

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

4

April  
2023



15分

で作れるレシピ満載!

## ●Vマークピックアップ

GOURMET TABLE 「コーヒービーンズチョコレート・ピスタチオチョコレート」

VALUE PLUS 「コクと旨味にこだわった とろけるチーズブレンド」

## ●管理栄養士が教える 健康レシピ「春のストレス対策レシピ」

## ●今月の旬鮮レシピ

\* 表紙のレシピ \* 「ザワークラウト風キャベツの酢漬け」 P4に掲載



フイーナは、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

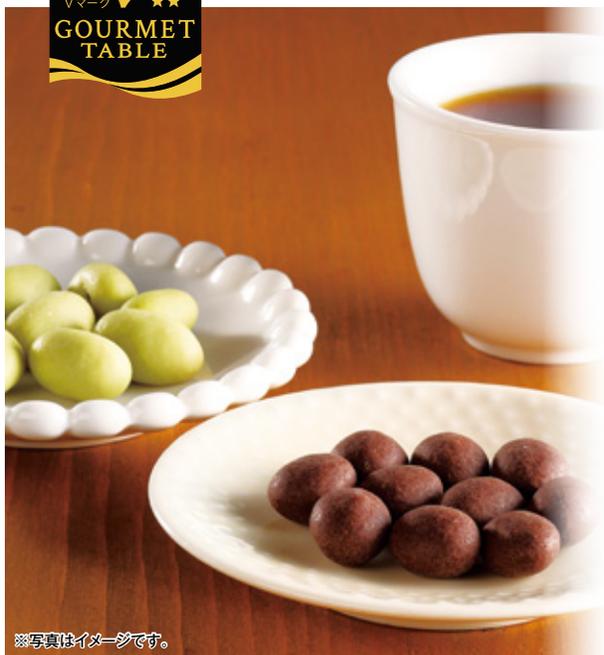
<https://www.instagram.com/vmark.2021/>





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。

コーヒー好きとピスタチオ好きを  
うならせる、ちょっと贅沢なチョコ。

「コーヒービーンズチョコレート」はブラジル ベレーダ農園で育ち、京都 小川珈琲で焙煎されたコーヒー豆を、ガーナ産カカオ72%のクーベルチュールチョコレートで包みました。カリッとほろ苦いコーヒーの風味をお楽しみください。「ピスタチオチョコレート」はピスタチオの粒をピスタチオのチョコレートで包んだ、ピスタチオ尽くしの逸品。頑張った日のご褒美に、ぴったりです。



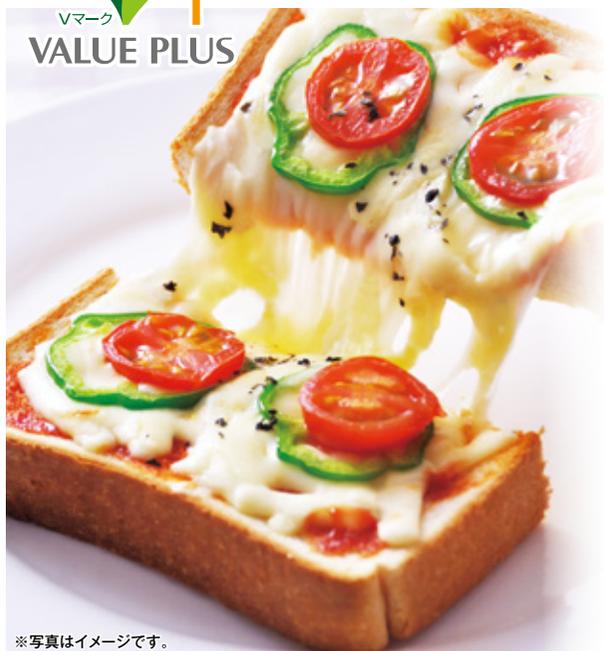
コーヒー好きに贈る  
コーヒービーンズ  
チョコレート 32g  
ピスタチオ好きに贈る  
ピスタチオ  
チョコレート 25g

本体価格 各248円  
(参考税込 各268円)



良質でお得な価値の商品

## Vマーク VALUE PLUS バリュープラス



※写真はイメージです。

ヘルシーさとチーズの美味しさ。  
両方を叶えた、チーズブレンド。

「コレステロールは気になるけれど、植物性原料主体のチーズの代替品ではもの足りない」。そんな方におすすめしたいのが「とろけるチーズブレンド」です。食用植物油脂50%に、オランダ産のゴーダチーズを50%配合しました。チーズの旨みは残しつつ、チーズよりも低価格。コレステロールも低いので、ピザやグラタンのトッピングにもどうぞ。



コクと旨味にこだわった  
とろける  
チーズブレンド

450g  
4月特別本体価格 698円  
(参考税込 754円)

健康  
レシピ

体のリズムを整えて、新生活をスタート!  
春のストレス対策レシピ

良質な「睡眠」をサポートする  
豆類を食べて、ストレスに勝つ!

新生活がスタートする4月。仕事や生活環境の変化によるストレスで、不眠や情緒不安定などの症状が出やすい季節です。ストレスに負けない強い体を作るには、質の良い食事と「睡眠」が大事です。特に睡眠は、心と体の調子を整える重要なポイント。そこでおすすめしたいのが「豆類」です。日本人にとって豆腐・納豆・油揚げ・きな粉・味噌などの大豆製品は身近な食品ですね。

大豆製品に含まれる「トリプトファン」は眠りを導くホルモンの原料になると言われています。ストレスを感じると腸内環境が変わると言われますが、納豆や味噌は発酵食品なので腸内環境を整える効果も期待できます。

ストレスを感じる時こそ暴饮暴食を避けて、食事や生活習慣を見直し、適度な運動で睡眠を促進するように心がけましょう。



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。



大豆のコクがたっぷり味わえる味噌汁です!

こ  
呉汁

「呉汁」とは、宮城県の郷土料理で、大豆を水とともにすり潰したものを「呉」と言い、それを野菜たっぷりの味噌汁に入れた汁のことを「呉汁」と言います。

材 料 (2人分)

大根	100g	大豆水煮	50g	●飾り	
里芋	50g	水	500cc	長ねぎ	少々
人参	30g	和風だしの素	小さじ1	スライス	
油揚げ	1/3枚	みそ(白)	大さじ2		

作り方

- 油揚げは湯をかけ油抜きをし、短冊に切る。大根、里芋、人参はいちよう切りにする。
- 大豆水煮はすり鉢ですり潰す。すり鉢がない場合は、みじん切りにする。
- 鍋に分量の水を入れ①の野菜を加え、加熱する。沸騰してきたら和風だしの素を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- 野菜が煮えたら油揚げ、②の大豆を加え1~2分煮込み、みそを溶き入れ火を止める。
- 器に盛り付け、小口に切った長ねぎを添える。

作り方のポイント



大豆水煮は、すり鉢で、お好みの大きさにすり潰しましょう。

煮物、サラダなどさまざまなお料理にご利用いただけます



富山湾の海洋深層水を使った  
大豆水煮

120g  
本体価格 128円  
(参考税込 139円)



kcal 125kcal (1人分) 塩分 2.6g (1人分)

栄養価が高くなる、旬の味覚。  
甘くて、柔らかい春キャベツは  
この季節ならではの楽しみです。



春がぎゅつと詰まった  
おかずで、元気になろう。

旬 春キャベツ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

春キャベツがたっぷり!  
お弁当にもおすすめです!

材料 (2人分)

豚肉(薄切り)	100g	料理酒	大さじ1 (A)
せん切りキャベツ	130g	醤油	大さじ1/2 (A)
油	小さじ1	みりん	大さじ1 (A)

- 付け合わせ  
サラダ菜、 適量  
レモン 等
- 飾り  
かいわれ大根 少々

作り方

- ①せん切りキャベツに軽く塩(分量外)を振り、しばらく置いてしんなりさせる。
- ②豚肉は平らにのぼし、5mm程重ねて並べ、その上に水気を軽くしぼった①をのせ、ロール状に巻く。
- ③フライパンに油を入れ温め、②を焼く。巻き終わりの部分から焼くとはがれずきれいに焼ける。
- ④豚肉に火が通ったら、合わせた(A)の調味料を加え、全体にからませる。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。かいわれ大根を飾り、お好みでレモンを添え、レモン汁をかけても良い。

作り方のポイント



豚肉は、平らにのぼして5mm程重ねて並べ、せん切りキャベツをのせ、しっかりと巻きます。



kcal 159kcal (1人分) 塩分 0.7g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

サラダや色々な料理の付け合わせに



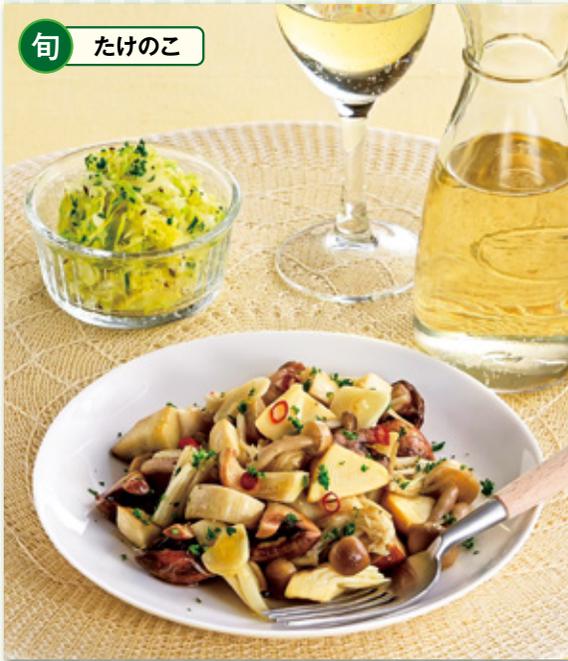
せん切りキャベツ

130g  
本体価格 100円  
(参考税込 108円)



# たけのこときのこのペペロンチーノ風炒め

おつまみにもぴったりな、春のごちそうです!



旬 たけのこ

## 材料 (2人分)

たけのこ水煮	80g	鷹の爪	1本
ぶなしめじ	50g	オリーブオイル	大さじ2
マッシュルーム (ブラウン)	50g	塩	小さじ1/2
えのき茸	50g	胡椒	少々
えりんぎ	50g	●飾り	
にんにく	1片	刻みパセリ	少々

## 作り方

- ①きのこはいづきを取り、食べやすい大きさにカットする。たけのこも大きい場合は一口大に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルと種を取り除いた鷹の爪、にんにくを入れ加熱し、にんにくの香りが出てきたら、たけのこ、きのこを加え炒める。
- ③きのこがしんなりしてきたら、塩、胡椒で味つけする。器に盛り付け、刻みパセリを散らす。

オリーブ本来の豊かな香り  
味わいが特徴です



VALUE PLUS  
エキストラバージン  
オリーブオイル

457g  
本体価格 498円  
(参考税込 538円)



kcal 140kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)

# ザワークラウト風キャベツの酢漬け

付け合わせやサラダに! ドイツ風の漬物です!



旬 春キャベツ

材料 (4~5人分) ※漬け込み後、冷蔵庫で2~3日保存可能です。

キャベツ	500g	●飾り	
塩	10g	ミニトマト	少々
酢	大さじ3 (A)	刻みパセリ	少々
砂糖	大さじ1 (A)	●付け合わせ	
ローレル	1枚 (A)	ポーク	適量
キャラウェイシード(スパイス (お好みで))	小さじ1/2 (A)	ウインナー (お好みで)	
鷹の爪 (お好みで種を取り除き使用)	少々 (A)		

## 作り方

- ①キャベツはさっと洗い、水気を切り、せん切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、塩を全体に振る。ラップを軽くかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- ③②に(A)を加え、全体を混ぜ合わせ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④お好みで、ボイルしたポークウインナーを付け合わせてお召し上がりください。

やわらかな  
酸味とコク



VALUE PLUS  
やわらか 穀物酢

500ml  
本体価格 108円  
(参考税込 117円)



kcal 32kcal (1人分) 塩分 2.0g (1人分)

※カロリー、塩分の目安は、キャベツのみ。

# オム焼そば

野菜たっぷりの焼そばに、オムレツをトッピング!



お弁当

## 材 料 (2人分)

焼そば	2玉	粉末ソース 2袋 (A)	●オムレツ	
豚肉(薄切り)	60g	(付属のもの)	卵	2個
野菜ミックス	1/2袋	塩 少々 (A)	牛乳	大さじ2 (B)
油	大さじ1	胡椒 少々 (A)	塩	少々 (B)
ケチャップ	適量	●飾り	胡椒	少々 (B)
(お好みで)		刻みパセリ 少々	バター(有塩)	小さじ1

■お弁当と一緒に詰め合わせた具材  
…グリーンリーフ、ポークウインナー、ブロッコリー、ミニトマト

## 作り方

- ①豚肉は一口大に切る。焼そばは電子レンジで少し温める。
- ②フライパンに油を入れ温め、豚肉、野菜ミックスの順に加え炒める。焼そばを加え、ほぐしながら炒める。(A)で味つけする。
- ③オムレツを作る。ボールに卵を割り入れ、(B)を加え混ぜ合わせる。フライパンにバターを溶かし、バターが温まったら卵液を入れる。箸で攪拌し、卵が半熟になったらフライパンの片側に寄せて形を整える。
- ④器に焼そばとオムレツを一緒に盛り付け、お好みでケチャップ、刻みパセリを添える。

北海道産小麦を使用し、もちりとした食感の麺に仕上げました

VALUE PLUS  
北海道産小麦の  
焼そば

432g  
(めん135g×3、粉末ソース9g×3)  
本体価格 148円 (参考税込 160円)



kcal 423kcal (1人分) 塩分 4.1g (1人分)

# 抹茶風味のバイクドチーズケーキ

甘さ控えめな、春色のケーキです!



旬 緑茶

スイーツ

## 材 料 (2×12cmのスティック8本分)

クリームチーズ	200g	粉末緑茶	大さじ2 (A)
生クリーム	100cc	薄力粉	大さじ1 (A)
卵	1個	●タルト台	
砂糖	大さじ3	グラハムビスケット	50g
バニラオイル	少々	バター(無塩)	大さじ2
		●飾り	
		粉砂糖	適量

## 作り方

- ①タルト台を作る。グラハムビスケットはビニール袋に入れ、めん棒等を使用し細かく砕く。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。クッキングシートを敷いた耐熱容器又はケーキ型の底に敷き詰める。
- ②クリームチーズは常温に戻し、ボールに入れ滑らかになるまで混ぜ、卵、生クリーム、砂糖、バニラオイルを順に加え、混ぜ合わせる。※ミキサーやハンドブレンダーを使用すると良い。ふるった(A)を加え、混ぜ合わせる。
- ③②を①に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで35~40分焼く。※表面が焦げてきたら、アルミホイルをかぶせて焼くと良い。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、スティック状にカットし、茶こしなどを使用して粉砂糖を振る。

有機栽培緑茶を  
まるごと粉末にしました

鹿兒島県産一番茶入り  
有機粉末緑茶

40g  
本体価格 398円  
(参考税込 430円)



kcal 222kcal (1/8本分) 塩分 0.2g (1/8本分)

Vマーク商品を買って当てよう!

# Vマーク感謝フェア



合計2,300名様に当たる!!

A賞 商品券 5,000円分  
300名様

B賞 商品券 2,000円分  
1,500名様

C賞 500名様  
ブイナ ミニぬいぐるみ (高さ約15cm)

※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!

<https://get-cp.jp/v-markfair>

レシート有効期間

2023年4月1日(土)~2023年4月30日(日)

応募締切

2023年5月2日(火)

※はがき応募は当日消印有効

※WEB応募は5月2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

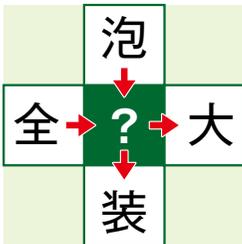


問題

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

飲食物などで器をいっぱいにする。  
食物を皿などにのせること。



3月号の答え「新」

一新 / 革新  
新緑 / 新鮮

●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: 2023年4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!!

4月号のプレゼントは、「ブイナ 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。(2023年6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。

9種のビタミン・鉄分入りで牛乳をかけるだけの手軽な朝食シリアルです。



コーンフレーク 200g  
コーンフレークチョコ味 230g  
コーンフロスト 230g

4月特別本体価格 各 198円 (参考税込 各214円)

マイルドで食べやすいチーズです。



6Pチーズ  
6個入 (内容量108g)

4月特別本体価格 198円 (参考税込 214円)

つぶつぶ感のあるロシア産すけそうたら卵を使用。



たらこ・辛子明太子  
各90g+10g  
各 380円 (参考税込 各411円)

いろいろなメニューに使えるロースハムを厚めにスライスしました。



ロースハム  
200g

4月特別本体価格 288円 (参考税込 312円)

洗わずにそのままお使いいただけます。



ブロッコリーの新鮮入りミックスサラダ  
120g

4月特別本体価格 98円 (参考税込 106円)

芳醇な甘みとコクが楽しめるえだ豆です。



手摘み塩あじ えだ豆

※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  
京王ストア



リフレ京成  
リフレ京成



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。