

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

3

March
2023



15分

で作れるレシピ満載!

●Vマークピックアップ

GOURMET TABLE「国産大豆の油揚げ使用 味付いなり」

Natudays「毎日のすこやか緑茶」

●管理栄養士が教える 健康レシピ「肩こり対策レシピ」

●今月の旬鮮レシピ

* 表紙のレシピ * 「桜海老と青ねぎ入りはんぺん団子」 P5に掲載



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 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!

Vマーク公式instagram

<https://www.instagram.com/vmark.2021/>





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。

国産の丸大豆100%を使用した、ふっくらやわらかな油揚げです。

原料に国産の丸大豆を100%使用し、にがりで寄せた豆腐生地を揚げた、ちょっと贅沢で、美味しく安心な「味付いなり」です。本醸造醤油と北海道産昆布の旨みを生かした、まろやかで優しい味付け。少し厚めの生地に、むらなくしっかりと味が染みています。独自の製法により、破れにくいよう仕上げています。



国産大豆の油揚げ使用
味付いなり

10枚(5枚×2)

3月特別本体価格

248円(参考税込 268円)



より健康を追求し環境に配慮

Vマーク Natudays ナチュデイズ



※写真はイメージです。

難消化性デキストリン(食物繊維)が食後の血糖値の上昇を穏やかにします。

Vマークの飲料から初の機能性表示食品が登場しました。健康意識の高まりから「食後の血糖値」に着目した「毎日のすこやか緑茶」。1本370ml当たり難消化性デキストリン(食物繊維)5gを配合しました。1日1本、食事と共にお飲みください。難消化性デキストリン(食物繊維)は、食後の血糖値の上昇を穏やかにする機能が期待できます。国産茶葉を使用し、香り高く、すっきりとした味わいです。



機能性表示食品

新商品

毎日の
すこやか緑茶

370ml

本体価格 118円

(参考税込 128円)

機能性表示食品 機能性関与成分:難消化性デキストリン(食物繊維)

【届出表示】本品には難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれています。難消化性デキストリン(食物繊維)には、食事から摂取した糖の吸収を抑えることにより、食後の血糖値の上昇を穏やかにする機能があることが報告されています。

●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

健康
レシピ

血行促進メニューで体調を整える!
肩こり対策レシピ

「血の巡り」と「気の巡り」。
ダブル食材の力で肩こり解消!

寒さがまだ残る3月。慢性的な「肩こり」で、お悩みの方もいるのではないのでしょうか。肩こりの原因の一つは「寒さによる血流の滞り」。春はすぐそこ! まずは肩こりを治して体調を整えて行きましょう。

肩こりには「血の巡り」をよくする食材の「納豆」(※)がおすすめです。サーサイや玉ねぎにも同様の効果があるので、刻んで納豆に入れるのも良いでしょう。

また「紫蘇」や「らっきょう」など香りのある食材は気の滞りを解消し、「気の巡り」を改善してくれます。

気の滞りは、血液循環や内臓の働きにも影響するので、気の巡りの改善は、健やかに過ごす重要なポイント! 二つの食材を組み合わせれば、さらに効果が期待できます。ぜひ、お試しください。

(※) 納豆の摂取は、抗凝固薬服用中の場合は、薬の効果を弱める場合があるので注意が必要です。



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。



納豆にいろいろな薬味を加えて、風味を楽しめる!

簡単! 温泉卵のせ
納豆ご飯

材料 (2人分)

ご飯	2膳分	温泉卵	2個
らっきょう	6個	●飾り	
大葉	10枚	きざみのり	少々
納豆	2パック		

作り方

- ①らっきょうは細かく刻む。大葉はみじん切りにする。
- ②納豆はしっかり混ぜ合わせる。①と付属のタレを加え、更に混ぜ合わせる。
- ③器にご飯を盛り、②をのせ、中央に温泉卵をのせる。仕上げにきざみのりを添える。

作り方のポイント



納豆は、薬味を加える前にしっかり混ぜ合わせましょう。旨みが増して、美味しくいただけます。

旨味が味わえる
ふっくらまるやかな納豆です



40g×3
本体価格 98円
(参考税込 106円)



kcal 443kcal (1人分) 塩分 1.0g (1人分)

味付いなりに酢飯を詰めて
可愛い顔をトッピング。
パーティー気分も盛り上がります。

桃の節句は、
家族でいなりを
作ろう！



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

いなりに可愛くトッピング！
お子様と一緒に楽しめます！

ひないなり寿司

作り方のポイント



いなりに酢飯を詰める時は、酢飯を一度軽く握っておいたものを詰めるとスムーズです。

*カロリー、塩分の目安は、飾り付けの食材は含まず。



20分
kcal 166kcal (1個分) 塩分 0.7g (1個分)

*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。

材料 (5個分)

米 1カップ
水(炊飯用) 200cc
昆布 1枚
すし酢 大さじ2
味付いなり 5枚

●飾り付けの食材

カニ風味かまぼこ 1本
いりごま(黒) 少々
寿司でんぶ 適量
たくあん 適量
のり 適量
うずら卵 適量

●合わせ酢の場合

酢 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1/2
塩 小さじ1/3

作り方

- 1米は炊飯時に昆布を加え、少々固めに炊き上げる。炊き上がったら昆布を取り出し、すし酢を加え酢飯を作る。
- 2味付いなりはパッケージの表示通りに温め、汁気を軽くしぼりながら、いなりの中に酢飯を詰める。
- 3いなりの口は閉めず、酢飯の上に飾り付けの食材で、お雛様とお内裏様の顔を作る。お好みで、三角いなりを作り、うずら卵に顔を作り、爪楊枝で付ける。茹でた花人参や菜の花などを飾る。

本醸造しょうゆと北海道産昆布のうまみ



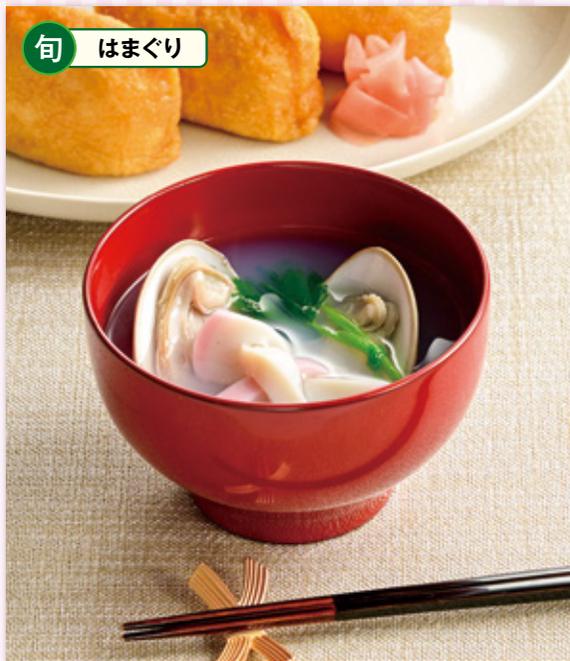
国産大豆の油揚げ使用
味付いなり

10枚(5枚×2)
3月特別本体価格 248円
(参考税込 268円)



はまぐりの潮汁

うしお



旬 はまぐり

潮汁とは？

魚や貝を用いた澄まし汁。本来は海水で仕立てたといわれ、塩味だけで仕立てるとい意味で潮汁と呼ばれています。

ひなまつりにぴったり! 昆布のだし汁で仕上げます!

材 料 (2人分)

はまぐり	4個	水	300cc
昆布	1枚	酒	小さじ2
かまぼこ(紅)	2切れ	塩	小さじ1/3
三つ葉	4本		

作り方

- ①はまぐりは、約3%の塩水(分量外)で砂をはかしておく。三つ葉は食べやすい長さに切る。結びにしても良い。
- ②鍋に昆布と分量の水、はまぐりを入れ、加熱する。
- ③はまぐりの口が開いたら弱火にしてアクを取り除く。はまぐりを取り出し、椀に盛る。開いた貝の両面に身がのるように、1個のはまぐりの貝に2つの身をのせる。
- ④かまぼこ、酒、塩を加える。再沸騰したら火を止め、はまぐりの入った椀に注ぎ入れ、三つ葉を添える。

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

500ml
本体価格 168円
(参考税込 182円)



10分

kcal 27kcal (1人分)

塩分 1.8g (1人分)

いちご桜餅



旬 いちご

少し時間をかけて

チャレンジ
レシピ!

材 料 (4個分) ※作りやすい分量になっています。

道明寺粉	80g	こしあん	80g
熱湯	110cc	桜の葉(塩漬け)	4枚
食紅(お好みで)	少々	いちご	4個
砂糖	大さじ1/2	●飾り	
		桜の花(塩漬け)	お好みで

作り方

- ①桜の葉は水に浸け、塩抜きして水気を拭く。
- ②道明寺粉に砂糖を溶かした熱湯(溶かした食紅をお好みで数滴加えるとピンク色になる)を加え混ぜ合わせ、ラップをして約10分置く。
- ③蒸し器で②を約5分蒸し、取り出したらそのまま約10分蒸らす。
- ④こしあんは4等分にし、団子状に丸める。
- ⑤③を混ぜ4等分にし、④のあんを包み、桜の葉で包む。
※ラップを用いる、又は手を水で濡らすと手につかず、作業がしやすい。
- ⑥いちごはヘタを取り洗い、水気を拭く。桜餅の上にのせ、お好みで桜の花の塩漬けを塩抜きしてからのせる。

ほどよい甘さとなめらかな舌触り



北海道常呂町産
小豆使用
こしあん

350g
本体価格 428円
(参考税込 463円)



35分

kcal 113kcal (1個分)

塩分 0.0g (1個分)

アスパラガスと新じゃがいもとチキンのグリル

旬の春野菜を使った、ボリュームたっぷりのおかず!



旬 アスパラガス・新じゃがいも

少し時間をかけて

チャレンジ
レシピ!

材 料 (2人分)

鶏肉	200g	塩	小さじ1/2 (A)	サワー	大さじ1 (B)
じゃがいも	200g	胡椒	少々 (A)	クリーム	
アスパラガス	4本	オリーブ	大さじ1/2 (A)	マヨネーズ	大さじ1 (B)
にんにく	1片	オイル		酢	大さじ1 (B)
				刻みパセリ	少々 (B)

作り方

- 鶏肉は大きめの一口大に切る。じゃがいもも一口大に切る。
※新じゃがいもで皮が薄い場合はよく洗い、皮はそのまま焼くと風味が良く美味しく仕上がる。
- アスパラガスは茎のかたい部分はピーラーで皮をむき、食べやすい長さに切る。
- にんにくはぶつ切りにし、ボールに①とにんにく、(A)を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- 200℃に予熱しておいたオーブンで鶏肉とじゃがいもを約20分焼く。途中、約15分したらアスパラガスを加えて焼く。
※じゃがいもは竹串等を用いて火が通っているか確認する。
- 器に盛り付け、混ぜ合わせた(B)のソースを添える。

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



30分

kcal 389kcal (1人分) 塩分 1.8g (1人分)

桜海老と青ねぎ入りはんぺん団子

お花見のお弁当にもおすすめです!



お弁当

材 料 (2人分)

大判はんぺん	1枚	卵	1/2個 (A)	●飾り	
桜海老	3g	酒	小さじ1 (A)	大葉	4枚
青ねぎスライス	適量				
ごま油	大さじ1				

- お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…たくあん、大葉、茹でブロッコリー、厚焼たまご、カニ風味かまぼこ、レタス、ミニトマト、茹で人参

作り方

- ビニール袋にはんぺんをちぎって入れ、揉みながら細かくする。
- ①に桜海老、小口に切った青ねぎ、(A)を加え混ぜ合わせる。
- ②を8等分に分け、小判型に成形する。
- フライパンにごま油を入れ温め、③を弱火で両面焼く。
- ⑤こんがり焼き色がついたら出来上がり。大葉を敷いた器に盛り付ける。

ふわり口どけの良い食感に仕上げました



ふわりおいしい
大判はんぺん
1枚入
本体価格 98円
(参考税込 106円)

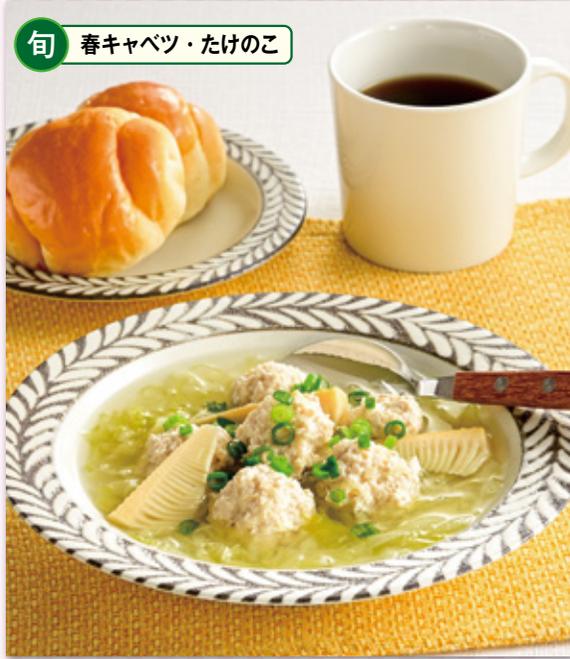


15分

kcal 135kcal (1人分) 塩分 0.9g (1人分)

春キャベツとたけのこ入り肉団子のスープ

おかずにもなる具沢山のスープです!



旬 春キャベツ・たけのこ

材料 (2人分)

鶏挽肉	150g	鶏ガラ	小さじ2	塩	小さじ1/3 (A)
たけのこ	50g	スープの素		胡椒	少々 (A)
生姜	1片	塩	小さじ1/3	酒	大さじ1/2 (A)
キャベツ	150g	胡椒	少々	片栗粉	大さじ1 (A)
水	600cc	●飾り			
		青ねぎスライス	少々		

作り方

- ① たけのこは穂先は薄切り、残りはみじん切りにする。生姜はすりおろす。鶏挽肉にみじん切りにしたたけのこ、すりおろした生姜、(A)を加えよく混ぜ合わせる。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ 鍋に分量の水を入れ沸かし、たけのこの穂先、キャベツ、鶏ガラスープの素を加え煮る。
- ④ ①をスプーン等を使って団子状にしながら③に加える。
- ⑤ 鶏団子が浮いてきたら2~3分煮込み、塩、胡椒で味を調える。器に盛り付け、小口に切った青ねぎを添える。

有機JAS認定竹林で収穫されたたけのこです



大分県産
有機たけのこ
トライカット
1カット
本体価格 580円
(参考税込 627円)



kcal 201 kcal (1人分) 塩分 2.1 g (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

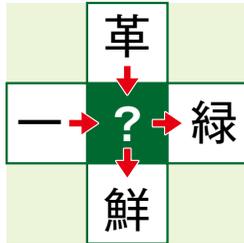


問題

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

今までの古いものがあらたまること。
出来て間もないなどの意味をもつ。



2月号の答え「恵」

知恵 / 恩恵
恵方 / 恵愛

- 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/> ※上記の QR コードからも応募ができます。
- 締め切り: 2023年 3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!!

3月号のプレゼントは、「富士ホーロー コットン 浅型角容器」です。半透明のフタ付きで、副菜等の保存に便利。フタを外してオープン調理もできます。

サイズ(約)/幅175×奥行115×高さ55mm
材質/本体: ほうろう用鋼板
フタ: ポリプロピレン、熱可塑性エラストマー

50名様に
当たる!



どの色が当たるかはお楽しみ!

※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5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。

熟成醗酵させた生地を大釜で揚げ、
サクリとした食感に
仕上げました。



サクリとした食感
黒糖かりんとう
カリッとした食感
ピーナッツかりんとう

各135g 3月特別本体価格 各 **138円** (参考税込 各150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)
3月特別本体価格 **138円** (参考税込 150円)

優しい味わいのちりめんを
柔らかく減塩で仕立てました。



減塩やわらかちりめん
(シールド乳酸菌入)

20g×2
3月特別本体価格 **288円**
(参考税込 312円)

桜チップで
スモークしました。



特級
あらびきポークウィンナー

108g×2
3月特別本体価格 **278円**
(参考税込 301円)

洗わずそのまま
お召し上がりいただけます。



1日分の野菜が摂れる!
スプラウト入り
11品目のミックスサラダ

350g
3月特別本体価格 **288円**
(参考税込 312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。

お弁当・お惣菜大賞2023に入選しました! **3月** 限定発売

1/3日分の緑黄色野菜が摂れる!
**揚げないカツ&
カレーピラフ**
Wソース仕立て

お弁当のお惣菜大賞
入選
2023

揚げずに焼いた
ノンフライチキンカツ

2つの味が楽しめる!
Wソース(ホワイト&カレー)

刻み野菜たっぷり!
もち麦入りカレーピラフ

498円
(参考税込 538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
京王ストア



リブレ京成
リブレ京成



京急ストア
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。