

Vマーク バリュープラス
VALUE PLUS



2

February
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

白と緑のコントラストが食卓に映える
愛情たっぷり、あったかメニュー

健康

『腰痛予防に効果がある食事と運動』腰痛③
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

「水菜の彩りサラダ」 作り方はP2をご覧ください

● 節分やバレンタインにおすすめのレシピ! ●

節分・洋風メニュー



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



歳時

暮らしの歳時記 2月

白と緑のコントラストが食卓に映える 愛情たっぷり、あったかメニュー

立春を過ぎると、暦の上では春。とはいえ、まだまだ厳しい寒さが続きます。こんな季節は、冬野菜たっぷりの鍋で体の芯からほっこりするの一番。白菜、長ネギ、ほうれん草…シャキシャキ食感の「水菜」もお忘れなく！そうそう、バレンタインデーには、熱々チョコレートフォンデュなんていかがでしょう？

冬に出回る露地物はやわらかくて美味。食感良し

何度見ても、心温まる映画って、ありますよね。この時期なら断然、『シヨコラ』（2000年公開）。——北風が吹くある冬の日、フランスの片田舎に謎めいた母娘がやって来て、チョコレート店を開きます。母ヴィアンヌ（ジュリエット・ピノシユ）が差し出すチョコレートは、客の好みにピタリと合い、そのおいしさと不思議な効用に、村人たちは一瞬にして魅了されてしまう。ジブシーの首領として登場するルーこと、ジョニー・デップがまた格好よく（「チャーリーとチョコレート工場」のウォンカとは大違い）、ピターでちよっぴり甘いオトナの恋、ハッピーエンドのラストシーンに、ほのぼの癒されるのです。DVDも持ってます。

光り輝くチョコレートが、まるで宝石のごとく並ぶ専門店。今でこそ珍しくありませんが、私が純粹にバレンタインを楽しんでいたころは、あまりなかったなと調べれば、1988年、銀座4丁目、時計塔のある建物で知られる老舗の一角に誕生したのが、日本における先駆けだ

とか。もっと早く身近な存在になっていれば、もっと素敵なバレンタインが過ごせたかも？とはいえ、一粒数百円の高級チョコは、なかなか買えませんけどね。

さて、わが家ではここ数年、お鍋でバレンタインが定番だ。ここで活躍するのが、デトックス&美肌づくりに効果ありといわれる、水菜（別名、京菜）。メインの鍋はその日の気分次第だけど、一押しは「ブランド鶏の水炊き」。具材はシンブルに長ネギ、豆腐、水菜をたっぷり。締めは雑炊にして卵とじ。副菜には「牡蠣と水菜のソテー」、「クコ入り白和え」。ごま油で炒めて焼き海苔を合わせる「ナムル」は、軽くどんぶり一杯OK。デザートは、バナナと苺でチョコレートフォンデュ！



●食ディーター、ばん焼き人 柿崎美枝（かききよよしえ）
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。

『腰痛予防に効果がある食事と運動』腰痛③

ちえ内科クリニック院長 酒井千恵

「腰痛」の最終回は予防についてご紹介します。まずは普段から常に腹筋や背筋を意識して、良い姿勢をキープして、背骨を支えるように心がけてください。物を持ち上げるときは腕だけで持ち上げず、膝を曲げて体に近づけて取るようにすること。また、女性は閉経後に「骨粗しょう症」を発症しやすく、「腰痛」から寝たきりになってしまうケースも。40代になったら意識して骨の材料になるカルシウムを摂りましょう。カルシウムは乳製品・魚介類・大豆のほか、青菜や海藻にも多く含まれています。カルシウムを骨に蓄えるには体を動かすことが必要なので、気軽にできるウォーキングがおすすめです。ウォーキングやストレッチなどで筋力をつけることは「腰痛」の予防にもつながります。



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「水菜」

水菜の鮮度を保ち、美味しくいただくポイント

水菜は「京菜」とも呼ばれる京都が原産の野菜。シャキシャキとした食感が特徴で、くせがなく生でも加熱しても美味しく食べられます。カロテン、カルシウム、ビタミン、鉄、食物繊維も含まれ、ビタミンCとの相乗効果で鉄も効率よく摂取できるので、貧血予防にもおすすめ。みずみずしく葉先までピンと伸びているもの、葉は濃い緑色のものが良品。重量感があり、根の部分が変色していないものが新鮮です。①ぬらしたキッチンペーパーに包みポリ袋に入れ、立てて野菜室へ。②根の部分に泥がたまっているため、根の部分を切り落とし、水の中でふり洗います。③生で食べる場合は冷水につけシャキッとさせる。



ポイント
①



ポイント
②



ポイント
③

ここがポイント!

水溶性のビタミンの流出を防ぐため、短時間でいきましょう!

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。

副菜 水菜の彩りサラダ



🕒 10分 kcal 105kcal※(1人分) 塩分 0.6g※(1人分)

※ドレッシングは含まず。

水菜にりんご、野菜を混ぜ合わせ、カラフルに仕上げたサラダ。刻んだナッツがアクセントになっています。

● 材料 (2人分)

- 水菜 1/3袋
- りんご 1/4個
- 胡瓜 1/2本
- 人参 1/6本
- ✓ かいわれ大根 1/4パック
- ✓ 生ハム 6枚
- ✓ 落花生(無塩) 大さじ1
- ✓ ミニトマト 4個

✓ ドレッシング お好みで

● 作り方

- ① 水菜は4~5cm丈に切り、水にさらした後、水気を切る。
- ② りんご、胡瓜、人参は千切りにし、かいわれ大根は根を切り洗い①の水菜と混ぜ合わせる。
- ③ 落花生は薄皮をむき、粗く刻む。
- ④ 器に②を盛り付け、生ハム、ミニトマトを添え、刻んだ落花生をトッピングし、お好みのドレッシングをかける。

しっとりまるやかな味わいに仕上げました

生ハムローズ
うすぎり

100g
本体価格 288円



うす皮付の落花生を香ばしく煎り上げました

うす皮付
落花生

130g
本体価格 198円





主食 キムパ風 (韓国風海苔巻き) 恵方巻



やわらかな口あたりの
有明海産焼のり
**有明海産
焼のり**
全形10枚
本体価格 338円



乳酸発酵で生成された
深みのあるうま味と酸味です
韓国直輸入
本場キムチ
400g
本体価格 284円



🕒 30分* kcal 752kcal (1本分) 🍴 塩分 2.9g (1本分)

*炊飯時間を除く。

韓国風に仕上げた恵方巻。ごま油の風味で彩りきれいな海苔巻です。酢飯ではないので、簡単に気軽に作れます。

● 材 料 (1本 2人分)

ご飯	300g	牛肉(薄切り)	40g
✓ 焼のり	1枚	にんじん	50g
✓ しいりごま白	大さじ1	✓ にんにく	少々
✓ 厚焼き卵	1/8本	✓ 醤油	小さじ1
✓ キムチ	40g	✓ みりん	小さじ1
胡瓜	1/6本	✓ ごま油	小さじ1
ほうれん草	30g	✓ 胡椒	少々
		✓ 塩	小さじ1/6

● 作り方

- 厚焼き卵、胡瓜は焼のりの大きさに合わせ細長く切る。
 - ほうれん草は茹でて水気を切る。
 - 牛肉を炒め(適宜油を使用(分量外))、醤油、みりん、味付けする。
 - にんじんは斜め千切りにする。フライパンを温め、ごま油を入れ、にんじん、すりんにくを加え、しんなり甘みが出るまでじっくり炒め、塩、胡椒で味付けする。
 - 巻きすに焼のりを敷き、ご飯を手前約1cm残して敷き詰め、その上にしいりごまをふる。
 - 具材をのせ、しっかりと巻きすを使用して巻く。この時、手に米粒がつくので水を用意し、適宜手につけながら作業を行うとやりやすい。
- *カットして召し上がる場合は、カットするたびに包丁の刃に水をつけるときれいに切ることができます。

主食 チキンクリームドリア



アンデス高原の太陽を
あびて育ちました
ブロッコリー
250g
本体価格 340円



根室・釧路地区の
生乳のみを使用
北海道牛乳
1000ml
本体価格 228円



🕒 25分 kcal 753kcal (1人分) 🍴 塩分 2.4g (1人分)

手作りのホワイトソースは、優しい味でとてもクリーミーに仕上がります。バレンタインメニューにおすすめです。

● 材 料 (2人分)

ご飯	2膳分	✓ バター	大さじ2
鶏肉	100g	✓ 塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個	✓ 胡椒	少々
✓ ぶなしめじ	1/2袋	◆ 飾り...	
✓ ブロッコリー(冷凍)	30g	✓ パセリ	少々
小麦粉	大さじ2		
✓ 牛乳	2カップ		
✓ とろけるミックスチーズ	30g		

● 作り方

- 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにする。ぶなしめじはいしづきを取り、小房に分ける。
- 鍋にバターを入れ火にかけ、鶏肉、玉ねぎを加え炒める。鶏肉に火が通り、玉ねぎがしんなりしてきたら小麦粉を加え炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を加える。とろみがでたら、ぶなしめじ、ブロッコリーを加え、塩、胡椒で味付けする。
- グラタン皿にご飯を入れ、②をかけ、とろけるミックスチーズをのせる。200℃に予熱しておいたオーブン又はトースターでチーズに焦げ目ができる程度に焼き上げ、パセリを散らす。

主菜

アクアパッツァ



味にこだわった
ミニトマトです

宮崎県産
ミニトマト ミックス

110g



セントラルヴァレーの
シャルドネ

アンデスヴァレー
シャルドネ

750ml
本体価格 570円



🕒 20分 kcal 220kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)

食べやすいように魚の切り身を使用しました。白身魚にアサリ、にんにく、ハーブを加え、蒸し調理にしました。

● 材料 (2人分)

白身魚	2切れ	■ <input checked="" type="checkbox"/> オリーブオイル	大さじ1
(お好みの魚で)		◆ 飾り…	レモン 1/4個
<input checked="" type="checkbox"/> にんにく	1片	} ①	
<input checked="" type="checkbox"/> アンチョビ	1枚		
<input checked="" type="checkbox"/> ケッパー	少々		
アサリ	100g	} ②	
<input checked="" type="checkbox"/> ミニトマト	10個		
ブラックオリーブ	2~3個		
<input checked="" type="checkbox"/> 白ワイン	60cc		
<input checked="" type="checkbox"/> 塩	小さじ1/3		
<input checked="" type="checkbox"/> 胡椒	少々		
<input checked="" type="checkbox"/> ローレル	1枚		
タイム	少々		

● 作り方

- ①アサリは塩水につけ、砂抜きをする。
- ②①をみじん切りにし、魚にすり込む。
- ③厚手の鍋にオリーブオイルを入れ温め、②の魚を焼く。そこへ②を加え、アサリの貝が開くまで加熱する。
- ④煮汁をまわしかけながら加熱し、仕上げに輪切り、又は半月に切ったレモンを添える。

副菜

明太クリームチーズのバイクドポテト



調味液に3日間漬け込み
ほど良い辛さに仕上げました

辛子明太子

100g
本体価格 380円



2種類のチーズでコクと伸びの
バランスの良い仕上がり

とろける
ミックスチーズ

300g
本体価格 475円



🕒 25分 kcal 172kcal (1人分) 塩分 0.9g (1人分)

チーズと明太子をはさみ、じゃがいもを皮ごとオーブンで香ばしく焼き上げました。お酒のおつまみにもおすすめ。

● 材料 (2人分)

じゃが芋	2個
<input checked="" type="checkbox"/> 明太子	20g
クリームチーズ	20g
<input checked="" type="checkbox"/> とろけるミックスチーズ	20g
◆ 飾り…	<input checked="" type="checkbox"/> パセリ 少々

● 作り方

- ①じゃが芋はよく洗い、芽を取り除き、5mm間隔に2/3の高さまで切り込みを入れる。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W 5分)で加熱する。
- ③明太子は薄皮を取り除き、クリームチーズと混ぜ合わせる。
- ④②のじゃが芋をアルミホイルの上ののせ、じゃが芋の切り込みに③をはさみ、とろけるミックスチーズをのせる。
- ⑤200℃に予熱しておいたオーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼き、パセリを散らす。



副菜 タコときのこのアヒージョ



カレーやシチュー
チーズとも相性抜群

千葉県産
ブラウン
マッシュルーム

100g



株を丸ごとバックして
お届けします

新潟県産
雪国えりんぎ

130g



🕒 10分 kcal 174kcal (1人分) 🍲 塩分 1.7g (1人分)

※汁を含む。

オリーブオイルとにんにくで煮込むスペイン料理の1つです。お酒のおつまみにおすすめです。

● 材 料 (2人分)

タコ	100g
アサリ	100g
✓ マッシュルーム	1パック
✓ えりんぎ	1本
✓ にんにく	1片
✓ 鷹の爪	1本
✓ 白ワイン	大さじ2
✓ オリーブオイル	大さじ2
✓ 塩	小さじ1/3
✓ 胡椒	少々

◆ 飾り… ✓ パセリ 少々

● 作り方

- 1 にんにくは皮をむき、芽を取り除き、ぶつ切りにする。
- 2 タコ、マッシュルーム、えりんぎは一口大に切る。
- 3 鍋ににんにく、鷹の爪とオリーブオイルを入れ、タコ、アサリ、マッシュルーム、えりんぎを加え加熱する。
- 4 にんにくの香りが出てきたら白ワイン、塩、胡椒を加え蓋をする。アサリの口が開いたら出来上がり。器に盛り付け、パセリをふる。

スイーツ チョコレートブラウニー



ほのかな渋みと
コクが特徴です

クルミ

75g
本体価格 298円



アーモンド本来の香りと
甘味を生かしました

無塩アーモンド

100g
本体価格 298円



🕒 60分 kcal 213kcal (1人分) 🍲 塩分 0.2g (1人分)

※1/12カット分。

ナッツをふんだんに使ったブラウニー。ガナッシュクリームをのせて仕上げたちょっとリッチなブラウニーです。

● 材 料 (18cm角ケーキ型1台分 約12カット分)

✓ バター(無塩)	80g	(チョコレートクリーム用)	
✓ 卵	1個	チョコレート	60g
チョコレート	60g	生クリーム	50cc
✓ クルミ(無塩)	60g		
✓ アーモンド(無塩)	30g	グラニュー糖	80g
薄力粉	30g	◆ 飾り… ナッツ	少々

● 作り方

- 1 バターは室温に戻して柔らかくする。薄力粉はふるう。
- 2 チョコレートは細かく刻み約50℃の湯で湯煎し溶かす。
- 3 型にオープンペーパーを敷く。クルミ、アーモンドはフライパンで炒り、刻む。
- 4 ①のバターをゴムべらで柔らかくし、グラニュー糖を加えて混ぜ合わせ、更に泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。そこへ卵を加え混ぜ、更にふるった薄力粉、②のチョコレート、③のナッツ類を順に加えゴムべらで混ぜ、型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約15～20分焼く。焼けたら型から出し、網にのせて冷ます。
- 5 チョコレートクリームを作る。鍋に生クリームを入れ、沸騰直前まで温め、刻んだチョコレートを加えてゴムべらで混ぜて溶かす。鍋の底に冷水をあてながら冷やし、④の表面にぬり、飾り用のナッツをのせる。
- 6 表面が固まったら、切り分ける。

おかげさまで Vマーク商品発売35周年



品質と価格で ご満足をお届けします



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。

Vマークバリュープラスは、私鉄系スーパー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



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