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11月号
RecipeNavi 2026

レシピナビ 11

カンタン！ おいしい！ ヘルシー！

原信 NARUS 大創業祭号







無料
ご自由に
お持ち下さい！



発行 原信 NARUS



〈調理イメージ〉

Hana-well

商品の詳細はこちらから

外は「カリッ」っと、中は「ジュワッ」。

新潟県産の大豆を使用

とちお油揚げとは、新潟県長岡市栃尾地域に江戸時代より伝わる肉厚で大きな油揚げです。Hana-well「新潟県産大豆のとちお油揚げ極厚造り」は、伝統的な製法と古くより使用されてきた新潟県産大豆で再現すること によって、昔ながらの極厚造りの油揚げに仕上げました。

原料の大豆は、新潟県産エンレイ大豆です。エンレイ大豆は古くから栽培され、他の品種に比べてタンパク質の含有率が高い品種です。大豆は味噌、醤油、納豆など様々な食品に加工されますが、豆腐づくりは大豆に含まれるタンパク質の量が影響することから、エンレイ大豆は豆腐加工に適していると言われています。Hana-well「新潟県産大豆のとちお油揚げ極厚造り」はエンレイ大豆から作った豆腐を、揚げる前にひと晩かけて水分を飛ばしています。この工程が、外は「カリッ」と、中は「ジュワッ」とした食感が味わえる油揚げづくりに欠かせません。

伝統とおいしさをつなげたい

昔ながらの製法を大切にしているHana-well「新潟県産大豆のとちお油揚げ極厚造り」の特徴は、圧倒的な厚さ。肉厚な生地ながらも、原料や調味料の配合を何度も見直し、油っぽさは残りません。揚げ油にもこだわり、水分を飛ばした豆腐を菜種油「赤水」で揚げています。「赤水」は、焙煎した菜種の色と風味を残す製法で作られた油です。油切れの良さで知られ、プロの料理人の間では揚げ物に最適と言われる油です。油の風味にコクと深みがあり、カリッと揚がった厚みのある油揚げは、口にした瞬間にジュワッと広がるおいしさが魅力。トースターでカリッと、煮物に入れてジュワッと、いろいろな楽しみ方ができます。

地域の企業様と「伝統とおいしさをつなげたい」という想いでつくり上げた Hana-well「新潟県産大豆のとちお油揚げ 極厚造り」。新潟県産大豆と昔ながらの製法で、江戸時代から続く伝統を受け継ぎ、おいしさをお届けします。

商品DATA



Hana-well
新潟県産大豆のとちお油揚げ
極厚造り （1枚入り）

※一部店舗では取り扱いがございません。

おいしさと、やさしさを。

「おいしさ」に加え、体と心と地球に「やさしく」
おいしいから使い続けられるブランド
それが「Hana-well（ハナウェル）」です。

Hana-well

私たちは「おいしさ」を第一にとらえ、追求していくことで
それを作り上げる素材の良さや意義の大切さに気づきました。
世界が数多くの問題を抱えている今、私たちが始めることで小さなことが
大きな力になり、今と未来を変えていく
私たちは、そう信じています。
まるで花が咲いたような笑顔を、そして幸せを
「今」と「未来」に花が咲くように「幸せの花」を植えていきませんか。
「おいしさと、やさしさを。」

5Subjects　Hana-wellで取り組む5つの軸

Earth	地球に優しく環境負荷を低減する商品をご提供します。
Healthy	体に優しく、心に癒しを与えてくれる商品をご提案します。
Local	地域で育まれた自然の恵みや文化の発信と継承に取り組みます。
Diversity	差別のない、笑顔がうまれる社会の実現を支援していきます。
Future	未来に向けた新技術に挑戦する取り組みを応援していきます。

Hana-wellの今月のおすすめ品を3品紹介いたします。

おいしさと、やさしさを。

Hana-well

新潟県村上市の自然が育てた

平飼いたまご


〈調理イメージ〉

のびのび育った鶏が産んだ「平飼いたまご」。

ケージフリーで のびのび育った鶏

「アニマルウェルフェア」という言葉をご存知でしょうか？一九六〇年代のイギリスで提唱された、動物が生まれてから死ぬまで健康的に暮らせる飼育を目指す考え方です。配慮した商品への関心は日本でも高まりつつありますが、スーパーマーケットでの取り扱いや認知度は、まだ高いものではありません。この考えのもとで販売しているのが、Hana-well「新潟県村上市の自然が育てた平飼いたまご」です。

鶏の飼育方法は大きく「ケージ飼い」と「平飼い」に分けられます。平飼いは多段式の鶏舎を鶏が自由に移動できる「エイビアリーケージ」と、ケージに入れない「ケージフリー」があります。Hana-well「新潟県村上市の自然が育てた平飼いたまご」は、平飼いの中では大規模で、ケージフリーを採用する新潟県村上市のさとうファーム様のたまごです。一日あたり1万5千個から2万個を集卵し、広い鶏舎を鶏たちが歩き回り、自由に過ごしています。鶏は群れを作る習性があるためオスも一緒に飼育し、自然な環境に近付けることでメス鶏が必要なケージフリーを採用しているのは日本では約0・1％程度。国内の平飼いの飼育密度は1平方メートルあたり16から19羽が一般的ですが、さとうファーム様では6・8羽で、のびのびと飼育。EUの9羽以下という規定と比べても少ない羽数です。

濃密な味わいのたまご

平飼いたまごは黄身の色が薄く、淡い黄色なのが特徴です。運動量の多さと飼料の違いから、たまご特有の臭みも抑えられ、濃密な味わいです。飼料は安全に配慮し、遺伝子組み換えでない原料で生産され、収穫後の農薬処理も行わず管理されたものを使用しています。容器は古紙を再利用し、環境に配慮しました。さとうファーム様の「幸せな鶏こそが、おいしいたまごを産んでくれる」という想いで大切に育てた鶏のたまごを、アニマルウェルフェアの取り組みの認知拡大とともに、これからも販売し続けたいと願っています。

商品DATA



Hana-well
新潟県村上市の自然が育てた
平飼いたまご
（赤玉子６個入り）

※一部店舗では取り扱いがございません。


〈調理イメージ〉

11月下旬 新発売

有機JASマーク JAS ECOCERT 160224-001 ORGANIC

Hana-well

有機緑豆もやし 有機大豆もやし

商品の詳細はこちらから

清らかな天然水で育てた有機もやし。

有機ＪＡＳ認証取得

私たちの生活に寄り添う身近な野菜といえば、もやし。低価格であらゆる料理に馴染む万能さから、食卓には欠かせない便利な野菜として親しまれています。

Hana-well から有機ＪＡＳ認証取得のもやしが2種類新発売です。豆の旨みを楽しむ「有機大豆もやし」、すっきりとした甘みの「有機緑豆もやし」。どちらも天然水を使用し、温度湿度管理を徹底して栽培した、もやし本来の味が楽しめる有機栽培もやしです。

慣行栽培と有機栽培

野菜の栽培方法は主に「慣行栽培」と「有機栽培」があります。現在日本では、適切に農薬や化学肥料を使用し、安定した品質と生産性を保つ慣行栽培が主流ですが、Hana-well はまだ普及率の低い有機栽培をより身近に感じていただけるよう、食卓に欠かせない定番野菜のもやしでお届けすることにしました。

Hana-well 有機もやしはミネラル分豊富な水資源環境、中央アルプスの豊富な地下水を使って栽培し、農薬や化学肥料は使用せずに豆本来の持つ力をいかしてじっくりと育てました。原料の豆の風味が豊かで、えぐみや青臭さは抑えつつほんのりとした甘みやさっぱりとした味わいを引き出しました。また Hana-well「有機大豆もやし」は栽培方法だけでなく、原料に有機中粒大豆を使用しています。大豆の持つ力で発芽した、タンパク質や食物繊維などを豊富に含む栄養価の高いもやしです。

シャキシャキとした食感がクセになる Hana-well 有機もやしは、ナムルや和え物にぴったり。持続可能な栽培方法で、地球にやさしく。「今」と「未来」のために私たちができることを「おいしさ」で食卓にお届けしていきます。

商品DATA



Hana-well
有機緑豆もやし
（200g）

Hana-well
有機大豆もやし
（200g）

※一部店舗では取り扱いがございません。※写真はイメージです。

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

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。

とちお油揚げの味噌しらすピザ

新潟のおいしさを味わう！味噌風味のカリカリ和風ピザ。



栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約276kcal	約1.0g	約15分



買い物のコツ

肉厚でジュワッと旨みあふれるとちお油揚げをピザ生地のように使い、香ばしく深みのある味わいの越後味噌を合わせた、新潟銘品を堪能できるメニューです。つい箸がすすむ、飽きのこない味わいです。

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
- マヨネーズ……大さじ2
- Hana-well 木桶仕込みの越後味噌……大さじ1
- しらす……30g
- アクシアル ナチュラルミックスチーズ……40g
- アクシアル カット小ねぎ刻み……適量

作り方



1 とちお油揚げは切れ目を入れて開く。



2 味噌・マヨネーズは混ぜ合わせる。



3 1に2を塗り、しらすとチーズをのせる。オーブントースターで3分ほどチーズがとろけるまで焼く。



4 食べやすい大きさに切り、小ねぎをのせる。

楽ウマごはん なめこの炊き込みごはん

つるんと美味な、なめこの香りが食欲をそそります。



栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約295kcal	約1.4g	約5分

※炊飯時間除く



材料（4人分）

- 米……2合
- a 醤油……大さじ1
- a みりん……大さじ1
- a 塩……小さじ1/2
- Hana-well おうちで「だし香る」万能だし……1個
- Hana-well 新潟県湯沢町産有機栽培なめこ……2袋
- アクシアル 油揚げ……1/2枚
- アクシアル 有明海産きざみのり……適量

※Hana-well商品は一部店舗では取り扱いがございません。

作り方



1 米は研いで炊飯器に入れる。aとおうちで「だし香る」万能だしの袋を破って中身を入れ、分量の水を入れてひと混ぜする。



2 なめこはザルに入れて水洗いする。油揚げはぬらしたキッチンペーパーで包み、500Wの電子レンジで30秒加熱する。とり出してキッチンペーパーで余分な油を押さえ、せん切りにする。



3 1に2をのせ、炊き上げる。



4 器に3を盛り付け、きざみのりをのせる。



意外なおいしさ！

きのこを数種類用意しなくても、Hana-well「新潟県湯沢町産有機栽培なめこ」だけで絶品炊き込みごはんが出来上がります。

POINT

- **味と食感**
  通常よりも長く、約2ヶ月間じっくりと培養させて完熟したなめこだから、栄養分をしっかりと吸収。水分量にもこだわり、食感の良さが特徴です。
- **とろみがあって、食べやすい**
  なめこのとろみがごはんに絡み、モチッと食べやすい炊き込みごはんに仕上がります。
- **洗うだけで手間いらず**
  なめこはさっと洗うだけ、そのままのせて炊くだけで手間がかかりません。

ZOOM IN

Hana-well



Hana-well
新潟県湯沢町産有機栽培 なめこ

有機栽培専用工場で育ったなめこ

新潟県湯沢町の有機栽培専用工場で、じっくりと育てたおいしいなめこです。



鶏つみれと極太メンマの生姜醤油鍋

じんわり染みる生姜醤油スープに中華麺投入でラーメン風！



栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約453kcal	約6.9g	約20分

作り方



1 白菜は葉と茎に分けてひと口大に切る。ほうれん草はゆでて4cm長さに切る。人参は輪切りにして下ゆでする。しめじは石突をとり、小房に分ける。

2 長ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにする。ゆで卵は半分に切る。

3 中華麺は固めにゆでる。

4 鍋に生姜醤油鍋用スープを入れて温め、生鶏つみれと1の野菜を入れて煮る。

5 生鶏つみれに火が通ったら3・もやしを入れて煮る。最後に2・極太メンマを加える。

材料（4人分）

三種だし織りなす
生鶏つみれ……8個
白菜……150g
ほうれん草……1束
もやし……200g
人参……50g
しめじ……100g
長ねぎ……1本
極太メンマ
……1パック（120g）
ゆで卵……3個
アクシアル なま中華麺
……3人前
生姜醤油鍋用スープ
……1袋



鶏肉と野菜のチーズ焼き

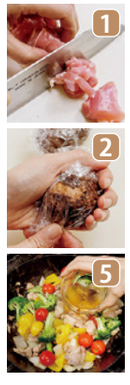
ジューシーな鶏肉と彩り野菜に熱々チーズがとろ〜り。



栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約325kcal	約1.5g	約20分

作り方



1 鶏もも肉はひと口大に切って塩・こしょうをふる。

2 里芋は皮付きのままラップで包み、500Wの電子レンジで3〜4分ほど加熱して火を通す。熱いうちに皮をむいて半分に切る。

3 玉ねぎは2cm角に切る。れんこんは乱切りにして水にさらす。パプリカは乱切りにする。ミニトマトはヘタをとる。

4 フライパンにオリーブオイル・潰したにんにくを入れて温める。香りがしたら1を入れて炒める。焼き色が付いたら3・ブロッコリーを入れて炒める。

5 玉ねぎが透き通ってきたら塩小さじ1/2・白ワインを加え、蓋をして野菜に火が通るまで蒸し煮にする。2・チーズをのせて蓋をし、チーズがとろけるまで加熱する。塩・こしょうで味を調える。

材料（4人分）

鶏もも肉……1枚
塩・こしょう……少々
里芋……200g
玉ねぎ……100g
れんこん……100g
パプリカ（黄）……1個
ミニトマト……8個
ブロッコリー……8房
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1
にんにく……1片
塩……小さじ1/2〜
白ワイン……50ml
アクシアル ナチュラル
ミックスチーズ……80g
こしょう……少々

※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。



はちみつチーズトースト

香ばしいトーストに塩気と甘みの絶妙コンビ。



栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約152kcal	約0.5g	約8分

作り方



1 食パンは縦4等分に切る。チーズをのせて、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

2 1に黒こしょうをふり、はちみつをかける。お好みでくるみをのせる。

材料（4人分）

アクシアル サンハーモニー
（食パン・5枚切り）..2枚
アクシアル ナチュラル
ミックスチーズ ...40g
黒こしょう……適量
純粋アカシアはちみつ
……適量
くるみ……適量

※1歳未満の乳児にはちみつは与えないでください。



楽ウマごはん

鶏つみれで！れんこん挟み焼き

お肉をこねる必要なし、鶏つみれを挟んでお手軽に！



栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約245kcal	約1.7g	約25分

作り方



1 れんこんは5mm厚さの輪切りにして皮をむき、水にさらす。水気をふきとり、周りに薄力粉をまぶす。

2 1のれんこんで生鶏つみれを挟み、しっかり押さえる。

3 aを混ぜ合わせる。

4 フライパンにサラダ油を温め、2を入れる。焼き色が付いたら返し、弱火にして蓋をして8分ほど中まで火が通るまで焼く。余分な油をふきとり、3を入れて絡める。

5 器に5種の野菜のリーフサラダ・4を盛り付ける。

材料（4人分）

三種だし織りなす
生鶏つみれ……8個
れんこん……250g
薄力粉……適量
サラダ油……大さじ2
a 砂糖……大さじ1.5
a 醤油……大さじ1.5
a 酒……大さじ1.5
a みりん……大さじ1.5
アクシアル 5種の野菜の
リーフサラダ……1袋



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

生姜醤油風味の豚肉じゃが

キレのある生姜醤油が染み渡る、ホクホク肉じゃが。



栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約198kcal	約1.8g	約25分

作り方



1 鍋に水500ml・おうちで「だし香る」万能だしを入れ、表示通り煮出す。

2 豚生姜醤油焼きは半分に切る。

3 じゃが芋は乱切りにして水にさらす。玉ねぎはくし形に切る。人参は乱切りにする。絹さやはゆでて斜め半分に切る。

4 鍋にサラダ油を温め、玉ねぎ・2を炒める。豚肉の色が変わったら、人参を加えて炒める。じゃが芋・aを加え煮立ったらアクをとり、落とし蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る。

5 器に4を盛り付け、絹さやを添える。

材料（4人分）

新潟長岡風 豚生姜醤油焼き（超うす切りロース）（味付け肉）……150g
じゃが芋……300g
玉ねぎ……150g
人参……80g
絹さや……5枚
サラダ油……小さじ2
a 万能だし……2カップ
a 砂糖……大さじ1
a 醤油……大さじ2
a 酒……大さじ2
<万能だし・作りやすい分量>
水……500ml
Hana-well おうちで「だし香る」万能だし..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。



KIDS' MENU

鮭とキャベツのチーズグラタン

骨とり鮭で食べやすい、野菜の甘みが引き立つグラタン。



栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約299kcal	約1.4g	約25分

作り方



1 鮭は半分に切り、塩・こしょうして少し置く。水気をふきとり、米粉をまぶす。フライパンにサラダ油を温め、両面焼き色が付くまで焼き、とり出す。

2 キャベツは細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石突をとり、小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。

3 aを混ぜ合わせる。

4 1のフライパンの油をふきとり、バターを入れて溶かし、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらベーコン・キャベツ・しめじを入れて炒め、野菜がしんなりしたら1を戻し入れる。水・固形コンソメスープの素を入れてひと煮立ちしたら牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。3を入れ、トロミがつくまでかき混ぜながら煮る。

5 耐熱皿に4を入れてチーズをのせ、200℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。

材料（4人分）

骨とり銀鮭……3切れ
塩・こしょう……少々
Hana-well 新潟県産米粉……適量
サラダ油……小さじ2
キャベツ……100g
玉ねぎ……50g
しめじ……50g
アクシアル ハーフベーコン..4枚
バター……20g
水……200ml
固形コンソメスープの素..1/2個
アクシアル あじわい牛乳..200ml
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
a Hana-well 新潟県産米粉……大さじ3
a 水……大さじ4
アクシアル ナチュラルミックスチーズ……50g

※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。



楽ウマごはん

生姜醤油のワンパンスープパスタ

フライパン1つで、生姜香る和風スープパスタ。



栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約653kcal	約5.9g	約20分

作り方



1 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石突をとり、小房に分ける。小松菜は4cm長さに切る。

2 フライパンにオリーブオイルを温め、玉ねぎ・しめじを入れてさっと炒める。

3 2にaを入れてひと煮立ちさせ、魚屋の生つみれ・スパゲッティを加える。ひと混ぜして蓋をし、時々混ぜながらスパゲッティに火が通るまで煮る。小松菜を入れ、火を通す。

材料（2人分）

アクシアル スパゲッティ……200g
魚屋の生つみれ…8個
玉ねぎ……50g
しめじ……100g
小松菜……1/2束
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
a 生姜醤油鍋用スープ……400ml
a 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。



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

えびとチーズのキムチ和え

ピリ辛キムチがチーズのコクでまろやかに。



栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	所要時間
約95kcal	約1.0g	約10分

作り方



1 むきえびは鍋に入れ、ひたひたの水・酒・塩を入れて火が通るまで煮る。そのまま冷まし、3等分に切る。

2 きゅうりは1.5cm角に切る。ベビーチーズは6等分に切る。

3 キムチは粗みじん切りにして、ボウルに入れる。aを入れて混ぜ合わせる。1・2を入れて和える。

材料（4人分）

むきえび……100g
酒……大さじ1
塩……少々
きゅうり……1本
アクシアル ベビーチーズ（プレーン）……4個
Hana-well まいキムチ白菜……50g
a Hana-well 純正圧搾ごま油……小さじ1
a 醤油……少々
a アクシアル すりごま（白）……小さじ2

※Hana-wellの商品は一部店舗では取り扱いがございません。

塩鮭の炊き込みごはん

鮭の旨みと合わせだしで、滋味深いホクホクごはん。



栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約383kcal	約2.2g	約10分

※炊飯時間除く



材料（4人分）

- 米……2合
- 極醸 塩銀鮭……2切れ
- しめじ……100g
- れんこん……100g
- 人参……50g
- アクシアル 油揚げ……1/2枚
- しょうが……1片
- a
  - リケン 素材力だし こんぶだし……スティック1/2本（2.5g）
  - リケン 素材力だし 本かつおだし……スティック1/2本（2.5g）
  - 醤油……小さじ2
  - 塩……小さじ2/3
- 小ねぎ……適量

作り方









1 米は研ぐ。

2 塩鮭は半分に切る。しめじは石突をとり、小房に分ける。れんこんはいちょう切りにして水にさらす。人参はいちょう切りにする。油揚げはぬらしたキッチンペーパーで包み、500Wの電子レンジで30秒加熱する。とり出してキッチンペーパーで余分な油を押さえ、せん切りにする。しょうがはせん切りにする。

3 小ねぎは小口切りにする。

4 炊飯器に米・a・分量の水を入れ、ひと混ぜする。2をのせて炊き上げる。塩鮭をとり出し、骨をとってほぐし、混ぜる。

5 器に4を盛り付け、小ねぎをのせる。

食塩無添加
手軽な顆粒だしで、「普段の味」の格を上げる。
「素材力だし®」はだし本来の風味を大切にし、厳選した素材を使用しています。
だしの香りや旨みが引き立ち、料理が美味しく仕上がります。



素材力だし®
本かつおだし
鹿児島・静岡のかつお節を使用し、削りたての香りと旨みにこだわりました。毎日の食卓に、丁寧にとったかつおだしのおいしさをお届けします。



素材力だし®
こんぶだし
北海道の昆布の粉末を使用し、上品な香りと旨みにこだわりました。毎日の食卓に、丁寧にとったこんぶだしのおいしさをお届けします。



※写真はイメージです。

理研ビタミン株式会社
https://www.rikenvitamin.jp/



だし香るたら鍋

海鮮と鶏肉が織りなす、極上スープでぽっかぽか。



栄養成分（1人分）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約181kcal	約6.0g	約25分

作り方







1 白菜・ほうれん草はさっとゆでて冷ます。白菜でほうれん草を巻き、4cm長さに切る。長ねぎは斜め切りにする。椎茸は飾り切りにする。

2 春雨は熱湯に5分つけて戻し、食べやすい長さに切る。

3 塩まだら・鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、酒（分量外）を少々ふりかける。かきはザルに入れて塩（分量外）をふり、水を流しながらふり洗いして水気をふきとる。

4 鍋に1・2・3を彩り良く盛り付け、だし香る鍋つゆを入れて煮る。アクが出たらとり除く。

5 お好みでだし香るぽん酢・小ねぎ・もみじおろしでいただく。

材料（4人分）

- 塩まだら……2切れ
- 生かき……1袋
- 鶏むね肉……100g
- 白菜……4枚
- ほうれん草……1/3束
- 長ねぎ……1本
- 椎茸……4枚
- アクシアル 緑豆春雨……50g
- だし香る鍋つゆ……1袋
- アクシアル だし香るぽん酢……適量
- アクシアル カット小ねぎ刻み……適量
- もみじおろし……適量



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

楽ウマごはん

さば缶とチーズのリエット

パンにのせてビストロ気分。旨みあふれる大人のおつまみ。



栄養成分（全量）	エネルギー	食塩相当量	所要時間
	約984kcal	約6.7g	約10分

作り方







1 さば缶はザルに上げて骨をとり除き、水気を切る。泡立て器でたたきながらつぶす（またはフードプロセッサーにかける）。玉ねぎはみじん切りにする。

2 クリームチーズは室温に戻してゴムベラで混ぜてクリーム状にする。1を入れて混ぜ合わせる。aを入れて味を付ける。

3 フランスパンは薄切りにしてトースターで焼く。

4 器に2を盛り付け、パセリをふる。フランスパンにのせていただく。

材料（作りやすい分量）

- アクシアル さば水煮……1缶（190g）
- クリームチーズ……80g
- 玉ねぎ……30g
- a
  - すりおろしにんにく……小さじ1/2
  - 塩……小さじ1/3
  - レモン汁……小さじ2
- パセリみじん……適量
- フランスパン……1/2本

＼プライベートブランド商品 プチ紹介／



国内水揚げさば使用。旨みを活かして塩のみで味付けしました。

楽ウマごはん

10分ミートソースで簡単ラザニア

お手軽ミートソースと餃子の皮で、ラザニアが簡単に作れます。



栄養成分（1人分） エネルギー 約559kcal | 食塩相当量 約2.0g | 所要時間 約20分



材料（4人分）

アクシアル 餃子の皮（大判）……1袋（18枚）

a
- 合い挽き肉……300g
- 塩・こしょう……少々

しめじ……100g
ゆで卵……2個
サラダ油……小さじ2

a
- カゴメ 基本のトマトソース……1缶（295g）
- カゴメ トマトケチャップ……大さじ2
- カゴメ 醸熟ソースウスター……大さじ1

アクシアル ナチュラルミックスチーズ……60g

作り方









1 合い挽き肉に塩・こしょうをふる。しめじは石突をとり、1cm長さに切る。
2 ゆで卵は輪切りにする。
3 フライパンにサラダ油を温め、合い挽き肉、しめじの順に炒め、aを加えて軽く煮る。
4 耐熱皿にサラダ油（分量外）を塗り、1/4量の餃子の皮を敷き詰め、3を重ね、2をのせる。再び餃子の皮→3→ゆで卵の順に3回重ね、チーズをのせる。
5 200℃に予熱したオーブンで10～15分ほど焼く。

ポッサム風～ゆで豚の香味ソース～

しっとり柔らかな豚肉を、たっぷり野菜と一緒に！



栄養成分（1人分） エネルギー 約537kcal | 食塩相当量 約1.8g | 所要時間 約50分



材料（4人分）

豚バラ肉ブロック……400g

a
- 酒……100ml
- 長ねぎ（青い所）……1本分
- しょうが薄切り……1片分
- にんにく薄切り……2片分

サンチュ……2袋
きゅうり……1本
長ねぎ……1本

b
- エバラ黄金の味…大さじ2
- Hana-well 純正圧搾ごま油……大さじ1
- 一味唐辛子……適量

Hana-well まいキムチ白菜……50g
大葉……1束

＜たれ＞
エバラ 黄金の味……適量
コチュジャン……適量
エバラ 焼肉ザクだれ 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

※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 鍋に豚肉・aを入れ、たっぷり水を入れる。火をつけて煮立ったらアクをとり、弱火にして30分ゆでる。そのまま冷まし、冷めたら5mm厚さに切る。
2 きゅうりはせん切りにする。
3 長ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにする。bで和える。
4 器に具材を盛り付ける。1をお好みの具材・たれと一緒にいただく。







KIDS' MENU

りんごのハニーコンポート

はちみつのやさしい甘みと、りんごの甘酸っぱさがとろけます。



栄養成分（1人分）

エネルギー	ナトリウム	所要時間
約137kcal	約0.6mg	約15分

※冷やす時間除く

作り方





1 りんごは8等分のくし形に切り、種をとって皮をむく。
2 鍋にりんご・皮・水・はちみつ・レモン汁を入れて火にかける。煮立ったらレーズンを加えて落とし蓋をし、りんごがやわらかくなるまで煮る。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
3 器に2を盛り付け、ミントを飾る。

材料（4人分）

りんご……1個
水……350ml
純粋アカシアはちみつ……120g
レモン汁……大さじ2
レーズン……15g
ミント……適量

※1歳未満の乳児にはちみつは与えないでください。
※ミントは一部店舗では取り扱いがございません。



私たちも、原信・ナルスの大創業祭キャンペーンを応援しています!

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

雪国まいたけ 極（きわみ）
ひと粒に、おいしさを。
大株だから、おいしい
「大きさ」「歯ごたえ」「風味」をご賞味ください。
ホワイトブラウンマッシュルーム
ミライのセカイ
ユキグニファクトリー
低糖類
低脂質
食物繊維豊富
キノコのチカラ
キノコのお肉
歯ごたえ抜群な格別の食感。
中身はコレ!
キノコのお肉 / トマトソース / アヒージョ / ごま担々

純日本品質
東海漬物
辛くなくて食べやすい
辛くなくて食べやすい こくうま
カクテキ ごはんに合う こくうま
「こくうま」
国産白菜使用。辛さと甘さを抑えたコクと旨みたっぷりのこくうまキムチです。北海道産ほたてエキス使用。
シャキシャキ食感
「カクテキこくうま」
国産大根使用。シャキシャキ食感の大根と、濃厚なコクと旨みが特徴のタレがよく絡んだ大根キムチです。
東海漬物株式会社 https://www.kyuchan.co.jp

お米となかよし
岩塚製菓
あなたも“味しらべ”しませんか。
日本お米100%
甘じょっぱいがやさしくしみる。
味しらべ

毎日の食卓に いつもの「おいしい」を。
数の子ハリハリ
金トレーシリーズ好評発売中!
山の幸 野の幸 海の幸 株式会社三幸

私たち鈴力水産は「豊かな食」を創造し
地域社会に貢献します
仙台市中央卸売市場水産物仲卸
株式会社 鈴力水産
https://suzuriki.com

越後
生一番
魚沼産こがね餅
800g
米どころ新潟県魚沼地方で収穫された銘柄米「こがねもち」を使用して、なめらかでこしの強いお餅につきあげました。
越後製菓株式会社 https://www.echigoseika.co.jp/

そこに、スパイスとハーブ
S&B
栗原はるみの
こだわりの味をご家庭で。
栗原はるみのわたしのカレー
栗原はるみのクリームシチュー
栗原はるみのデミグラスシチュー
栗原はるみトマトのハヤシ
栗原はるみさんと
「料理をもっと楽しく作ってもらいたい」
という思いで、何度も試作を重ねてできあがりました。
パウダールウだからこそ再現できた、
ソースを手作りしたようなおいしさです。
栗原はるみさん監修シリーズ
ブランドサイトはこちら!

さけばさくほど
うれチーズ
Love Earth. Love Life.
雪印メグミルク
プレーン さけるチーズ
※画像はイメージです

自然のままのおいしさを食卓へ。
おろしだれ納豆
発売20年を越えるロングセラー!
たっぷりの大根おろしだれで食べる、さっぱり食感の納豆です。
あづま食品株式会社
https://www.adumas.co.jp/

鍋焼うどん
鍋焼うどんの
㈱与板製麺所

片山食品の美味しい・オモシロ情報発信中!
片山食品 X 公式キャラクター「にんにん」
@KATAYAMA_PR
ネクミナ満喫 においわない!!!
片山のニンニク
片山食品株式会社

石窯

職人の技術を工場で再現。
おいしさへの
こだわりから生まれた
タカキベーカリーの
「石窯パン」



素材を厳選

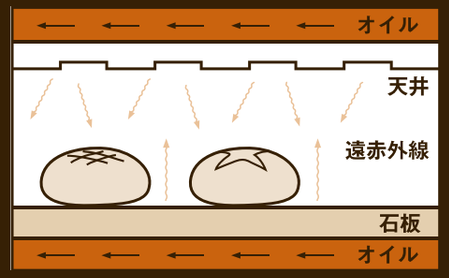
素材の良さは、タカキベーカリーのパン作りの原点。常により良い品質を求めて、それぞれのパンごとに素材を厳選しています。

こだわりの製法

生地にたっぷり水分を含ませることも、おいしさの秘訣のひとつ。そのデリケートな生地を優しく扱い、じっくりと発酵させることが風味や食感の良さに繋がっています。

石窯の熱で焼く

石窯は火で焼くのではなく熱で焼く窯。遠赤外線の輻射熱によって熱が早く伝わり、焼き皮はパリッと中はしっとり焼き上がります。



食卓を彩るおすすめの石窯パン ～フランスパン編～

石窯モーニングフランス





朝食にもぴったり。
しっとりとした
クラム（内相）を
楽しむ万能な
フランスパン。

石窯ミニフランス





しっとりもっちり食感を
楽しむロールタイプ。
煮込み料理とどうぞ。

石窯ビストロフランス





忙しい日の夕食に。
手軽に楽しめる、
カット済みの
フランスパン。

※掲載しているパッケージは、店頭の商品とデザインが異なる可能性があります。

TAKAKI BAKERY

※画像はイメージです。

私たちも、原信・ナルスの大創業祭キャンペーンを応援しています！











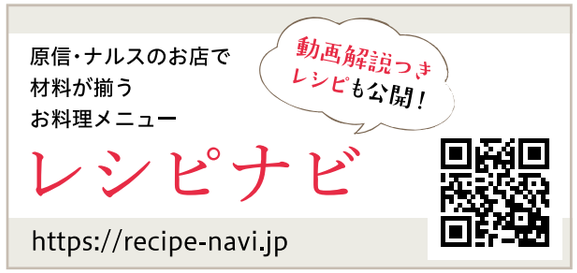














あなたの街の 原信 デジカメ通信

今回のお店は 錦町店 です

店長の「まえだ」です！



新潟空港と新潟西港が近くにあり、交通の要にありながら海水浴客でにぎわう山の下海浜公園や、しだれ桜で有名なじゅんさい池公園などの自然も豊かです。充実した品揃えや笑顔あふれる接客で、様々な地域からたくさんのお客様にご来店いただいております。



お店情報
[原信 錦町店]

住　　所　新潟県新潟市東区錦町5-19
電話番号　025-250-8521
営業時間　24時間営業
駐 車 場　767台

こんなお店です



市場直送鮮魚

岩船や佐渡など、新潟近海の新鮮な魚が毎日市場から直接届きます。鮮度の良い魚は脂ののりも抜群！寒い日には鍋料理など、旬の魚をぜひご家庭でお楽しみください。



地元の味「山ノ下なっとう」

昭和2年に新潟市東区で創業した、新潟県の老舗納豆メーカーの看板商品「山ノ下なっとう」です。地産地消にこだわり県産大豆を使用した、地元新潟で愛されている納豆です。



ローランローゼ

かつて長岡で愛された老舗洋菓子店「ローランローゼ」が本格洋菓子ブランドとして復刻。日常のひとときに上質なおいしさをお届けします。おすすめはいちごショート！

お料理紹介
[アレンジ料理]

ベトナム風さんまのトマトソース煮

つくってくれたのは…



シンさん、ヒエンさん



ポイント

エスニックなトマトソースでさんまにひと工夫！仕上げにパクチーを添え、爽やかな香りをプラスしました。

材料（2人分）

- さんま……2尾
- 片栗粉……大さじ2
- 揚げ油……適量
- パクチー……適量

＜トマトソース＞

- 玉ねぎ……1/2個
- トマト……2個
- しょうが……1/2片
- 小ねぎ……1/2袋
- サラダ油……大さじ1
- a
  - 水……100ml
  - 固形コンソメスープの素……1個
  - うま味調味料……2振り
  - 醤油……大さじ1
  - 塩……小さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1
  - 黒こしょう……少々
- 赤唐辛子輪切り……適量

作り方

1. さんまは三枚おろしにして半分に切る。片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
2. 玉ねぎ・しょうがはせん切りにする。トマトは小さく切る。フライパンにサラダ油を温めて炒める。
3. 2にaを加えて煮立ったら、2〜3cm長さに切った小ねぎを入れる。
4. 器に3を盛り付け、さんまをのせる。パクチーを添える。

健康にアイデアを
meiji

明治プロビオヨーグルト R-1
強さひきだす
R-1乳酸菌EPS





6000種類以上から
選び抜かれた乳酸菌

「1073R-1乳酸菌」、通称「R-1乳酸菌」は、明治が保有する
6000種類以上の乳酸菌ライブラリーから選び抜かれた乳酸菌のひとつです。
人々の健康・強さを支えたい…
そんな思いから誕生した「強さひきだす乳酸菌」1073R-1乳酸菌が
使用されているのが、「明治プロビオヨーグルトR-1」。
商品名のR-1は1073R-1乳酸菌に由来しています。





※ 強さとは…健やかな生活を送りたい、という前向きな想いを表現したものです

12月1日は
R-1の日

2009年、12月1日に「明治プロビオヨーグルトR-1」の前身である「明治ヨーグルトR-1」が発売されたことから、12月1日は「R-1」の日として日本記念日協会に制定されています。「R-1」の日には是非、日々の体調管理として、ご家族やご友人にR-1をプレゼントしてください！

株式会社 明治

早割

Premium Christmas

乳脂肪35%の濃厚クリーム

11月30日(月)までにご予約頂くとお買い得に!!

お渡し日：12月20日(日)～25日(金)10時～20時の間



ROLAN ROSÉ

乳の香りとコクのある北海道産原料乳脂肪分約35%のホイップクリームを使用し、高級感のある味わいに仕上げました。スライスした苺をサンドし、飾りにも苺を贅沢に使ったプレミアムなケーキです。

※こちらのケーキは5号サイズの写真です。
※写真はイメージです。

ご予約締切日・お渡し日など
詳しくは店頭設置のパンフレットをご覧ください。

503 早割価格
ローランローゼ
スペシャル苺 4号
本体価格 3,780円(税込価格4,082.40円)のところ
本体価格 3,580円
(税込価格 3,866.40円)
●サイズ/直径約12cm×高さ約4.5cm

504 早割価格
ローランローゼ
スペシャル苺 5号
本体価格 4,780円(税込価格5,162.40円)のところ
本体価格 4,580円
(税込価格 4,946.40円)
●サイズ/直径約15cm×高さ約4.5cm

●特定原材料/小麦、卵、乳成分　●形状維持の為、側面にサイドテープを巻いてあります。　●飾りは変わる可能性があります。ご了承ください。

スマホで予約

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
●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。
※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。

1個につき1枚!!

クリスマスケーキ、アイスクリームをご予約の方
商品お渡し時に
5%優待券をプレゼント!!
※有効期限：2027年1月31日(日)　※一部割引除外商品がございます。

レシピナビ 読者アンケート おすすめ鍋もの レシピ教えてください!

寒くなったらやっぱりコレ♪ あったか鍋で、からだも心もポカポカ!

■やっぱりおでん。私は鶏の手羽元や手羽先などを入れます。だしが出て大根がおいしい。
（女性／ご利用店舗 原信荒川店、村上西店）

■白菜と豚バラ肉の重ね蒸しはポピュラーですが、キャベツで作ってもおいしいです。ぽん酢醤油の他にサルサソースやマスタード、ハーブ塩なども合います。
（女性／ご利用店舗 原信四日町店）

■コーンポタージュの素で作る、コンポタ鍋が子どもに人気です。
（女性／ご利用店舗 ナルス上越インター店）

■野菜たっぷり鍋。ナルスで売っているつくねを入れ、白菜、春菊、ねぎ等を入れて、ちゃんこ鍋の素を入れて。次の日はうどんを入れたり冷やごはんを入れたり。1回鍋をすると2回くらい楽しめます。
（女性／ご利用店舗 ナルス能生町店）

■ナンプラー味の鍋です。具は鶏肉、レタス、きのこ。レタスのシャキシャキした歯ざわりがよく、意外とクセもなくおいしいです。
（女性／ご利用店舗 原信古正寺店）

■醤油ベースの鍋にいろいろなきのこをたっぷり入れ、野菜と揚げた餅も入れます。コクが出ておいしいです。
（女性／ご利用店舗 原信関屋店）

■つるりとした食感を楽しむワンタン鍋です。ワンタンがスープの中で泳ぐように、野菜、きのこ、豆腐などは少なめに少しずつ入れるようにして、すくいあげて食べます。
（女性／ご利用店舗 原信六日町店）

■我が家の鍋の1番はトマト鍋です。熟したトマトを鍋で煮込み、塩・こしょう、トマトケチャップ（たまにカレールウ1かけ）で味を調えたら、ウインナー、ゆでたじゃが芋やブロッコリー、人参などを好きに入れて、〆はパスタとピザ用チーズです。
（女性／ご利用店舗 ナルス国府店）

■たら鍋。たらと白菜、長ねぎ、椎茸やしめじ、人参を鍋に入れ、水と料理酒、塩を入れて煮ます。
（女性／ご利用店舗 原信六日町店）

■野菜をたくさんとりたい時、白菜、こんにゃく、ピーラーでスライスした人参、しょうが、きのこ、ちくわ、油揚げをキムチの素で辛くして食べます。
（女性／ご利用店舗 原信新通店）

■水、豆乳、鶏がらスープの素、豆腐を鍋に入れて火にかける。煮立ったら蓋をして8分ほど弱火で煮る。豚肉を入れ2～3分煮て、すりおろした長芋、水菜、小口切りにしたねぎ、醤油を加える。
（女性／ご利用店舗 原信岩上店）

レシピナビ PRESENT プレゼント

■応募方法

＊ハガキでのご応募

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カレー・シチューに入れるおすすめ具材（1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「11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。

応募フォームはこちらから

https://www.harashinnarus.jp/

■応募締切 2026年11月30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 エバラ食品 5名様

エバラセット（黄金の味 中辛 360g×1個、プチッと鍋 寄せ鍋 138g×1袋、すき焼のたれ 500ml×1個）



2 カゴメ 5名様

カゴメセット（トマトケチャップ300g×1個、醸熟ソース こぶりちゃん ウスター 160ml×1個）



（順不同）

本誌記事・写真の無断転載を禁じます。
料理で使用している商品は、店舗によってはお取り扱いしていない場合もございます。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。
お問合先／レシピナビ編集室 電話（025）284-1737

次号予告 12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)
<お問合先／販促室 電話（0258）66-6716>
料理協力：新潟調理師専門学校

特別謝恩企画

大創業祭

原信 ナルス

10/31(土)
▼
11/30(月)

ピンクのレシート 1万円(税込)分 集めて 200円分のクーポン券 が必ずもらえる!

さらに 抽選で「原信商品券」が5,000名様に当たる!!

あたる〜♪

お買物券当選発表／2026年12月中旬頃に当選者にお知らせいたします。
※サービスカウンター引換&応募受付時間9:00〜21:00　12月3日最終日は18:00迄とさせていただきます。

■景品交換
応募期限/ 2026年 12月3日(木) 18:00まで

※交換期間終了間際は、大変混み合うことが予想されます。お早目の交換をおすすめいたします。

必ず もらえる

〈イメージ〉



合計10,000円(税込)以上、ピンク色のレシート を集めると、
1月までご利用可能な
200円クーポン券を差し上げます!!

※1会計1枚限りご利用可
(複数枚利用不可)

Wチャンス!

原信・ナルスでご利用いただけます。

総数5,000名様にプレゼント!!

金賞 商品券5,000円分を 500名様

〈イメージ〉



銀賞 商品券1,000円分を 4,500名様

〈イメージ〉



※当選発表／12月中旬頃、当選者への発送をもって発表にかえさせていただきます。

予告 11月15日(日)



原信店舗 創業記念 いきいきシルバーズデー特別開催!



ナルス店舗 優待5倍デー開催!



どんどん 大創業祭アプリ限定クーポン配信中!!
●スペシャルクーポン ●NSTラッキークーポン

●協賛メーカー：味の素/エスビー食品/キリンビバレッジ/サントリー/ネスレ日本/東洋水産/丸美屋食品/明治/森永製菓/ヤクルト/ロッテ　後援/ NST

もっと便利に もっとお得に

今すぐダウンロード!

原信ナルスアプリ

ファイルの時、穴あけ目安位置にご利用ください。

VEGETABLE OIL INK
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。