

レシピナビ 9

カンタン! おいしい! ヘルシー!



MEN'S MENU



カンタンレシピ



デザート

無料

ご自由に
お持ち下さい!





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。

釜炊きあんこ 手造りおはぎ



じっくり釜炊き。

当社自慢の「伝承の味」

原信ナルスの名物「釜炊きあんこ」の手造りおはぎ。1985年から本格的においしさの改良を始め、おいしい甘さを追求し続けている人気商品です。宮城県にあるおはぎの名店「さいち」様からも現場で製造方法を学ばせていただき、おいしさに磨きをかけました。素材の旨みと風味をひとつひとつ丁寧に包み込んだおはぎは、まさに「伝承の味」です。

北海道産「エリモシヨウズ」と
新潟県産もち米

あんこには、日本を代表する小豆の品種、北海道産「エリモシヨウズ」を使用しています。寒さに強く、高品質で形の整った小豆であることから、風雪の厳しい風光明媚な襟裳岬にかけて名付けられたと言われています。高級ブランド小豆としても知られ、独特な風味や昔ながらの味わいが愛されている小豆です。原信ナルスの「釜炊きあんこ」の手造りおはぎは、「エリモシヨウズ」を自社工場の専用釜でじっくりと時間をかけて炊き上げています。独自の製法で砂糖を混ぜ合わせ、密閉状態で炊き上げることで小豆の食感はそのままだし、豊かな風味を味わえます。炊き



上げた小豆は、オリジナル配合の砂糖で味付け。砂糖をカラメル化することにより香ばしいコクが生まれ、グラニュー糖を仕上げに使用することで艶やかな見た目のあんこになります。

米は粘りの強い新潟県産もち米100%を使用。粒感の残るもち米にオリジナル糖類を配合することで固くなりなく、もちもち食感を持続することが出来ます。ふっくらと炊いたもち米を、艶やかなあんこで包んだ「釜炊きあんこ」の手造りおはぎは、時代のニーズに合わせて変化しながらおいしさを守り続けています。健康志向が高まる近年は、糖分と塩分は控えめにし、すっきりとした甘さで食べ飽きしないおいしさを追求しました。優しい甘さの「伝承の味」をご堪能ください。



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。

フランス産豚バラの ポワレ風 ～香草ガーリック～



お肉のコーナー

新発売

フランス産豚バラ カレー唐揚げ



お肉のコーナー

赤身と脂身の旨みひろがる豚バラ肉。

フランス産の
グレイード指定豚バラ肉

原信ナルスの味付け肉に、フランス産の豚バラ肉を使用した味付け肉が新登場。農業や漁業が盛んなフランスの北西部に位置するブルターニュ地方で育てられた豚肉の中から、フランスグレイードA、B指定の豚肉を選定しました。豚肉の中でも豚バラ肉は赤身と脂身のバランスがよく、ジューシーで豊かな味わいが楽しめる部位です。豚バラ肉のおいしさが引き立つ2種類の味付け肉をご用意しました。

簡単調理で
本格的な味わい

原料のフランス産豚バラ肉は、赤身はしっかりとした歯ごたえと豚肉の旨みを感じられ脂身は口溶けが良くさっぱりとした味わいが特徴です。「フランス産豚バラのポワレ風」香草ガーリックは豚バラ肉に香草とガーリックをまとわせました。添付のローズマリーと一緒に焼くことで爽やかな香りが豚肉の臭みを消し、料理を香り良く仕上げます。フランス料理の定番「ポワレ」風のソテーを手軽に味わうことができます。「フランス産豚バラのカレー唐

揚げ」は、原信ナルスオリジナルのカレー粉で味付けしました。フライパンで揚げ焼きすることでお子様から大人まで幅広い世代に人気のカレー唐揚げを作れます。スパイシーなカレー粉と豚バラ肉の脂の甘みのハーモニーは、クセになるおいしさ。どちらもフライパン1つで簡単に調理できる味付け肉で、豚肉料理のバリエーションが広がります。

豚バラときのこの 香草風炒め

野菜と一緒に

【材料(4人分)】

フランス産豚バラのポワレ風	玉ねぎ	100g
～香草ガーリック～(味付け肉)	キャベツ	100g
	サラダ油	小さじ4
	塩・こしょう	少々
しめじ	100g	
エリンギ	100g	
	レモン	1/4個

【作り方】

- しめじは石突をとり、小房に分ける。エリンギは縦6等分に切る。玉ねぎは薄切りにする。キャベツはひと口大に切る。
- フライパンにサラダ油小さじ2を温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらしめじ・エリンギ・キャベツを入れて炒め、塩少々を入れて下味をつける。火が通ったらとり出す。
- 2のフライパンにサラダ油小さじ2を足して温め、豚バラのポワレ風を入れて炒める。火が通ったら2を戻し入れ、塩・こしょう少々で味を調える。
- 器に3を盛り付け、くし形に切ったレモンを添える。





新潟県長岡産 肴豆使用

納豆 超大粒



※数に限りがございます。



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。



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。

ほくほくコロッケで食卓に幸せを。

羊蹄山の麓で収穫された
男爵芋を使用

揚げたてのサクサク、ほくほく感がたまりない惣菜コーナーの人気者といえば、コロッケです。新発売の原信ナルス「太陽と大地の恵み！北海道産男爵のはらナルコロッケ」は、素材のおいしさと作り方にこだわりました。男爵芋とは日本で最も収穫量の多いじゃが芋の一品種です。ほくほくとした食感が特徴で、コロッケやポテトサラダなどによく使われています。「太陽と大地の恵み！北海道産男爵のはらナルコロッケ」は、北海道の羊蹄山の麓で収穫された男爵芋を使用しました。昼夜の寒暖差が大きく、水はけの良い肥沃な大地で育った男爵芋は糖質とでんぷん質が豊富に含まれ、ほくほく感とほのかな甘みを引き出してくれます。素材のおいしさを最大限に活かすために、作り方にもこだわりました。でんぷん量の多い皮付近を残し薄皮むきにすることで、ほくほく感はさらにアップ！男爵芋の旨みを逃がさないようそのまま粗く碎き、コロッケとした食感のある大きさを、食べ応えのあるおかずにもぴったりなコロッケに仕上がりました。男爵芋の旨みと風味を贅沢に感じられるコロッケが、原信ナルスの「太陽と大地の恵み！北海道産男爵のはらナルコロッケ」です。

素材の甘みと
旨さを引き出す名脇役

コロッケのおいしさを底上げしてくれるのが豚肉です。「太陽と大地の恵み！北海道産男爵のはらナルコロッケ」は、新潟県の自然豊かな環境とあまに（亜麻仁）を含む特別な飼料で健康的に育った、良質な豚肉を使用しています。脂肪に甘みがあり、豚肉本来の旨みがしっかりと感じられ、噛むたびに広がるジューシーな味わいとコク深さをプラスしてくれれます。ごろごろとした食べ応えのある「太陽と大地の恵み！北海道産男爵のはらナルコロッケ」。おかずやお弁当にぜひお試しください。

一緒にどうぞ！



Hana-well
有機トマトケチャップ

自然本来の甘さと適度な酸味



Hana-well
オーガニックソース

フルーティーな中濃タイプのソース



幻のえだまめ「肴豆」を使った超大粒納豆。

納豆に加工して
おいしさをお届け

新米が出回る季節になりました。つややかでみずみずしく、ふっくらと炊き上がったごはんは秋の訪れを告げる代表的な味覚です。

この秋新米にぜひあわせていただきたいのが「Hana-well」新潟県長岡産肴豆使用超大粒納豆！「肴豆」は「えだまめ」とは、長岡市周辺で古くより作られる、在来系えだまめ品種です。強い旨みの特徴で、かつてビールの肴にぴったりとされ「肴豆」と名付けられました。「肴豆」の収穫期間は晩秋の2週間程度で収穫量もわずかなことから「幻のえだまめ」とも呼ばれ、希少な品種です。しかし枝豆らしい鮮やかな青みがあり、収穫時期も枝豆の最盛期とはずれていました。そこで原信ナルスのエシカルブランド「Hana-well」は「肴豆」の特徴である旨みと粒の大きさに着目し、大豆として納豆に加工。小粒納豆に比べて粘り気は弱いものの、超大粒ならではのほくほくとした食感が納豆と好相性。1粒1粒、大豆本来のおいしさがお楽しみいただけます。スーパーではほぼ出回らない、超大粒サイズの納豆は食べ応えも抜群です。ごはんのおともだけでなく、酒の肴やちょっとしたおかずにもぜひお使いください。

山崎醸造様のたれで
さらにおいしく

「Hana-well」新潟県長岡産肴豆使用超大粒納豆は、添付のたれにもこだわりあり。大豆本来の旨みを引き立たせるために、たれは薄味に。化学調味料不使用の、山崎醸造様製造「やさしいあじわいのたれ」で大豆らしいコクのある味わいを感じられます。

枝豆の品種が豊富な新潟県は枝豆リレーが楽しめます。初夏から収穫が始まり、様々な品種でパトンをつなぎ晩秋に収穫される「肴豆」はまるでアンカーのよう。希少な品種で収穫は手作業で行っています。我々は貴重な作物のおいしさ、魅力を絶やすことなく未来につないでいきます。

Hana-well
とちお油揚げと
相性抜群！



※画像はイメージです。

たれを混ぜた納豆をとちお油揚げにはさんで焼くと、食べ応えのある一品に仕上がります。

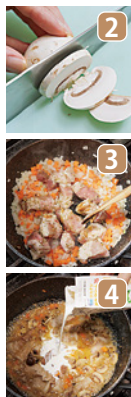


豚バラのポワレ風きのこクリームソース

濃厚きのこクリームで味わう、豚バラの贅沢ポワレ。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約466kcal	
食塩相当量	約1.5g	
所要時間	約25分	

作り方



- 1 玉ねぎ・人参は5mm角に切る。
- 2 しめじは石突をとり、小房に分ける。マッシュルームは薄切りにする。
- 3 フライパンにバターを温め、1を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら豚バラのポワレ風を入れて炒める。豚肉の色が変わったら2・白ワイン・水・固形コンソメスープの素を入れて20分ほど煮る。
- 4 3に生クリームを加え、レモン汁・塩・こしょうで味を調える。
- 5 器に4を盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。

材料(4人分)

フランス産豚バラのポワレ風
～香草ガーリック～
(味付け肉).....250g
玉ねぎ.....100g
人参.....80g
しめじ.....50g
ホワイトマッシュルーム.....70g
バター.....20g
白ワイン.....100ml
水.....2カップ
固形コンソメスープの素.....1個
生クリーム.....100ml
レモン汁.....小さじ2
塩・こしょう.....少々
ブロッコリー.....8房



白菜と豚バラの重ね蒸し

白菜の甘みと豚バラの旨みが重なる絶品蒸し。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	約257kcal	
食塩相当量	約2.8g	
所要時間	約20分	

作り方



- 1 白菜は芯と葉に分け、芯はそぎ切りに、葉はざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。人参は短冊切りにする。椎茸は軸をとり、半分に切る。
- 2 豚肉は10cm長さに切る。
- 3 フライパンに白菜の芯・人参・玉ねぎ・半量の豚肉・椎茸・白菜の葉・残りの豚肉の順にのせる。塩・酒をふりかけ、蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして10分ほど蒸して火を通す。
- 4 タレの材料を混ぜ合わせる。
- 5 器に3を盛り付け、4をかける。

材料(4人分)

豚バラ肉超薄切り.....200g
白菜.....400g
玉ねぎ.....100g
人参.....50g
椎茸.....6枚
塩.....小さじ1/2
酒.....100ml
＜タレ＞
アクシアル だし香る ぽん酢.....100ml
すりおろしにんにく.....小さじ1/2
すりおろししょうが.....小さじ1
豆板醤.....小さじ1/2



こや豆腐とかぼちゃのクリーム煮

こや豆腐がふんわりなめらか。ほっこり優しい味わいです。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約307kcal	約2.6g	約25分

材料(4人分)

Hana-well 新潟県産大豆使用
こや豆腐.....3枚
野菜だし.....400ml
かぼちゃ.....200g
玉ねぎ.....100g
人参.....50g
アクシアル 上級あらびき
ポークウィンナー.....4本
バター.....20g
水.....3カップ

Hana-well おうちで「だし香る」
野菜だし.....1袋
アクシアル あじわい牛乳.....200ml
シチュールウ..50g(4皿分)
＜野菜だし(作りやすい分量)＞
Hana-well おうちで「だし香る」
野菜だし.....1袋
水.....500ml
※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。

作り方



- 1 野菜だしはパッケージの表示通り作る。鍋に野菜だし400mlを入れて煮立たせ、こや豆腐を入れて蓋をし、火を止めて10分おいて戻す。しぼれるくらいに冷めたら水気をしぼり、6等分に切る。
- 2 かぼちゃはひと口大に切る。玉ねぎはくし形に切る。人参は乱切りにする。ウィンナーは半分切る。
- 3 鍋にバターを温め、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら人参・かぼちゃ・ウィンナーを入れて炒める。
- 4 3に1・水とおうちで「だし香る」野菜だしの中身を袋から出して入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- 5 4に牛乳を入れてひと煮立ちさせ、一度火を止めてルウを入れて溶かす。再度火をつけ、トロミがつくまで少し煮る。



大粒で色味も白く、大豆の味、香ばしさが特徴の新潟県産大豆「里のほほえみ」を使用。清らかな軟水で仕込むことでタンパク質がきめ細かいスポンジ状になり、そこに汁が均一に染み込み、適度な歯応えとなめらかな食感を味わえます。



戻す時にも
ひと工夫!

野菜だしで
下味も
洋風に

野菜の旨みだけで、まるでコンソメのような豊かな味わいが広がるだしパック。動物性原料不使用。



ZOOM IN

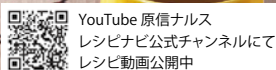
Hana-well 新潟県産大豆使用 こや豆腐(8枚)

伝統の技が育む、なめらかな食感



POINT

- もっちり、しっとり食感に仕上がる
- 植物性タンパク質や食物繊維がとれる
- やさしい味わいで、お子様も食べやすい



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

KIDS' MENU

コロッケのデミソースチーズ焼き

濃厚手作りデミソースでおいしさ加速。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 314 kcal	約 2.7 g	約 10 分

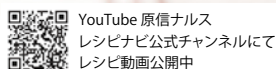
作り方



- 1 玉ねぎとピーマンは5mm角に切る。スライスチーズは4等分に切る。
- 2 トマトケチャップとソースは混ぜ合わせる。
- 3 コロッケに2・1をのせ、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。
- 4 器に3を盛り付け、ベビーリーフを添える。

材料(2人分)

太陽と大地の恵み!
北海道産男爵のはらナルコロッケ..2個
玉ねぎ.....10g
ピーマン.....1/2個
アクシアルとろけるスライスチーズ.....1枚
Hana-well 有機トマトケチャップ.....大さじ4
Hana-well オーガニックソース.....大さじ2
Hana-well 畑の力が育てた5種の有機ベビーリーフ.....1袋
※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。
※「太陽と大地の恵み!北海道産男爵のはらナルコロッケ」は9月上旬発売予定です。



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

楽々マごはん

さつま揚げとピーマンのきんぴら風

あと一品欲しいときに嬉しい、さっと作れる炒め物です。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 67 kcal	約 1.2 g	約 10 分

作り方



- 1 さつま揚げは薄切りにする。ピーマンはせん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を温め、1を入れて炒める。ピーマンの色が変わったら酒・醤油を入れて味を付ける。
- 3 器に2を盛り付け、一味唐辛子をかける。

材料(4人分)

アクシアル さつま揚げ.....1袋(6枚)
ピーマン.....3個
サラダ油.....小さじ2
酒.....大さじ2
醤油.....大さじ1
一味唐辛子.....適量



KIDS' MENU

椎茸のパン粉焼き

やみつきな味わいのパン粉をのせて、子どもも食べやすく!

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 89 kcal	約 0.2 g	約 15 分

作り方



- 1 椎茸は軸をとり、かさの内側にマヨネーズを塗る。
 - 2 aを混ぜ合わせる。
 - 3 1に2をのせ、オーブントースターで10分ほどパン粉に焼き色がつくまで焼く。
 - 4 器に3を盛り付け、5種の野菜のリーフサラダを添える。
- ※パン粉に焼き色がつきすぎる場合はアルミホイルをかけて調節してください。

プライベートブランド商品 プチ紹介 /



オーブントースター調理には「アクシアル フライパン用アルミホイル」で汚れ防止♪

材料(4人分)

椎茸.....12枚
マヨネーズ.....大さじ2
アクシアル 焙焼式ソフトパン粉.....大さじ8
すりおろしにんにく.....小さじ1
a Hana-well エクストラバージンオリーブオイルオーガニック.....小さじ2
鶏がらスープの素.....小さじ1/2
アクシアル 5種の野菜のリーフサラダ.....1袋
※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。

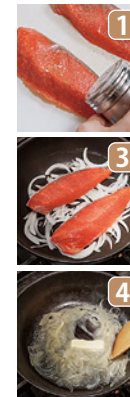


サーモンのレモンバターソース

濃厚爽やか!レモン香るバターソースが決め手。

栄養成分(1人分)		
エネルギー	食塩相当量	所要時間
約 359 kcal	約 2.1 g	約 25 分

作り方



- 1 サーモンは塩・こしょうして10分ほどおく。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 キャベツは大きめに切ってゆでる。
- 3 フライパンに玉ねぎを入れ、水気をふいたサーモンをのせる。白ワインをかけて蓋をして火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど火が通るまで蒸す。サーモンをとり出す。
- 4 3の蒸し汁を半量ほどになるまで煮詰め、バターを加えて溶かす。塩・こしょうを入れ、最後にレモン汁・砂糖で味を調える。
- 5 器にサーモンを盛り付け、4をかける。2を輪切りにしたレモンを添える。

材料(2人分)

サーモン切り身.....2切れ
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
玉ねぎ.....50g
キャベツ.....150g
白ワイン.....100ml
バター.....20g
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
レモン汁.....大さじ2
砂糖.....少々
レモン.....適量



ふわっとまるやかマヨで♪さつま芋のサラダ

さつま芋の甘みを引き立てる、まるやかマヨ仕立て。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 373 kcal	約 1.0 g	約 10 分

材料(2人分)

- さつま芋 1本 (250g) 粗びき黒こしょう 少々
 アクシアルハーフベーコン 1パック (32g) Hana-well さつまいもちっぶす 大2枚 (5g)
 「ピュアセレクト®マヨネーズ ふわあま」 大さじ2
 ※1歳未満の乳児にはちみつは与えないでください。
 ※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。
 a 純粋アカシアはちみつ 小さじ1/2
 すりおろしにんにく 少々

作り方

- 1 さつま芋は2cm角に切り、水にさらして水気を切る。ベーコンは1cm幅に切り、フッ素樹脂加工のフライパンで焼き色がつくまで2〜3分炒める。
- 2 耐熱ボウルに1のさつま芋を入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで5分ほど加熱して火を通し、熱いうちに粗くつぶす。1のベーコン、aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 器に2を盛り付け、粗びき黒こしょうをかけ、砕いたさつまいもちっぶすを散らす。



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

麻婆えび

ピリッと旨辛。ふわふわ豆腐とえびの食感がたまらない。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 174 kcal	約 1.6 g	約 25 分

作り方

- 1 むきえびは片栗粉(分量外)で揉んで水洗いし、水気をふきとる。豆腐は2cm角に切ってサッとゆで、キッチンペーパーをしいたザルにあげて水気を切る。
- 2 aの長ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 3 中華鍋にサラダ油小さじ2を温め、えびを炒めてとり出す。サラダ油小さじ3を入れ、aを炒める。香りがしてきたら豚挽き肉を入れてよく炒める。
- 4 3にb・豆腐・えびを戻し入れて2〜3分煮込む。
- 5 4に水溶き片栗粉を入れてトロミをつけ、最後に小口切りにした小ねぎを入れる。

材料(4人分)

- むきえび 200g
 アクシアル 木綿とうふ(ダブルパック) 1/パック (200g)
 豚挽き肉 50g
 サラダ油 小さじ5
 長ねぎ 20g
 しょうが 15g
 a にんにく 1片
 赤唐辛子輪切り 小1本分
 水 100ml
 鶏がらスープの素 小さじ2
 b 味噌 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 醤油 大さじ3
 豆板醤 小さじ1/3
 片栗粉 小さじ1
 水 小さじ2
 小ねぎ 2本



根菜のたらこバター炒め煮

根菜のおいしさを、コク旨たらこバターで格上げ。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 87 kcal	約 1.1 g	約 15 分

作り方

- 1 しらたきは沸騰した湯に入れて3〜4分煮る。水にはなし、冷めたら食べやすい長さに切る。
- 2 人参はいちょう切りにする。れんこんはいちょう切りにして水にはなす。
- 3 たらこは薄皮をとる。
- 4 aを混ぜ合わせる。
- 5 鍋にバターを温め、1・2を入れて炒める。油がまわったら4を入れ、汁気がなくなるまで炒り煮にする。火を止めて3を加えて混ぜ合わせ、余熱で火を通す。
- 6 器に5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 バタ練り
 しらたき 1袋 (150g)
 人参 50g
 れんこん 100g
 極醸たらこ 50g
 バター 10g
 水 100ml
 和風だしの素 小さじ1/2
 a 薄口醤油 小さじ1.5
 みりん 大さじ1.5
 酒 大さじ3
 小ねぎ 2本
 ※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。



主菜

● むきえび
 ● 豆腐
 ● 豚挽き肉



副菜

● バタ練りしらたき
 ● 人参
 ● れんこん
 ● 極醸たらこ

Eat Well, Live Well.

Aji AJINOMOTO

New

ふんわりまるやか
 やさしい味わい

酸味が少なく、
 素材のおいしさ引き立てる

ピュアセレクト®マヨネーズ
 使ったポテトサラダも
 おすすめ!

レシピは
 こちらから

ピュアセレクト®マヨネーズ
 ふわあま

380g

480g

QRコード

えびの中華風ちらし寿司

香るごま油、プリプリえびで華やぐごちそうちらし寿司。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 377 kcal	約 1.8 g	約 25 分



材料(4人分)

ごはん.....	2合分	きゅうり.....	1本
すし酢.....	60ml	アクシアル 味付ザーサイ.....	30g
むきえび.....	150g	Hana-well 純正圧搾ごま油.....	大さじ1
塩.....	少々	塩.....	少々
酒.....	大さじ1	アクシアル いりごま(白).....	小さじ1
卵.....	1個	※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。	
塩.....	少々		
サラダ油.....	少々		

作り方

- 1 温かいごはんにすし酢を加えて混ぜ、すし飯を作る。
- 2 むきえびは鍋に入れ、ひたひたの水・塩・酒を入れて蒸し煮にする。そのまま冷ます。
- 3 卵は溶いて塩を加える。フライパンにサラダ油を温め、薄焼き卵を作る。せん切りにして錦糸卵を作る。
- 4 きゅうりとザーサイはせん切りにする。ボウルに合わせ、ごま油と塩を入れて混ぜる。
- 5 1に4を入れて混ぜ、器に盛り付ける。2・3のをせ、最後にいりごまをちらす。



極醸鮭味噌漬のレンチンおこわ

鮭の旨みがぎゅっ! 蒸し器いらずの簡単もちもちおこわ。

栄養成分(1人分)	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約 375 kcal	約 3.3 g	約 60 分

※戻す時間除く



材料(4人分)

もち米.....	2カップ	水.....	150ml
たけのこ水煮.....	50g	椎茸戻し汁.....	50ml
人参.....	30g	鶏からスープの素.....	小さじ2/3
干し椎茸.....	2枚	a.....	小さじ2
極醸 銀鮭大切り新漬漬.....	2切れ	砂糖.....	大さじ2
(味噌漬).....	2切れ	醤油.....	大さじ1
ひじき水煮.....	30g	酒.....	大さじ1
絹さや.....	4枚		

作り方

- 1 干し椎茸は戻しておく(戻し汁はとっておく)。もち米は研ぎ、30分以上浸水させて水気を切る。
 - 2 たけのこ・人参・干し椎茸は1cm角に切る。銀鮭味噌漬は水洗いして水気をふきとり、骨を削いで2cm角に切る。
 - 3 絹さやはゆでて水にはなし、斜め半分に切る。
 - 4 aを混ぜ合わせる。
 - 5 耐熱ボウルにもち米・4を入れてひと混ぜし、2・ひじき水煮をのせる。ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで6分加熱する。一度とり出してかき混ぜ、ラップをふんわりかける。再度電子レンジに入れ、さらに10分ほど^{※1}火が通るまで加熱する。ラップをそのまま10分ほど蒸らす。
 - 6 器に5を盛り付け、絹さやを飾る。
- ※500Wの電子レンジの場合は※1の加熱時間を長くするなど調節してください。



新潟の風土が育てた おいしいお米



新潟産こしひかり
新潟県の肥沃な大地と清らかな水の恵みがたわに秘れました。

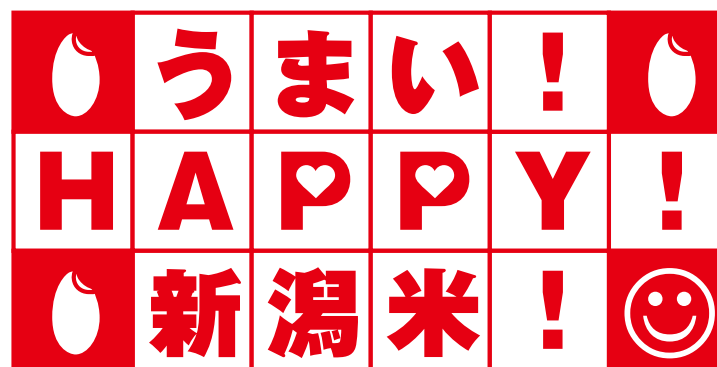
新潟産こしいぶき
コシヒカリの特性を受け継ぐ、地元新潟で人気のお米です。

新潟産こがねもち
もち品種の中では、最上級の品質と人気です。お餅、おこわ、おはぎなどにおすすめ。

株式会社 新潟ケンベイ 新潟の美味しいお米をご紹介 <https://www.kenbei.co.jp>

にいがた
コシヒカリ
こしいぶき

25日は 新潟米の日



新潟米を
食べて幸せ
になろう

JA/JA全農にいがた

産地精米の美味しいお米 しらゆきまい



魚沼産こしひかり **新潟産コシヒカリ** **新潟産 新之助**
新潟のお米を知り尽くしたプロの技術者が、お米にやさしい搬送ラインと品質管理システムのもと、季節によって微妙に変化するお米の性質に合わせて精米しています。

全農 パルテイズ 株式会社 新潟支店 <https://www.zpr.co.jp>



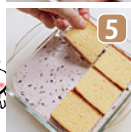
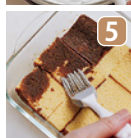
お月見ティラミス

子どもと手作り! あんクリームでちょっぴり和風に。

栄養成分(全量)		
エネルギー	ナトリウム	所要時間
約 2,301 kcal	約 315 mg	約 20 分

※冷やす時間除く

作り方



- 1 カステラは半分の厚さに切る。
- 2 ボウルにaを合わせる。
- 3 生クリームは砂糖を入れてツノが立つまでしっかり泡立て、マスカルポーネを入れて混ぜる。2等分する。
- 4 3の半量に手造りあんこを入れて混ぜる。
- 5 器に半量のカステラを敷き詰め、2を染み込ませる。4を塗って残りのカステラを敷き詰め、2を染み込ませる。残りの3を塗って表面をならし、冷蔵庫で冷やす。
- 6 5の表面に満月とうさぎの型紙をのせ、ココアパウダーをふる。型紙をはずす。

材料(18cm×20cm角型)

アクシアル 国産小麦と卵のカステラ 1パック
 インスタントコーヒー 大さじ2
 a 砂糖 大さじ2
 熱湯 大さじ4
 生クリーム 200ml
 砂糖 大さじ2
 マスカルポーネ.. 100g
 手造りあんこ 100g
 ココアパウダー 大さじ1/2



読者アンケート ごはんがすすむスピードあがりました

■厚揚げのキムチ煮です。厚揚げを食べやすい大きさに切って、鍋に厚揚げ、キムチ、水と料理酒を少し入れて煮るだけです。
 (女性/ご利用店舗 原信上田緑が丘店)

■ゆでて細かく切ったおくら、せん切りにしたきゅうり、ツナ缶を混ぜる。そして塩こんぶを少し混ぜておく。とってもおいしいです。
 (女性/ご利用店舗 原信宮関店)

■納豆、細かく刻んで水気を切った野沢菜漬け、好みで納豆のタレを加えてよく混ぜる。白ごまや刻みのり、梅干しなど一緒に加えれば香りでも食欲をそそります。
 (女性/ご利用店舗 原信見附店)

■豚肉を使った焼肉。豚ロース肉を焼き、市販の焼肉のたれを絡めて加熱するだけ。
 (男性/ご利用店舗 原信阿賀野店)

■卵、玉ねぎみじん切り、豚挽き肉、こしょうを混ぜてミニオムレツ風にすると食欲が出ます。
 (女性/ご利用店舗 原信今朝白店)

■斜めに切ったなすをごま油で炒め、味噌と砂糖で味付け。
 (女性/ご利用店舗 原信西新発田店)



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。



9月6日は 黒の日

9(ク)、6(ロ)の語呂合わせ

黒千石 小粒なっとう

30g×2 たれ・わさび付



※一部店舗では取り扱いがございません。

幻の大豆“黒千石”を使用、
 上品で味わい深い黒豆納豆。

国産小粒黒大豆(黒千石大豆)100%使用。黒豆の豊かな香り、上品な甘み、コクのある味わいをお楽しみいただけます。表面はしっかりと食感を残しながら、豆の中はふっくらやわらかに仕上げました。
 甘口のたれと、黒豆納豆の香りを一層引き立てるわさび付きで、通常の黄大豆納豆に比べ粘りが少なく[弊社従来品との比較(自社調べ)]、食べやすい納豆です。30gカップ入りで、少量を食べたいという方におすすめです。



あづま食品株式会社
<https://www.adumas.co.jp>

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

かつおたたきのキムチ和え

かつおの旨みとキムチのコクが重なり、お酒がすすみます。

栄養成分(1人分)			
エネルギー	食塩相当量	所要時間	
約 78 kcal	約 1.2 g	約 10 分	



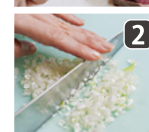
＼買い物のコツ／

秋のかつおは「戻りがつお」と呼ばれ、産卵のためエサをたくさん食べて南下するので脂のりが抜群です。とろけるような食感と濃厚な旨みをご賞味ください。

材料(4人分)

かつおたたき(サク) ... 100g	Hana-well
長ねぎ 20g	a 純正圧搾ごま油... 大さじ1
しょうが 1片	醤油 小さじ2
Hana-well	酢 小さじ1
まいキムチ白菜 70g	※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。
アクシアル 韓国味付け海苔 ... 適量	

作り方



- 1 かつおたたきは食べやすい大きさに切る。
- 2 長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。キムチは1cm幅に切る。
- 3 ボウルに2・aを入れて混ぜ合わせ、1を入れて和える。
- 4 器に3を盛り付け、韓国味付け海苔をちぎってのせる。



あなたの街の **原信** デジカメ通信



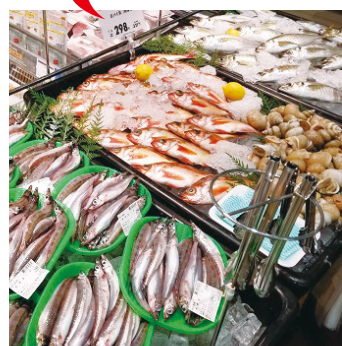
今回のお店は **糸魚川東店** です

店長の「まるやま」です！



こんな
お店です

日本海に面した立地を活かし、地元漁港や近海でとれた新鮮な魚介が豊富に並ぶのが当店の大きな魅力です。お刺身や魚惣菜（魚菜屋）にも加工して販売しております。お近くにお越しの際は、ぜひ当店自慢の糸魚川の海の幸をご堪能ください。



近隣漁港の新鮮地魚

姫川漁港、能生漁港、筒石漁港、浦本漁港でとれる地魚を中心に品揃えしています。底引き網漁が解禁となる9月は、水揚げされる魚の種類が増えるため、種類豊富な魚が並びます。



名物！手造りおはぎ

定番の粒あんはもちろん、きなこやまなごバリエーションに富んで販売しています。お彼岸時やおやつ以外に、手土産品としても親しまれています。自慢のおはぎをぜひお試しください。



いのや商店様の牛乳パン

糸魚川のソウルフードといえばこれ！素朴なパッケージに、ふわふわ食感のパン生地とやさしい甘さのミルククリームが特長です。子どもから大人まで親しまれる、ほっとする味わいです。

つくって
くれたのは...



まるやま店長

ポイント

タレのすりおろしにんにくは、すりおろししょうがに変えても合います。加熱時間はお使いの電子レンジにあわせて調節してください。

材料 (3～4人分)

なす 5本
豚バラ薄切り肉 200g
塩・こしょう 少々
＜タレ＞
アクシアルだし香るぼん酢 大さじ8
砂糖 大さじ1
すりおろしにんにく (チューブ) 1cm分
ごま油 大さじ1
アクシアルカット小ねぎ刻み 20g

作り方

- 1 なすはヘタをとり、縦半分に深めに切り込みを入れる。
- 2 1の切れ目に豚肉をはさみ、塩・こしょうをふる。
- 3 タレの材料は混ぜ合わせる。
- 4 耐熱皿に2をのせ、ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで10分ほど加熱して火を通す。
- 5 器に4を盛り付け、3をかける。

お料理紹介
[簡単料理]

レンチン なすの豚バラはさみ



健康にアイデアを
meiji

明治ミルクチョコレートは
2026年9月13日で

愛され続けて100年

芳醇な
カカオ



ミルクの
味と香り

厳選したカカオ豆やミルクを使い、伝統を受け継ぎながらも、時代にあわせておいしさを進化させてきました。私たちは、カカオをつくる人や食べる人、関わる全ての皆さまへ次の100年も、“ずっとかわらないやさしさ”をお届けしていきます。



※明治ミルクチョコレートブランドとして

パッケージの進化

発売当時



1926-1927



1927-1942



1951-1958



1958-1966



1966-2009



2009-

※パッケージ変遷の一部を掲載しております。

ミルクの進化

ロースターの進化

1994

新カカオマスの開発、
粉乳ブラッシュアップ、
バニラ抽出新製法

2003

ベネズエラブレンド、
粉乳ブラッシュアップ、
バニラ抽出方法改良

2010

新カカオマスの
開発

2016

ビターブレンド
比率の調整、
バニラブラッシュアップ

2021





ご予約承り中

ご予約番号 414

5種のミニおはぎ詰め合わせ
(あんこ、きなこ、ずんだ、ごま、くるみ)
(ミニサイズ 各3個) 1パック
●特定原材料: くるみ・落花生

本体価格 **1,100円**
(税込価格: 1,188.00円)



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。



ご予約番号 413

手造りおはぎ
(9個) 1パック

本体価格 **990円**
(税込価格: 1,069.20円)



ご予約番号 438

手造りおはぎ
(6個) 1パック

本体価格 **660円**
(税込価格: 712.80円)



ご予約番号 439

手造りおはぎ
(4個) 1パック

本体価格 **440円**
(税込価格: 475.20円)

ご予約商品 1,000円 (税込) 毎に1枚
5%割引ご優待券
を呈いたします。 ※有効期限: 2026年10月31日(土)
※ご予約商品お渡し時に呈いたします。 ※一部割引除外商品がございます。

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。

おはぎに最適な北海道産「えりも小豆」をじっくりと大釜で炊き、ひとつひとつ丁寧に包みこんだ甘さ控えめの自慢のおはぎです。

手造りおはぎ

原信ナルス名物

秋彼岸

「予約メニュー」

お渡し日

2026年

9/20日~26日

お渡し時間 [10時~20時]

※ご予約注文書にご記入ください。
※ご予約承り店舗でのお渡しになります。

ご予約締切日

お渡し日の
4日前まで

スマホで予約



ネット予約
承ります。

詳しくは
店頭パンフレットを
ご覧ください。

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>

原信ナルスが応援!

ご当地! 絶品 うまいもん甲子園

がんばれ高校生!!

祝 海洋高校全国決勝大会 進出決定!!

うまいもん甲子園

緊張するなか調理・発表をやり遂げ、
関東甲信越選抜大会優勝! 決勝大会
への切符を手に入れました。

**引き続き応援を
よろしくお願いします!**

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おすすめの鍋ものレシピ(11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「9月号プレゼント」係

■応募締切 2026年9月30日(水) 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 味の素 5名様 ふわあまセット(ピュアセレクト*マヨネーズ ふわあま380g×1個、ピュアセレクト*マヨ ネーズ ふわあまとトートバッグ1個)	2 明治 5名様 明治セット(ミルクチョコレート50g×2個、ア ポロ46g×2個、果汁グミ ぶどう54g×2個、 温州みかん54g×2個、マスカット54g×2個)	3 あづま食品 5名様 黒千石小粒なっとう1ケース ([30g×2]×6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



応募方法



*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



次号予告 10月1日(木)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)

10/1木

原信ナルス ズ ギフト・ごちそう ネットで簡単!
オンラインショップ

メンテナンスの
お知らせ

10/1木

〈午前0時～午前9時〉

※上記の時間帯は
ご利用できません。

↓ リニューアルの内容を一部ご紹介! ↓

原信ナルス ズ ギフト・ごちそう ネットで簡単!
オンラインショップ

スマホで予約&ギフト



PARTY
パーティー
メニューの
ご予約も!



GIFT!
季節のギフトも
簡単予約!
お取り寄せ!



便利な
新機能が
盛りだくさん♪

お買い忘れ防止に/
原信ナルス
定期便
重たい商品も、ご自宅まで
定期的にお届けします。

住所を知らない相手に贈れる!
早い・簡単・手軽
eギフト
スマホからLINEやメールで
気軽に贈れます。



オンラインショップはこちら



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。