

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

5

May
2025



■ Vマーク ピックアップ

GOURMET TABLE 「だし感際立つ粗しほり製法 だし香るつゆ」
「希少柑橘 柚香(ゆこう)と ゆずの丸搾りぼんず」

■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「紫外線対策レシピ」

■ 今月の旬鮮レシピ

●表紙のレシピ「きのこを楽しむチキンのまろやかフリカツセ」 P3に掲載

5月11日は
母の日だよ！
お母さん、いつも
ありがとう！



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。

原材料と製法に、とことんこだわって。
だし感と香りが際立つ、つゆが完成。

醤油は「国産原料濃口醤油」、素材は「枕崎製造鯉節」「鹿児島製造さば節」を使用。国内製造の鯉節は一本一本選別し、丁寧に削っています。だしの濁りを残す「粗しぼり製法」を採用。だしの風味と香りを楽しめる、つゆを実現しました。市販のつゆのなかでも、希少な製造地指定原料を使った「こだわりのつゆ」をお楽しみください。



だし感際立つ
粗しぼり製法
だし香るつゆ
500ml



※写真はイメージです。

幻の果実“柚香”とゆずが出会った。
優しい味わいの、新しいぽんずが誕生。

徳島県産柑橘100%使用。果汁は皮ごと丸搾りで作った甘みのある優しい味わいのぽんずです。希少柑橘「柚香」を贅沢に使い、ゆずをブレンドしました。ゆずの爽やかさと香りはそのままに、柚香の甘み・果実感がある、奥行きのある味わい。冷しゃぶサラダやパスタなど、メニューの可能性が広がります。



ゆこう
柚香とは

収穫量が非常に少ない希少な果実。香りや酸味がおだやかで、甘く果実感のある味わい。



希少柑橘
柚香(ゆこう)と
ゆずの丸搾りぽんず
360ml

健康レシピ

紫外線から体を守ろう! 紫外線対策レシピ

抗酸化力とビタミンC
豊富な野菜で紫外線に勝つ!

気象庁のデータによると4月頃から紫外線の量が増加します。紫外線によって、免疫力の低下や疾病を引き起こす場合もあるそうです。日焼け止めで対策をしながら、食事でも抗酸化作用がある食材を取り入れましょう。

おすすめの食材はトマト、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ピーマン等。抗酸化力が強いリコピンやビタミンCが多いトマト、β-カロテン豊富なにんじんやブロッコリーは油と一緒に摂取するのが良いでしょう。

紫外線と言えば、お肌へのダメージも気になります。ビタミンCには、メラニンの生成を防ぐ働きもあります。そばに含まれるルチンには抗酸化作用のほか、ビタミンCの吸収を促進する働きも。そばを食べるときは、ビタミンCを含む食材を組み合わせて。薬味のねぎもビタミンCが多いので忘れずに!



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。



作り方のポイント



トマトは、湯むきしてから使用すると、トマトの皮が気にならず、口当たり良く食べられます。

※カロリー、塩分の目安は、つけ汁を全て召し上がった場合。

15分

709kcal (1人分)

塩分 4.6g (1人分)

トマトがたっぷり入った、冷やしピリ辛つけそばです!

豚バラトマトのピリ辛つけそば

材料 (2人分)

| | | | |
|-----------|---------|------------|-----------|
| そば(乾麺) | 180g | めんつゆ(3倍濃縮) | 80cc (A) |
| 豚肉(バラ薄切り) | 150g | 水 | 200cc (A) |
| トマト | 1個 | すりごま(白) | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 | 長ねぎスライス | 適量 |
| 豆板醤 | 約小さじ1/2 | | |

作り方

- ①つけ汁を作る。トマトは湯むきし、約1.5cm角に切る。
- ②豚肉は約5cmに切る。鍋にごま油を入れ温め、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら豆板醤を加えて更に炒め、トマト、(A)を加える。
- ③②が沸騰したらあくを取り除き、器に盛り付ける。すりごまを加え、お好みで、小口に切った長ねぎを添える。
- ④別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばをパッケージの表示通りの時間で茹で、冷水でしめ水気を切り、器に盛り付ける。

そば湯も美味しく召し上がれます



国産そばの実100%の
そば粉
八割そば

180g



甘さを抑えた
だし感の強いつゆ



だし感際立つ
粗しぼり製法
だし香のつゆ

500ml



華やかにお祝い

おしゃれメニュー

テーブルが華やかになるごちそうレシピで、
母の日をお祝いしましょう!
お母さんの喜ぶ顔が楽しみです。

手作りのビストロメニューで
お母さんを笑顔にしよう。



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

フリカッセは、鶏肉と野菜を
生クリームで煮込んだ
フランスの家庭料理です!

きのこを楽しむ チキンのまろやか フリカッセ

作り方のポイント



鶏肉は、しっかり
両面を焼いて旨
味を封じ込めて
から、白ワインで
蒸し煮にします。

材 料 (2人分)

| | | | | | |
|-------------|--------|-----------------------------|------|--------|--|
| 鶏肉(もも肉) | 250g | バター(有塩) | 大さじ1 | ●飾り | |
| 塩 | 小さじ1/4 | にんにく | 1片 | ●付け合わせ | |
| 胡椒 | 少々 | ワイン(白) | 50cc | パスタ、 | |
| 玉ねぎ | 1/4個 | ブイヨン* | 50cc | バターライス | |
| マッシュルーム | 各5個 | 生クリーム | 80cc | など | |
| (ブラウン・ホワイト) | | | | | |
| カットエリンギ | 約30g | ※湯50ccに固形スープの素 1/2個を溶かす。 | | | |

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、マッシュルームは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、胡椒で下味をつける。
- 2 鍋にバターを入れて溶かし、にんにく、薄切りにした玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら鶏肉を加えて両面焼く。
- 3 鶏肉の表面の色が変わったらマッシュルーム、エリンギを加えてさっと炒め、白ワイン、ブイヨンを加え、蓋をして蒸し煮にする。鶏肉に火が通ったら生クリームを加え、全体にとろみがつくまで煮込む。
- 4 器に盛り付け、刻みパセリを添える。

くせがなくさまざまなお料理にお使いいただけます



25分 カロリー 512kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

アボカドとスモークサーモンのチーズ焼き



アボカドのまろやかさにサーモンの塩味、レモンの酸味がアクセント!

材料 (2人分)

| | | | | |
|------|------|---------|------|-----------------|
| アボカド | 1個 | マヨネーズ | 大さじ1 | ●飾り 刻みパセリ 少々 |
| レモン汁 | 大さじ1 | とろける | 30g | |
| スモーク | 4枚 | ミックスチーズ | | |
| サーモン | | パン粉 | 少々 | |

作り方

- ①アボカドは皮と種を取り除き、1cm角に切る。褐変しないようにレモン汁をかける。皮の部分はカップとして使用するので、種を取り除いた後、スプーンできれいにくり抜いておく。
- ②スモークサーモンは一口大に切り、①のアボカド、マヨネーズと混ぜ合わせ、アボカドのカップに入れる。
- ③②にチーズ、パン粉をのせ、チーズが溶けてこんがり焼き色がつくまでオーブントースター又はオーブンで焼く。
- ④器に盛り付け、刻みパセリを添える。

じっくりと燻製・熟成させ風味豊かに仕上げました



桜チップを使った
スモークサーモン
スライス

50g



コクのあるチーズと糸引きのよい
チーズをブレンド



コクとうま味溢れる
とろける
ミックスチーズ

300g



🕒 20分 🔥 カロリー 248kcal (1人分) 🧂 塩分 1.1g (1人分)

梅酒と紅茶の爽やかクラッシュゼリー

★こちらのレシピには、梅酒(酒)が入っておりますので、お子様やアルコールに弱い方、妊娠・授乳期の方、運転時などはご注意ください。



梅酒がほのかに香る、おしゃれデザート!

材料 (2人分)

| | | | | |
|----------|-------|----------|-------|--------------|
| ●梅酒ゼリー | | ●紅茶ゼリー | | ●飾り ミントの葉 |
| 梅酒 | 50cc | 紅茶ティーパック | 1個 | |
| 湯 | 100cc | 湯 | 150cc | |
| ゼラチン(粉末) | 3g | 砂糖 | 10g | |
| | | ゼラチン(粉末) | 3g | |

作り方

- ①梅酒ゼリーを作る。
湯100ccに分量のゼラチンをふり入れ溶かす。ゼラチンがしっかり溶けたら梅酒を加え、器に入れて冷やし固める。
- ②紅茶ゼリーを作る。
紅茶ティーパックを用いて分量の湯で紅茶抽出液を作り、分量のゼラチンをふり入れ溶かす。ゼラチンがしっかり溶けたら砂糖を加え、器に入れて冷やし固める。
- ③①、②のゼリーをクラッシュ状にしてグラスに順に入れ、ミントの葉を飾る。

果肉たっぷりの完熟梅のみを使用した、贅沢で濃厚な味わい



木成り完熟
南高梅酒

700ml



豊かな香りのスリランカ産茶葉
100%使用



香り広がる
セイロン紅茶

1.8g×50袋



※調理時間の目安は、冷やし固める時間を除く。

🕒 20分 🔥 カロリー 158kcal (1人分) 🧂 塩分 0.0g (1人分)

こんぶ茶が決め手! レタスと胡瓜のチョレギサラダ風



旬 レタス

こんぶ茶でコクをプラス! 旨味がUPします!

材 料 (2人分)

| | | | | | |
|--------|------|---------|------------|----|----------|
| レタス | 1/4個 | ●ドレッシング | | | |
| 胡瓜 | 1本 | こんぶ茶 | 大さじ1/2 (A) | 酢 | 大さじ1 (A) |
| 韓国味付のり | 8切8枚 | いりごま(白) | 大さじ1/2 (A) | 胡椒 | 少々 (A) |
| | | ごま油 | 大さじ2 (A) | | |

作り方

- ①レタスは一口大にちぎって洗い、水気をしっかり切る。
- ②胡瓜は縦半分に切り、斜め薄切りに切る。
- ③(A)を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ボールに①、②を入れ、③を全体に回しかけて和え、サラダを作る。
- ⑤仕上げに韓国味付のりをちぎって加え、さっと和え、器に盛り付ける。

※サラダは、時間が経つと野菜の水分が出て水っぽくなるので、ドレッシングと和えるのは、食べる直前がおすすめです。韓国味付のりは仕上げに加えるのがポイントです。

自然の風味を生かしたコクのある味と香りを大切にパック



北海道産昆布使用
こんぶ茶

55g



柔らかい韓国産一番摘み海苔を使用しています



ごま油香る
韓国味付のり

6袋詰(8切8枚)
板のり6枚



🕒 15分 🔥 カロリー 140kcal (1人分) 🧂 塩分 0.7g (1人分)

サラダチキンとアスパラガスのマーマレードマリネ



旬 アスパラガス

マーマレードを使った、さわやかなマリネです!

材 料 (2人分)

| | | | | | |
|---------|------|---------|------------|--|--|
| サラダチキン | 100g | ●マリネ液 | | | |
| アスパラガス | 4本 | オリーブオイル | 大さじ2 (A) | | |
| 玉ねぎ | 1/6個 | レモン汁 | 大さじ2 (A) | | |
| ●飾り | | マーマレード | 大さじ1 (A) | | |
| グリーンリーフ | 適量 | 塩 | 小さじ1/4 (A) | | |
| ミニトマト | 適量 | 胡椒 | 少々 (A) | | |

作り方

- ①サラダチキンは味がからみやすいように、食べやすい大きさにさく。包丁を使用して切っても良い。
- ②アスパラガスは下の方の筋をピーラーでむき、茹でて斜め切りにする。
- ③玉ねぎは薄切りにし、辛味が気になる場合は水にさらし、水気を切る。
- ④ボールに(A)を混ぜ合わせてマリネ液を作り、①、②、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け、グリーンリーフ、半分にかットしたミニトマトを添える。

保存料は使用しておりません



素材の風味を生かした
マーマレード

135g



鶏肉と塩だけで
作りました



サラダチキン

100g



🕒 15分 🔥 カロリー 216kcal (1人分) 🧂 塩分 1.1g (1人分)

5/14は
マーマレードの日

豚肉の黒糖角煮



お弁当

5/10は

黒糖の日

※塩分の目安は、煮汁を残した場合。

🕒 60分

🔥 カロリー

291 kcal (1人分)

🧂 塩分

1.3g (1人分)

黒糖でコクのあるまろやかな味わいに!

材 料 (2人分)

| | | | | | |
|-----------|------|-------|------|------|----------|
| 豚肉 | 200g | 長ねぎ | 1/3本 | 粉末黒糖 | 大さじ1 (A) |
| (角煮用ブロック) | | チンゲン菜 | 1株 | 醤油 | 大さじ2 (A) |
| 酒 | 50cc | からし | お好みで | みりん | 大さじ1 (A) |
| 生姜 | 10g | | | | |

■お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…グリーンリーフ、うずら卵水煮、チンゲン菜、ヤングコーン

作り方

- ①生姜、長ねぎはぶつ切りにし、香りが出やすいように手の平を使ってつぶす。
- ②豚肉は約1.5cmの厚さに切り、湯通しし、豚肉の余分な脂とアク、臭みを取る。
- ③鍋に①、②を入れ、酒、水(分量外)を豚肉がぎりぎり隠れるくらいまで加え、豚肉に火が通るまで、弱火であくを取り除きながら煮る。
- ④Aを加え、弱火で更にじっくりと煮込み、味を染み込ませる。
※一晩寝かせるとより味が染み込みます。
- ⑤器に盛り付け、茹でたチンゲン菜を彩りに添え、お好みでからしを添える。

使いやすい
粉末タイプ

VALEUR PLUS
沖縄県産
粉末黒糖

300g



ざらりとした上品な香りと
甘味があります

VALEUR PLUS
国産米
濃厚熟成
本みりん

1000ml



クイズに答えてプレゼントを当てよう!



Vマーククイズ

★★★★★★★★★★★★

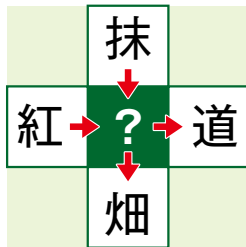


問題

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

ツバキ科の植物の葉や茎を
飲料用に加工したもの。



4月号の答え「柑」

蜜柑 / 金柑
柑子 / 柑橘

●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 ⑧「Vマーク商品」・情報誌「Vmark」に関するご意見・ご感想 を明記の上、下記の宛先までお送りください。

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2次元コードからも応募ができます。

●締め切り: 2025年 5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!!

5月号のプレゼントは、「らくチンお料理ボウル」です。
ザルとボウルの機能を持った、便利なザルボウルです。
「洗う」「水を切る」などの下処理がこれひとつで完了。
食洗機に対応しているので、お手入れも簡単です。

サイズ(約)/幅22.7×奥行22.4×高さ15.6cm
材質/ポリプロピレン

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。(2025年7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。

三陸産の良質なわかめを使用しました。



三陸産 カットわかめ 16g

5月特別本体価格 **338円**
(参考税込 366円)

アーモンド、カシューナッツ、クルミ、マカダミアナッツをミックス。



無塩 4種のミックスナッツ お徳用 350g

5月特別本体価格 **858円**
(参考税込 927円)

国産大豆の甘ざとなめらかな食感を楽しめます。



なめらかさ際立つ 国産大豆の手盛よせ豆腐 300g

5月特別本体価格 **128円**
(参考税込 139円)

コクのあるチーズと糸引きのよいチーズをブレンド。



コクとうま味溢れるとろけるミックスチーズ 300g

5月特別本体価格 **568円**
(参考税込 614円)

野菜の風味、食感を残して下ゆでした。



カレー・肉じゃが用 野菜ミックス 300g

5月特別本体価格 **288円**
(参考税込 312円)

天然ならではの身の引き締まった食感。



天然えび 1パック(227g)

5月特別本体価格 **798円**
(参考税込 862円)

冷めてもおいしく召し上がれます。



やわらか食感 皮なしウインナー 217g

5月特別本体価格 **268円**
(参考税込 290円)

4種の魚粉を入れた濃厚なつけ麺スープに太麺と具材を合わせました。



濃厚魚介豚骨 Wチャーシュー冷しつけ麺 1パック

本体価格 498円 (参考税込 538円)

野菜や果物の呼吸を妨げず、環境にやさしい素材。



ポリエチレンラップ 30cm幅×50m巻

5月特別本体価格 **178円** (参考税込 196円)



ポリエチレンラップ ミニ 22cm幅×50m巻

5月特別本体価格 **138円** (参考税込 152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。