟県長岡市中之島1993番地17
TEL: (0258) 66-6711(代)
FAX: (0258) 66-6727



株式会社ナルス 本部

〒943-0872 新潟県上越市大字石沢字外新田1423-1
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。