

# レシピナビ 6

カンタン! おいしい! ヘルシー!

## 父の日メニュー特集



父の日



カンタンレシピ

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。

濃厚なコクとまろやかな香り。

### 鎮江香酢使用の本格酢豚

酢豚とは、豚肉と野菜に甘酢あんを絡めて作る炒め物です。中国発祥の料理ですが日本の食卓にも浸透し、家庭料理のひとつとして親しまれています。

原信ナルスの「極醸黒酢の本格酢豚」は、本格的かつ食べやすい味わいが特長です。酢豚の味を決める甘酢あんを見直し、黒酢が効いたコク深くまろやかなおいしさへと進化しました。

「極醸黒酢の本格酢豚」は中国三大香酢に挙げられる「鎮江香酢」を使用しています。鎮江香酢とは中国の江蘇省鎮江市の特産品で、もち米を原料に、伝統製法で長時間熟成させた黒酢です。アミノ酸を豊富に含み、渋みが少なく豊かな芳香と深いコクが広がります。甘酢あんに鎮江香酢を使用することで、香ばしく濃厚なコクが生まれ、まるで専門店のような本格的な香りと味わいが楽しめます。

### 三味一体の甘酢あん

「極醸黒酢の本格酢豚」は本格的な味わいを追求しながらも、食べやすさも実現しました。甘酢あんに鎮江香酢以外に黒糖、黒酢をブレンド。砂糖の代わりに黒糖を使うことで、

まだまだあるよ！

## おすすめ 中華グルメ

**R10プロジェクト**  
食料自給率向上の為、小麦粉消費量の10%以上を米粉に置き換える、新潟県発信の活動です。



佐渡産米粉を使用した  
**そうめん**  
つるさら  
食感



佐渡産米粉を使用した  
**うどん**  
つるこし  
食感



佐渡産なが藻を使用した  
**そば**  
つるつる  
食感

6月中旬 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。

新潟の食材を活かした乾麺。

だんだんと暑さが増してくる季節。夏の食卓には冷たい麺料理が欠かせません。原信ナルスのオリジナルブランド「Hana-well」は「ハナウェル」から、新潟ならではの乾麺3種が新発売です。

「Hana-well」佐渡産米粉を使用したそうめん・うどんは、農業や化学肥料を抑えて栽培した佐渡産こしひかり「朱鷺と暮らす郷」の米粉を配合しています。小麦粉にもこだわり、うどんはつるつる「コシのある食感を生む小麦粉を、そうめんはさらさらとしたなめらかさを生む小麦粉を使い、米粉とのバランスをとりながら試作を重ねて作りました。

「Hana-well」佐渡産なが藻を使用したそばは、佐渡産のなが藻をつなぎに使用した、磯の風味あふれるそばです。なが藻「アカモク」はこれまで食用に適さないと廃棄されていましたが、粘り成分を含む食物繊維が豊富なことから、栄養価の高い食品として近年再評価されています。なが藻の風味を引き立たせるために、そば粉の種類や配合バランスにこだわりました。淡い緑色をした、つるつるとしたのどごしの良さと上品なそばの風味が特長です。

新潟の豊かな自然の恵みを大切に、麺ならではのつるつる感やコシにこだわった「Hana-well」の乾麺。夏の食卓を彩ります。

選べる3種類！



### 梅だれそば

【材料(2人分)】

Hana-well 佐渡産なが藻を使用したそば.....200g  
Hana-well 紀州南高梅 種めき梅干し.....2個  
サラダチキン.....1袋(125g)  
貝割大根.....1/パック  
玉ねぎ.....50g

<梅だれ>  
アクアアル だし香るつゆ.....75ml  
水.....200ml  
Hana-well 紀州南高梅 種めき梅干し.....1個

梅の酸味が食欲をそそります



- 【作り方】
- 1 サラダチキンは細くさく。
  - 2 貝割大根は根元を切り落とし、半分の長さに切る。玉ねぎは薄切りにして水にはなす。
  - 3 梅だれの梅干しは包丁でたたき、だし香るつゆ・水・たたいた梅干しを混ぜ、梅だれを作る。
  - 4 そばは表示通りゆでてザルにあげ、水洗いして水気をきる。
  - 5 器に4を盛り付け、1・2・梅干しをのせて3をかける。



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。

# 濃厚しっとり 手造りかすてら



Bakery ※原・信／内野店・関原店・宮間店・四ヶ所店・村上インター店・城岡店・相岡店  
ナルス／神崎店・大瀬SC店・せきや本店・にしや本店・浦川原店・能生町店は除きます。

こだわりの製法で創り上げた絶品カステラ。

## 店内で作るカステラ

長きにわたり、幅広い世代に愛されているカステラ。小麦粉・卵・砂糖・はちみつ(水飴)といったシンプルな材料で焼き上げる、どこか昔懐かしい味わいが特長です。

原信ナルスのベーカリー商品「濃厚しっとり手造りかすてら」は、ベーカリーらしい、ふんわりとした締めまりすぎない食感をコンセプトに、開発がスタートしました。1回目の試作はあっさりとした形にはなつたものの、そこから理想の商品に仕上げるまでが試練の連続でした。ふんわり・しっとりとした食感を目指し、配合や焼き方を変えて何度も試作。通常カステラは、きめ細かいしっとりとした食感を出すために、焼き上げの途中で木枠に入れた生地をムラなく混ぜる「泡きり」を行います。「濃厚しっとり手造りかすてら」はあえて泡きりを行わず、ふんわりとした軽さを強調しました。また、生地中の空気比重を探索し、しっとりとした口どけとふんわりとした食感が実現しました。

シンプルな材料で焼き上げるカステラだからこそ、大切にしたのはおいしいベーカリー商品を作る上で欠かせない「計量・温度・時間」の三原則です。黄金比に基づいて計量し、焼き加

減や温度管理などの基本を徹底することで、安定した品質・おいしさをいつでもお届けすることが出来ます。

## Hana-well アガベシロップを使用

「濃厚しっとり手造りかすてら」は、水飴にプラスして「Hana-well オーガニックアガベシロップ」を使用しています。クセのないスッキリとした甘さが特長のアガベシロップで、コクがありつつも飽きのこない、素朴な甘さのカステラに仕上がりました。おやつやお茶請けにももちろん、ちよつとした手土産にもぜひお使いください。

### こちらを使用しています!



植物生まれの100%天然甘味料。砂糖やはちみつ、みりんの代わりなど和洋問わず料理の調味料としても使えます。

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。



## カツ重



おいしいわけ

- ◆とんかつが大きくなりました。
- ◆かつお、さば、焼きあごの3種一番だし使用。
- ◆だしの旨みと地養卵の甘みが広がります。

カツ鍋を使って  
「しつぽう」手作り。



## ひき煮

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。



## ふのりそば

おいしいわけ

- ◆そば粉とふ海苔でつないだ名物。
- ◆かつお節、さば節、本醸造醤油でまろやかな仕上げ。



## いなり寿司

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、大豆の旨味を楽しむ肉厚な油揚げ。
- ◆素材全てにこだわったいなり寿司です。



## 味つけメンマ

おいしいわけ

- ◆かつおだしと昆布エキスのだし香るうま味。
- ◆徹底した水切り製法で「コリコリ食感」がお楽しみいただけます。
- ◆そのまま食べても、ラーメンやチャーハンのトッピングにも最適です。



## 半熟玉子

味付  
6個入り

おいしいわけ

- ◆本醸造醤油を使用し、だし感と玉子本来の味を感じられる特製だし醤油の半熟味付玉子です。
- ◆煮物やおつまみ、ラーメンの具に最適です。

# ステーキとアボカドのカレー

牛肉の旨みとアボカドのコクが重なる、最強コンビのカレー。

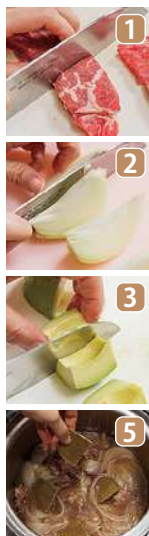


栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 <b>634</b> kcal	約 <b>2.7</b> g	約 <b>30</b> 分

### 材料(4人分)

牛肉カットステーキ..200g	サラダ油.....大さじ1
塩・こしょう.....少々	赤ワイン.....50ml
玉ねぎ.....1個	水.....700ml
アボカド.....1個	ハウスこくまるカレー
ミニトマト.....8個	.....1/2箱(4皿分)
バター.....10g	ごはん.....800g

### 作り方



- 牛肉カットステーキはひと口大に切り、塩・こしょうする。
- 玉ねぎはくし形に切る。
- アボカドはひと口大に切る。
- 鍋にバターとサラダ油を温め、1を入れて表面に焼き色を付ける。玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら赤ワイン・水を入れる。沸騰したらアクをとり除き、15分ほど煮込む。
- 4の火を止め、カレールウを割り入れて溶かす。再度火をつけ、アボカド・ミニトマトを入れてさっと煮る。
- 器にごはんを盛り付け、5をかける。



主食  
●牛肉カットステーキ  
●玉ねぎ  
●アボカド  
●ミニトマト

# 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*

## ポークストロガノフ

濃厚まろやか!クリーミーな旨み広がる贅沢な一品。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 <b>514</b> kcal	約 <b>1.5</b> g	約 <b>20</b> 分

※炊飯時間除く



### 買い物のコツ!

ロシアの煮込み料理、ビーフストロガノフを豚肉で作りました。豚肉や玉ねぎなどの身近な食材にサワークリームを組み合わせて、ひと味違うおしゃれな味わいを楽しめます。

### 材料(4人分)

ポークストロガノフ	塩.....小さじ1/3
豚肉切り落とし.....300g	こしょう.....少々
塩・こしょう.....少々	薄力粉.....大さじ1
薄力粉.....大さじ1	玉ねぎ.....1/2個
玉ねぎ.....1/2個	マッシュルームスライス.....1袋(90g)
マッシュルームスライス.....1袋(90g)	バター.....大さじ1
バター.....30g	固形コンソメスープの素.....1個
サワークリーム.....1個(100g)	パセリみじん.....適量
マスタード(又はからし).....小さじ1強	
アクシアル あじわい牛乳.....50ml	

### 作り方



- パセリピラフを作る。米は研いでザルにあげる。炊飯器に米と分量の水を入れ、バター・刻んだ固形コンソメスープの素を加えて炊き上げる。
- ポークストロガノフを作る。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして、薄力粉をまぶす。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにバター20gを入れて温め、玉ねぎがきつね色になるまで炒める。マッシュルームを加えてさっと炒め、とり出す。
- 4のフライパンにバター10gを入れて温め、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら4を戻し入れる。aを入れて弱火で5分ほど煮込む。塩・こしょうで味を調える。
- 炊き上がった1にパセリを混ぜ、器に盛り付ける。5をかける。



主食  
●豚肉  
●玉ねぎ  
●マッシュルーム  
●サワークリーム

赤毛のアン

ファミリーミュージカル

松村 雄基

鈴木 愛姫

三ツ矢 直生

第11回 CGC新潟グループ5社共同企画ファミリーミュージカル

ファミリーミュージカル

赤毛のアン

1,200名様ご招待!!

応募ページはこちら

主催:CGC新潟グループ

副菜  
●じゃが芋  
●サラダチキン  
●スモークチーズ  
●ナッツ



## チーズとナッツの和風ポテサラ

おつまみにも! 燻製チーズの香りとナッツの食感がアクセント。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>299</b> kcal	約 <b>2.7</b> g	約 <b>25</b> 分

### 作り方

- じゃが芋・人参は1cm角に切る。
- 鍋に1・ひたひたの水・白だしを入れ、火が通るまでゆでる。ザルに上げ、熱いうちに酢をふりかける。
- きゅうりは小口切りにする。玉ねぎは薄切りにする。合わせて塩をふり、しんなりしたら水洗いする。
- サラダチキンは細かくさく。スモークチーズは1cm幅に切る。ミックスナッツは粗く刻む。
- ボウルに2・3・4・aを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 器に5を盛り付け、サニーレタスを添える。

### 材料(4人分)

- じゃが芋.....300g  
 人参.....80g  
 白だし.....大さじ3  
 酢.....大さじ1  
 きゅうり.....1本  
 玉ねぎ.....30g  
 塩.....少々  
 サラダチキン  
 プレーン.....1袋  
 アクシアル 燻製  
 スモークチーズ...40g  
 アクシアル 4種  
 ミックスナッツ 素焼き.....30g  
 a | マヨネーズ.....大さじ6  
 酢.....大さじ1  
 塩・こしょう.....少々  
 サニーレタス.....適量



副菜  
●牛乳  
●牛ブルコギ  
●トマト  
●ボイルえび  
●スライスチーズ

## KIDS' MENU 練乳マヨソースdeサラダクレープ

お好みの具材を包んで楽しもう!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>710</b> kcal	約 <b>2.4</b> g	約 <b>40</b> 分

### 作り方

- ボウルにふるった薄力粉と砂糖を入れて混ぜる。割りほぐした卵と牛乳を加え、混ぜる。溶かしたバターを加えて混ぜ、20分ほど常温で休ませる。
- ブルコギは炒める。トマトは5mm厚さの輪切りにする。グリーンレタスは大きめにちぎって水にはなす。アボカドは薄切りにしてレモン汁をふる。赤玉ねぎは薄切りにして水にはなす。えびは尾をとる。チーズは半分に切る。
- 練乳マヨソースの調味料を混ぜ合わせる。
- フライパンに薄くサラダ油を塗り、1を1枚分流入し入れ、両面焼いてとり出す。生地がなくなるまで繰り返し焼く。
- 4にお好みの具材をのせ、3をかけて巻く。

### 材料(4人分)

- <クレープ生地>  
 薄力粉.....80g  
 砂糖.....大さじ2  
 卵.....2個  
 アクシアル あじわい牛乳.....240ml  
 無塩バター.....20g  
 サラダ油.....少々  
 <具材>  
 特製だれで仕上げた牛ブルコギ(味付け肉).....200g  
 トマト.....1個  
 グリーンレタス.....100g  
 (アボカド.....1個  
 レモン汁.....少々  
 赤玉ねぎ.....1/4個  
 ボイルえび.....200g  
 アクシアル スライスチーズ.....5枚  
 <練乳マヨソース>  
 マヨネーズ.....大さじ8  
 練乳.....小さじ4  
 レモン汁.....小さじ1.5  
 砂糖.....少々  
 塩.....少々



デザート  
●メロン  
●パイナップル  
●オレンジ  
●カステラ



## KIDS' MENU パフェパーティー!

親子でつくる! フルーツもりもりパフェ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約 <b>347</b> kcal	約 <b>118</b> mg	約 <b>15</b> 分

### 作り方

- メロン・パイナップル・オレンジ・バナナは食べやすい大きさに切る。
- カステラはひと口大に切る。
- 具材をそれぞれ器に盛り付ける。
- グラスにお好みの具材を入れ、ホイップクリーム・チョコシロップで飾り、パフェを作る。

### 材料(4人分)

- メロン(ブロック).....160g  
 パイナップル(ブロック).....240g  
 オレンジ.....1個  
 バナナ.....1本  
 チェリー.....4個  
 アクシアル 国産小麦と卵のカステラ...4切れ  
 クレープスティック  
 チョコ.....1/2袋  
 オレオ.....1/2袋  
 コーンフレーク..適量  
 ホイップクリーム..適量  
 チョコシロップ..適量



## にらまぐろのめた

にらの風味とまぐろの旨みからし酢味噌でひとまとめ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>110</b> kcal	約 <b>2.0</b> g	約 <b>10</b> 分

### 作り方

- にらは3cm長さに切ってさっとゆでる。
- 鉄火まぐろは食べやすく切る。
- からし酢味噌の調味料を混ぜ合わせる。
- 食べる直前に1・2を合わせ、3をお好みの量加えて和える。

### 材料(4人分)

- 鉄火まぐろ.....250g  
 にら.....50g  
 <からし酢味噌>  
 味噌.....大さじ3  
 砂糖.....大さじ1.5~2  
 酢.....大さじ2  
 練りからし.....小さじ1



副菜  
●鉄火まぐろ  
●にら  
●練りからし



## かんたんえびマヨ

濃厚えびマヨと香ばしいポテトフライが良く合う。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 <b>277</b> kcal	約 <b>0.5</b> g	約 <b>20</b> 分

### 作り方

- 2 レタスは冷水にさらして水気を切り、細切りにする。
- 3 じゃが芋は細いせん切りにして水にはなす。水気を切り、180℃の揚げ油で揚げる。
- 4 えびはマヨネーズ・酒を入れて揉み込み、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- 5 ポウルにaを入れて混ぜ合わせる。
- 6 フライパンにサラダ油を温め、3を入れて揚げ焼きにする。火が通ったらとり出し、油を切る。
- 7 4に5を入れて和える。
- 8 器に1を敷き、6を盛り付ける。上から2をかける。

### 材料(4人分)

- むきえび.....200g
- キューピーマヨネーズ.....大さじ1
- 酒.....小さじ2
- 片栗粉.....大さじ2
- キューピーマヨネーズ.....大さじ4
- アクシアルあじわい牛乳.....小さじ4
- 砂糖.....小さじ4
- Hana-well 有機トマトケチャップ.....小さじ2
- サラダ油.....大さじ2
- レタス.....2枚
- じゃが芋.....1個
- 揚げ油.....適量



## ハニーマスタードマヨのチキンソテープレート

酸味とコクが絶妙。料理を格上げするご褒美ソース。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 <b>1,049</b> kcal	約 <b>1.8</b> g	約 <b>35</b> 分

※炊飯時間除く



### 材料(2人分)

- 米.....1合
- 雑穀ごはんの素.....1袋(30g)
- 鶏もも肉.....1枚
- 塩・こしょう.....少々
- サラダ油.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ1
- れんこん.....50g
- かぼちゃ.....50g
- アスパラ.....2本
- サラダ油.....大さじ2
- 塩.....少々
- ミニトマト.....2個
- アクシアルキャベツミックス.....50g
- 卵.....2個
- <ハニーマスタードマヨ>  
純粋アカシアはちみつ.....小さじ1
- キューピーマヨネーズ.....大さじ3
- キューピーあらびきマスタード.....大さじ1

※1歳未満の乳児には与えないでください。

### 作り方

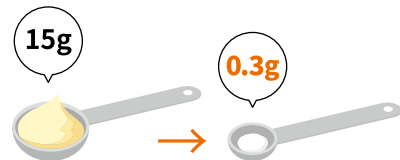
- 2 米は研ぎ、雑穀ごはんの素・分量の水を入れて炊き上げる。
- 3 鶏肉は開いて厚みを均等にし、半分に切って塩・こしょうする。
- 4 れんこんは5mm厚さの半月切り、かぼちゃは5mm厚さのくし形切りにする。アスパラは3等分に切る。
- 5 ハニーマスタードマヨの調味料を混ぜ合わせる。
- 6 卵は目玉焼きにする。
- 7 フライパンにサラダ油大さじ1/2を温め、2を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返して余分な油をキッチンペーパーでふきとる。酒を入れて蓋をし、火が通るまで焼いてとり出す。食べやすい大きさに切る。
- 8 フライパンをきれいにし、サラダ油大さじ2を温め、3・塩を入れて蓋をし、火が通るまで焼く。
- 9 器に6を盛り付け、4をかける。1・5・7・ミニトマト・キャベツミックスを添える。



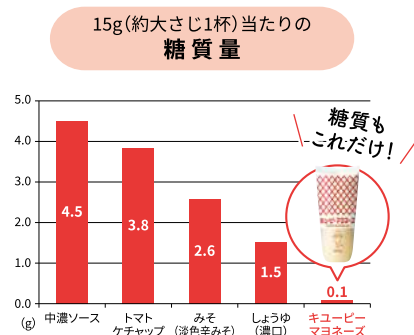
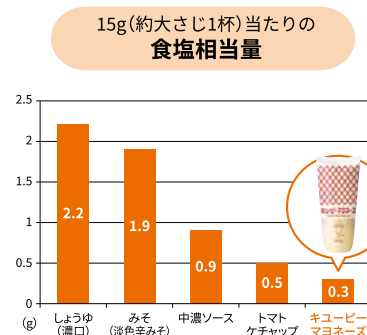
## キューピーマヨネーズ 豆知識

キューピー マヨネーズの塩分、実はこれだけ!

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)参照



マヨネーズの塩味を「濃く」感じる人が多いようですが、大さじ約1杯(15g)あたりの食塩相当量は0.3gです。「塩少々」が0.5g程度と言われていますが、それよりも少ない量です。



## こんな使い方もあったんだ! マヨネーズキッチン

マヨネーズの様々な使い方をご紹介します。



レシピはこちらから!



kewpie

キューピーマヨネーズ

しょうゆ

キューピーマヨネーズ

おろしにんにく

マヨネーズ+調味料の組み合わせたくさん♪  
おすすめレシピ紹介中!

# 手軽にアレンジ ませマヨ

マヨネーズと調味料や食材をまぜて手軽に味変ができる「ませマヨ」。  
家にある食材で簡単アレンジ!

ませマヨ  
特設サイトはこちら

主食  
● 壺旨たこ  
● しょうが  
● ふえるわかめちゃん韓国

# わかめ入り青じそたこめし

ドレッシングで作る、さっぱり旨い海のごちそうごはん。



栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>304</b> kcal	食塩相当量 約 <b>1.9</b> g	所要時間 約 <b>10</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

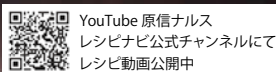
※炊飯時間除く

## 材料(4人分)

- |               |      |                   |
|---------------|------|-------------------|
| 米             | 2合   | リケンのノンオイル青じそ<br>a |
| 壺旨たこ          | 100g |                   |
| しょうが          | 1片   |                   |
| リケン ふえるわかめちゃん | 韓国   |                   |
| 酒             | 大さじ2 |                   |
| 塩・こしょう        | 少々   |                   |

## 作り方

- 1 米は研いでザルに上げ、水気を切る。
- 2 たこはひと口大に切る。しょうがはせん切りにする。
- 3 ふえるわかめちゃんは水で戻して細かく切り、水気をふきとる。
- 4 炊飯器に1・aを入れ、分量の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。
- 5 4に2をのせ、炊き上げる。
- 6 5に3を入れて混ぜ込む。



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



# たことじゃが芋のトマトクリーム煮

やわらかことホクホクじゃが芋を、旨みたっぷりのトマトソースでコトコト。



栄養成分(1人分)	エネルギー 約 <b>195</b> kcal	食塩相当量 約 <b>2.3</b> g	所要時間 約 <b>35</b> 分
-----------	----------------------------	-------------------------	-----------------------

## 材料(4人分)

- |              |           |                      |        |
|--------------|-----------|----------------------|--------|
| 壺旨たこ         | 250g~300g | カゴメ 基本のトマトソース<br>a   |        |
| じゃが芋         | 2個(300g)  |                      |        |
| 玉ねぎ          | 1/2個      |                      |        |
| トマト          | 1個        |                      |        |
| にんにく         | 1片        |                      |        |
| オリーブオイル      | 大さじ1      |                      |        |
| 白ワイン         | 大さじ2      | カゴメ トマトケチャップ<br>小さじ1 |        |
| 塩・こしょう       | 少々        | 砂糖                   | 小さじ1/2 |
| パセリみじん       | 適量        | 塩                    | 小さじ1/2 |
| <トマトクリームソース> |           | オクシアル あじわい牛乳         | 120ml  |

## 作り方

- 1 たこ・じゃが芋はひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。トマトはくし形に切り半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱めの中火で熱し、香りが立ったらじゃが芋・玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 3 たこを加え、表面を温める程度に軽く炒める。白ワインを加えて炒め、アルコールを飛ばす。
- 4 トマトを加えて炒める。aを加え、全体をなじませる。蓋をして、じゃが芋に火が通るまで煮る。
- 5 牛乳を加えて混ぜ、弱火で5~6分煮る。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。



主菜  
● 壺旨たこ  
● じゃが芋  
● 玉ねぎ  
● トマト  
● 基本のトマトソース  
● 牛乳

**理研ビタミン株式会社 共同企画**

**親子で体験**  
リケン商品を買って、料理教室に参加しよう!!

**わかめ食育&料理教室**  
ご招待キャンペーン

キャンペーン期間(レシート対象期間)  
**2026年 6月1日(月) ▶ 6月30日(火)**  
応募締切: 2026年7月5日(日)当日印有効

親子様向け限定企画!  
**抽選で20組40名様ご招待!**

対象商品 原信・ナルス・プレッセイで取り扱いのリケン全商品

**【第1部】 わかめを知ろう!**  
「実際のわかめに触れてみよう!」  
「お湯に入れて色が変化する実験体験」などなど!

**【第2部】 わかめで料理!**  
わかめを使ったおいしい料理教室!

チョコモツツパ  
ソーセージとわかめ

わかめら  
豚しゃぶのサラダ

さらに! ご参加いただいたお客様に、当日会場にて「原信商品券またはプレッセイ商品券1,000円分とリケン商品詰め合わせ」プレゼント!  
※1組お一つになります。

開催地 8月5日(水) 新潟調理師専門学校  
8月20日(木) 東京ガス(株)群馬支社 料理教室

**詳しくは店頭設置の専用応募用紙をご覧ください。**

**KAGOME**  
カゴメトマトジュース

**機能性表示食品**  
カゴメトマトジュース

トマトジュースを使ったレシピはこちら!

トマトジュースに含まれる機能性成分には2つの機能性が報告されています。

**リコピン8 善玉コレステロールを増やすことをサポート**  
**GABA 日圧が高めの方の血圧を下げることをサポート**

**6/2 発売!**

**期間限定**  
野菜生活100  
沖縄シークワサーミックス

【機能性表示】本品にはリコピンとGABAが含まれます。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には血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されています。血中コレステロールが気になる方や血圧が高めの方にお勧めです。

●本品は特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。  
●医薬品と異なり、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。また、医薬品でもございません。  
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

**機能性表示食品**  
【届出番号B417】

※一部店舗では取り扱いがございません。  
※機能性表示食品ではございません。

主菜  
● あじフライ  
● コーン  
● 玉ねぎ  
● ミックスチーズ



**あじフライのマヨコーン焼き**  
マヨコーンをたっぷりのせて、ごちそうに変身!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>655</b> kcal	約 <b>1.6</b> g	約 <b>10</b> 分

作り方

- 1 aの玉ねぎはみじん切りに、コーンは汁気を切る。ボウルにaを入れ、混ぜ合わせる。
- 2 ブロccoliはゆでる。
- 3 あじフライに1・チーズをのせる。
- 4 3をオーブントースターに入れ、チーズに焼き色がつくまで焼く。
- 5 器に4を盛り付け、ブロッコリーを添える。

材料(2人分)

- 脂のつたふっくら  
あじフライ.....2枚  
マヨネーズ.....大さじ4  
a コーン.....30g  
玉ねぎ.....30g  
塩・こしょう.....少々  
アクシアルナチュラル  
ミックスチーズ...40g  
ブロッコリー.....4房

副菜  
● アボカド  
● ミニトマト  
● パプリカ  
● 塩こうじ



**三色野菜の塩こうじ漬け**  
塩こうじで引き出す、野菜の優しい旨み。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>223</b> kcal	約 <b>2.9</b> g	約 <b>10</b> 分

作り方

- 1 アボカドはひと口大に切ってポリ袋に入れ、塩こうじ・レモン汁を入れて1時間ほど冷蔵庫で漬ける。器に盛り付け、オリーブオイルをかける。
- 2 ミニトマトは半分に切ってポリ袋に入れ、塩こうじ・レモン汁を入れて1時間ほど冷蔵庫で漬ける。
- 3 パプリカは1cm幅に切ってポリ袋に入れ、塩こうじ・レモン汁・オリーブオイルを入れて1時間ほど冷蔵庫で漬ける。

材料(4人分)

- <アボカド漬け>  
アボカド.....1個  
Hana-well 極醸玄米入り  
塩こうじ.....大さじ1  
レモン汁.....小さじ2  
Hana-well エクストラ  
バージンオリーブオイル  
オーガニック.....適量  
<ミニトマト漬け>  
ミニトマト.....100g  
Hana-well 極醸玄米入り  
塩こうじ.....大さじ1  
レモン汁.....小さじ1  
<パプリカ漬け>  
パプリカ(赤・黄)...各1個  
Hana-well 極醸玄米入り  
塩こうじ.....大さじ4  
レモン汁.....小さじ2  
Hana-well エクストラ  
バージンオリーブオイル  
オーガニック.....大さじ2

主菜  
● 鮭  
● トマトケチャップ  
● ウスターソース



**サーモンのケチャップソテー**  
子どもも大好き! 甘みと酸味が絶妙な一皿です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>288</b> kcal	約 <b>1.4</b> g	約 <b>20</b> 分

作り方

- 1 鮭は塩・こしょうで下味をつける。水気をふきとり、薄力粉をまぶす。
- 2 ミニトマトは4等分に切る。
- 3 aは混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を温め、1を入れて焼く。両面に焼き色が付き、中まで火が通ったら余分な油をキッチンペーパーでふきとり、3を入れて絡める。
- 5 器に4を盛り付け、2・ベビーリーフを添える。

材料(4人分)

- 鮭切り身.....4切れ  
塩・こしょう.....少々  
薄力粉.....大さじ3  
サラダ油.....大さじ3  
Hana-well 有機  
トマトケチャップ.....大さじ4  
a ウスターソース.....大さじ1  
砂糖.....小さじ1  
水.....大さじ4  
ミニトマト.....4個  
Hana-well 畑の力が育てた  
5種の有機ベビーリーフ.....1袋

主菜  
● 八色椎茸  
● 豚挽き肉  
● 玉ねぎ  
● ブロccoli



**八色椎茸の肉詰めマヨ焼き**  
旨みたっぷりの椎茸に肉汁がジュワ〜。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 <b>287</b> kcal	約 <b>1.8</b> g	約 <b>20</b> 分

作り方

- 1 八色椎茸は軸をとり、軸はみじん切りにする。かさの部分に片栗粉をふる。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにaを入れてよく混ぜ合わせ、軸を加えて混ぜる。
- 3 1のかさの部分に2を詰める。
- 4 bの調味料を合わせる。
- 5 ブロccoliはゆでる。
- 6 フライパンにサラダ油を温め、3を肉の方から入れて焼く。肉に焼き色がついたら返し、蓋をして5分ほど焼き、とり出す。余分な油をキッチンペーパーでふきとり、4を入れて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。椎茸の肉詰めを戻し入れて絡める。
- 7 器に6を盛り付け、5を添える。お好みでマヨネーズをかける。

材料(4人分)

- 八色椎茸.....8枚  
片栗粉.....適量  
豚挽き肉.....150g  
玉ねぎ.....30g  
酒.....大さじ2  
a 片栗粉.....大さじ1  
マヨネーズ.....大さじ1  
塩.....小さじ1/4  
こしょう.....少々  
サラダ油.....大さじ3  
醤油.....大さじ2  
酒.....大さじ2  
砂糖.....大さじ2  
みりん.....大さじ2  
b 片栗粉.....小さじ1/2  
水.....小さじ1  
ブロッコリー.....8房  
マヨネーズ.....適量





# あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は **エクスプレスマーケット城岡店** です

店長の「こそぎ」です!

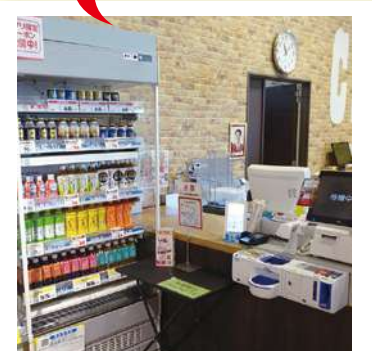


こんな  
お店です

城岡店は簡便・快適・生産性をコンセプトにした「エクスプレスマーケット」の1号店です。パッとお買い物ができるコンパクトな売り場ながらも、惣菜やお弁当のコーナーも充実しています。忙しい毎日のお手伝いができるよう、買い物しやすい快適なお店づくりを心がけています。



**お店情報**  
[原信 エクスプレス  
マーケット城岡店]  
住所 新潟県長岡市  
城岡3丁目2番34号  
電話番号 0258-25-0330  
営業時間 9:00~22:00  
駐車場 208台



## パッとお会計

入口そばにベーカリーと惣菜売り場のコーナーがあり、そこでお会計ができます。すぐに食べられるお弁当などをパッとお買い物でき、コンビニ感覚でご利用いただけます。



## Pa!とプライス

近隣の原信ナルス店舗よりちょっとお得な、エクスプレスマーケットだけの特別価格商品を取り揃えています。パン以外にも飲料やお菓子など、種類豊富に展開しています。



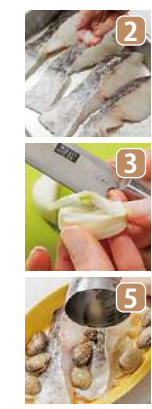
## 地元商品MOCHIMOGU

冬の風物詩、大判焼きをいつでも食べられるようにと作られた、長岡市発の新感覚スイーツです。モチモチ食感が特長で、冷やしても温めてもおいしく食べられます。

## たらとトマトのレンジアクアパッツァ

**栄養成分(1人分)**  
エネルギー 約170kcal  
食塩相当量 約2.0g  
所要時間 約15分  
※炒出し時間除く

### 作り方



- 1 あさりは砂出しをする。
- 2 たらは水気をふきとり、塩・こしょうする。
- 3 玉ねぎは薄切りにする。にんにくは縦半分に切って芯をとり除き、潰す。
- 4 耐熱容器に玉ねぎ・たら・あさり・にんにくの順に入れ、塩をふる。
- 5 白ワイン・オリーブオイルをまわしかけ、軽くラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 6 ミントトマトを加えて軽くラップをかけて、更に600Wの電子レンジで3分ほど火が通るまで加熱する。
- 7 6にこしょうをふり、味を調える。オリーブをのせ、パセリをふる。

### 材料(4人分)

- 〔たら切り身.....4切れ  
塩・こしょう.....少々  
あさり.....200g  
玉ねぎ.....100g  
にんにく.....1片  
ミニトマト.....8個  
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.....大さじ2  
白ワイン.....100ml  
こしょう.....少々  
パセリみじん.....少々  
グリーンオリーブ.....適量

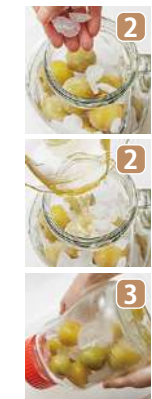


## はちみつ梅シロップ

梅の季節到来!初めてでも簡単な梅しごです。

**栄養成分(全量)**  
エネルギー 約2,070kcal  
食塩相当量 約0.0g  
所要時間 約20分  
※漬ける・置く時間除く

### 作り方



- 1 梅はひと晩水に漬ける。水気をよくふきとり、へたをとる。
- 2 瓶に梅と氷砂糖を交互に入れ、はちみつを加える。最後に酢を入れる。
- 3 瓶の蓋をしっかりと閉めて逆さにして酢をいき渡らせる。
- 4 常温に置いて時々瓶をゆすって混ぜる。2~3週間後に完成。

- 材料(作りやすい分量)**
- 青梅.....500g
  - 氷砂糖.....400g
  - 純粋アカシアはちみつ.....100g
  - 酢.....100ml
- ※1歳未満の乳児には与えないでください。

ここがポイント!

逆さにして酢をいき渡らせることで、発酵を抑えます。

※お好みで炭酸水や水などで割ってお飲みください。  
※金属製の蓋の使用は避けてください。



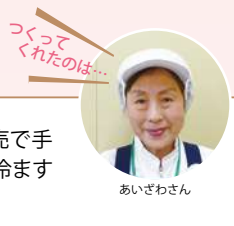
お料理紹介  
[時短料理]

## 高野豆腐の焼売はさみ煮



### ポイント

鶏挽き肉などで作るはさみ煮を、チルドの焼売で手間なく簡単に作りました。高野豆腐はきちんと冷ますことでよく味がしみわたります。



あいざわさん

### 材料(2人分)

- Hana-well 新潟県産大豆使用こうや豆腐.....2枚
  - アクシアル ごろぶり大粒海老焼売.....2個
  - 水.....400ml
  - 砂糖.....大さじ2と1/2
  - みりん.....大さじ1
  - 和風だしの素.....適量
  - 薄口醤油.....小さじ2
  - 塩.....少々
- <添え物>
- ボイルえび.....2尾
  - スナップエンドウ.....2本
  - ズッキーニ.....適量
  - エリンギ.....適量

### 作り方

- 1 焼売は表示通り加熱し、半分の厚さに切る。
- 2 鍋にaを入れて沸騰したら高野豆腐を入れる。蓋をして火を止めて10分ほど蒸らし、そのまま冷ます。
- 3 高野豆腐を取り出し、切れ目を入れて1をはさみ、半分に切る。
- 4 2の鍋に3を戻し入れ、再び火をつけて蓋をしたままとろ火で10分ほど煮込む。
- 5 添え物の野菜は食べやすく切り、さっと塩ゆでする。
- 6 器に4を盛りつけ、5・ボイルえびを添える。

主菜

- たら
- あさり
- 玉ねぎ
- ミントトマト
- にんにく

ドリンク

- 青梅
- 氷砂糖
- 酢
- はちみつ

# 夏の贈り物

Summer gift

パンフレットの  
お申し込み期限  
2026  
8/5 水  
まで



ネットで簡単 → 夏のギフトは  
ネットがおすすめ!



カタログ掲載の早割商品は  
ネットからご注文いただくと  
8/5(水)まで5%、10%オフ!



スマホやパソコンから  
自宅でゆっくり商品が選べます!



2回目以降は面倒な住所入力が不要!

原信ナルス オンラインショップはこちらから!



原信ナルスアプリで

もっと便利に!  
もっとお得に!



GO!!



原信ナルスアプリ

ホームページはこちら

原信ナルス オンラインショップ  
https://net-de-harashin-narus.axial-r.com/shop/



お米となかよし  
原信ナルス 后塚製菓

帰りたくなる  
田舎がある。

レシピナビ  
読者のアンケート

旬を味わう! トマトを使ったレシピ

ひと工夫でトマトをさらにおいしく!

- ピザ風トースト。ケチャップに乾燥バジルを混ぜ、食パンに塗る。玉ねぎやピーマンなど、お好みの具材をのせ、半分に切ったミニトマト、スライスチーズをのせてトーストして完成!  
(女性)ご利用店舗 原信新井中川店
- 鶏肉やキャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、セロリなど、たくさんの野菜と一緒にトマトを煮込んだスープ。とっってもおいしいです。  
(女性)ご利用店舗 原信宮園店 古寺店
- トマト、ピーマン、玉ねぎを細かく切って、塩、レモン汁、酢で和えるとサルサソースになります。お肉でもお魚でも、かけて食べるとうまばりおいしいです。  
(女性)ご利用店舗 原信古正寺店
- トマトのヘタを厚めに切って中身をくり抜き、ポテトサラダや炒り豆腐、炒り卵などを詰める。ヘタを上に乗る。  
(女性)ご利用店舗 原信南万代店
- トマト、塩こしょう、オリーブオイルを和えて冷やしてどうぞ!  
(女性)ご利用店舗 原信岩上店
- トマトをカットしてツナ缶と混ぜ、マヨネーズとほん酢で和える。  
(男性)ご利用店舗 原信紫竹山店
- ざく切りにしたトマトと卵をさっと炒め合わせる。塩・こしょう、砂糖ひとつまみ、調味酢少々で味付け。  
(女性)ご利用店舗 原信燕店 吉田店

レシピナビ PRESENT プレゼント

応募方法

- \*ハガキでの応募
- \*ホームページからの応募

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火を使わない夏のおすすめレシピ(8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、下記宛先までご応募ください。  
※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 レシピナビ編集室「6月号プレゼント」係

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。  
応募フォームはこちらから  
<https://www.harashinnarus.jp/>

■応募締切 2026年6月30日(火) 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。

<p>1 ハウス 5名様</p> <p>ハウスカレーセット(こくまるバターチキンカレー 甘口148g×1個、こくまるキーマカレー 甘口148g×1個)</p>	<p>2 キューピー 5名様</p> <p>キューピーセット(マヨネーズ450g×1個、タルタルソース155g×1個)</p>	<p>3 カゴメ 7名様</p> <p>カゴメセット(鶏肉のトマト煮用ソース 230g×1袋、煮込みハンバーグ用ソース 250g×1袋)</p>
---	---	--

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。商品パッケージのデザインが異なる場合がございます。成分・容量に変更はございません。

〈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 7月1日(水)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)

# 鮎 ろばぎ

静岡県産原料



とろける、脂の甘み  
垂涎の玉響

口溶けの良いやわらかさ。  
きめ細やかな脂のり。  
素材を活かすこだわりのたれ。

【お渡し日】  
2026年  
7月23日(木)  
~26日(日)  
【お渡し時間】  
10時~20時

【ご予約締切日】  
2026年  
7月21日(火)  
※一部の商品は、  
締切日が異なります。

ご予約承り中

土用丑の日

7月26日(日)は



※写真はイメージです

スマホ  
で予約

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。

ネット予約はこちらから!

※ご優待券は商品お渡し時に進呈いたします。  
※優待券は7月27日(月)からご利用いただけます。  
※有効期限:2026年8月31日(月)まで。  
※一部割引除外商品がございます。  
※直送品は特典お渡し対象外です。



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>

※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。

ご予約締切日など詳しくは店頭設置のパンフレットをご確認ください。