Vマーク バリュープラス

VALUE PLUS

12
December
2016

プライベートブランド情報誌です

Vマーク VALUE PLUS

暮らしの歳時記

歳時 年末年始はパーティーシーズン 作って、食べて、楽しく過ごそう！

健康 『内臓の病気が原因で腰痛が起きる!?』腰痛①

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〜レシピ

「牡蠣のチャウダー」
作り方はP2をご覧ください

● クリスマスやホームパーティーにおすすめのレシピ！ ●

おもてなし・パーティーメニュー

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

歳時

暮らしの歳時記　12月

年末年始はパーティーシーズン 作って、食べて、楽しく過ごそう！

「冬籠」――寒い日は、家にこもって撮りためた写真を整理したり、断捨離に励んだり…。これからの時期は、親しい仲間を集めて〝クリスマス&忘年会〟という方も多いのでは？　サーモン、生ハム、ローストビーフ、あったかシチューは牡蠣とほうれん草をたっぷりと。「パーティーメニュー」、考えるだけで、ワクワクしますね♪

「海のミルク」、風味&栄養満点、今が食べごろ

12月に入ってまずすることは、クリスマスの飾りつけ。リビングの出窓にグリーンのクロスを敷き、小さなサンタとトナカイ、雪だるまを遊ばせます（北欧雑貨の店で見つけた木製人形で、大のお気に入り）。小ぶりの林檎を籠に盛って色とりどりのリボンをあしらい、ツリー代わりにするのは、親しい料理研究家Iさんのアイデアをまねたもの。たったこれだけで、部屋の雰囲気はグンと温かくなり、気分は「毎日がクリスマス♪」。

季節や歳時を身近に感じる暮らし方、Iさんからずいぶん教えてもらいました。特別なコトをしなくても、庭の草木や旬の果物を、さりげなく飾るだけでいい。収納箱に眠っている百人一首や升、友人から届く絵手紙なども重宝するんですよ。

さて、今年も残りわずか…となると、なぜか集いたくなりますよね。北海道厚岸市出身のM氏から、「実家から牡蠣が届いたので、今夜、どうですか」とお誘いを受けたのは、何年前だったかしら。少し遅れて合流すると、すでに宴たけなわ。まずは生から、レモンはお好みで（生は、ちょっと苦手なんです…）。鍋はしゃぶしゃぶ、白子も入って、ポン酢でさっぱりと（牡蠣のしゃぶしゃぶなんて、初めて）。七輪で焼いたアツアツには、すだちをギュッ、醤油をちょん。あふれ出す汁をすすりながらいただくその身は、ぷりっぷりで濃厚、磯の香りが口いっぱいに広がり、もう幸せ～。牡蠣づくしのおもてなしに、大満足の一夜でした。

冬の味覚の代表、牡蠣。「コンソメゼリー寄せ」はオードブルに。「牡蠣とサバのブイヤベース」にはハーブを軽く効かせて。和風なら昆布〆、柚子みそをかけて田楽風に。もろ味噌焼きはパンに挟んでも◎。パーティーにおすすめ。さあ、乾杯！

食エディター、ばん焼き人　柿崎美枝（かきざきよしえ）
食と健康をテーマにフリーエディター・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バンを焼き、時々女将も務める。

健康

『内臓の病気が原因で腰痛が起きる！？』腰痛①

ちえ内科クリニック院長　酒井千恵

男女を問わず悩んでいる人が多い「腰痛」。腰は「腰椎」と呼ばれる５つの骨と、骨と骨の間でクッションの役目をする「椎間板」でできています。「腰痛」は長時間同じ姿勢を続けたり、重い荷物を持ち上げた時など「腰椎」に負担がかかることで発症します。しかし、①「背骨の病気」や②「内臓の病気」が原因のケースがあるのです。①は椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症など、②は胃潰瘍、尿路結石、子宮筋腫など。特に②の場合に「たんなる腰痛」と自己判断して放置していると取り返しがつかなくなることも…。症状の見極め方として、下肢にしびれがある場合は①、腰に激しい痛みがある場合は②の可能性があります。いずれも早めに医療機関を受診して医師に相談しましょう。

ちえ内科クリニック（内科／内分泌内科／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

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「牡蠣」

牡蠣の下処理のポイント

牡蠣は、栄養素を豊富に含んでいるため「海のミルク」と呼ばれています。ビタミン類、ミネラルをバランスよく含み、肝機能強化に役立つタウリン、グリコーゲンも豊富に含まれます。ミネラルでは、インスリンの分泌を促す亜鉛を豊富に含みます。身が透き通り、ふっくらとつやがあるものを選びましょう。いたみやすいので、できるだけ早めに食べましょう。下処理は、調理の前に行うのがおすすめです。❶塩水、又は片栗粉をまぶして牡蠣をやさしく洗う。❷汚れが浮いてきたら、真水にかえて汚れがなくなるまで数回洗う。❸調理の前によく水気をふき取る。

ここがポイント！

ひと手間かかりますが、大根おろしを使って洗う方法もおすすめです。

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、国際薬膳師、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。

スープ 牡蠣のチャウダー

20分　kcal 324kcal（1人分）　塩分 2.0g（1人分）

牡蠣の旨みがたっぷり！おもてなしのご馳走スープです。

● 材　料（2人分）

牡蠣（小粒）	80g
玉ねぎ	1/4個
V ハーフベーコン	2枚
じゃが芋	1/2個
人参	1/6本
小麦粉	大さじ1
V 牛乳	1カップ
生クリーム	1/4カップ
湯	1.5カップ+塩小さじ1/6
V バター	大さじ1/2
ブイヨン（牡蠣の茹で汁）	1.5カップ
V 塩	小さじ1/6
V 胡椒	少々

◆飾り…

V パセリ	少々
V ブロッコリー（冷凍）	30g
V クラッカー	適量

● 作り方

❶牡蠣は塩水、真水で洗い下処理し、分量の湯でさっと茹で、ザルにあげる。茹で汁はブイヨンとして使う。

❷ベーコンは1cmの色紙切り、玉ねぎ、じゃが芋は1cmの角切り、人参はやや小さめに切る。ブロッコリー（冷凍）は、茹でる。

❸鍋にバターを入れ溶かし、ベーコン、玉ねぎを加え炒める。小麦粉を振り入れ炒め、ブイヨンで溶きのばしながら煮立てる。弱火で5分煮てアクを取り除き、人参、じゃが芋を加えやわらかくなるまで煮る。煮えたら牛乳を加え、塩、胡椒で調味し、牡蠣を加え、仕上げに生クリームを加える。器に注ぎ入れ、パセリを振り、ブロッコリー、クラッカーを添える。

熟成された味わいの
特定JAS規格品です
ハーフベーコン
55g

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

主食　バレンシア風パエリア

35分　kcal 508kcal（1人分）　塩分 1.7g（1人分）

魚介を使わず、鶏肉を使ったパエリア。
彩り華やかで、パーティーメニューにもおすすめです。

材　料（2人分）　※24〜26cmのフライパンに適した分量。

米	1カップ
鶏肉（むね肉）	150g
小麦粉	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個
パプリカ（赤・黄）	各約1/6個
さやいんげん	3本
V にんにく	少々
V 鷹の爪	1/2本
サフラン（大さじ1の水につける）	小さじ1/4
V 塩	少々
V 胡椒	少々
V オリーブオイル①	大さじ1/2
V オリーブオイル②	大さじ1
V 白ワイン	1/3カップ
洋風スープ（湯+固形スープ1個）	1カップ

◆飾り…レモン　1/2個
V パセリ　少々

作り方

❶米は洗い、水気を切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、パプリカは一口大、いんげんは斜め切りにする。
❷鶏肉は大きめのそぎ切りにし、塩、胡椒をして小麦粉を振る。フライパンにオリーブオイル①と鶏肉を入れて焼く。一度フライパンから取り出す。
❸フライパンにオリーブオイル②とにんにく、種を取り除いた鷹の爪を入れ、香りが出るまで炒める。玉ねぎを加え、透きとおるまで炒め、米を加えて更に炒める。白ワイン、水につけたサフラン、洋風スープ、塩、胡椒を加えひと混ぜし、❷の鶏肉をのせ蓋をする。約15分経ったら、いんげん、パプリカを加える。
❹トータル約20分弱火で加熱し、水分がなくなり米がパチパチと焦げるような音が聞こえてきたら出来上がり。くし形に切ったレモンを添え、パセリを振る。

果実そのままの芳醇な香りと
風味が特長です
オリーブオイル
エキストラバージン
400g
本体価格 578円
12月特別本体価格 548円

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
12月特別本体価格 548円

スナック　アメリカンドッグ

10分　kcal 118kcal（1本分）　塩分 0.7g（1本分）

ホットケーキミックスの生地を使って、簡単に作れます。
クリスマスのパーティーメニューにもおすすめです。

材　料（2人分）

V フランクフルト	4本
V ホットケーキミックス	50g
V 卵	1/4個
V 牛乳	35cc
V 油（揚げ用）	適量

◆付け合わせ…
V 皮付きポテト・レタス・パセリ・V ミニトマト　適量
V ケチャップ・マスタード　お好みで

作り方

❶ボールに卵を割り入れ、牛乳を加え混ぜ合わせる。
❷ホットケーキミックスを加え、だまがないように混ぜ合わせる。
❸フランクフルトにつまようじをさし、❷の生地をまんべんなくまとわせ、160〜170℃の油で揚げる。
❹生地がふっくらふくらみ、揚げ色がついたら油から取り出し、器に付け合わせと一緒に盛り付ける。

パリッとした歯ごたえと
こくのある味わい
あらびき
フランクフルト
190g

朝食やおやつに
ぴったり!
ホットケーキミックス
200g×3袋入
本体価格 238円
12月特別本体価格 198円

クリスマスはホームパーティーでにぎやかに過ごしてみませんか。クリスマスパーティーや新年の集まりにおすすめのメニューをご紹介します。

主菜 マグロのタルタル

10分　kcal 187kcal（1人分）※　塩分 1.0g（1人分）※

※バケットは含まず。

細かく切ったレーズンがアクセントのまぐろのタルタル。
バケットを添え、クリスマス料理の前菜にもおすすめです。

材　料（2人分）

V まぐろ	100g
アボカド	1/2個
玉ねぎ	30g
V レーズン	10g
V オリーブオイル	小さじ2
レモン汁	小さじ1
V 塩	小さじ1/3
V あらびきコショー	少々

Ⓐ

◆付け合わせ…バケット　適量
◆飾り… V ミニトマト・セルフィーユ　少々

作り方

❶玉ねぎをみじん切りにし、水にさらして辛みを取り、水気を切る。
❷レーズンはぬるま湯につけて戻し、みじん切りにする。
❸まぐろ、アボカドを細かく切り、❶、❷を加え、まな板の上で包丁を使い、たたきながらミックスする。
❹ボールに移し、Ⓐの調味料を加え混ぜ合わせ、味を調える。
❺器に盛り付け、バケットを添え、ミニトマト、セルフィーユを飾る。

一本一本丁寧に水揚げして、
すぐに活じめしております
奄美育ち!
本まぐろ
（生・養殖）

お料理やお菓子づくりに
そのままお使いいただけます
有機レーズン
95g
本体価格 198円

副菜 マカロニツナサラダ

10分　kcal 184kcal（1人分）　塩分 0.8g（1人分）

定番のハムではなく、ツナを入れたマカロニサラダ。
おもてなしのパーティーメニューにも活用いただけます。

材　料（2人分）

V サラダマカロニ	50g
V ツナ（缶詰　ノンオイル）	1缶
きゅうり	1/2本
人参	20g
V 酢	小さじ1/4
V マヨネーズ	大さじ1
V 胡椒	少々
V 塩	小さじ1/6

Ⓐ

◆飾り… レタス・ V パセリ　少々

作り方

❶鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩（分量外）を加え、人参とマカロニをパッケージの表示時間通りに茹でる。
❷きゅうりは薄い輪切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気を切る。
❸ツナ（缶詰）は軽く水気を切り、ボールに入れ、きゅうり、Ⓐの調味料を加え合わせる。
❹人参は薄切りにし、茹でたマカロニが冷めたら❸に加え、混ぜ合わせる。
❺器にレタスと一緒に盛り付け、パセリを振る。

ゆで時間4分の
早ゆでタイプ
早ゆで
サラダマカロニ
150g
本体価格 98円

まぐろをフレーク状にしてオイルを使用せず仕上げております
オイル不使用の
ライトツナフレーク
まぐろ水煮
80g
本体価格 108円

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 はVマークバリュープラス商品です。ご利用ください。

汁物 みぞれ大根餅 澄まし汁仕立て

15分 kcal 163kcal（1人分） 塩分 1.8g（1人分）

大根おろしをたっぷり入れた澄まし汁仕立てのお雑煮。
味のアクセントと彩りに、いくらを添えました。

● 材　料（2人分）

V 角餅	2個
大根	150g
V かまぼこ	4切れ
人参	2cm
いくら	10g
V かいわれ大根	1/8パック
出し汁	200cc（V 昆布、V 花かつお の混合出し汁）
V 塩	小さじ1/3
薄口醤油	小さじ1/2

◆飾り… 金粉　少々

● 作り方

❶角餅を焼く（餅焼きの網や、オーブントースターを使用する。なければフライパンを使用しても良い）。
❷人参を花人参にし、茹でる。大根おろしを作る。
❸出し汁を沸かし、スライスしたかまぼこを入れる。大根おろしを加え、沸いてきたら塩、薄口醤油で調味し、火を止める。
❹お椀に焼いた角餅を入れ、❸のみぞれ汁を注ぎ入れ、いくら、根を切り洗ったかいわれ大根、人参を添え、金粉をのせる。

新潟県産こがねもち米使用
新潟県産
こがね餅
700g
本体価格 665円
12月特別本体価格 598円

環境に配慮し ウレタンスポンジを使わずに栽培しました
千葉県産
かいわれ大根
1パック

スイーツ 抹茶小豆のレアチーズケーキ

20分※ kcal 321kcal（1/8切れ分） 塩分 0.3g（1/8切れ分）

※冷やし固める時間を除く。

● 材　料（18cmケーキ型1台分）

（タルト台）

全粒粉ビスケット	6枚
V バター（無塩）	大さじ2

（ケーキ生地）

クリームチーズ	200g
V プレーンヨーグルト	150g
生クリーム	200cc
V ゆであずき（缶詰）	200g
グラニュー糖	30g
V ゼラチン（顆粒）	10g
湯	大さじ4
抹茶パウダー	大さじ1

● 作り方

❶タルト台を作る。ビスケットをビニール袋に入れ、細かく砕く。そこへ、電子レンジ又は湯煎で溶かしたバターを加え、全体になじませる。ケーキ型の底に敷き詰める。
❷クリームチーズを電子レンジ（500W 約30~40秒）でやわらかくする。ミキサーに入れ、プレーンヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
❸ゼラチンは分量の湯に入れ溶かす。溶けない場合は湯煎、又は電子レンジにかけ溶かす（沸騰させないように注意する）。大さじ1をゆであずきに入れ混ぜ合わせ、❶に加え平らにする（冷やし固める時間が短い場合は、ゼラチンの量を増やす）。
❹❷に❸のゼラチンを加え混ぜ合わせ、3/4量取る。残り1/4量に抹茶パウダーを加えミキサーにかけ、だまがなくなったら❶に静かに流し込む。その上に残りの白い生地を流し込む。表面を平らにするため、2~3回ケーキ型を約10cmの高さから落とす。
❺ゴムベラを使用し、緑と白の生地をマーブル状になるように混ぜ、冷蔵庫で約2時間冷やし固める。

腸内で増えるビフィズス菌 LKM512配合
プロバイオティクス
プレーンヨーグルト
400g
本体価格 132円

使いやすい顆粒タイプです
ゼラチン
65g（5g×13袋）
本体価格 360円

お便りクリッピング

秋といえば

私の「秋」はスポーツ。夏から秋にかけて、そして紅葉が始まる山々は本当に美しく登山に出かけるのが私にとって、とてもリフレッシュ。天気が変わりやすいので、常に天気予報とにらめっこですが、自然の美しさ、ここちよい風、登頂した時の達成感は言葉ではいいつくせません。（千葉県　小坂周子さん）

気持ちよさそう。お昼のお弁当も楽しみです〜!

我が家のミルコ

我が家には、12歳のミルコ（犬）がいます。人間と同様、習慣になっていることが多々あります。朝、トイレに行ったら目薬をさし、お手をしてから食事、散歩の前は一芸してから出発。耳そうじの綿棒を見せると自分からコテッと横になり、気持ち良さそうに耳そうじされています。（埼玉県　榎本信子さん）

癒されます! かけがえのない家族の一員ですね!

風邪予防にも良さそう!

（神奈川県　杉野清美さん）

食卓で大活躍しそうですね!

（神奈川県　張沢美紀さん）

お家のレシピ

青大豆とキャベツとたまねぎのポタージュ

大募集!
掲載者にはプレゼントを進呈!

●**材料（2人分）**／青大豆100g、キャベツ5枚、玉ねぎ2個、米20g、顆粒ブイヨン4g、塩、ディルウィード（ドライ）

●**作り方**／①青大豆は柔らかく茹でる。キャベツは角切りにする。②玉ねぎはザク切りにし、洗った米と共に水を加え柔らかく煮る。③②をミキサーにかける。④③に①を加えキャベツがしんなりするまで加熱し、顆粒ブイヨンと塩で味付けする。ディルウィードをかけると風味が良く美味しいです。

（東京都　永井久美子さん）

レシピの写真も大募集!

寒い時にぴったりですね!
身体がホカホカ温まりそう!

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います。

●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
（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。

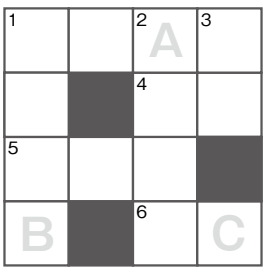
お便り大募集!

あっという間に12月ですね。今年もいろいろな事がありました。
皆様は今年1年、どのように過ごされましたでしょうか。今年で1番嬉しかった出来事を教えてください。

Vマーククイズ

答え　A セ チ B ョ ウ C

ヒント　重箱を重ねることが「福を重ねる」という意味につながるそうです。



※答えはABCもしくは全てのマス目をご記入ください。

クイズに答えてプレゼントを当てよう!

ヨコのカギ

1 福岡で古くから作られてきた葉野菜で12〜1月が旬。博多の雑煮には欠かせない縁起物です。
4 筋肉は弛緩して休息しているが、脳は活動して覚醒している状態を○○睡眠と言います。
5 危険のないこと、間違いのないこと。「○○○な日を送る」「○○○な演技」
6 北海道沿岸に発生する海霧を何と言う?

タテのカギ

1 富山の冬の味覚といえば○○○○。水揚げが始まると「ひみ○○○○宣言」が出されます。
2 底のくぼみが"へそ"に似ていることが名前の由来というネーブル○○○○。国内では熊本、愛媛、和歌山などで生産されています。
3 お経の出だしによく出てくる言葉と言えば?「○○阿弥陀仏」「○○妙法蓮華経」

今月のプレゼント

12月号のプレゼントは、「リベラリスタ　ボール･コランダーS」です。電子レンジ･食洗機対応のおしゃれなボール、ザル、フタのセットです。野菜の下茹でや、茹でた麺などを流水にさらす時などに便利!フタはラップかわりで経済的。コンパクトに収納できます。

●サイズ（約）:直径180×高さ119mm
●材質:本体/耐熱PP ●原産国:日本

●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:12月末日着
（ご当選者は2017年2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ございません。

10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。　順不同・敬称略

青森県・中野久美子、清川龍太、小泉みや子／埼玉県・藤本美夜子、平井美智子、福田安英、初見一郎、黒崎みき／千葉県・伊東明美、福島敬子、大野明子、浅沼佳子、松下幸司／東京都・大法敦子、長田典子、鳴海信子、永井久美子、持田千洋、桜井清子、大西淳子／神奈川県・高橋慶子、小林まゆみ、樋口久子、衣笠玲子、奥泉有司、星川尚美、加藤俊諭／広島県・煙上綾子、冨永祥子、室本邦彦

本誌のすべてについて無断転載、複写、加工使用を禁じます。

Vマークバリュープラス　2016年12月号　vol.159(通巻)　発行日：2016年12月1日　発行：株式会社 八社会　東京都渋谷区恵比寿1−19−15　TEL. 03(3449)8820

Vマーク バリュープラス NEWS 12

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

人気の無塩ミックスナッツの大容量タイプが新登場！

新商品

アーモンド、カシューナッツ、クルミ、マカデミアナッツの
4種類をブレンドしたミックスナッツです。
食塩と油を使用していないので、ナッツ本来の香りと
甘みをお楽しみいただけます。

無塩ミックスナッツファミリーパック
●内容量　180g　●本体価格　498円

新潟県産のこがねもち米100%使用！

独自の二段杵搗き・
急冷製法で丁寧につきあげました。
きめ細かでコシが強く
風味豊かなお餅です。

新潟県産こがね餅
●内容量　700g　●本体価格　665円
12月特別本体価格 598円

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。

こち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　リブレ京成　京急ストア　そうてつローゼン　東急ストア　東武ストア　よこまちストア　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

環境に優しい植物性インキを使用しています。