



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

12

December  
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

「ストレート果汁 青森県産ふじ・王林」

●管理栄養士が教える 健康レシピ

「免疫力アップレシピ」

●今月の旬鮮レシピ

\* 表紙のレシピ \* 「鶏肉の粒マスタード煮込み」



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。



## ストレート果汁 青森県産ふじ・王林

(瓶) 各1000ml  
本体価格 各398円  
(参考税込 各430円)

(紙パック) 各200ml  
本体価格 各108円  
(参考税込 各117円)

個性の違う「ふじ」と「王林」。  
一年中、りんごの味をそのまま  
楽しめるストレート果汁です。

一般的な「りんごジュース」は濃縮還元が多く、りんご本来の美味しさを味わえて、手軽に買えるストレート果汁をお届けしたい。そんな思いから開発をスタートしました。原料には青森県産の酸味と甘みのバランスのとれた「ふじ」、芳醇な甘みと豊かな香りが魅力の「王林」の2種類を使用。収穫したりんごは冷蔵または冷凍保存したストレート果汁を使用することで、年間を通してりんご本来の味をそのまま楽しめます。飲み切りサイズの200mlとご家族みんなで楽しめる1000mlをご用意しています。



腸の環境を整えよう!

健

康

レ

シ

ピ

# 免疫力アップレシピ

発酵調味料を活用して、善玉菌を増やそう。

何かと忙しく、寒さも厳しくなる年末は、いつにも増して健康に気をつけたい時期です。不調から身を守るためにも「免疫力」を高めましょう。

免疫力アップには睡眠や運動はもちろん食事も重要な要素です。特に消化吸収に関係する腸は免疫機能に関わりが深いとされています。

日本では古くから味噌、醤油、酒などの発酵調味料が使われてきました。発酵食品に含まれる微生物は、体内で腸内環境を整える手助けをしてくれます。

そして、腸内細菌の中の「善玉菌」を増やすことで、さらなる免疫力アップが期待できます。

そこで今回おすすめしたいのが「塩麴」と食物繊維の組み合わせ！体力増強と体を温める性質のある鶏肉と旬の野菜のお鍋はいかがでしょう。美味しく、栄養面でも効果のある発酵調味料を活用して、年末を乗り越えてください！



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。



仕上げにレモンを加えて、さっぱりと仕上げます!

## 白菜と鶏肉の塩麴鍋

### 材料 (2人分)

鶏肉(もも)	200g	水	600cc (A)	■飾り	
塩麴	大さじ1	昆布	1枚 (A)	青ねぎ	適量
白菜	4~5枚	酒	大さじ1 (A)	スライス	
長ねぎ	1本	塩麴	大さじ1 (A)		
		レモン	1/2個		

### 作り方

- 鶏肉は一口大に切り、塩麴を揉み込む。(前日に下ごしらえをしておいても良い)
- 白菜は茎の部分はそぎ切り、葉は食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め切りにし、レモンは輪切りにする。
- 鍋に(A)を入れ温める。温まったら準備した具材を、鶏肉から順に火の通りにくいものから加える。鶏肉や野菜に火が通ったらレモンを加え、小口切りにした青ねぎを散らす。

### 作り方のポイント



鶏肉は、塩麴に漬け込むと柔らかくなるので、前日に下ごしらえしておく、さらに美味しくいただけます。



kcal 278kcal (1人分) 塩分 2.1g (1人分)

北海道南産の真昆布を使用しました



道南産真昆布のだし昆布

65g  
本体価格 498円  
(参考税込 538円)



メインはお魚、それともチキン？  
人気のフレンチメニューを  
お家で作って、家族を驚かせましょう。

今年の聖夜は簡単で  
おしゃれなフレンチに決まり！



旬 ほうれん草

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

手軽に作れて、パーティーにもピッタリ!

材料 (2人分)

パイシート(冷凍)	1枚(100g)	塩	小さじ1/3
ほうれん草(冷凍)	40g	胡椒	少々
サーモン(刺身用梱)	約100g	卵黄(つや出し用)	1個分
マヨネーズ	大さじ2	■付け合わせ	
		ベビーリーフ、ミニトマト	適量

作り方

- ①パイシートはパッケージの表示通りに解凍し、4等分に切る。そのうち2枚に包丁で中央に4本の切り込みを入れる。
- ②切り込みが入っていないパイシートに、解凍し水気をしぼったほうれん草、サーモンをのせ、塩、胡椒を振り、マヨネーズを塗る。切り込みを入れたパイシートを上からかぶせ、フォークでふちを押さえ、上下のパイシートをくっつける。
- ③パイシートの表面に刷毛でつや出し用の卵黄を塗り、200℃に予熱しておいたオーブン(約15分)で焼く。
- ④器に付け合わせと一緒に盛り付ける。

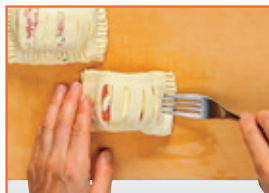
発酵バター入りでサクサクの出来上がりです

VALUE PLUS  
パイシート

100g×4枚入  
本体価格 498円(参考税込 538円)



作り方のポイント



パイシートのふちは、開かないようにフォークなどで押さえます。

\*調理時間の目安は、焼成時間を除く。



kcal 434kcal (1人分) 塩分 2.0g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。



# 鶏肉の粒マスタード煮込み



クリスマスメニューにおすすめの、簡単フレンチです!

## 材料 (2人分)

鶏肉(もも肉)	200g	ワイン(白)	100cc
塩	小さじ1/4	粒マスタード	大さじ2
胡椒	少々	ブイヨン*	100cc
小麦粉	大さじ1	*湯100ccに固形スープの素1/2個を溶かす。	
玉ねぎ	1/4個	生クリーム	50cc
バター(有塩)	大さじ1	■飾り	
にんにく	1片	クレソン、刻みパセリ、ピンクペッパー等	

## 作り方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩、胡椒で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターとにんにくを入れ温め、香りがたったら玉ねぎを加え炒める。
- ③鶏肉を加え、両面をこんがり焼く。白ワイン、粒マスタード、ブイヨンを加え煮込む。
- ④鶏肉に火が通ったら、生クリームを加え、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑤器に盛り付け、クレソン、刻みパセリ、ピンクペッパー等を飾る。

イタリアシチリア島の  
オーガニックワイン



バッティート ダリ  
白(グリッロ)

750ml  
本体価格 980円  
(参考税込 1,078円)



20分

kcal 460kcal (1人分) 塩分 1.9g (1人分)

# オートミールでアップルシナモンクランブル



シナモン風味のフルーティーなケーキです!

## 材料 (15cm角程度の型、あるいは耐熱容器1つ分)

オートミール	70g (A)	バター(無塩)	50g
牛乳	200cc (A)	オートミール	20g (C)
砂糖	50g	小麦粉	20g (C)
塩	小さじ1/3	シナモンパウダー	小さじ1/2 (C)
くるみ	20g	粉末黒糖	大さじ2 (C)
りんご	大1個	シナモンパウダー	小さじ1/2 (B)
レーズン	20g (B)	粉末黒糖	大さじ2 (B)

## 作り方

- ①深めの耐熱容器に(A)を入れ混ぜ合わせ、電子レンジ(600W 約2分)で加熱し、取り出したら砂糖、塩を加え混ぜ合わせる。
- ②型又は耐熱容器にオープンシートを敷き、①を流し入れる。
- ③りんごはいちよう切りにし、(B)を加え混ぜ合わせ②の上のにせる。
- ④バターは小豆粒大に切り、(C)と混ぜ合わせ、(C)の上のにせる。くるみも食べやすい大きさに切り、のせる。
- ⑤180℃に予熱しておいたオーブンで約30分焼く。冷めたら切り分ける。

有機栽培のオーツ麦を100%使用しました



手軽に美味しく続けられる  
オーガニック  
オートミール

480g  
本体価格 478円  
(参考税込 517円)



15分

kcal 157kcal (1切れ 1/10程度分) 塩分 0.2g (1切れ 1/10程度分)

※調理時間の目安は、焼成時間を除く。



# ●● ごぼうとひじきのきんぴら



旬 ごぼう

ご飯に加えて混ぜご飯に! コロッケの具材にも!

**材 料** (2人分) ※2~3倍の量が作りやすい。作り置きにおすすめです。

ささきごぼう(下ゆで野菜)	50g	だし汁	1/4カップ (A)	■飾り いりごま(白)
人参	30g	砂糖	小さじ1 (A)	
芽ひじき(乾燥)	4g	醤油	大さじ1 (A)	
油揚げ(きざみ揚げ)	20g	みりん	大さじ1 (A)	
鷹の爪	1/2本	ごま油	大さじ1/2	

## 作り方

- ① ささきごぼうはザルにあげ、水気を切る。人参はささきごぼうの長さに合わせて、せん切りにする。
- ② 芽ひじきはたっぷりの水に浸けて戻し、きざみ揚げは湯をかけ油抜きをする。
- ③ 鍋にごま油、種を取り除いた鷹の爪を入れ温め、ささきごぼうを加え炒める。しっかりと炒めたら、人参を加え、水気を切った芽ひじき、きざみ揚げを加え更に炒める。
- ④ 全体に油がまわったら (A)の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。器に盛り付け、いりごまを振る。

下ごしらえの手間がはぶけて  
簡単便利な一品



下ゆで野菜  
ささきごぼう  
100g  
本体価格 198円  
(参考税込 214円)



20分

kcal 134kcal (1人分) 塩分 1.4g (1人分)

# ●● 手綱こんにやくの煮物



お弁当

少し濃いめの味つけで、副菜におすすめです!

**材 料** (2人分)

こんにやく	1/2枚	砂糖	小さじ1 (A)
だし汁	100cc (A)	みりん	大さじ1 (A)
酒	大さじ1 (A)	醤油	大さじ1 1/2 (A)

- お弁当と一緒に詰め合わせた具材  
…松風焼き、ごぼうとひじきのきんぴら、厚焼き玉子、ほうれん草のお浸し、ミニトマト、大葉

## 作り方のポイント

### 作り方

- ①こんにやくは5mm幅に切り、切った断面の中央に包丁で約2~3cmの切り込みを入れる。片側のこんにやくを切り込みを通して手綱こんにやくにし、さっと下茹でする。
- ②小鍋に①と(A)の調味料を合わせ、7~8分弱火で煮る。火を止め、そのまま冷まし、味をなじませる。
- ③器に盛り付ける。



こんにやくは、手綱こんにやくにすることで、味がなじんで美味しくなります。

群馬県産こんにやく粉  
100%使用



あく抜き不要  
こんにやく

220g  
本体価格 98円 (参考税込 106円)



15分

kcal 12kcal (1人分) 塩分 0.4g (1人分)

※カロリー、塩分の目安は、煮汁を含みます。

# ●● 松風焼き

作り置きや、おせちメニューにも活用できます!



旬 ごぼう

少し時間をかけて  
チャレンジ  
レシピ!

## 材 料 (4~5人分)

鶏ひき肉(もも)	300g	すりごま(白)	30g
ごぼう	20g	味噌(白)	10g
生姜	1片	片栗粉	10g
砂糖	大さじ1	みりん(つや出し用)	大さじ1/2
醤油	大さじ1 1/2	いりごま(白)	大さじ1
酒	大さじ1		

## 作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ落とし、すりおろす。生姜もすりおろす。
- ②鍋に鶏ひき肉の半量と砂糖、醤油、生姜を加え混ぜ合わせ、火にかけてそぼろ状にする。
- ③②の鍋の粗熱が取れたら、残りの鶏ひき肉とごぼう、味噌、酒、片栗粉、すりごまを加え、そぼろをつぶすように全体を良く混ぜ合わせる。
- ④2つに分け、ラップの上に10cmの幅、1cmの高さに成形したものを2本作る。オープンシートを敷いた天板にのせ、形を整える。
- ⑤180℃に予熱したオープンで8分焼く。刷毛でつや出し用のみりんを塗り、いりごまを振り、更に2分焼く。
- ⑥オープンから取り出し、冷めたら切り分け、器に盛り付ける。

国産米100%で食品添加物・保存料不使用

無添加  
生みそ白

750g  
本体価格 278円  
(参考税込 301円)



※調理時間の目安は、オープンでの焼成時間、冷ます時間を除く。

20分

kcal 190kcal (1人分) 塩分 1.1g (1人分)

## クイズに答えてプレゼントを当てよう!



# Vマーククイズ

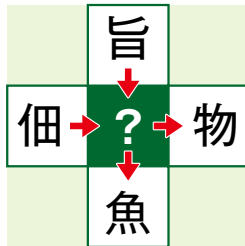


問題

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

鍋等に食物と汁を入れ、火を通して  
柔らかくし、食べられるようにすること。



11月号の答え「紅」 口紅 / 薄紅  
紅玉 / 紅型

●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 12月末日着



※ご応募の際にご記入いただいた個人情報、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。

## 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!!

12月号のプレゼントは、「HARIO 耐熱ガラス製ボウル3個セット」です。3サイズがセットになった便利なボウル。調理の下ごしらえや、食器としても使えます。

サイズ(約) / S:径156×高さ102mm、M:径187×高さ115mm、  
L:径210×高さ120mm

材質 / 耐熱ガラス

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。(2023年2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。

国内産水稲もち米100%使用。



**サトウの切り餅  
パリッとスリット**

700g

12月特別本体価格 **498円** (参考税込 538円)

北海道産小麦を使用し、ほぐれやすく  
もちもちとした食感の麺に仕上げました。



**北海道産小麦の  
焼そば**

3食入(めん 135g×3、粉末ソース 9g×3)

12月特別本体価格 **138円** (参考税込 150円)

電子レンジや湯せんで  
簡単に調理できます。



**鹿児島県産  
うなぎ蒲焼**

80g

12月特別本体価格 **1,380円** (参考税込 1,491円)

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

12月特別本体価格 **288円** (参考税込 312円)

洗わずそのまま使えます。



**1日分の  
野菜が摂れる!  
しゃぶしゃぶ用野菜ミックス**

350g

12月特別本体価格 **288円**  
(参考税込 312円)

2種類の味噌を使用しました。  
おつまみやご飯のお供にも最適です。



**じっくり煮込んだ手作り風  
豚もつ煮込み**

350g

牧場直送の新鮮な生乳から作った  
「コクと旨み感じる特製ホワイトソース」。



**ごろっと野菜と  
チキンのグラタン** 1パック

12月特別本体価格 **388円**  
(参考税込 420円)

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



リプル京成



京急ストア



そうてつローゼン



東武ストア



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。