

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

9

September
2023



15分

で作れるレシピ満載!

●Vマークピックアップ

GOURMET TABLE 「野郎ラーメン監修 にんにく豚醤油ラーメン」
VALUE PLUS 「下ゆで野菜 粗むき里いも」

●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 * 「茄子の田楽」 P4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

暑い時期でも食欲が増す！
スタミナ系ラーメン。



※写真はイメージです。



野郎ラーメン監修
にんにく豚醤油
ラーメン

1パック
本体価格 550円
(参考税込 594円)

あの「野郎ラーメン」監修の「にんにく豚醤油ラーメン」が登場。手もみ加工を加えた平打ちのちぢれ麺は太さが不揃いで食感がよく、豚・鶏・醤油ベースのスープには刻み生にんにくをプラスし、パンチのある味わいに仕上げました。たっぷりのポイル野菜と厚切りチャーシューを盛り付けて食べ応えも満点。病みつきになる1杯、どうぞお試しください。



良質でお得な価値の商品

Vマーク VALUE PLUS バリュープラス

国産の里いもを生から調理。
すぐ使えるから煮物や汁物に。



※写真はイメージです。



下ゆで野菜
粗むき里いも

260g
本体価格 298円
(参考税込 322円)
(大容量) 360g
本体価格 398円
(参考税込 430円)

昨今、ムダなく、手間なく使えることで人気の「下ゆで野菜」。野菜のなかでも皮むき・アク抜き・下ゆでなど、下ごしらえに手間がかかるのが里いもです。そこで素材の旨みを残す方法で、簡単に使える「下ゆで野菜 粗むき里いも」を開発しました。国産の里いもを生から皮をむいてカット。下ゆでまで調理済みなので、煮物や汁物の具材に重宝すること間違いなしです。

健康
レシピ

乾燥による肌荒れを改善!
体を潤すレシピ

食感を楽しみながら、肌荒れ対策の効果を実感!

暑さから解放されて、過ごしやすい季節がやってきました。この時期は空気の乾燥によって体もダメージを受けやすくなります。特に感じやすいのは肌。そこで「肌荒れ対策」におすすめの食材をご紹介します。

それは「白きくらげ」です。色々な料理に使えますが、やわらかく煮て、とろっとした食感を楽しめる「スープ」が一押し! 乾燥対策の場合は食材を揚げたり、焼いたりするよりも煮物などで、煮汁も一緒にいただける調理法が良いでしょう。

薬膳には同じ部位を食べることで、弱っている部分を補うという考え方(似類補類)があります。肌荒れの予防や改善を目的に鶏肉を食べるなら「皮も一緒」に使いましょう。「秋」は体に必要な水分をしっかり補って、くれる蓮根や牛乳を組み合わせ、潤いのある食卓に!



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。



美肌効果のある白きくらげを使ったスープです!

鶏肉と蓮根、白きくらげのミルクスープ

材料 (2人分)

鶏肉(もも)	100g	バター(有塩)	小さじ2 (A)	●飾り 刻みパセリ
塩①	少々	小麦粉	小さじ2 (A)	
胡椒①	少々	洋風だし*	300cc	
玉ねぎ	1/4個	※湯300ccに固形スープの素1個を溶かす。		
蓮根	100g	牛乳	200cc	
白きくらげ	5g	塩②	小さじ1/4	
バター(有塩)①	小さじ1	胡椒②	少々	

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩①、胡椒①で下味をつける。
- ②玉ねぎは薄切り、蓮根は皮をむき、鶏肉と同じくらい大きさに切る。
- ③白きくらげはぬるま湯に浸け戻し、一口大に切る。
- ④鍋にバター①を入れ溶かし、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったら鶏肉、蓮根を加え炒める。全体にバターがまわったら、洋風だしと白きくらげを加えて煮込む。約5分煮たら牛乳、合わせた(A)を加える。とろみが出たら塩②、胡椒②で味を調え火を止める。
- ⑤器に盛り付け、刻みパセリを添える。

北海道の良質な生乳を100%使用しました



150g
本体価格 328円 (参考税込 355円)

作り方のポイント



バターを溶かして小麦粉と練っておき、即席ルーとして使用します。



kcal 280kcal (1人分) 塩分 2.0g (1人分)

「敬老の日」のメニューに悩んだら
みんなが大好きなハンバーグはいかが。
豆腐入りなので、やさしい味わいです。



旬のきのこがたっぷり。
豆腐ハンバーグで、
みんな笑顔に。

旬 ぶなしめじ・えのき茸・しいたけ

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!

ふっくら、やわらかい。
秋が香る、ハンバーグです!

豆腐入り ハンバーグの きのこみぞれあんかけ

作り方のポイント



水っぽい仕上がりにならないように、豆腐はしっかり水気を切ってから使用します。

材料 (2人分)

鶏肉(挽肉)	150g	胡椒	少々	●みぞれあん	
豆腐(木綿)	200g	油	小さじ2	大根おろし	150g (A)
玉ねぎ	1/4個	ぶなしめじ	40g	だし汁	50cc (A)
生姜汁	小さじ1	えのき茸	40g	醤油	大さじ1 (A)
卵	1/2個	しいたけ	2枚	みりん	大さじ1 (A)
塩	小さじ1/3	●飾り		片栗粉	小さじ1
		青ねぎスライス	少々		

作り方

- 豆腐は重しをして水切りする。※冷蔵庫で半日程重しをするのがおすすめです。
- 玉ねぎはみじん切りにする。生姜はおろして生姜汁にする。
- ぶなしめじ、えのき茸はいしづきを取り、小房に分ける。しいたけは薄切りにする。大根はおろして軽く水気を切る。
- ボールに鶏肉、玉ねぎ、生姜汁、卵、塩、胡椒、①の豆腐をくずして入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- フライパンに油を入れ温め、小判型に成形した④を並べ、両面をこんがり焼く。③のきのここと水約1/2カップ(分量外)を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。水分がなくなってきたらハンバーグを取り出す。
- みぞれあんを作る。⑤に(A)を加え、沸騰したら同量の水(分量外)で溶いた水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ハンバーグを器に盛り、みぞれあんをかけ、小口に切った青ねぎを添える。

長野県の契約農家より
お届けします

長野県産
ぶなしめじ

100g



30分

kcal 336kcal
(1人分)

塩分 2.6g
(1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

カレイの煮付け



旬 カレイ

煮汁の旨味をしっかり煮付けて仕上げます!

材 料 (2人分)

カレイ(切り身)	2切れ(約300g)	水	80cc (A)
ごぼう	1/3本	酒	大さじ1 (A)
長ねぎ	1/2本	醤油	大さじ1 1/2 (A)
生姜	20g	みりん	大さじ1 1/2 (A)

作り方

- ①カレイ(切り身)に熱湯をかけ、その後水洗いをする。
※カレイのぬめりを取り除くために、下処理をします。
- ②ごぼうは皮をこそげ落とし、5cm丈に切る。細い部分は縦半分、太い部分は縦4等分に切る。生姜の半量を薄切りにし、残りを針生姜にする。長ねぎは5cm丈に切る。
- ③カレイが並ぶような大きさの鍋を用意し、(A)を入れて沸騰させる。
- ④③に①の下処理をしたカレイ、ごぼう、長ねぎ、薄切りにした生姜を入れ落し蓋をする。
煮汁を時々かけながら中火で約10~15分煮る。
- ⑤器にカレイ、ごぼう、長ねぎを一緒に盛り付け、針生姜を添える。

きんぴらはもちろん煮物
豚汁、天ぷらどうぞ



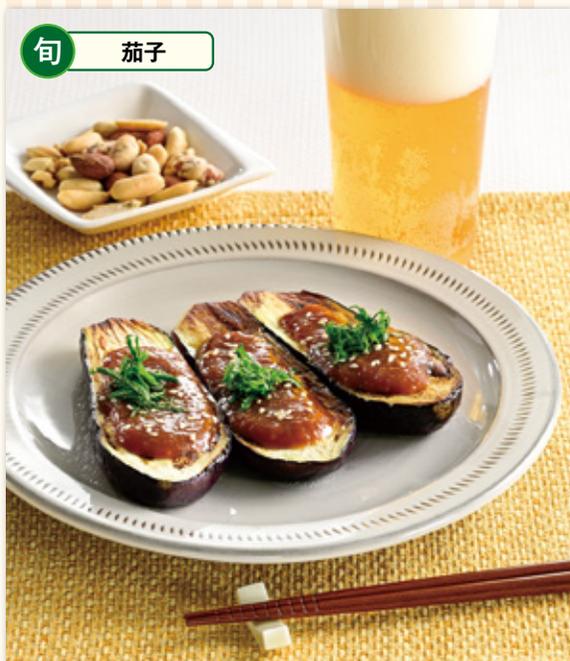
鹿児島県産
洗いごぼう

1パック
本体価格 198円
(参考税込 214円)



kcal 207kcal (1人分) 塩分 2.1g (1人分)

茄子の田楽



旬 茄子

簡単にできる、手作りの田楽みそです!

材 料 (2人分)

茄子	3本	みそ	大さじ2 (A)
油	大さじ1	酒	大さじ2 (A)
いりごま(白)	少々	みりん	大さじ2 (A)
大葉	5枚	砂糖	小さじ2 (A)

作り方

- ①茄子は輪切り、縦に半分など、好みの形に切る。ピーラーで茄子の皮をしま目にむいても良い。
- ②フライパンに油を入れ温め、弱火で茄子を焼く。
- ③小鍋に(A)を入れ火にかける。煮立ったら、焦げないように攪拌する。水分が飛び、とろとして、粘りが出るまで加熱し、火を止める。
- ④器に茄子を盛り付け、③のみそを添え、いりごま、せん切りにした大葉を添える。

国産米100%で
食品添加物・保存料不使用



無添加
生みそ 赤

750g
本体価格 278円
(参考税込 301円)



kcal 193kcal (1人分) 塩分 2.3g (1人分)

なめ茸としらすのペペロンチーノスパゲッティ



なめ茸の旨味をプラス! シンプルなスパゲッティです!

材料 (2人分)

スパゲッティ	200g	鷹の爪	少々
なめ茸	100g	スパゲッティの茹で汁	1/2カップ
しらす	50g	塩	小さじ1/3
長ねぎ	50g	胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1	●飾り	
にんにく	1片	大葉	5枚

作り方

- ① にんにくはスライスし、鷹の爪は半分に切り中の種を取り除く。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加え、スパゲッティを袋の表示時間より30秒短く茹でる。スパゲッティを茹でている間に、フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、香りが出るまで温め、長ねぎ、しらすを加えて炒める。
- ③ ②に茹で上がったスパゲッティ、スパゲッティの茹で汁、なめ茸を加えて炒め、塩、胡椒ですばやく味つけする。
- ④ 器に盛り付け、刻んだ大葉を飾る。

長野県産
えのき茸使用



なめ茸

180g
本体価格 228円
(参考税込 247円)



20分

kcal 517kcal (1人分) 塩分 4.2g (1人分)

しいたけの肉詰めフライ

お弁当にぴったり! 秋の味覚を楽しめます!



旬 しいたけ

お弁当

材料 (2人分)

しいたけ	10個	油(揚げ用)	適量	●付け合わせ
豚肉(挽肉)	150g	卵	1/2個 (A)	せん切りキャベツ、
玉ねぎ	30g	水	大さじ1 (A)	ミニトマト、
パルメザン	大さじ2	小麦粉	大さじ2 (A)	レモン など
チーズ		パン粉	適量	
卵	1/2個	ソース	お好みで	
胡椒	少々			

- お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…レタス、せん切りキャベツ、青ねぎ入り卵焼き、ブロッコリー、ミニトマト

作り方

- ① しいたけは軸の部分を根元から切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 豚肉に②、パルメザンチーズ、卵、胡椒を加えよく混ぜ合わせる。
- ④ しいたけのかさの内側に③を詰める。混ぜ合わせた(A)、パン粉の順に衣をつけ、170~180℃に温めた油で揚げる。
- ⑤ 器に付け合わせの野菜と一緒に盛り付け、お好みでソースをつけていただく。

オープンで焼き上げたパンを
フレークにしました



サクサク食感
ソフトパン粉

160g
本体価格 118円
(参考税込 128円)



25分

kcal 416kcal (1人分) 塩分 0.6g (1人分)

豆腐入り団子 みたらしあん&黒ごまだれ



口当たりのやわらかいお団子です!

材料 (2人分)

白玉粉 80g	①みたらしあん	②黒ごまだれ
豆腐(絹) 80g	水 50cc	ねりごま(黒) 大さじ2 ④
	醤油 大さじ1	すりごま(黒) 大さじ1 ④
	砂糖 大さじ1	砂糖 大さじ1 ④
	片栗粉 小さじ1	湯 大さじ3

作り方

- ①豆腐白玉を作る。ボールに白玉粉を入れ、豆腐を加え混ぜ合わせる。指先で白玉粉のかたまりをつぶしながら、耳たぶ程度の硬さにまとめる。水気が足りない場合は、手に水を少量ずつつながらこねる。
- ②①を一口大に丸めて沸騰した湯に入れ茹でる。茹で上がったら冷水中に浸ける。
- ③みたらしあんを作る。小鍋にみたらしあんの材料を入れ、木べらなどで良く混ぜ合わせる。片栗粉が溶けたら火にかけ、とろみがつくまで攪拌しながら加熱する。冷まして冷やしておく。
- ④黒ごまだれを作る。黒ごまだれの材料④を混ぜ合わせ、湯を加え、なめらかにする。
- ⑤器に豆腐白玉を盛り付け、みたらしあん又は黒ごまだれをかける。

便利な小分けパックです

VALUE PLUS
なめらかな絹
2コパック



200g×2
本体価格 118円(参考税込 128円)



kcal ① 199kcal (1人分) 塩分 ① 1.3g (1人分)
② 334kcal (1人分) ② 0.0g (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

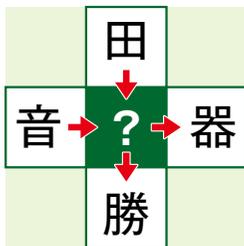


問題

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

心身が安らかでゆったりしていること。
たやすいこと。奏でること。



8月号の答え「山」

登山 / 火山
山岳 / 山脈

- 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 9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!!

9月号のプレゼントは、「ステンレス製 バルブ付き 保存容器」です。傷や汚れが付きにくいステンレス製で、おかずの作り置きなどを入れるのに便利なサイズです。バルブ付きで、液体漏れを防ぎます。

サイズ(約)/幅18×奥行12×高さ5cm
容量(約)/600ml

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11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。

うま味の効いたこだわりのつゆ。



関西風うどん 62g(めん55g)
小海老天そば 66g(めん55g)

9月特別本体価格 各**98円**(参考税込 各106円)

おさかなと植物性素材を
主原料にして作りました。



おさかなのソーセージ
70g×4

9月特別本体価格 **238円**(参考税込 258円)

資源保護の観点から
親魚から採卵→育成したぶりです。



**完全養殖
いっちゃがぶり 刺身**
1パック

9月特別本体価格 **580円**(参考税込 627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

9月特別本体価格 **288円**(参考税込 312円)

ベビーリーフの柔らかい食感をお楽しみください。



**ベビーリーフの入った
ミックスサラダ**
80g

9月特別本体価格 **188円**(参考税込 204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
京王ストア



京成ストア
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。