

Vマーク バリュープラス

# VALUE PLUS



1

January  
2017

プライベートブランド情報誌です

暮らしの歳時記

歳時

風邪予防は万全ですか？

もうすぐ本番、頑張れ、受験生！

健康

『ぎっくり腰は誰でもなる？』腰痛②

お料理の基本なるほどポイント！

時間短縮！ヘルシーでスマートなレシピ

へるしくレシピ

『ぶり大根』作り方はP2をご覧ください

● 簡単夜食や、体の中から温まるあったかレシピ！ ●

## 冬のホットメニュー



Vマーク公式facebook  
<https://www.facebook.com/vmark.valueplus/>



# 歳時

## 風邪予防は万全ですか？ もうすぐ本番、頑張れ、受験生！

酉の絵馬に「必勝」「絶対合格!」、いよいよ受験シーズンが始まりました。と同時に、インフルエンザがピークを迎えるこの時期。実力を存分に発揮するためには、しっかりと食べて体力&免疫力アップ。ゴボウ、レンコン、ネギ、生姜…水分たっぷり、うま味の詰まった「大根」は、さまざまな風邪の症状緩和に重宝しますよ。

### お腹をすっきりさせたいときは、生のままが◎

築地でお店を始めて以来、初詣は地元元の氏神様・波除稲荷神社へ。そして、浅草界隈を散策して正月気分を満喫する、というのが定番になっている。しかし、浅草寺七福神の一つ「待乳山(しょうちやま)聖天(正式名称は本龍院)」で、毎年1月7日に「大根まつり」が開催されていることは、つい最近まで知りませんでした。なんでも、元旦以降、御本尊に供えられた大根をふるふき大根にして、御神酒と一緒に参拝者に振る舞うとか(限定2000食、さらに大根のお土産付き)。大根は、清浄・淡泊、体内の毒素を中和して消化を助ける働きがあることから、聖天様の「おはたらき」をあらわすものとして尊ばれ、その「お下がり」をいただくことで、体と心の健康を得ることができそうです。お供物が大根なんて、「面白いよね。当日限定の、大根まんじゅうも気になるな」。

春の七草の中では「スズシロ」として知られ、日本人にとって昔からなじみ深い「大根」。一年中出回ってはいますが、味わい、栄養価ともに、

今が一番充実しています。消化酵素やビタミンCが豊富で、せきやのどの痛みをやわらげ、美肌にも効果あり。というわけで、大根、毎日食べてます。



たとえば、塩・コショウで下味をつけた「大根フライ」、皮を厚めに切って炒めた「ピリ辛きんぴら」は、酒肴にぴったり。大根おろしをたっぷり使う「豚肉のみぞれしゃぶしゃぶ」には、春菊、厚揚げ、時々、牡蠣をプラス。ポン酢をくぐらせ一気にどうぞ。風邪気味で食欲のないときは、かつおだし、醤油、塩で味を調え、溶き卵で仕上げた「特製みぞれ汁」がホッとします。うどんやご飯を入れても、お腹にやさしく、受験生や残業続きのお父さんのお夜食にもおすすめです。

●食ディーター、ばん焼き人 柿崎美枝 (かききよしえ)  
食と健康をテーマにフリーディーター・ライターとして活動。その傍ら、築地にある小さな和食店でパンを焼き、時々女将も務める。

## 『ぎっくり腰は誰でもなる?』腰痛②

ちえ内科クリニック院長 酒井千恵

「腰痛」には12月でご紹介した慢性的なもののほかに「急性腰痛症」があります。いわゆる「ぎっくり腰」です。年齢に関係なく、食器洗いや洗面時、中腰で重い物を持ち上げたときなど日常の動作が原因で発症します。腰が物理的な過重に耐えきれずに炎症を起こした状態で、ひどい場合は筋肉の繊維が断裂したり、靭帯がねん挫していることも。歩けないほどの激しい痛みがあります。「ぎっくり腰」になったら、すぐ横になること。数日間、安静にしていれば多くの場合は自然に痛みがとれます。長引くときは「椎間板ヘルニア」などの可能性もあるので医療機関を受診することをおすすめします。また、一度なるとクセになるので、洗い物や洗顔の際は足を前後に開いて立つように心がけましょう。



ちえ内科クリニック (内科/内分内科/女性内科)  
〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋 1-32-14 園田ビル 2F TEL.03-6805-2081 <http://www.chienaika.jp>

# 健康



ちょっとした食材の下ごしらえ調理のコツを教えます

# 棚橋先生のお料理の基本 なるほどポイント!

## 季節の食材「大根」

### 大根を美味しく煮る為の下ごしらえのポイント

大根は「自然の消化剤」と言われ、胃腸の働きを助けてくれる酵素が含まれています。根の部分は淡色野菜に分類され、消化酵素、ビタミンCを豊富に含み、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、カロテンを豊富に含みます。葉から根の先端まで、様々な料理に活用できます。色が白くて、はり、つやがあるものを選びましょう。カットされている場合はスが入っていないものを。保存は、葉と根を別々にし、軽く湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室での保管がおすすめです。

①厚めに皮をむき、面取りする。②十字に隠し包丁を入れることにより、味が染み込みやすくなる。③米のとぎ汁で下茹でする。

Let's try!

へるし〜レシピはこちら!



●管理栄養士  
棚橋伸子

日々ヘルシーで美味しい料理を研究中。毎日の生活で実践できる、カロリーオフのアイデアをご紹介します。フードスタイリスト、国際業膳師、ビジネスサプリメントアドバイザー、ジュニア野菜ソムリエ。雑誌や新聞、TVなどで活躍中。



ポイント  
①



ポイント  
②



ポイント  
③

ここがポイント!

米のとぎ汁がない場合は、少量の米を一緒に入れて茹でてもOK。

## 主菜 ぶり大根



⌚ 25分 kcal 326kcal\* (1人分) 塩分 2.7g\* (1人分)

※煮汁まで召し上がった場合。

旬の大根を使った和食の定番メニュー。大根、ぶりをしっかり下処理することで、上品な味に仕上がります。

### ●材料 (2人分)

✓ ぶり	2切	✓ 天然水	300cc
生姜	200g	✓ 料理酒	大さじ1
大根	1片	砂糖	大さじ1/2
✓ 昆布	1枚	✓ 醤油	大さじ2
長ねぎ(白髪ねぎ用)	10cm	✓ みりん	大さじ1

◆飾り… ✓ 青ねぎスライス 少々

### ●作り方

- ①ぶりは湯をかけ、霜降りにする。大根は約2cmの厚さに切り、面取りし、隠し包丁を入れる。又は、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に大根と水、昆布を入れ火にかけて、大根に7~8割火が通ったら、ぶりと薄切りにした生姜を加える。
- ③酒、砂糖、醤油、みりんを加え、しっかりと味がしみこむまで煮込む。
- ④器に盛り付け、水にさらした白髪ねぎを添え、青ねぎスライスをちらす。

※ぶりは、霜降りにすることにより臭みがとれ、更に表面のたんぱく質が凝固するので旨味が逃げにくくなります。大根は、ポイントに記載の下処理をしていただくと、より美味しく仕上がります。

雄大な志布志湾で育てました

志布志湾  
いっちょがぶり



料理にうまみやコクを与えおいしく仕上げます

醇良料理酒  
醸造調味料

500ml  
本体価格 158円





主食 鍋焼きうどん



国産小麦100%使用 コシのある讃岐うどん <b>カトキチ</b> <b>さぬきうどん</b> 200g×5食入 本体価格 437円		程よい肉厚感としなやかな食感をご堪能ください <b>ちくわ</b> 4本入 本体価格 95円	
---	--	---	--

🕒 10分    kcal 375kcal (1人分)    塩分 6.9g (1人分)

※汁まで召し上がった場合。

お夜食におすすめのホットメニューです。土鍋で作ると冷めにくく、洗い物も少なくて便利です。

- 材 料 (2人分)
- |           |      |          |       |     |
|-----------|------|----------|-------|-----|
| ✓ うどん(冷凍) | 2玉   | めんつゆ(濃縮) | 100cc | ] ④ |
| ✓ ちくわ     | 2本   | ✓ 天然水    | 800cc |     |
| ✓ かまぼこ    | 1/3本 |          |       |     |
| ✓ 卵       | 2個   |          |       |     |
| ✓ 味あげ玉    | 大さじ2 |          |       |     |
- ◆ 飾り… ✓ 青ねぎスライス 1/2パック

- 作り方
- 土鍋に④を入れ加熱し、沸騰したら冷凍うどんを加え、うどんがほぐれるまで煮る。
  - ちくわは斜め切り、かまぼこはスライスし①に加え煮込む。
  - 卵を割り入れ、土鍋の蓋をして約30秒加熱したら火を止め、あげ玉、青ねぎスライスをのせる。

主菜 ごま豆乳鍋



寄せ鍋に便利な 野菜のセットです 国産野菜使用 <b>寄せ鍋用野菜セット</b> 210g		契約農家より お届けします <b>きのこセット</b> 1パック	
---	--	---	--

🕒 10分    kcal 362kcal (1人分)    塩分 1.9g (1人分)

※汁まで召し上がった場合。

寄せ鍋つゆをベースに、ねりごまと豆乳を使ってアレンジしました。まろやかで優しい味のお鍋です。

- 材 料 (2人分)
- |             |       |
|-------------|-------|
| ✓ 寄せ鍋用野菜セット | 1袋    |
| 鶏肉(もも)      | 200g  |
| ✓ きのことセット   | 1パック  |
| ✓ 豆腐(絹)     | 小1パック |
| ✓ ねりごま(白)   | 大さじ1  |
| 豆乳          | 200cc |
| ✓ 寄せ鍋つゆ     | 200cc |

- 作り方
- 鍋にねりごまを入れ、寄せ鍋つゆを少量ずつ加えながら溶かす。更に豆乳を加える。
  - ①を加熱し、沸いてきたら一口大に切った鶏肉を加える。
  - 肉の表面が白っぽくなり、アクが出てきたらアクを取り除き、野菜、食べやすい大きさに切ったきのこ類を加える。
  - 野菜に火が通ってきたら豆腐を加え、豆腐が温まったら出来上がり。

## ● 冬のホットメニュー

寒さが厳しいこの季節にぴったりの、体の中から温まるホットメニューをご紹介します。この時期は受験シーズンにも突入。お夜食や朝食に、消化が良く体に優しいメニューはいかがでしょう。

### 主菜 麻婆大根



長野県の契約農家より  
お届けします

長野県産  
ぶなしめじ

ひと株採り 170g / 100g



まろやかなコクと  
うま味が特長です

オイスターソース

145g  
本体価格 177円



🕒 15分 kcal 235kcal (1人分) 🍲 塩分 1.2g (1人分)

サイコロ大に切った大根を、麻婆豆腐風に挽肉入りのあん  
とからませ仕上げたお料理です。

#### ● 材 料 (2人分)

豚挽肉	60g	豆板醤	小さじ1/3
厚揚げ	60g	甜面醤	小さじ1/3
大根	150g	✓ オイスターソース	小さじ1/2
長ねぎ	1/3本	✓ 天然水	100cc
✓ ぶなしめじ	50g	✓ 鶏がらスープ	2g
✓ にんにく	1片	のもと	
生姜	1片	✓ 油	小さじ1
✓ 片栗粉	小さじ1	✓ ごま油	小さじ1
ざやいんげん	2本		

#### ● 作り方

- 厚揚げは一口大に切り、さっと茹で油抜きする。大根は1cm角に切り、芯まで火が通る程度に茹でる。
- しめじはいしづきを取り、小房に分ける。長ねぎは小口切り、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油、生姜、にんにくを入れ温め、香りが出るまで炒める。
- 豚挽肉、長ねぎ、しめじを加えて炒め、肉に火が通ったら①を加え、合わせた④を加える。
- 片栗粉を同量の水で溶き、沸騰している④に加え、とろみがついたら仕上げにごま油を加える。
- 器に盛り付け、茹でたざやいんげんを添える。

### 副菜 大根のあちら漬け



米由来の  
甘味と香り  
まろやか  
純米酢

500ml  
本体価格 198円



北海道日高産みついし昆布を  
使用しました

日高産  
切り出し昆布

70g  
本体価格 427円



🕒 10分\* kcal 33kcal (1人分) 🍲 塩分 1.0g (1人分)

\*漬け込む時間を除く。

旬の大根を使った常備菜。昆布とゆずを入れ、甘酢に漬けた漬物です。箸休めにおすすめの1品です。

#### ● 材 料 (2人分)

大根	150g
✓ 昆布	約5cm角
✓ 鷹の爪	少々
✓ 米酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
✓ 塩	小さじ1/6
ゆず果汁	小さじ1/2

#### ● 作り方

- 大根は薄い短冊切りにする。
- 大根を塩もみし(分量外小さじ約1/3)、しんなりするまでしばらく置く。
- 鷹の爪は種を取り除き、水につけてやわらかくになったら輪切りにする。
- ②の水気を切り、混ぜ合わせた④の調味料と混ぜ合わせ、鷹の爪、昆布を加えて味がなじむまで漬ける。
- 食べる時にお好みで、ゆずの皮と④で漬けておいた昆布を刻み合わせる。



## スープ 冬野菜のポトフ



熟成された味わいの特定JAS規格品です

厚切りベーコン

61g



青森県上北郡おいらせ町の豊かな自然で育ちました  
青森県上北郡おいらせ町産  
にんにく

1ネット



🕒 30分 kcal 153kcal (1人分) 🍲 塩分 2.0g (1人分)

大根、人参、カブ等を入れたポトフ。大きめに切った野菜を時間をかけて煮込みます。朝食やお夜食にもおすすめ。

### ● 材 料 (2人分)

人参	1/3本	✓ オリーブオイル	小さじ1
キャベツ	100g	✓ ローリエ	1枚
大根	100g	固形ブイヨン	1個
かぶ	100g	✓ あらびきコショウ	3~4粒
カリフラワー	60g	✓ 塩	小さじ1/6
✓ ベーコン	2枚	✓ 天然水	600cc
✓ にんにく	1片	◆ 飾り… ✓ バセリ	少々

### ● 作り方

- 野菜はそれぞれ皮をむき、大きめに切る。ベーコンは半分に分ける。にんにくは皮をむく。
- 鍋にオリーブオイルと大きいままのにんにくを入れ炒め、ベーコンを焼く。香ばしい香りが出てきたら水を加える。かぶ、カリフラワー以外の野菜、ローリエを加えて煮る。
- 野菜に火が通ったら、かぶ、カリフラワー、固形ブイヨン、あらびきコショウを加え更に煮込む。
- 野菜が十分柔らかくなったなら、塩で味を調える。器に盛り付け、バセリをふる。

## スイーツ ミルクプリンいちごソース



まるやかな甘さと上品な味が特長です

純粋アカシア  
はちみつ

500g  
本体価格 828円



保存料は  
使用しておりません  
イチゴジャム

135g  
本体価格 98円



🕒 15分\* kcal 140kcal (1人分) 🍲 塩分 0.1g (1人分)

\*冷やし固める時間を除く。

はちみつの優しい甘さのミルクプリンに、甘酸っぱいいちごソースを合わせたデザートです。

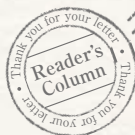
### ● 材 料 (2人分)

✓ 牛乳	200cc
✓ はちみつ	大さじ1
✓ イチゴジャム	小さじ2
いちご	2~3個
✓ ゼラチン	5g (1袋)
✓ 白ワイン	50cc

◆ 飾り… ミントの葉 少々

### ● 作り方

- 牛乳を沸騰直前まで温め、はちみつを加え溶かす。
- ゼラチンを振り入れながら完全に溶かす。(約80℃の温度が必要です)
- ②の粗熱が取れたら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 白ワインを小鍋で沸かし、アルコールが飛んだらイチゴジャムを加える。火を止め粗熱をとって冷やす。
- ③が固まったら④のソースをかけ、細かく切ったいちごをのせ、ミントの葉を飾る。



# お便りクリッピング

## 自慢のペット

家には愛猫の「コテツ」がおります。飼って11年となるのですが、コテツは毎朝5時頃になるとニャ〜ニャ〜ってないでは起こしてくれます。多分、エサが少ないとないているのだと思いますが…。おかげで職場には遅刻した事ありません。すごく助かっています。休日にも起こしてくれるのにはたまにキズですが…(笑)でも感謝しています! (東京都 田中哲也さん) かわいい!! でも、お休みの日はもう少し寝ていたいかな〜。



旬の大根、美味しそうですね!

(東京都 伊藤順子さん)



木のぬくもり心地よし! キメっ(顔)

めろんちゃん (千葉県 鈴木歩美さん)



今年はどうなるか、わくわくです。(神奈川県 太田和紀子さん)

## かりかりトンちゃんの元気めし

### お家のレシピ

掲載者にはプレゼントを進呈!!

- 材料/豚肉(薄切り)、サラダ油、醤油、青ねぎ、七味、白ごま
- 作り方/①豚肉は5mm幅に切る。②フライパンにサラダ油を入れ温め、豚肉を加え、かりかりに炒める。③余分な油を捨て、醤油を加える。スライスした青ねぎ、七味で好みの味に調える。④すし飯にざっくり混ぜ合わせ、白ごまをふる。 ※サラダ菜や海苔で包んでも美味しいです。パーティーにもおすすめです。お酒を飲んだ後や食欲のない時でも、モリモリ食べられます。(東京都 小幡恵子さん)

美味しそう! 時間がない時や、お夜食にも活躍しそうですね!

レシピの写真也大募集! お家のレシピを大募集! レシピをもとに作ったお料理の写真もお待ちしております!

皆さまの楽しいお便り、季節の絵手紙、ペットの写真(ペットのお名前も忘れずに)、お家のレシピ(材料、作り方は自由)を大募集。デジタルデータの場合は大きなサイズでお願いします。本誌やVマークバリュープラス商品へのご意見やご感想もお待ちしております。

- 応募要項: ハガキ、Eメールにて ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥よくご利用いただく店名を明記の上、下記の宛先までお送りください。
- 宛先: (ハガキ) 〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-10-8 ケイアイ新宿ビル 「Vマークバリュープラス」編集室 (Eメール) [otayori@v-mark.jp](mailto:otayori@v-mark.jp) (電話) 03(3449)8820

※お便りは掲載スペースの関係上、内容を変えずに書き直すことがあります。お家のレシピは、アレンジすることがあります。お寄せいただいたお便り、お写真などは返却いたしません。ご了承ください。

## お便り大募集!

一年の計は元旦にあり、といますね! 年が改まって、気持ちもすっきりと新しくなっている時は、やる気モードもUPしそう。皆さまの今年ぜひ挑戦してみたいこと、を教えてください!

## Vマーククイズ

答え

タ A B ザ C

ヒント

風邪の引き始めに飲むと効果があると、昔から親しまれてきましたね。

1	A	2	3	4
5		B		
6				
		7		C

※答えはABCもしくは全てのマス目をご記入ください。

### ヨコのカギ

- 鍋物には欠かせない、香りが強いきのこ。見つけた人が舞い上がって喜ぶことがその名の由来で、天然ものは数が少なく高級品です。
- お正月の女の子の遊びといえば?
- 足が8本の軟体動物。たくさん獲れるのは夏ですが味がいいのは冬と言われています。「○○焼き」
- 実際に見て知ることを何と言う? 「○○を広める」「○○を異にする」

### タテのカギ

- ハタ科の高級魚で色合いは地味ですが脂の乗った冬が旬。鍋物、お刺身の他、アクアパッツアがおすすめ。
- ある場所や地位などにいるときの気持ちや感じのこと。「○○○○が悪い」「○○○○のいい部屋」
- おめでたいときに食べる魚といえは? 明石や瀬戸内海で獲れるものがあるです。
- 位取り記数法によって数を表したときの並んでいる数の位置。位(くらい)「○○を間違える」

## クイズに答えてプレゼントを当てよう!

12月号クイズの答え

1	カ	ツ	オ	ナ
2	ン	レ	ム	
3	ブ	ナ	ン	
4	リ	ジ	リ	

オ セ チ リ ヨ ウ リ

## 今月のプレゼント

1月号のプレゼントは、「ドリテック スプーンスケール」です。すぐってはかかれるスプーン型キッチンスケール(デジタル)です。0.1g単位ではかれ、水をはかるのに便利な「ml」単位の切り替えボタン付き。用途に合わせて2種類のスプーンの付け替えができます。

- サイズ(約):縦65×横221×厚26mm(スプーン含)
- 商品重量(約):58g(電池含)



30名様  
に当たる!

- 応募要項: ハガキ、WEB 応募フォームにて ①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦よくご利用いただく店名を明記の上、下記の宛先までお送りください。本誌へのご意見やご感想も大歓迎!
- 宛先: (ハガキ) 〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-10-8 ケイアイ新宿ビル 「Vマークバリュープラス」編集室 (WEB) <https://www.v-mark.jp/present/> ※右記のQRコードからも応募ができます。
- 締め切り: 1月末日着 (ご当選者は3月号の本欄で発表します)



※ご応募・ご投稿の際にご記入いただいた個人情報は今月のプレゼントの抽選・発送に関わる業務のために使用させていただきます。その他の目的で使用することはありません。

11月号プレゼントは右記のご当選者の皆様にお送りします。 願不同・敬称略

青森県・大坂マリイ、稲葉まゆみ、黒沢優子/埼玉県・太田洋子、桑原美紀、金田里江子、山岸なお美、本田章子/千葉県・北崎賢一、中宿邦昭、板垣恵子、内田まさ子、植村たか子/東京都・小幡恵子、田瀬陽子、豊田裕子、生山裕子、山下智美、一條紀子、三矢敏/神奈川県・金子千春、鳥羽由佳里、関本美幸、渋谷昭、岩田伸介、石原一博、高木健次/広島県・山森理加、吉田喜美子、江崎千恵



# Vマーク バリュープラス NEWS

# 1

欲しい商品もっとあるかも！  
詳しくはWEBで!!  
今すぐCheck!!  
Vマーク 検索

## 新潟県産コシヒカリ100%使用のお粥!



米どころ新潟でふっくら丁寧に炊き上げた  
五分がゆ仕立ての白がゆ、梅がゆ、玉子がゆです。  
七草粥には勿論ですが、  
疲れた胃腸を休める時には便利な商品です。



白がゆ 梅がゆ 玉子がゆ  
●内容量 各250g ●本体価格 各94円  
1月特別本体価格 各88円

## 人気の具材7種7個を入れた 人気のおでんです!



昆布のうま味を生かし、あっさりしたスープに  
仕上げています。夜食や小腹が空いたとき、  
寒い夜にはお酒と一緒にいかがですか。



おでん  
●内容量 440g(固形量190g) ●本体価格 198円  
1月特別本体価格 188円

※写真はイメージです

本誌に掲載されたVマークバリュープラス商品は店舗により取り扱いのない商品がございます。また、販売価格が異なる場合がございます。ご了承ください。

これらの商品は私鉄系スーパーマーケットの共同開発商品です。

- Vマークバリュープラスお取り扱い店
- Odakyu OX
- 京王ストア
- U'RE KEISEI リフレ京成
- 京急ストア
- 京急ストア
- そうてつローゼン
- TOKYU Tokyu Store
- 東武ストア
- 東武ストア
- よこまちストア
- Madam Joy
- マダムジョイ

Vマークバリュープラスホームページ <http://www.v-mark.jp>