

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
2023



Vマーク商品を使った
レシピが満載!

●Vマークピックアップ

GOURMET TABLE 「焼あご入和風だし」

VALUE PLUS 「アンデスヴァレー ブリュット シャルドネ」

●管理栄養士が教える 健康レシピ「体を温めるレシピ」

●今月の旬鮮レシピ

* 表紙のレシピ * 「クリスマス パリパリチキン」 P3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。

厳選食材を、ぎゅっと凝縮。
ご家庭で、プロのだし汁を。

この季節に温かいメニューで重宝するだし汁パック。化学調味料を加えずに、素材の美味しさを引き出したワンランク上の「焼きあご入和風だし」を開発しました。九州産焼きあごや鹿児島枕崎産かつお節など、五つの厳選食材を使用。沸騰したお湯で約5分間煮出せば、プロの味が完成。みそ汁、麺類のほか、だし汁が決め手となる鍋物やおでんにご活用ください。



焼あご入
和風だし

112g (8g×14袋)
本体価格 498円
(参考税込 538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。

手に取りやすい価格がうれしい、
高品質なスパークリングワイン。

長年ご愛顧頂いているチリ産ワインの「アンデスヴァレーシリーズ」から、スパークリングワインが新登場! 二次発酵で自然な泡を発生させる「シャルマ方式」を採用しています。きめ細かな泡が長く続き、バターやハチミツのようなクリーミーな香りはエレガントで複雑な余韻が残ります。食前酒として魚介のほか、チーズ・チキン・パスタ・デザートにもぴったりです。



アンデスヴァレー
ブリュット シャルドネ

750ml
本体価格 880円
(参考税込 968円)

健康
レシピ

寒さからくる冷えを取り除こう!
体を温めるレシピ

冷え取りと気の巡りに効果的。
優秀食材の生姜を主役に!

暖冬傾向とは言われますが、「冬」を迎え、寒さが気になる季節です。頭痛や足腰の痛みなど、この季節の体調不良は「冷え」が原因のことも多いので、意識して温かい食事を摂るようにしましょう。

食材では寒さや冷えを取り除く働きがある、ねぎ・生姜・んにく・唐辛子など。また、えび・にら・胡桃には、体を温めてくれる働きがあります。

冷えは「気の巡り」も関係しているので、ねぎ類や生姜、柑橘系果物など、気の巡りをよくする食材を組み合わせて。協力的なイメージがある生姜ですが、体を温める食材として優秀です。今年の冬は、生姜を常備し、スープやお鍋、ご飯に入れて炊き込むなど、色々な料理に使ってみてください。冬場は温かいメニューを中心に、冷たい飲物や生物は控えましょう。



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。



生姜をたっぷり使った、体が温まるスープです!

はんぺん入りえび団子と白菜のしょうが風味鍋

材料 (2人分)

むきえび(冷凍)	200g	水	3カップ	しょうが	1片
しょうがのしぼり汁	小さじ1	鶏ガラ	小さじ2	青ねぎ	2本
はんぺん	1/2枚	スープの素		ごま油	少々
卵	1/2個	白菜(ざく切り)	約200g	(お好みで)	
塩	小さじ1/6	緑豆春雨			
		(ショートタイプ)	40g		

作り方

- ①むきえびは解凍し、包丁で細かく刻む。
- ②はんぺんはビニール袋に入れて手で揉みながらつぶす。
- ③②に①としょうがのしぼり汁、卵、塩を加え良く混ぜ合わせ、一口大の団子を作る。しょうがは針生姜にする。
- ④鍋にAを入れ温め、白菜、団子を入れ加熱する。団子に火が通ったら春雨を加えて煮込み、春雨がやわらかくなったら針生姜を加え火を止める。お好みでごま油を加える。仕上げに3cm文に切った青ねぎを添える。

作り方のポイント



はんぺんは、ビニール袋の中に入れて揉みつぶしてから使用すると、手を汚さずに簡単に団子が作れます。

四万十町の契約農家よりお届けします



高知県四万十町産
黄金しょうが

80g
本体価格 158円
(参考税込 171円)



kcal 223kcal (1人分) 塩分 1.3g (1人分)

クリスマスといえば、やっぱりチキン！
オーブンを使わないから、時短で完成します。

今年のメインディッシュは、
フライパンで作るチキン。



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

皮はパリパリ、中はジューシーの
チキンステーキです！

材 料 (2人分)

鶏肉(もも肉)	1枚(約250g)
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
オリーブオイル	小さじ1
にんにく	1片

●付け合わせ

じゃが芋、パプリカ、ミニトマト、
クレソン、レモン など

作り方

- 1 鶏肉は、厚みのある部分を開いて平らにする。フォークで数か所刺して、火の通りが良いように下処理し、塩、胡椒をすり込み下味をつける。
- 2 にんにくは皮をむき、半分に切り、芽の部分は取り除く。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、鶏肉の皮の面から焼く。鶏肉にアルミホイルをかぶせ、水を張ったボールややかんなどを置き、重しをしながら、皮の面にしっかり焼き色がつきパリパリになるまで焼く。
※途中、鶏肉から油が出てはねる場合があるので注意する。キッチンペーパーで余分な油を取り除いても良い。
- 4 鶏肉を裏返し、もう片面も焼く。焼けたら火を止めて取り出し、粗熱が取れたら切り分ける。

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

1ネット
本体価格 258円
(参考税込 279円)



クリスマス パリパリチキン

作り方のポイント



鶏肉にアルミホイルをかぶせ、水を張ったボールなどを置き、重しをしながら焼くと、皮がパリパリに仕上がります。

※カロリー、塩分の目安は、野菜は含まず。



kcal 277kcal
(1人分)

塩分 1.2g
(1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

松ぼっくり風 ベーコンポテト



クリスマスにぴったり! 可愛いマッシュポテトです!

材料 (2人分)

じゃが芋	2個	牛乳	大さじ1 (A)
コーンフレーク (プレーン)	適量	バター	大さじ1 (A)
パルメザンチーズ	適量	ベーコン	1枚 (A)
		塩	小さじ1/4 (A)
		胡椒	少々 (A)
		ナツメグ(お好みで)	少々 (A)

作り方

- ①ベーコンはみじん切りにする。
- ②じゃが芋は皮をむき、一口大に切る。
- ③鍋にじゃが芋を入れ、水を加えて火にかける。じゃが芋に火が通ったら茹で汁を捨てる。鍋を火にかけ、鍋を軽くゆすりながら、じゃが芋の水分を飛ばす。
- ④じゃが芋を熱いうちにマッシャーなどを使用してつぶし、(A)を加え混ぜ合わせる。
- ⑤④をピンポン玉程度の大きさにまとめて器に並べ、コーンフレークをさして、松ぼっくりのように仕上げる。
- ⑥雪に見立てたパルメザンチーズを散らす。

プレーンタイプの手軽な朝食シリアルです



コーンフレーク

200g
本体価格 218円
(参考税込 236円)



20分

kcal 185kcal (1人分) 塩分 1.2g (1人分)

チョコレートクリームのスcoopケーキ



食パンをスポンジ代わりに使ったケーキです!

材料 (5~6人分) ※容器は21×11×7cm程度の大きさ。

食パン(8枚切)	5枚	ココアパウダー	大さじ1/2 (B)
ココアパウダー	大さじ1/2 (A)	砂糖	大さじ1 (B)
砂糖	大さじ1 (A)	バナナ	2本
熱湯	50cc (A)	ミルクチョコレート	適量
生クリーム	200cc	●飾り	
		ハーブ(チャービルやミントの葉など)	

作り方

- ①ボールに(A)を合わせ、だまができないように良く混ぜ合わせ、ココアシロップを作る。
- ②食パンは耳を切り落とし、容器の大きさに合うようにカットする。
 - ①のココアシロップをハケを使って塗る。
- ③きれいなボールに生クリームを入れ、(B)を加え7分立てにする。
- ④バナナは皮をむき、約3~5mmの輪切りにする。
- ⑤容器にココアシロップをしみ込ませた食パンを並べ、③の生クリーム、④のバナナを順に重ねる。3層くらいになるように、同じように重ねていく。
- ⑥最後にバナナを並べ、ミルクチョコレートを削ってトッピングし、ハーブを飾る。

小麦本来のおいしさを引き出したもちりした食感



小麦めぐり

8枚
本体価格 128円
(参考税込 139円)



25分

kcal 272kcal (1人分) 塩分 0.3g (1人分)

かぼちゃのいとこ煮



冬至にぴったり! かぼちゃの甘味が引き立ちます!

材 料 (2人分)

栗かぼちゃ(冷凍)	200g
水	150cc
ゆであずき(缶詰)	150g
醤油	大さじ1/2

作り方

- 鍋にかぼちゃの皮を下にして重ならないように並べ、水を加えて火にかける。
- かぼちゃに火が通ったらゆであずきを加え、落とし蓋をして弱火で5~6分煮る。
- 仕上げに醤油を加え、全体にからませ、器に盛り付ける。

粒揃いの北海道十勝産の小豆を100%使用



北海道十勝産
ゆであずき

430g
12月特別本体価格 278円
(参考税込 301円)



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 328円
(参考税込 355円)



15分

kcal 250kcal (1人分) 塩分 0.8g (1人分)

鶏だんごの揚げシュウマイ風



お弁当

手軽に作れる! お弁当にもおすすめのおかずです!

材 料 (2人分)

鶏だんご	10個
シュウマイの皮	10枚
油(揚げ用)	適量

■お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…きくらげと卵の中華炒め、パプリカのマリネ、レタス、ミニトマト

作り方

- シュウマイの皮をせん切りにする。
- 鶏だんごのまわりに①のシュウマイの皮をまどわせる。
- 180℃に温めた油で揚げる。
- 器に盛り付ける。

具の味が楽しめる
うす皮仕上げ



シュウマイの皮

30枚入
本体価格 108円
(参考税込 117円)



国産鶏肉使用



鶏だんご
プレーン

208g
本体価格 298円
(参考税込 322円)



15分

kcal 174kcal (1人分) 塩分 1.0g (1人分)

ミニ伊達巻



はんぺんを利用して、簡単に作れるおせち料理です!

材 料 (1本分 7~8人分)

卵	5個
はんぺん	約100g
砂糖	大さじ2 [Ⓐ]
みりん	大さじ4 [Ⓐ]
塩	少々 [Ⓐ]

作り方

- ①ミキサー又はフードプロセッサーに卵、一口大にちぎったはんぺん、[Ⓐ]の調味料を入れる。滑らかになるまで攪拌する。
- ②オープンシートを30cm角に折り、そこに①を流し入れる。
- ③180℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼き(約20分)、焼き色が外側になるように巻きす(鬼すだれ)で巻く。冷めたら切り分け、器に盛り付ける。

ふんわりロトけの良い食感に仕上げました

VALUE PLUS
ふんわりおいしい
大判はんぺん

1枚入
本体価格 118円
(参考税込 128円)



※調理時間の目安は、巻いて形を落ち着かせる時間を除く。



kcal 714kcal (1本分) 塩分 2.9g (1本分)

クイズに答えてプレゼントを当てよう!



Vマーククイズ

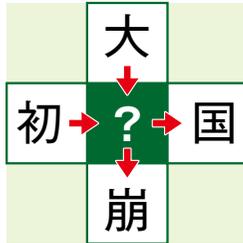


問題

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

大気中の水蒸気からできた氷の結晶が空から降ってくる天気のこと。



11月号の答え「味」 旨味 / 甘味
味覚 / 味見

- 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 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、「柳宗理 穴あきトング」です。シンプルなデザインで、お手入れが簡単なステンレスを使用。油や汁気を切る時に便利です。

サイズ(約)/全長220mm
材質/18-8ステンレス

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。(2024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。



Vマーク VALUE PLUS
Good Price

**サトウの切り餅
パリッとスリット**

700g 12月特別本体価格 **538円** (参考税込 582円)

もちもち食感の生地に
チーズがたっぷり入った
贅沢なピザ。



Vマーク VALUE PLUS
Good Price

**チーズたっぷりピザ
マルゲリータ** (187g(1枚)、ソース10g(1袋))
ミック (203g(1枚))

12月特別本体価格 **428円** (参考税込 463円)

電子レンジや湯せんで
簡単に調理できます。



Vマーク VALUE PLUS
Good Price

**鹿児島県産
うなぎ蒲焼**

70g 12月特別本体価格 **1,480円** (参考税込 1,599円)

冷めてもおいしく
召し上がれます。



Vマーク VALUE PLUS
Good Price

**やわらか食感
皮なしウインナー**

250g 12月特別本体価格 **278円** (参考税込 301円)

契約農家より
お届けします。



Vマーク VALUE PLUS
Good Price

きのこセット

1パック 12月特別本体価格 **288円** (参考税込 312円)

久原醤油のあごだし醤油を使用し、
大玉のたこ焼に仕上げました。



Vマーク VALUE PLUS
Good Price

トロうま! たこ焼

※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	 LIXIL KEISEI リフレ京成 リフレ京成	 KEIO STORE 京急ストア 京急ストア	 SOTETSU ROSEN rose 京成 そうてつローゼン	 Tokyu Store 東武ストア 東武ストア	 TOBU STORE 東武ストア 東武ストア	 YOKOMACHI よこまちストア 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。