



Vマーク商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

プライベートブランド情報誌



Vmark

10

October
2022



15分で作れるレシピ満載!

●Vマーク新ブランド ピックアップ

GOURMET TABLE

「日比谷松本楼 料理長監修 海老トマトクリームグラタン 芳醇ビスク風ソース」

●管理栄養士が教える 健康レシピ

「体を潤すレシピ」

●今月の旬鮮レシピ

* 表紙のレシピ * 「かぼちゃ入りポークシチュー」



フィーナは、Vマークの公式ブランドキャラクターです。



Vマーク公式Instagram
<https://www.instagram.com/vmark.2021/>

Vマーク ホームページ
<https://www.v-mark.jp>

おすすめレシピ満載!

検索

レシピ検索でさらに便利に!



もう一つ上の美味しさを追求

Vマーク GOURMET TABLE グルメテーブル



※写真はイメージです。

日比谷松本楼 料理長監修



海老トマトクリームグラタン 芳醇ビスク風ソース

1パック

本体価格 498円 (参考税込 538円)

「ビスク感」を追求したソースが決め手。 魚介が香る、本格派グラタン。

Vマーク商品発売40周年を記念して開発された自信作。日比谷松本楼の料理長に監修を依頼し、「魚介の旨み」と「滑らかなソース」を追求しました。ソースに甲殻類やあさり、白身魚を加えたスープを使用し、チーズもチェダー、ゴーダ、モザレラと贅沢にトッピング。最後の一口まで、魚介の旨みを感じるグラタンです。



HIBIYA Matsumotoro
SINCE 1903

1903年、日比谷公園に誕生した
洋食界きっての銘店。多くの政治家
や文豪に愛されたレストランです。

健康レシピ

秋の乾燥から体を守ろう!
体を潤すレシピ

体に必要な水分を補う食材で乾燥を撃退しよう。

「秋」は乾燥によって体の各所に不調が出やすい季節。肌の乾燥や髪のパサつき、便秘を始め、肺に関係する箇所にも症状が出やすくなります。

体に必要な水分を補うために「体液の代謝」を調整し、補充してくれる食材を取り入れましょう。おすすめは「帆立」や牡蠣などの貝類、豚肉や卵、牛乳等。貝類にはコハク酸という旨み成分が含まれますので、煮汁などに溶け出た旨みを無駄なく摂れる料理が良いですね。手軽に手に入るポイル帆立を利用するのも良いです。

その他、日常的に取り入れやすい食材は「胡麻」。白・黒どちらでも良いですが消化吸収が悪いので、搾るか、切り胡麻にしましょう。朝晩と日中の気温差で冷えが增してきます。冷えでも乾燥するため、体を温める料理を心がけて!



レシピ監修/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、野菜ソムリエ。雑誌や新聞、TVなどで活躍中。



お鍋1つで簡単に仕上げるレシピです!

ほうれん草と帆立のクリーム煮

材料 (2人分)

ほうれん草	1/2束	白ワイン	大さじ1
帆立	150g	牛乳	50cc
塩	小さじ1/4	ブイヨン*	50cc
胡椒	少々	*湯50ccに固形スープの素1個を溶かす。	
バター(無塩)	大さじ1	片栗粉	小さじ2

作り方

- 帆立は塩、胡椒で下味をつける。
- ほうれん草は3~4cm丈に切り、茎と葉の部分に分け、水にさらして水気を切る。
- フライパンを温め、バターを溶かし、帆立を焼く。ほうれん草は茎、葉の順に加え炒め、白ワイン、ブイヨン、牛乳を加える。
- 沸騰してきたら、同量の水(分量外)で溶いた水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。とろみがいたら火を止め、器に盛り付ける。

北海道の良質な生乳を100%使用しました



北海道バター
食塩不使用



150g
本体価格 335円 (参考税込 362円)

作り方のポイント



ほうれん草は、茎と葉の部分に分けて水にさらし、アク抜きをしてから調理します。



kcal 147kcal (1人分) 塩分 2.3g (1人分)

ハロウィン

前菜のコロッケから、メインの
ポークシチュー、スイーツまで。
かぼちゃ尽くして盛り上がりよう!

かぼちゃコロッケで
パーティーのはじまり!



旬 かぼちゃ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

少し時間をかけて

チャレンジ
レシピ!

揚げずにできる、
ヘルシーなコロッケ!

チーズ入り かぼちゃの ライスコロッケ

作り方のポイント



ライスコロッケは、
揚げずに焼いて仕
上げるので、あら
かじめパン粉を香
ばしく炒めておき
ます。

材 料 (2人分)

米	1カップ	カットマト(缶詰)	100g ^(A)
水	200cc	コンソメ	小さじ1/2 ^(A)
栗かぼちゃ(冷凍)	100g	オリーブオイル	大さじ1 ^(A)
玉ねぎ	1/8個	塩	小さじ1/3 ^(A)
ベーコン	1枚	胡椒	少々 ^(A)
塩	小さじ1/4	にんにく(すりおろし)	少々 ^(A)
モッツアレラ	2~3枚	■飾り	
スライスチーズ		パセリ	少々
パン粉	20g		

作り方

- ①米は洗い、ザルにあげて水気を切る。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ②炊飯器に米、分量の水、塩を入れひと混ぜし、玉ねぎ、ベーコン、かぼちゃをのせ炊飯する。炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。
- ③パン粉はフライパンできつね色になるまで炒める。
- ④スライスチーズは3等分に切り丸める。②のご飯をピンポン玉大にまとめ、中心にスライスチーズを入れて丸め、③のパン粉を全体にまぶしつけ、オーブントースターで軽く焼く。
- ⑤^(A)の材料を耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、電子レンジで温めトマトソースを作る。器にライスコロッケとトマトソースを一緒に盛り付け、パセリを添える。

イタリア南部収穫の完熟トマトを使用しました



完熟カットマト

400g(固形量240g)
本体価格 118円
(参考税込 128円)



25分

kcal 546kcal
(1人分)

塩分 3.1g
(1人分)

※調理時間の目安は、炊飯時間を除く。



調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

かぼちゃ入りポークシチュー



旬 かぼちゃ

少し時間をかけて
チャレンジ
レシピ!

牛乳でまろやかに仕上げたシチューです!

材料 (2人分)

栗かぼちゃ(冷凍)	150g	バター(無塩)	大さじ1	■飾り 刻みパセリ
玉ねぎ	1/2個	小麦粉	大さじ1	
人参	1/4本	白ワイン	大さじ1	
豚肉(角切り)	100g	ブイヨン*	150cc	
塩①	小さじ1/6	※湯150ccに固形スープの素1/2個を溶かす。		
胡椒	少々	牛乳	150cc	
油	小さじ1	塩②	小さじ1/3	

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎはくし切り、人参は皮をむき小さめの乱切りにする。豚肉は塩①、胡椒で下味をつける。
- ②鍋に油を入れ温め、豚肉を焦がさないように焼き、全体が白っぽくなったら玉ねぎ、人参を加え炒める。玉ねぎに油がまわったらバターを加える。小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③白ワイン、ブイヨンを加え、人参に火が通るまで弱火で煮る。
- ④牛乳、かぼちゃを加え、かぼちゃが柔らかくなったら塩②で味を調える。器に盛り付け、刻みパセリを添える。

ほくほくとした食感と甘みのかぼちゃを急速冷凍



北海道産
栗かぼちゃ

300g
本体価格 298円
(参考税込 322円)



20分

kcal 317kcal (1人分) 塩分 2.1g (1人分)

かぼちゃの中華風クッキー



旬 かぼちゃ

スイーツ

ラードを使った、サクサク食感のクッキーです!

材料 (12枚分)

薄力粉	100g	アーモンド(無塩)	12個
ベーキングパウダー	小さじ1	打ち粉	適量
ラード	50g	溶き卵(上塗り用)	適量
砂糖	50g		
卵	1/2個		
栗かぼちゃ(冷凍)	50g		

作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②かぼちゃは電子レンジで解凍し、フォークでつぶす。
- ③ラードに砂糖、卵を加えよく練り合わせる。そこへ②のかぼちゃを加え、更に①を加えて軽く混ぜる。
- ④打ち粉をしたまな板の上のにせ、直径約3cmの棒状にし、12個に切る。丸めて平らにし、真ん中を指で押してくぼみを作る。くぼみにアーモンドのをせ、溶き卵を塗る。
- ⑤180~190℃のオーブンで10~12分焼く。

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
(参考税込 322円)



15分

kcal 100kcal (1枚分) 塩分 0.1g (1枚分)

※調理時間の目安は、オープンでの焼成時間を除く。

●● 秋刀魚の梅生姜煮

旬の秋刀魚をさっぱりいただける和風メニュー！



旬 秋刀魚

材 料 (2人分)

秋刀魚	2尾(約200g)	生姜(梅煮用)	1片 (A)
梅干し	2個	水	3/4カップ (A)
■飾り		酒	1/4カップ (A)
生姜(針生姜)	1片	砂糖	小さじ1 (A)
		醤油	大さじ1 (A)
		みりん	大さじ1 (A)

作り方

- 秋刀魚は頭と内臓を取り除き、洗って3~4等分に切る。
- 生姜を切る。梅煮用は薄切りにし、仕上げの飾り用は針生姜にする。
- 鍋に(A)を入れ加熱し、煮汁が少し温まったところへ秋刀魚と薄切りにした生姜、梅干しを加える。落し蓋をして約10分煮る。
- 煮汁が少量になるまで、煮汁をかけながら煮る。器に盛り付け、針生姜を添える。

大粒でふっくらと完熟した南高梅を厳選



完熟 紀州南高梅
うす塩味



完熟 紀州南高梅
はちみつ味



各300g
本体価格 各878円
(参考税込 各949円)



15分

kcal 362kcal (1人分) 塩分 2.7g (1人分)

●● れんこんのはさみ焼き

甘辛いタレで仕上げます。ご飯のお供にぴったり！



お弁当

材 料 (2人分)

れんこん	100g	片栗粉	大さじ2	酒	大さじ1/2 (A)
豚挽き肉	120g	油	大さじ1	塩	小さじ1/4 (A)
長ねぎ	10cm	■飾り		胡椒	少々 (A)
生姜	1片	いりごま(白)	少々	醤油	大さじ1/2 (B)
				みりん	大さじ1 (B)
				酒	大さじ1/2 (B)

- お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…茹で卵、エリンギのソテー、ミニトマト、レタス

作り方

- 長ねぎはみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- ボールに豚挽き肉と①の材料、(A)の調味料を加え、良く混ぜ合わせる。
- れんこんは3~5mm幅に切り水にさらし、キッチンペーパー等で水気を取る。②の具材をはさみ、全体に片栗粉を薄くつける。
- フライパンに油を入れ温め、③を弱火で焼く。途中ひっくり返し、中まで火が通ったら、合わせた(B)の調味料を加え、全体からませる。仕上げにいりごまをふる。

四十町産の契約農家よりお届けします



高知県四十町産
黄金しょうが



50g



15分

kcal 298kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)



Vマーク商品
発売40周年記念!!

Vマーク感謝フェア
Vマーク商品を買って
当てよう!



特賞
100名様
10,000円分
A賞
200名様
5,000円分

商品券!
B賞
2,000名様
2,000円分

ブイーナ賞
400名様
ブイーナ
ぬいぐるみ
(高さ約32cm)



※画像はすべてイメージです。



レシートの合算が可能!

WEB・郵送で
ご応募ください!
<http://get-cp.jp/v-markfair>

レシート有効期間

2022年10月1日(土)~2022年10月31日(月)

応募締切

2022年11月3日(木)

※はがき応募は当日消印有効

※WEB応募は11月3日23時59分まで

クイズに答えてプレゼントを当てよう!



Vマーククイズ

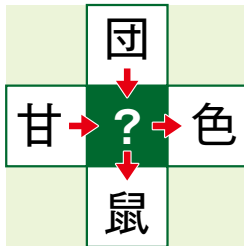


問題

右の空欄「?」に漢字を入れると
二字の熟語ができます。
空欄に入る漢字を教えてください。

ヒント

秋の味覚。イガに包まれた茶色の
果物で、種子を食用とします。



9月号の答え「鮭」

塩鮭/紅鮭
鮭缶/鮭児

●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お待ちしております。

Vマーククイズのご応募はこちらから

- 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「Vmark」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: 2022年 10月末日着



※ご応募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。

今月のプレゼント

Vマーククイズの応募者の中から抽選で、
合計50名様にプレゼント!!

10月号のプレゼントは、「ブイーナ オリジナル ギフトBOX」です。ギフトBOXの中には、Vマーク商品が入っています。どんな商品が入っているかは、お手元に届いてからの楽しみ!

50名様に
当たる!



※写真はイメージです。

※ご当選された方への賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。(2022年12月中旬発送予定)

Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。

朝食やおやつにぴったり!



ふっくら、しっとり仕上がる
ホットケーキミックス

200g×3袋入

10月特別本体価格 198円 (参考税込 214円)

肉厚で、やわらかくしっとりとした
食感に仕上げました。



手揚げ風
油あげ

2枚入

10月特別本体価格 108円 (参考税込 117円)

脂のりの良いアイスランド産を
干し上げました。



アイスランド産
子持ち
からふとししゃも

10尾

10月特別本体価格 288円 (参考税込 312円)

毎日の食卓にもたたく使えて
便利です。



ローズハム
4連

160g

10月特別本体価格 288円 (参考税込 312円)

匂いが少なく食べやすい
のが特徴です。



青森県産
熟成 黒にんにく

150g+20g

本体価格 980円 (参考税込 1,059円)

歯応えのある筍が
たっぷり入った春巻です。



筍たっぷり
パリッと春巻

※お惣菜コーナーにてお求めください。

本誌に掲載されたVマーク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・時期が異なる場合がございます。ご了承ください。

Vマーク商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

Vマーク
お取り扱い店



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

Vマークホームページ <https://www.v-mark.jp>

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。