

レシピナビ

8

カンタン! おいしい! ヘルシー!



夏のおもてなしレシピ



夏のおもてなし



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。

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、



握り寿司



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。

おいしさを醸し出す。これが「発酵」の力。

味噌やヨーグルトなどの発酵食品を使って素材の旨みを引き出した、原信ナルスの極醸シリーズ。「極醸漬魚」は、地元新潟の発酵食品を使ったこだわりのたれに漬け込んだ、下味付きの魚です。越後味噌や八海山あまさせ麹など、新潟の食材を使ったこだわりのたれで漬けた魚は、ふっくらとした食感で白ごはんとの相性抜群。様々な味わいをお楽しみください。

●銀鮭ハラス西京漬

脂ののったハラスを越後味噌仕立ての西京漬にしました。ハラスとは、魚のお腹まわりの特に脂がのった希少部位で、とろけるような味わいが特長です。豊潤な味噌の香りが銀鮭の旨みを引き出してくれます。

●金印 銀だら西京漬

ふっくらとした肉厚な身にたっぷり脂を蓄えた銀だらを、越後味噌仕立ての西京漬にしました。味噌のコクと旨みがしみ込んだ身は、焼けば脂があふれ出し、とろけるような食感です。

●銀鮭大切り本粕漬

新潟銘酒「八海山」の酒粕を使用した粕漬けです。香り高く上品な味わいの酒粕に漬け

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 (3人前)



原信ナルスの
ネットオーダーで予約!



込んだ銀鮭は、ふっくらやわらかに仕上がります。

●銀鮭大切り西京漬旨濃

麹たっぷり、越後味噌をオリジナルブレンドした、越乃西京漬です。隠し味の魚醤が、麹の芳醇さの中にも深いコクを感じさせてくれます。

●銀鮭大切り塩こうじ漬

八海山あまさせ麹仕込みの塩こうじを使用しています。すっきりとした自然な甘さの麹に漬け込むことで、お米由来のやさしい味わいが楽しめます。

●銀鮭大切りヨーグルト味噌漬

新潟県産生乳使用のヤスタヨーグルトと、新潟県村上市の老舗醸造蔵、奈良橋醸造様の越後味噌をブレンドした、ヨーグルト味噌に漬け込みました。しっとりとした口当たりに仕上がります。

●銀鮭大切り新潟漬

山崎醸造様の香り華やかな越後味噌に、長期熟成させた酒蔵こだわりの八海山本みりんを合わせました。コクとまろやかさを併せ持った味噌漬です。





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。

新潟県産

もぎ枝豆



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。

数量限定発売

十全梨



豊富な品種！枝豆王国、新潟。

新潟の夏の風物詩

新潟県は枝豆の作付面積が全国1位を誇る枝豆王国です。それに対し、出荷量は全国7位にとどまります。それは、作った枝豆を自分たちで食べる自己消費が多いから。生産した枝豆を自分たちで食べてしまうほどおいしいのが、新潟県の枝豆です。2023年に新潟県は血やザルに山盛りに盛り付けた枝豆を「新潟えだまめ盛」と命名しました。鍋でゆでた枝豆をザルにあげたときの甘く豊かな香りは食欲を刺激し、甘みとコクは手が止まらなくなるおいしさです。豪快に盛り付けた枝豆は、枝豆のおいしさを象徴する夏の風物詩と言えます。

産地リレーで楽しむ枝豆

新潟県の枝豆がおいしいのは、枝豆が成長する5月から10月までの日照時間が東京よりも長く、日光をたっぷり浴びて濃い味の枝豆に育つからです。枝豆は旨みとなる糖分やアミノ酸の含有量が最も多い、実入り八分程度のやや小ぶりの時期に収穫します。枝豆の味は鮮度も影響するため、黒埼地区ではまだ太陽が見えない涼しい時間帯に収穫が始まります。早朝2時から収穫を始める枝豆農家の方がいるほど鮮度にこだわり、新鮮なままのお

新潟生まれの伝統野菜を丸ごと浅漬け。

十全梨なすとは

古くからなすの生産が盛んに行われている新潟県。丸なすや白なすなど、県内各地で多種多様な品種が栽培され「なす王国」とも呼ばれるほどです。

原信ナルスのオリジナルブランド

「Hana-well」から新潟の夏を彩る「十全梨なす漬」が数量限定で発売中です。十全梨なすは新潟県の伝統野菜で、名前の通りまるで梨のような丸い形と、みずみずしいジュシーな味わいが特長です。小ぶりの品種ですが、薄皮で果肉が甘く、水分をたっぷり含んでいるため浅漬けにぴったり。薄皮のパリッとした歯ごたえの良さと、噛むたびにジュワッと溢れる旨みがたまりません。十全梨なすのおいしさを最大限に生かすため、漬け込む調味液はシンプルにしました。シンプルながらも奥深い味わいで、思わずごはんが進みます。あともう一品欲しい時や、お酒のおつまみとしてもあると便利な一品です。

近年では、生産者の減少や異常気象に伴う栽培環境の厳しさから、十全梨なすの収穫量が著しく減少しています。デリケートな品種ながらも地域の農家様によって大切に育てられた貴重な作物を、消費し続けていくこと、おいしさを届けることが今の私たちにできるこ

いしさをお届けしています。

新潟県内で生産されている枝豆は5月から出荷が始まり、品種をリレーして10月頃まで楽しむことができます。8月の主な出荷品種は「新潟本茶豆」「くろさき茶豆」で、中旬から後半にかけては「びかり茶豆」でリレーします。一部店舗では早朝に収穫した朝採りの枝豆が、午後には店頭に並びます。地場野菜コーナーでは、それぞれの地域の地場生産者様から持ち込まれる「もぎ枝豆」も毎年好評です。鮮度抜群の枝豆のおいしさは格別なので、ぜひ味わってみてください。

枝豆王国新潟！ 品種カレンダー

6月

7月

8月

9月

初旬

中旬

下旬

初旬

中旬

下旬

初旬

中旬

下旬

初旬

中旬

下旬

【枝豆】初だるま あざやかな緑が特徴の甘味の強い極早生枝豆。

【枝豆】おつな姫 梅雨の時期に茶豆のあの味と香りを取り出す茶豆風味。ゆで上がりの灰色の緑が鮮やか。

【枝豆】湯上り娘 茶豆の風味があり、甘味が抜群。若干小粒で女性に人気。

【枝豆】新潟早生茶豆

【茶豆】新潟本茶豆

【茶豆】くろさき茶豆

香り、コク、甘味の三拍子そろった、まさにKING OF 枝豆。豆の大きさよりもおいしいために、若いうちに収穫

茶豆の香りとコクをそのままに、さらに増す甘味。くろさき茶豆よりおいしいと評判。

【茶豆】くろさき茶豆
(びかり)

もともとは「有豆」といわれ、黒埼地区で改良。シャキッとした歯ごたえで色鮮やか。うまみが最高の枝豆です。出荷は、晩秋の2週間限定。

【枝豆】みかづ姫

とを考えます。「Hana-well 十全梨なす漬」は、伝統とおいしさを未来につなぐ取り組みから生まれた商品です。ぜひこの魅力を、県内外の皆様にも味わっていただけたら嬉しいのです。

Hana-wellの地元銘品

帰省シーズンのお盆はふるさとの味が恋しくなりませんか。新潟の夏を彩る食材として枝豆やなす漬を紹介しましたが、店頭では他にも新潟を代表する銘品を取り揃えています。昔懐かしい味で食卓を囲みながら、お盆の楽しいひと時をお過ごしください。

Hana-well 佐渡えご

新潟の佐渡ヶ島で育ったえご草を使用した、やさしい味わいの食べやすいえご。からし酢味噌付き。



※数に限りがございます。

Hana-well 新潟県産大豆の とちお油揚げ

新潟県産大豆を使用し、昔ながらの製法でつく上げたとちお油揚げ。外はカリッ、中はジュワッとした食感。



夏野菜のレンジマリネ

火を使わず、夏野菜をさっぱり味わう爽やかマリネ。



栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 116 kcal	約 2.6 g	約 15 分

※漬ける時間除く

材料(4人分)

なす	1本	アクシアルだし香るつゆ	
オクラ	8本		100ml
パプリカ(黄)	1個	水	50ml
ズッキーニ	1本	a 酢	大さじ2
玉ねぎ	100g	粒マスタード	大さじ1
ミニトマト	8個	BOSCOエキストラバージン	
塩	ふたつまみ	オリーブオイル	大さじ2
		アクシアルWジッパー	
		ストックバッグ(L)	1枚

作り方



- 1 なすは輪切りにして水にはなす。オクラはヘタとガクをとって板ずりをして水洗いする。パプリカは2cm幅に切る。ズッキーニは輪切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
- 2 aを合わせる。
- 3 耐熱ボウルに1・塩を入れて混ぜ、ラップをかけて500Wの電子レンジで6分ほど加熱して火を通す。
- 4 Wジッパーストックバッグに3・ミニトマト・2を入れる。冷めるまで常温で漬ける。

※冷蔵庫で2〜3日程度保存できます。



タコス風焼肉

楽しんで、彩り鮮やかなパーティーメニュー。



栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 775 kcal	約 2.6 g	約 40 分

材料(4人分)

アクシアル小麦とバターの恵み(8枚切り)	1袋	アボカド	1個
焼肉セット	340g	レモン汁	小さじ2
エバラ 黄金の味	大さじ5	a マヨネーズ	大さじ2
サラダ油	小さじ1	塩・こしょう	少々
赤玉ねぎ	50g	アクシアルサラダと食べたい	
トマト	1個	細切りチーズ	適量
パプリカ(黄)	1個	エバラ 焼肉ザクだれ	
レタス	1/2玉	塩だれガーリック	適量
		エバラ 焼肉ザクだれ	
		旨辛ガーリック	適量

作り方



- 1 焼肉セットの肉は黄金の味を入れて揉み込み、冷蔵庫で30分ほど漬ける。
- 2 赤玉ねぎは薄切りにして水にはなす。トマトは半月切りにする。パプリカは細切りにする。レタスは大きめにちぎって水にはなす。アボカドは潰してaを入れて混ぜる。
- 3 食パンはミミを切り落とし、麺棒で軽く潰す。
- 4 フライパンにサラダ油を温め、1を入れて火が通るまで焼く。
- 5 器に具材を盛り付ける。食パンとレタスでお好みの具材や焼肉ザクだれを巻いて食べる。



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



広がる風味、長引く後味
焼肉堪能

口に含んだら、瞳をとじて深呼吸。
重なる風味に包まれ、後引く余韻に浸る。
これぞ、焼肉没入体験。



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



はちみつ煮豚

はちみつ仕込みのまろやかな甘み、しっとり柔らかな極上煮豚。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約 237 kcal	
食塩相当量	約 3.4 g	
所要時間	約 35 分	

※漬ける時間除く

作り方



- 1 長ねぎは3cm長さに切る。外側はせん切りにして水にはなして白髪ねぎにする。
- 2 しょうがは薄切りにする。Wジッパーストックバッグにa・長ねぎの芯と青い所を入れて混ぜ、フォークで刺して穴を開けた豚肉を入れて冷蔵庫で半日漬ける。
- 3 鍋に2・水100mlを入れ、落とし蓋と蓋をして火にかける。豚肉を時々返しながら15～20分ほど煮て、とり出す。煮汁から長ねぎ・しょうがをとり除き、水溶き片栗粉を入れ、トロミをつけてタレを作る。
- 4 フライパンにサラダ油を温め、3の豚肉を入れて表面に焼き色を付ける。粗熱がとれたら薄く切る。
- 5 器に4・5種の野菜のリーフサラダを盛り付け、3のタレをかける。白髪ねぎを飾る。

材料(4人分)

豚肩ロース肉ブロック 300g
 長ねぎ 1/2本
 醤油 大さじ5
 純粋アカシアはちみつ 大さじ2
 a 大さじ2
 酒 大さじ2
 しょうが 15g
 水 100ml
 水溶き片栗粉 適量
 サラダ油 大さじ1
 アクシアル5種の野菜のリーフサラダ 1袋
 アクシアルWジッパーストックバッグ(L) 1枚
 ※1歳未満の乳児にはちみつは与えないでください。

とちお油揚げと鮭の揚げだし

ふるさとの味でもてなす、お盆のごちそう。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約 383 kcal	
食塩相当量	約 2.3 g	
所要時間	約 25 分	

作り方



- 1 とちお油揚げは熱湯をかけて油抜きし、ひと口大に切って醤油・おろししょうがで下味を付ける。鮭はひと口大に切って醤油・酒・おろししょうがで下味を付ける。
- 2 鍋にaを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3 1の水気をふきとり、片栗粉をまぶして180℃の揚げ油で揚げる。
- 4 2に3を入れて漬ける。
- 5 器に4を盛り付け、小口切りにした小ねぎをのせる。

材料(4人分)

Hana-well 新潟県産大豆のとちお油揚げ極厚造り 1枚
 醤油 小さじ2
 おろししょうが 小さじ1
 片栗粉 大さじ3
 鮭切り身 2切れ
 醤油 小さじ2
 酒 小さじ2
 おろししょうが 小さじ1
 片栗粉 大さじ2
 揚げ油 適量
 水 300ml
 和風だしの素 小さじ1
 a 小さじ1
 酒 大さじ1.5
 みりん 大さじ1.5
 醤油 大さじ1.5
 小ねぎ 2本



焼鮭ほぐしのさっぱりちらし寿司

暑い日でもレンジでラクラク! さっぱり涼やかちらし寿司。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 348 kcal	約 2.0 g	約 15 分



材料(4人分)

ごはん 2合分
 すし酢 60ml
 アクシアル 焼鮭ほぐし 50g
 大葉 10枚
 みょうが 2本
 しょうが 15g
 きゅうり 1/2本
 塩 小さじ1/3
 卵 1個
 塩 少々
 アクシアル いりごま(白) 大さじ2
 ※「アクシアル 焼鮭ほぐし」は8月中旬発売予定です。

作り方



- 1 温かいごはんにすし酢を入れて混ぜ、すし飯を作る。
- 2 大葉とみょうがはせん切りにしてそれぞれ水にはなす。しょうがはせん切りにする。きゅうりは小口切りにして塩で揉み、水気を切る。
- 3 卵は耐熱ボウルに割り入れ、溶いて塩を混ぜる。500Wの電子レンジで時々混ぜながら2分ほど加熱して卵そぼろを作る。
- 4 1に焼鮭ほぐし・2・3を入れて混ぜ合わせる。最後にごまをちらす。

読者おすすめ

火を使わない 夏レシピ

■ トマト、アボカド、長芋をカットして醤油、酢、砂糖、オリーブオイルをかけたマリネ。
(女性／ご利用店舗 ナルス柿崎店)

■ きゅうりをせん切りにして、酢醤油で和えたものが夏の主食です。
(男性／ご利用店舗 原信五泉店)

■ レンチンパスタ。タッパーに水とパスタを入れてチンして、味付けは大葉、しらす、カリカリ梅、梅こんぶ茶。
(女性／ご利用店舗 原信上田緑が丘店)

レシピナビWebサイトでも公開中!
右のQRコードからどうぞ。

ZOOM IN

アクシアル 焼鮭ほぐし

旨味が濃いアトランティックサーモンをほぐし淡路島の藻塩で仕上げました。

8月中旬 新発売

POINT

- 彩りに活躍
- 火を使わないで簡単調理

1回凍結でおいしさを閉じ込めた養殖サーモンを原料に、淡路島のまろやかな藻塩をふって旨みを凝縮、じっくり焼き上げた「焼鮭ほぐし」です。旨みの強い藻塩で鮭本来のおいしさを引き出し、ごはんはもちろん鮭マヨにしてパンやパスタの具材にもおすすめです。

ワインに合うバターチキンカレー

コク深いバターの旨み、ワインとともに心ほどける時間を。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 484 kcal	約 2.0 g	約 30 分



材料(4人分)

ハウス こくまる	玉ねぎ	1/2個
バターチキンカレー 甘口	トマト	1個
..... 1/2箱(74g)	サラダ油	大さじ1
鶏もも肉	水	250ml
..... 300g	アクシアル あじわい牛乳	 150ml
ギャバン クミン	ナン	4枚
(パウダー) 小	 少々	
ギャバン ホワイトペパー	 少々	
(パウダー) 小	 少々	
ハウス 特選本香り		
生しょうが	 少々	

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、ポリ袋にaと合わせて入れ、よく揉み込む。玉ねぎは薄切りにする。トマトは1.5cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を温め、1の鶏肉・玉ねぎを入れて中火で鶏肉に火が通るまでよく炒める。
- 3 1のトマトを加えてさっと炒め、水を加えて沸騰させ、弱火〜中火で5分煮る。
- 4 いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、牛乳を加えて良くかき混ぜる。再び弱火で時々かき混ぜながらトロミがつくまで5分ほど煮る。
- 5 器に4を盛り付け、温めたナンを添える。



主食

鶏もも肉

玉ねぎ

トマト

牛乳



おうちでハレディナー♪

ワインと一緒に、
バターチキンカレー

cheers!

キーマカレーもおすすめ!!

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



なすと鶏肉のレンジ蒸し

暑い日に嬉しい! さっぱり夏野菜のレンジ蒸しおかず。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 228 kcal	約 1.7 g	約 15 分



レンジ調理のコツ

鶏もも肉は切れ目を入れて開き、厚みを均等にすることでレンジ調理でも熱が均一に加わりやすくなります。また酒をふって加熱すればふくらみジューシーな仕上がりに。お試しください。

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚	アクシアル	だし香るぼん酢
塩・こしょう	少々		大さじ2
なす	3本	Hana-well	純正圧搾ごま油
しょうが	1片		大さじ1
塩	小	小ねぎ	2本
酒	大		

作り方

- 1 鶏もも肉は開いてそぎ切りにし、塩・こしょうする。なすは縦4等分に切って水にはなす。しょうがはせん切りにする。
- 2 耐熱皿になす・鶏もも肉を並べ、しょうがをのせて塩・酒をふってラップをかける。500Wの電子レンジで10分ほど加熱して火を通す。
- 3 ぼん酢・ごま油は混ぜ合わせる。
- 4 器に2を盛り付け、小口切りにした小ねぎをのせて3をかける。



主菜

なす

鶏肉

しょうが

小ねぎ

豚肉とれんこんの味噌マヨ炒め

ごはんがすすむ!シャキシャキ×こってりの最強バランス。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 196 kcal	約 1.0 g	約 15 分



材料(4人分)

豚肉切り落とし.....200g	味噌.....大さじ1
塩・こしょう.....少々	キューピー マヨネーズ.....大さじ1
れんこん.....200g	酒.....大さじ1
サラダ油.....大さじ1	砂糖.....小さじ1
	醤油.....小さじ1
	小ねぎ.....2本

作り方

- 1 豚肉は塩・こしょうする。
- 2 れんこんはいちょう切りにして水にはなし、よく水気を切る。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら端に寄せ、れんこんを入れて炒める。れんこんが透き通ったら混ぜ合わせ、aを入れて味を付ける。
- 4 器に3を盛り付け、小口切りにした小ねぎをのせる。



キャベツのサブジ(スパイス蒸し煮)

軽やか美味!スパイスで目覚めるキャベツの魅力。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 69 kcal	約 0.8 g	約 15 分



材料(4人分)

キャベツ.....200g	S&B ターメリック(パウダー).....小さじ1/4
S&B クミンシード.....小さじ1/2	S&B コリアンダー(パウダー).....小さじ1/2
サラダ油.....大さじ2	S&B チリーペッパー(パウダー).....小さじ1/8
レモン汁.....小さじ2	塩.....小さじ1/2

作り方

- 1 キャベツは1cm幅に切る。
- 2 鍋にサラダ油・クミンシードを入れて温める。クミンシードの周りがシュワシュワと泡立ち香りが出てきたら、aを加えて弱火で香りが出るまでよく炒める。
- 3 1を加えて炒め、蓋をして時々混ぜながら弱火で8分蒸し煮にする。最後にレモン汁を加える。



with **ベジタブル**で
しあわせスイッチON!

好きなもの「を」、野菜「と」食べる。
それだけで、ちょっと前向きになれる。

これからのサラダはココロにも効く食事。

好きなモノと with ベジタブル!

好きなコトと with ベジタブル!

好きなトキに with ベジタブル!

水分補給

体の調子を整える

食卓に彩り

8月31日は野菜の日

野菜を摂ることのメリットは?

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。

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。

緑や赤、黄や紫などの色が食卓に彩りを添え、視覚的に「おいしそう」「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

共同企画

夏の**カレ〜パヤシ** & **キャンペーン**

2026年9月7日(月)

WEBの場合: 23:59まではがきの場合: 当日消印有効

2026年8月1日(土)〜8月31日(月)

キャンペーン対象商品 ※画像は一例です

GOLDEN CURRY

GOLDEN CURRY

DINNER CURRY

S&B 辛味カレー

S&B 辛味カレー

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!

見本 賞金外画也 ¥1,000

見本 賞金外画也 ¥1,000

合計**30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**

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-2026SS/55/

はがき応募の場合

店頭設置の**応募はがき**(郵便はがき可)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。

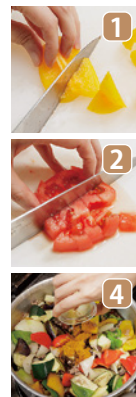


カレーラタトゥイユ

スパイス香る、夏野菜のごちそう。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 258 kcal	約 1.4 g	約 25 分

作り方



- 1 なす・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・ブロッコニーはひと口大の乱切りにする。
- 2 トマトは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れて温め、香りがしたら合い挽き肉を入れて炒める。肉の色が変わったら1を入れ、さらに炒める。
- 4 3にa・トマトを入れて蓋をし、弱火で10分ほど蒸し煮にする。最後にこしょうで味を調える。

材料(4人分)

合い挽き肉.....150g
 なす.....2本
 玉ねぎ.....1/2個
 ピーマン.....1個
 パプリカ(赤・黄).....各1/2個
 ブロッコニー.....1/2本
 トマト.....2個
 にんにく.....1片
 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
 塩.....小さじ2/3
 白ワイン.....大さじ2
 S&B カレー粉.....小さじ1
 固形コンソメスープの素.....1個
 こしょう.....少々

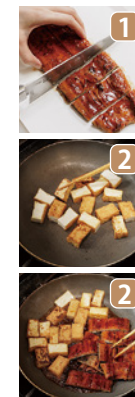


うなぎと厚揚げの照り焼き

厚揚げでボリュームアップ! 節約上手のごほうびおかず。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 269 kcal	約 2.1 g	約 10 分

作り方



- 1 うなぎは3cm幅に切る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、8等分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を温め、厚揚げを入れて焼く。焼き色が付いたらaを入れて煮立て、うなぎを加えてさっと絡める。
- 3 器に2を盛り付け、小口切りにした小ねぎをのせる。

材料(4人分)

うなぎ蒲焼き.....1尾
 厚揚げ.....1袋(2枚)
 サラダ油.....大さじ1
 水.....大さじ2
 酒.....大さじ2
 a みりん.....大さじ2
 醤油.....大さじ2
 小ねぎ.....2本



「プライベートブランド商品 プチ紹介」
 サッと取り出せる「アクシアル キッチンペーパー」で調理後のお掃除もカンタン♪

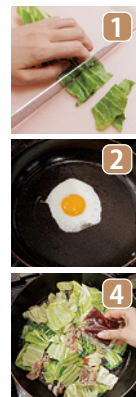


肉みそキャベツのロコモコ丼風

合わせ調味料で簡単・時短! ひとりぶんの最強ランチ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 657 kcal	約 2.2 g	約 10 分

作り方



- 1 キャベツはひと口大に切る。豚肉は塩・こしょうする。
- 2 卵は目玉焼きにする。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、豚肉を入れて炒める。
- 4 3にキャベツを入れて炒め、肉みそキャベツを入れて全体に絡める。
- 5 器にごはんを盛り付け、4・2をのせる。

材料(1人分)

キャベツ.....150g
 豚肉切り落とし.....100g
 塩・こしょう.....少々
 アクシアル 1人前Dinner 肉みそキャベツ.....1袋(1人前)
 サラダ油.....小さじ2
 卵.....1個
 ごはん.....150g



肉団子とにらの中華スープ

ほっと沁みる一杯。残暑のからだに優しい温活を。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 176 kcal	約 2.4 g	約 15 分

作り方



- 1 豚挽き肉は塩を入れて練る。溶き卵・酒・片栗粉を入れて混ぜ、10等分にして丸める。
- 2 にんにくは薄切りにする。にらは3cm長さに切る。
- 3 鍋にごま油を温め、にんにくを入れて炒める。香りがしたらaを入れる。沸騰したら1を入れる。火が通ったらにら・もやしを入れて煮る。

材料(4人分)

豚挽き肉.....200g
 塩.....小さじ1/3
 卵.....1/2個
 酒.....大さじ1
 片栗粉.....大さじ1
 にんにく.....1片
 にら.....50g
 もやし.....100g
 Hana-well 純正圧搾ごま油.....小さじ2
 a 水.....4カップ
 鶏がらスープの素.....大さじ1
 醤油.....大さじ2
 塩.....小さじ1/2
 こしょう.....少々





あなたの街の 原信 デジカメ通信



今回のお店は 亀貝店 です

店長の「あべ」です！



こんな
お店です

亀貝店は、様々な専門店が立ち並ぶショッピングセンター「プラッツ亀貝」内にあるお店です。新潟西バイパス亀貝インターと小新インターに近く、交通アクセスもよいので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



こめ 米の娘ぶた

こだわりのお米とホエーを食べて育った山形県産のブランド豚です。やわらかい肉質と噛むほどに広がる甘みが絶品。米の娘ちゃんシールが目印です。



人気!ミチココ様の焼き菓子

新潟市西区にあるカフェ&チョコレートのお店です。毎週金曜日に入荷し、バイクドチーズケーキやキャロットケーキ等、種類豊富に販売しています。



キッズパーク

店舗の隣にある広場です。お子様連れのご家族など、お買い物の待ち時間を楽しみながら過ごすことができます。夜はライトアップも楽しめます。

つくって
くれたのは...



こばやしさん

豚肉とかつおのおつまみ巻き

お料理紹介
【おつまみ】



ポイント

豚肉とかつおの、2つの味わいが楽しめます。お好みでラー油やマスタードを添えても美味しいです。

材料(2人分)

豚肉薄切り(ゆでたもの) 100g
かつおのたたき .. 100g
アクシアル だし香る
ぼん酢 適量
大葉 適量
きゅうり 1本
みょうが 2本
ラisperーパー 4枚
いりごま(白) 適量

作り方

- 1 豚肉とかつおはぼん酢にくぐらせて漬ける。
- 2 大葉・きゅうり・みょうがはせん切りにする。
- 3 ラisperーパーはぬるま湯で戻す。
- 4 3に2・豚肉をのせて巻いたもの、2・かつおをのせて巻いたものを2本ずつ作る。
- 5 4の表面にごまをまぶして食べやすい大きさに切る。

えびのトマトクリームカレー

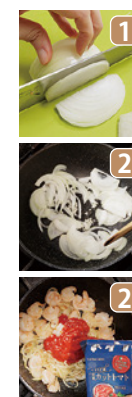
まろやか濃厚。プリプリえびとトマトの贅沢ハーモニー。



栄養成分(1人分)

エネルギー 約555kcal
食塩相当量 約1.4g
所要時間 約20分

作り方



- 1 玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油・1を入れて火をつけて炒める。玉ねぎが透き通ってきたらえびを入れてさっと炒め、aを入れる。煮立ったら火を止め、カレールーを割り入れて溶かす。再び火をつけ、3分ほど煮て生クリームを入れて温める。
- 3 器にごはんを盛り付け、2をかけ、パセリをのせる。

材料(4人分)

むきえび 200g
玉ねぎ 100g
にんにく 1片
クッチーナ カローレ
カットトマト 1箱(390g)
a 水 50ml
固形コンソメスープの素 1個
ハウス パーモントカレー 30g
生クリーム 100ml
サラダ油 大さじ1
ごはん 800g
パセリみじん 適量



紙コップですいかアイス

ひと口で夏をまるかじり。親子でワクワク手作りアイス!



栄養成分(1個分)

エネルギー 約101kcal
ナトリウム 約5mg
所要時間 約20分

※冷やし固める時間除く

作り方



- 1 水にゼラチンをふり入れてふやかす。
- 2 すいかは種をとり、ポリ袋に入れ、揉みながら細かく潰す。
- 3 キウイは5mm角に切り、はちみつを混ぜる。
- 4 500Wの電子レンジに1を入れ、20秒ほど加熱して溶かす。
- 5 ボウルに2を入れ、はちみつ・レモン汁を入れて混ぜ合わせる。4を入れて混ぜ、チョコチップを入れて混ぜる。氷水にあてながら、トロミがつくまで混ぜる。
- 6 紙コップに5を流し入れ、3をのせて棒(または割り箸)を刺し、冷凍庫に入れて冷やし固める。

材料(紙コップ8個分)

カットすいか 500g
純粋アカシアはちみつ 80g
レモン汁 大さじ1
水 大さじ4
粉ゼラチン 10g
チョコチップ 30g
純粋アカシアはちみつ 10g
※1歳未満の乳児にはちみつは与えないでください。

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♪ 新規会員登録募集

ご登録は
こちらから▼



原信ネットスーパー

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 当日
お買い物 ご注文 当日
配達



注文・配達

当日午前7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 前日
お買い物時間を節約 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。

原信ナルスが応援!
ご当地! 絶品
うまいもん甲子園

大会の詳細や
最新情報はこちら!

新潟県内唯一の水産高校、糸魚川市にある新潟県立海洋高校がうまいもん甲子園に挑みます。今年は食品科学コースの3年生が出場します。

使用する
メイン地元食材は…
糸魚川のブランド地鶏
みどり
翠鶏

横綱大の里の母校、相撲部の強豪校としても知られる海洋高校ならではのメニューを考案しました。

ゲン担ぎ開運メニュー!!
「目指せ横綱 つくね三役」

それぞれ小結・関脇・大関に見立てた、食べるごとに番付が上がる縁起の良いつくね。

「ん」のつく食材は運(うん)がつく!!
肉だねにうどんを入れて運氣アップ!

このメニューで
応募しました。
目指せ選抜大会!

原信・ナルスが加盟するCGCグループは「ご当地! 絶品うまいもん甲子園」を応援しています。

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白菜を使った簡単レシピ(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。

〒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「8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8月31日(月) 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。

1 エバラ 5名様 エバラセット(焼肉堪能 炙り醤油味 225g×1個、プチッと鍋寄せ鍋 138g×1袋、なべしゃぶ 柑橘醤油つゆ 200g×1袋、すき焼のたれ 500ml×1本)	2 日清 5名様 オイリオ BOSCOエキストラバージンオリブオイルセット(フレッシュキープボトル145g×2本)	3 ハウス 5名様 ハウスカレーセット(こくまろバターチキンカレー 甘口 148g×1個、こくまろキーマカレー 甘口 148g×1個)	4 エスピー 5名様 エスピーセット(極める黄金の香り ゴールデンカレーパウダーウ 中辛 120g×1個、袋入りマジックソルト オリジナル 20g×1袋)	5 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)
---	---	--	--	---

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、賞品の抽選・発送、個人を特定しない形での統計解析、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、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(火)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/販売室 電話(0258)66-6716>
料理協力:新潟調理師専門学校

PARTY MENU

お盆のごちそうメニュー

ご予約承り中!

みんなが集まる
特別な日は
何を食べようか

ご予約は
お早めに!



お寿司



※写真はイメージです。

ご予約番号 420

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 417

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 **5,300円**

(税込価格: 5,724.00円)

お刺身



※写真はイメージです。

ご予約番号 301

大皿お刺身盛り合わせ
(宝彩)

15点盛 中トロ入り (5~6人前)

●特定原材料/えび

本体価格 **6,500円**

(税込価格: 7,020.00円)



※写真はイメージです。

ご予約番号 302

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 **4,980円**

(税込価格: 5,378.40円)

オードブル

ご予約番号 421

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。



※写真はイメージです。

ご予約番号 423

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 **3,480円**

(税込価格: 3,758.40円)



ご予約商品 **2,000円毎に**

100円 お買い物券
1枚進呈!

8月16日(日)
お渡し分まで

※ごちそうパンフレット掲載品に限りません。

※一部店舗・期間で、キャンペーンを停止する場合がございます。

※有効期限: 2026年9月30日(水)まで。※ご予約商品お渡し時に進呈いたします。※一部除外品がございます。

ネット予約はこちらから↓



全品、お渡し日の**4日前**までにご予約ください。 ※ご予約承り店舗でのお渡しになります。

ネット予約承ります。 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>

詳しくは店頭パンフレットを
ご覧ください



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。