

Doos[☆]ど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

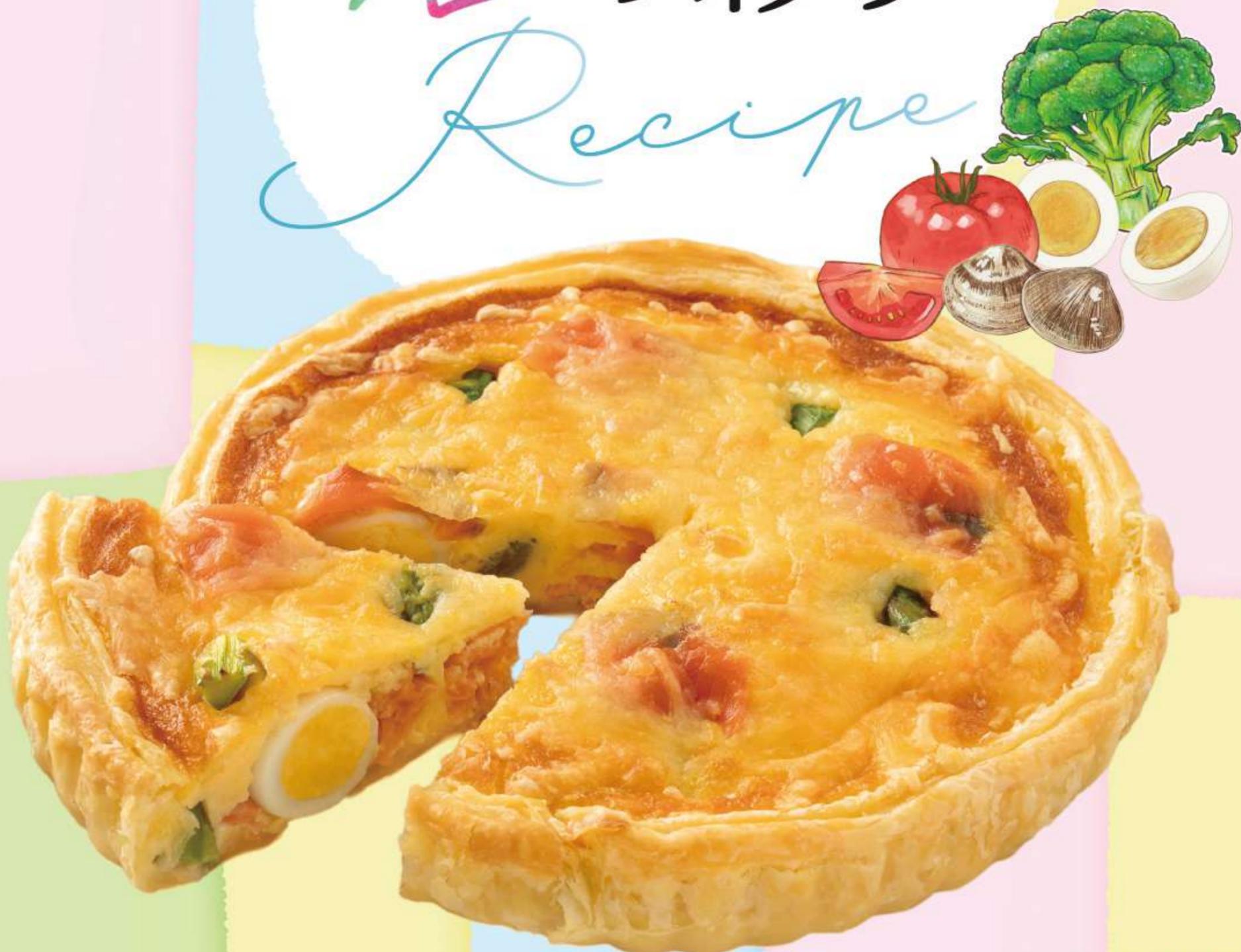
3・4

2026vol.174

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。

旬の春野菜を使った 春の彩り Recipe



旬の春野菜を使った 春の彩り Recipe

寒さが和らぎ、野菜がぐっとおいしくなる春。
旬の春野菜を使ったレシピをご紹介します。

はまぐりと春野菜の
チーズのチャウダー



この商品を使いました



雪印メグミルク
おいしい牛乳



雪印チェダー
とろけるスライス
(7枚入り)



雪印北海道100
粉チーズ芳醇



バターのような
マーガリン

材料 (4人分)

雪印メグミルクおいしい牛乳・・・600ml
雪印チェダー とろけるスライス (7枚入り)・・・4枚
バターのような マーガリン・・・20g
雪印北海道100 粉チーズ芳醇・・・大さじ4
たまねぎ・・・1/2個 (100g)
ベーコン・・・2枚
はまぐり・・・240g
酒・・・大さじ2
水・・・200ml
顆粒スープの素・・・小さじ2
スナップえんどう・・・12個 (100g)
アスパラガス・・・8本 (160g)
菜の花・・・1束 (100g)
こしょう・・・適量

作り方

1. たまねぎはみじん切り、アスパラガスは4cmに、ベーコンは5mm幅に切る。スナップえんどうは筋をとる。
2. 鍋にマーガリンを溶かし、たまねぎ、ベーコンを炒め、はまぐり、酒を加えて中火にし、蓋をする。火が通ったらはまぐりを取り出す。
3. 水、顆粒スープの素、牛乳を入れて、煮立ったら、「チェダー とろけるスライス」を加えて溶かす。
4. スナップえんどう、アスパラガス、菜の花を入れ、混ぜながら2～3分煮て(2)で取り出したはまぐりを加える。
5. こしょうで味をととのえて器に盛り、粉チーズをかける。

読者プレゼント 景品番号 174A 応募方法は15ページ

20
名様

雪印北海道100 さけるチーズ
各50g (2本入)×6種類 6個セット



プレーン/スモーク味/とうがらし味/ローストガーリック味/バター醤油味/コンソメ味

ご紹介したレシピは
Webサイトでもご覧いただけます

雪印メグミルクレシピサイト
www.meg-snow.com/recipe/



エッグハント キッシュ

春野菜のキッシュの中に
かくれている卵をみつけよう。



材料 (15cmのタルト型1台分)

雪印北海道100
とろけるチーズ クッキング用・・・適量
うずらの卵 (水煮)・・・3個
アスパラガス・・・4本
スモークサーモン・・・50g
冷凍パイシート (18×18cm)・・・1枚
卵・・・2個
ホイップ 植物性脂肪40%・・・100ml
ネオソフト コクのあるバター風味・・・30g
塩・こしょう・・・各少々

作り方

1. 冷凍パイシートは解凍しておく。
2. 型にマーガリンを塗り(1)を型に合わせ、フォークで底に数ヶ所穴をあける。
3. アスパラガスはかたいところを切り落とし、根元から1/3くらいまで皮をむき熱湯でさっと下茹でして、冷めたら水気を取り、輪切りにする。
4. ボウルに卵を溶きほぐし、クリーム、溶かしたネオソフト、塩、こしょうの順に入れて混ぜ、さらにアスパラガスの輪切り、スモークサーモンの粗みじんを入れてさっと混ぜる。
5. パイシートの上に水気をとったうずらの卵を並べて(4)を流し込み、上からチーズをかけ180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

この商品
使いました



雪印北海道100
とろけるチーズ
クッキング用



ホイップ
植物性脂肪
40%



ネオソフト
コクのある
バター風味

材料 (4人分)

6Pチーズ・・・6個 (1箱) 【A】
新じゃがいも・・・200g オリーブ油・・・大さじ3
春キャベツ・・・100g ワインビネガー・・・大さじ1
さやえんどう・・・15g 塩・・・大さじ2/3
さやいんげん・・・50g こしょう・・・少々
きゅうり・・・1/2本
トマト・・・1個

作り方

1. 【A】を大きいボウルに合わせる。
2. ジャがいもは皮をむいて8mm厚さの半月切りにし、茹でて、熱いうちに(1)に入れて和える。
3. キャベツはサッと茹でて食べやすく切り、水気をよく絞る。さやえんどうとさやいんげんは筋をとって色よく茹でて、食べやすく切る。きゅうりは縦4等分にして1.5cm角に切る。トマト、チーズは食べやすい大きさに切る。
4. (2)が冷めたら(3)を加えて混ぜ、チーズとトマトを入れてかるく和え、器に盛る。

この商品
使いました



6Pチーズ

チーズと春野菜の ポテトサラダ



HAPPY CINEMA

野口智美の
ハッピーシネマ

フリーアナウンサー・野口智美がオススメ
観ればハッピーになれる映画をピックアップ!

フリーアナウンサー 野口智美

ユナイテッド・シネマ新潟をこよなく愛する、自称・新潟のLiLiCo。スポーツも大好きで様々なスポーツの現場でのMCやラジオ番組のパーソナリティ、長岡花火の会場アナウンス、イベントMCや婚礼司会などを担当。ブログ(野口智美のごろりんご)やX(@214tomomi)、インスタグラム(214tomomi)なども随時更新中!



野口さんのお仕事は
サイトでチェック!



イベントや結婚式の司会など、野口さんにお仕事を依頼できます。
お問い合わせはこちら ▶ <http://e-niigata.info/noguchi/>

後悔しない?それぞれが選ぶ道の先にあるものとは・・・

1

「ウィキッド 永遠の約束」

前作『ウィキッド ふたりの魔女』は世界中で社会現象を巻き起こし、ブロードウェイミュージカルの映画化作品として、全世界興行収入歴代1位という金字塔を打ち立てた感動作。そんな「ウィキッド」がついにフィナーレを迎えます。オズの国に隠された真実を知り、それぞれの道を歩むことになったエルファバとグリンド。 “悪い魔女”として悪名を着せられ民衆の敵となったエルファバは、言葉を奪われた動物たちの自由のために戦い続けていました。一方 “善い魔女”となったグリンドは希望の象徴として名声と人気を手にするも、その心にはエルファバとの決別が深い影を落としていました。世界に暗雲が立ち込める中、ふたりの魔女はもう一度、かけがえのないかつての友と向き合わなければならないことに。世界に “悪い魔女 (ウィキッド)” “善い魔女” と語られるふたりの、眩しくて切ない物語。音楽と魔法が彩る、究極のエンターテインメントをご堪能ください。



© Universal Studios. All Rights Reserved.

2026.3.6(FRI) 公開

2

「私がビーバーになる時」



© 2026 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

2026.3.13(FRI) 公開

今年の夏には「トイ・ストーリー」シリーズ最新作の公開が控えるディズニー&ピクサーから最新作をご紹介します!人間の意識をロボット動物に“転送”できる夢のような道具が発明され、動物たちとリアルに「話せる」時代がやってきた?!大切な森を守るため、ビーバー型ロボットに意識を転送した、動物好きの女子大生・メイベルは憧れの〈もふもふワールド〉に潜入できて大はしゃぎするのも束の間、動物たちの〈とんでもない計画〉を知ってしまうのです。「人間vs動物」の争いを阻止するため、ひとクセあるビーバーたちと協力して極秘ミッションに挑みます。もしも〈動物の世界〉の住民になれたら、あなたは どうしますか?とにかく可愛くて、ワクワクが満点のハチャメチャ “もふもふ” スパイ・アドベンチャーをユナイテッド・シネマ新潟の大きなスクリーンでご堪能ください。



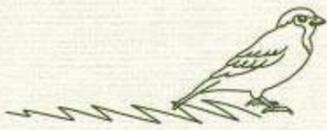
Happy Cinema
Present!

商品番号
174D

ユナイテッド・シネマ映画招待券 1枚10名様

Present by ユナイテッド・シネマ

応募方法は15ページ



今月、とっておきの本。



今月は、金原ひとみの『ストロングゼロ』という短編をご紹介します。

【あらすじ】

編集者として働くミナは、うつ病のイケメンバンドマンの彼氏を養いながら、職場の上司の元カレと不倫している。酒とスマホゲームで脳死状態になったミナは、やがて自身の生活をコントロールできなくなっていく。

だいたいこのようあらすじです。

主人公が昼夜かまわず摂取しつづけているお酒の名前ですが、この『ストロングゼロ』という題名は非常にかっこいいですね。何かしらの臨界点を突破したような感じもありますし、同時に究極的に虚無な響きもあります。何よりばかばかしくて笑えるのが素晴らしいです。人間の悲喜劇性を表す良いアイテムではないでしょうか。

金原ひとみの小説の魅力のひとつは、そのパンクな文体かもしれません。たとえば主人公

が落胆したときの場面を描く描写で、「長めのパンツを穿いた日に限って雨が降り、裾が濡れてしまった時のようなドブネズミ的憂鬱が襲う」などあります。純文学というところはない情緒を描いたり何かおもしろい文体がもてはやされがちですが、金原ひとみの文体は「文学」が持っている権高な性質をギャル的な無邪気さで無視しているようなところがあって、どこか晴々とした気質があるように感じられます。爆撃的な激しさがありながらも無常感と戯れているような皮肉っぽさを持ち合わせているところは、まさにストロングゼロ的といえるのではないのでしょうか。

主人公のミナは、やがて勤務中にも隠れてストロングゼロを飲むようになります。仕事の細かいミスが目立つようになり、意識の混濁がみられ、彼氏と浮気相手との見分けもつかなくなり、不安と焦燥に駆られながらもやることは酒を飲んでス

マホゲームをすることだけです。もういよいよおしまいだ、と読者のテンションも上がっていきま

「もうずっと自分のことを把握できていない。私は今、自分は何をしたいのか、何を求めているのか、何が好きで何が嫌いなのか、何も分からないままバスタブに浮く髪の毛のように使いたげたい、人々に疎ましがられるだけの存在だ。／考えればきつと分かるんだらうけど、今はストロングを飲んでるから無理」

しかし笑えるように笑えないのは、これが普遍的なテーマだからなのではないでしょうか。ストロングがゼロ。ある意味最も現代的な一作かもしれません。



『アンソシャルディスタンス』
著：金原ひとみ
781円

萬松堂

所在地／新潟市中央区古町通6番町958番地
TEL／025(229)2221 FAX／025(229)4331
営業時間 平日／10：00～18：00
日曜・祝日は10：00～18：00
定休日／元日のみ
<https://banshodo.net/>



“萬松堂”売り上げ Best10

[2026年1月31日集計]

1位	豊臣兄弟 天下を獲った処世術	磯田道史/文藝春秋	1,045円
2位	福音派 一終末論に引き裂かれるアメリカ社会	加藤喜之/中央公論新社	1,320円
3位	成瀬は都を駆け抜ける	宮島未奈/新潮社	1,870円
4位	新潟往来 旅人のまなざし	永田幸男/新潟日報社	1,870円
5位	カフェーの帰り道	嶋津輝/東京創元社	1,870円
6位	変な地図	雨穴/双葉社	1,760円
7位	不夜脳 脳がほしがるとの本当の休息	東島威史/サンマーク出版	1,650円
8位	生きる言葉	俵万智/新潮社	1,034円
9位	ユダヤ人の歴史	鶴見太郎/中央公論新社	1,188円
10位	棺桶まで歩こう	萬田緑平/幻冬舎	1,034円

投稿大募集!

掲載作品にはこのマークが付きます! /

めざせ!新潟の達人



各コーナー 1回掲載されるごとに「初級・中級・達人」とステップアップ。
一緒に DooS と新潟をたのしみませんか!

我が家の常識

知られることのない
家庭だけのきまり
習慣・常識を公開!

家族全員で応援!

大相撲が始まると13時から18時まで
家族全員テレビ前で応援します。好き
な力士の番になると立ち上がり
大声をあげて応援します。
(上越市/サリー 🍀)



新潟への想いを川柳に乗せて

がた一句

「新潟」をテーマとした自由な川柳です!

雪かきで
運動不足
解消す
西区/黒うさぎ 🍀

桜餅
春を待ちわび
食卓へ
西区/越後姫 🍀

冬の朝
ドカ雪こわい
窓の外
西区/ちーちゃん 🍀

うちの旦那は

お気軽に旦那さん
エピソードを送ってね!

ここが嫌!でもこんなところは良い。旦那さんの話を募集!

コンプレックスが...

声が高いことにコンプレ
ックスがあるらしく、電話
などで人と話すとき、わざ
わざ声のトーンを下げて
しゃべっているところがい
じらしい。
(西区/ぱたこ 🍀)



我が家の雪かき職人

我が家の旦那は、雪かき
職人。子供はわきで雪だ
るま作り。いつも綺麗にし
てくれてありがとう!
(北区/もこもこ 🍀)



ギター始めました

突然ギターを始めました。毎
日5分レッスンする内容の本
を見て楽しそうにやっていま
す。上手になるといいなあ、
と陰ながら見守っています。
(東区/くまくま 🍀)



新潟の達人になると「達人認定証」をプレゼント! 🎁?

作品は紙面に掲載いたします。さらに達人達成(3回目の投
稿掲載)で、後日「達人認定証」をお届けします!
※合わせて粗品を進呈いたします。

募集中のコーナー

▶ 「がた一句」「我が家の常識」「うちの旦那は」

投稿
方法

応募フォームはこちら ➡

13ページの応募はがき②~⑫を必ずご記入のうえ、右記の投
稿フォームかメールまたは、はがき、FAX でご投稿ください。
※コーナー名とペンネームの記入をお忘れなく!



メール doos-k@doos.jp

FAX 025-290-5778

※パケット通信料はお客様負担となりますゾ。

こんな特集を載せて

お祝いの日のごちそうレシピ・春のお花見レシピ・今月の占いコーナー・ヨーグルトを使う朝の簡単レシピ・公園紹介
簡単に作れる郷土料理・おすすめの保存食レシピ・エスニック料理・春のお出かけ特集・お餅食べきりレシピ

きょうは dara dara のめしこき! raku raku

「今日のご飯なににしよう」「今日は作るのめんどくさい」なんてときに頼りになるのがお惣菜や冷食、レトルト食品!
このコーナーでは、ウオロクさんや街のお惣菜屋さんのおいしいお惣菜や冷食、レトルト食品などをご紹介します!

ウオロク 今回のおすすめお惣菜

\ウオロクのから揚げがリニューアル!/
●●●●●

だしの旨みを重ねた こだわりのから揚げ

佐渡のあご×焼津の鰹。2種のだしの相乗効果によって、奥行きのある味わいを実現しました。「国産丸大豆醤油」の芳醇な香りが鶏肉の旨みを引き立て、香ばしく、軽やかでパリッとした食感に仕上げました。
噛むほどに広がる、だしと醤油の深い余韻をお楽しみください。



【極うまだし醤油から揚げ】

※時期や店舗によっては、取り扱いが無い場合がございます

読者の皆さまの **おすすめ!**
お惣菜・冷食・レトルトを募集しています!

こんな時には絶対これを買う! このアレンジがおすすめ! などエピソードやアレンジレシピを募集。

皆さまのお気に入りのお惣菜を教えてください!一緒に新コーナーを盛り上げましょう!

投稿方法

右のQRコードより下記の内容をお送りください。

①ペンネーム ②おすすめのお惣菜・冷食・レトルト ③購入場所
④エピソードやアレンジレシピ ⑤写真

メールでの応募は件名に「おすすめお惣菜」と明記してお送りください。
プレゼント応募とは異なりますのでご注意ください。



✉ doos-k@doos.jp

3

2026
March



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat																																			
1 直子さん誕生日おめでとう	2 ポコりん良い日でありますように	3	4	5 大安 啓塾	6	7 越後まつだいの陣 十日町市松代 開 3月8日(日)まで開催																																			
8 ほだれ祭 長岡市 下米伝	9	10	11 大安 文夫さん誕生日おめでとう 51回目の結婚記念日 ケロッピ お誕生日おめでとう	12 『県立生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	13	14 まりな誕生日おめでとう																																			
15	16	17 大安	18	19	20 春分の日 全日本ぎょうざ祭り in 新潟 場 万代島多目的広場 大かま 開 3月22日(日)まで開催	21 妹よ誕生日おめでとう																																			
22 大安 『県立生涯学習推進センター』 映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	23	24 とも、おめでとう！	25	26 お母さんお誕生日おめでとう	27	28 大安																																			
29	30	31 かなちゃんお誕生日おめでとう	4/1	4/2	4/3	4/4																																			
4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	2	<table border="1"> <tr> <td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td> </tr> <tr> <td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> </tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
S	M	T	W	T	F	S																																			
1	2	3	4	5	6	7																																			
8	9	10	11	12	13	14																																			
15	16	17	18	19	20	21																																			
22	23	24	25	26	27	28																																			

【Doosカレンダーに記念日を載せませんか?】 皆さんの大切な記念日を掲載いたします! 投稿方法は15ページをご覧ください。



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
3/29	3/30	3/31	1 🌸 結愛せるふ。ハピバ!	2	3 🌸 大安 高田城址公園親桜会 場 上越市 高田城址公園 期 4月19日(日)まで開催 🌸 16回目の結婚記念日☆	4
5 清明	6	7	8	9 🌸 大安 『県立生涯学習推進センター』 映画鑑賞会→詳細は13ページ	10	11
12 つばめ桜まつり 分水おいらん道中 🌸 燕市五千石	13	14	15 🌸 大安	16	17 春の土用入り	18
19 🌸 大安	20 穀雨	21	22	23	24 🌸 記念日ともちゃん、ハピバ🌸	25 🌸 大安
26 『県立生涯学習推進センター』 映画鑑賞会→詳細は13ページ	27	28	29 昭和の日	30	5/1	5/2
5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5 S M T W T F S S 3 4 5 6 7 1 2 10 11 12 13 14 15 9 17 18 19 20 21 22 16 24 25 26 27 28 29 30 31	

※掲載されている情報は変更される場合があります。出典：公益財団法人新潟観光コンベンション協会 ほか

🌸 = イベント会場

🌸 = 開催期間

🌸 = 投稿記念日

Artificial Intelligence Chatbot



「CHUBU SKETTT. PROJECT」
公式アンバサダー 高橋愛

愛とAIで

あなたの会社に やさしいDXを

はじめての
AIチャット



月額 **13,200円** (税込) ~

専門知識
不要で
かんたん導入

自動応答で
業務
効率アップ

1か月から
使える手軽さ

性格や
話し方が
設定可能

セキュリティ
対策も万全

社内業務・顧客対応で活躍！チャットボットの活用シーン //

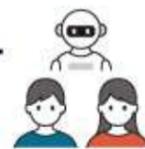
カスタマー対応に

WebサイトのURLを
登録するだけで自動回答

資料登録で
FAQにも対応



オリジナルキャラクター
設定で親しみやすく



社内・関係者向けに

マニュアルや
規則を登録してAIが回答

教育・引き継ぎを
効率化



ナレッジ共有で
属人化を防止



無料トライアル受付中!

株式会社プライムネット
〒950-0087 新潟県新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F
TEL. 025-290-5777 (平日9:00~18:00) 担当: 伊野・畠山



ここにしかない、仕事に出会おう！

にいがたJOB-EXPO

にいがたJOB-EXPOとは
新潟の中小企業に特化した求人情報ポータルサイトです。

新潟には実力のある中小企業がたくさんあるのをご存じでしたか？

一般にはほとんど知られていない企業なのに、
"業界では知らない人はいない"なんて企業が新潟には山ほどあるんです。

しかし、自分たちの実力や功績をあまり大っぴらにしたがらない。
それが新潟の県民性なのかもしれません。

そのため、求職者に対して消極的になったり、
採用を諦めてしまう企業が多いのが現状です。

そんな企業にスポットを当てたい！
にいがたJOB-EXPOは、この思いから生まれました。

ぜひサイトをのぞいて、
新潟の優良企業を発見してみてください。



まずはサイトを
のぞいてみよう！
<https://niigata.job-expo.jp/>



掲載企業募集中！

採用にお困りの方は、お気軽にお問い合わせください。

詳しくは、QRコードからチェック！ >>



2026 7月・8月記念日募集



皆さんの記念日を7・8月号のDooSカレンダーに掲載してみませんか？下記メール宛または、14ページ応募はがきメッセージ欄に記念日を書いて、ご応募ください。

【応募締切】2026年4月30日(木) 消印有効

※応募の際、必ず日付とメッセージ(10文字程度)をお書きください。※記載もれの場合は掲載できません。

※内容によっては掲載できない場合もあります。
※携帯電話の絵文字はご利用できません。
※個人情報はプレゼント及びカレンダー掲載以外の目的では使用しません。



✉ メール応募 doos-k@doos.jp 「記念日」係まで

全国のおいしいもの集めました!

忙しい日に頼れる逸品をご紹介

厳選いちば

誌面に載せきれない厳選商品はWebサイトでチェック!

スマホからタップで簡単に注文できます



※2月2日時点での情報です。販売が終了している場合がございます。ご了承ください。詳しくは申し込み電話番号にてお問い合わせください。

ご家庭で焼きたてハンバーグを楽しんでいただきたい!!

ジャパンフードセレクション金賞受賞
黒毛和牛ハンバーグ

1パック(120g×4個入)

1パック **1,080円** (税込)

送料1,080円(税込)

4パック以上お買い上げで

送料無料

創業80余年の老舗肉問屋! 美味しさを追求したら黒毛和牛100%使用のハンバーグが出来上がり、気が付けば、おかげさまで発売から10年! 人気も毎年上々で、2025年8月にはジャパンフードセレクション金賞受賞しました! ご家庭で焼きたてハンバーグを楽しんでいただきたい!



広がる美味しさ!!
黒毛和牛
100%使用!!



金賞受賞

JAPAN FOOD SELECTION

黒毛和牛ハンバーグ

株式会社ニイチク
〒135-0062 東京都江東区東雲2-11-22

●申し込みはお電話で ●受付時間9:30~16:00(土・日・祝日休み)

☎ **050-1882-1589**

●商品お届けまで約4日から7日 ●お支払は代金引換(代引手数料当社負担) ●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。ご了承ください ●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。 ●パッケージ等の変更等がやむなく行う場合がございます事ご容赦ください。 ●賞味期限は冷凍保管(-15℃以下)にて1か月以上ございます。

手軽に本格



今回は忙しい日や疲れた日に頼れる逸品を集めました!
WEBサイトでもご紹介していますので、
右上のQRコードからぜひチェックしてください!

簡単おいしい

「専門店よりうまい!」 ひとくち食べれば、 感動すること間違いなし

【簡単調理】
1食完結型パック

いつもの食卓に
プラス逸品
味の極み監修
牛丼の極み
内容量: 1袋 120g

1杯食べれば
二度おいしい
特撰牛丼の具

5分湯せんし
てご飯に乗せる
だけ。いつもの
食卓にタンパク
質をプラス!

おいしいだけじゃない/
筋肉量の低下しがちな
シニア世代に必要な
栄養素・タンパク質が
たっぷり摂れるんです!!

「お肉を食いたいけれど食が細い」というシニアの方まで
手間をかけずに大満足の本格とんぶりがお楽しみいただけます。

8万食以上の販売実績を誇る
大ヒットうなぎメーカーが監修
本格とんぶりシリーズ第2弾!!
しっかりと利きした厳選の牛肉と玉ねぎを
素材の味が感じられる大ぶりにカット。
味のプロが試行錯誤の末作り上げた
門外不出のタレでじっくり煮込み、
旨味濃厚な牛丼の具に仕上げました。
ほんのり甘く出汁のきいたタレの香ばしさと
肉の質沢な柔らかさ・食感をそのまま閉じ込めた、
私たち味の極みが満を持してお届けする自慢の逸品です。
120gの食べきりサイズ+湯せんするだけの手軽さなので、
忙しいお母さんや、ひとり暮らしの方、
「お肉を食いたいけれど食が細い」というシニアの方まで
手間をかけずに大満足の本格とんぶりがお楽しみいただけます。

8万食以上の販売実績を誇る
大ヒットうなぎメーカーが監修
本格とんぶりシリーズ第2弾!!

牛丼の極み



お試し6袋セット
3,400円 (税込)
+送料1,000円(税込)

数量限定
300
セット

ドーンと大容量18袋+2袋おまけ 商品番号 **31**

通常価格 10,200円(税込)
+送料1,000円(税込) **9,980円** (税込)

1食 **499円**
ワンコイン
以下!!

送料1,000円(税込) **送料無料** 合計1,220円もお得!!
[2袋のおまけ付きでさらにお得!]

●家庭用の常備食、贈り物やまとめ買いにも最適です。

【数量限定につきお急ぎください】 **24時間電話受付中!!** ※夜8時以降は自動音声受付(月~金 ※土日祝は休み)

ご注文は
お電話で ☎ **050-1882-1239**

●商品のお届けについて/ご注文から10日前後に発送いたします。●お支払いについて/代金引換(手数料無料)・コンビニ決済(決済手数料無料)で商品到着後2週間以内にお願います。●返品・不良品について/商品到着後7日以内にご連絡があった場合に返品可能となります。不良品・当社の商品の間違いの場合は当社が負担いたします。お客様都合による返品は、原則受付していません。●お客様の個人情報については責任をもって厳正に管理し、目的外利用や流出・漏洩を防止します。



厳選いちばコメント

WEBサイトでは他にも手軽に食べられる逸品をご紹介します。忙しい日や、ちょっとラクしたい日にぜひお役立てください。

整理券の配付については、ホームページ「ラ・ラ・ネット」<https://www.lalanet.gr.jp/>
または、電話 ☎ 025-284-6110 にてご確認ください。

期日	13時開場(13時30分上映開始)	内容
3月12日(木)		【生き抜く 南三陸町 人々の一年】(制作年 2012 年 / 99 分) 2011年3月12日、南三陸町を襲った大津波の翌日から始まる。人々は励まし合い、ぶつかりながら懸命に生きようとしていた。立ち上がろうとする南三陸町の一年を追った。
3月22日(日)		【ミッドナイト・バス】(制作年 2018 年 / 156 分) 長距離バス運転手の高宮の前に、16 年前に別れた元妻・美雪が現れる。その再会が家族や恋人との関係に大きなうねりを生み出す。新潟を舞台にしたヒューマンドラマ。
4月9日(木)		【NHKスペシャル 地球文明からのメッセージ 謎のマヤ・アンデス】(制作年 2000年/49分) 大河のない地で発展したマヤ文明とアンデス文明。自然とのバランスをとり、自然のサイクルを利用して発展した文明の隆盛と滅亡の謎を追うドキュメンタリー。
4月26日(日)		【独裁者】(制作年 1940 年 / 126 分 / 日本語字幕) 第二次世界大戦時のナチスドイツによるユダヤ人迫害やオーストリア侵攻などを批判した、チャップリンのメッセージが詰まった作品。独裁の愚かさをコミカルに描く。

【会場】新潟県立生涯学習推進センターホール/新潟市中央区女池南 3-1-2(県立図書館複合施設)

【定員】各日 186 名(先着順・申込不要)・整理券を当日配付・無料 【お問い合わせ】☎025-284-6110

(切り取り線)

郵便はがき

9500087

お手数ですが
85円切手を
お貼りください。

新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F
株式会社 ピーアイティ

DooS編集局

2026年3・4月号 vol.174プレゼント係

①ご希望プレゼント

174A・174B・174C・174D 希望

②ふりがな		
③お名前		
④電話番号 ()	⑤性別	女・男
⑥ご住所	〒	

個人情報の取り扱いについて

●株式会社ピーアイティ・DooS編集局は応募者本人の承諾無しにハガキに記載された個人情報を、第三者機関に提供・預託することはありません。●このハガキはプレゼントの発送を目的とし、連絡先の明記が無いものは対象外と致します。●個人情報に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

■株式会社ピーアイティ・DooS編集局 TEL025-243-1739 受付時間・平日9:00~18:00(土日・祝日・年末年始を除く)

(切り取り線)

【新潟市中央区】

ウオロク馬越店 様
ウオロク神道寺店 様
ウオロク関屋店 様
ウオロクデッキィ 401 店 様
ウオロク鳥屋野南店 様
ウオロク女池店 様
カーブドッチとやの 様
新潟駅万代口観光案内センター 様
新潟県立生涯学習推進センター 様
新潟県立図書館 様
萬松堂古町本店 様
ピア Bandai 様
本間印舗 様
和が家 様

【新潟市東区】

ウオロク空港通店 様
ウオロク中野山店 様
ウオロク牡丹山店 様

【新潟市西区】

ウオロク内野店 様
ウオロク上新栄町店 様
ウオロク大学前店 様
ウオロク小針南店 様
新潟ふるさと村案内所 様

【新潟市南区】

ウオロク白根大通店 様

【新潟市北区】

ウオロク葛塚店 様
ウオロク豊栄店 様
ウオロク松浜店 様

【新潟市秋葉区】

ウオロク新津店 様
新潟市新津美術館 様

【新潟市江南区】

ウオロク亀田店 様

【新潟市西蒲区】

ウオロク巻店 様
カーブドッチワイナリー 様

【村上市】

ウオロク村上店 様
ウオロク村上東店 様

【胎内市】

ウオロク中条店 様

【新発田市】

ウオロクコモ店 様
ウオロク住吉店 様
ウオロク東新町店 様
ウオロク緑店 様
ウオロク小舟店 様
エフエムしばた 様

【聖籠町】

ウオロク次第浜店 様

【阿賀野市】

ウオロク岡山店 様
ウオロク水原店 様

【五泉市】

ウオロク五泉店 様

【燕市】

ウオロク燕店 様
ウオロク吉田店 様

【三条市】

ウオロク興野店 様
ウオロク東新保店 様
三条市中央公民館 様

【長岡市】

ウオロク要町店 様
ウオロク北山店 様
ウオロク長岡店 様
ウオロク蓮湯店 様
お好み焼き中しま 様
長岡市立北地域図書館 様
長岡市立中央図書館 様

【見附市】

ウオロク見附店 様

【柏崎市】

ウオロク柏崎店 様
ウオロク桜木店 様

【魚沼市】

ウオロク魚沼店 様

【上越市】

ウオロク上越店 様
ウオロクくびき店 様

(切り取り線)

アンケートにお答えください。該当するものを○で囲んでください。

- 7 あなたの年代を教えてください。
・ 10代以下 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代以上
- 8 DooSをご存知でしたか？
・ 知っていた ・ 知らなかった
- 9 興味のあった記事には○を、面白くなかった記事には×をつけてください。(いくつでも)
・ 春の彩りレシピ
・ ハッピージネア
・ 今月、とっておきの本。
・ めざせ新潟の達人
・ きょうはのめしこぎ
・ 厳選いちば
・ ウオロクレシピ

10 DooSの入手場所を教えてください。(店名までお書きください)

※例・ウオロク神道寺店

11 今後、DooSで取り上げてほしい話題を教えてください。また、DooS編集局へのメッセージをお書きください。

□公式SNSでメッセージの掲載を許可します。(個人情報は掲載しません)
同意いただける方は上記にチェックをお願いいたします。

※個人特定されない範囲で、メッセージの一部または全部を誌面またはホームページにて紹介させていただく場合がございます。

12 DooSに投稿する情報をお書きください。(募集内容は6ページ)

コーナー名
がた一句 我が家の常識 うちの旦那は
ペンネーム(10文字以内)

投稿内容

(切り取り線)

雪印メグミルク賞

景品記号
174A

雪印北海道100
さけるチーズ 6種類セット
各50g (2本入) ×6種類
プレーン・スモーク味・とうがらし味・
ローストガーリック味・バター醤油味・コンソメ味

1セット**20**名様



【発送について】個人情報はDooS編集部及び、景品提供企業が管理しますが、提供企業から景品発送の場合は、案内等が届くことがあります。【提供元】雪印メグミルク株式会社

新潟県立万代島美術館賞

景品記号
174B

「大カブコン展
-世界を魅了するゲームクリエイション」
ペア招待券

ペア**5**名様

【企画展】「大カブコン展 -世界を魅了するゲームクリエイション」

【開催会場】新潟県立万代島美術館 TEL 025-290-6655

【開催期間】2026年3月14日(土)～2026年6月21日(日)

【詳細はホームページ】<https://banbi.pref.niigata.lg.jp/>

新潟県立近代美術館賞

景品記号
174C

「描く人、安彦良和」ペア招待券

ペア**5**名様

【企画展】「描く人、安彦良和」

【開催会場】新潟県立近代美術館 TEL 0258-28-4111

【開催期間】2026年3月7日(土)～2026年5月24日(日)

【詳細はホームページ】<https://kinbi.pref.niigata.lg.jp/>

ハッピーシネマ賞

景品記号
174D

ユニテッド・シネマ 映画招待券
(新潟県内はDEKKY401のみ)



1枚**10**名様

シネマ情報は4ページ

13ページ添付はがきの①から⑬までを必ずご記入の上、下記の投稿フォームかメールまたは、はがき、FAXでご応募ください。厳正な抽選により、景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募の際、ご住所は番地まで正しくお書きください。プレゼントが迷子になります。

プレゼント応募フォームはこちら ※バケット通信料はお客様負担となります。

〒950-0087 新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F
ピーアイティ DooS編集部「3.4月号 vol.174プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778



ウオロクレシピ



<https://cgc-kitchen365.jp/>

© CGC JAPAN CO.,LTD.

青じそシュウマイ

材料(2人分)

シュウマイの皮…12～14枚
 豚ひき肉 …… 200g
 キャベツ …… 1/8個(150g)
 たまねぎ …… 1/4個
 青じそ …… 10枚
 薄力粉 …… 小さじ1
 サラダ油 …… 適量
 塩 …… 少々

- A
- 砂糖……………小さじ1と1/2
 - オイスターソース…小さじ1と1/2
 - ごま油……………小さじ1と1/2
 - しょうゆ……………小さじ1
- B
- しょうゆ(お好みで)……………適量
 - 酢(お好みで)……………適量
 - 練りからし(お好みで)……………適量

作り方

- キャベツは幅5mmに切る。たまねぎは7～8mm角の粗いみじん切りにし、薄力粉をまぶす。青じそは2枚をせん切りにし、残りはみじん切りにする。
- フライパンに油を薄くひいてキャベツを広げ、水大さじ4を回し入れる。
- ボウルにひき肉、塩を入れて練り、Aを加えて混ぜる。たまねぎ、みじん切りの青じそを加え、さらに混ぜる。12～14等分してシュウマイの皮で包み、底面を平らにして2に並べる。
- ふたをして中火にかけ、蒸気が上がったから弱めの中火にして5～6分蒸し焼きにする。肉に火が通ったら火を止め、せん切りの青じそをのせ、再びふたをして30秒ほど蒸らす。お好みでBをつけて食べる。

美味しい玉子ポテマカサラダを作りたい。
 だから皮付きのじゃがいもにこだわった
毎日食べたい
贅沢サラダ。



ウオロクの玉子
ポテマカサラダ



コジカ 電子マネー CoGCa

年会費・カード発行手数料無料
現金でもポイントがたまる!
500ポイント貯まると
500円分のお買物券を発行!



次号DooSは
4月30日(木)頃発行予定

※都合によって発行日が遅れる場合もあります。

※数に限りがあります。お早めにお持ちください。



DooSはWEBからも読めます! プレゼント応募もカンタン



スマホから簡単にバックナンバーがご覧いただけます。今すぐチェック! ▶▶

