

Vマークバリュープラスは、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

Vマークバリュープラス プライベートブランド情報誌

# VALUE PLUS



1

January  
2020



「かぶの海老生姜  
あんかけ」

作り方はP4をご覧ください

今が旬! 季節のレシピ

## ホットメニューで冬本番を乗り越えよう。

- 今月のおすすめレシピ「冬の味覚」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「寒気を取り除くレシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「包丁を使わないで、簡単に作れます!」



Vマーク

ビーナは、Vマークバリュープラスの  
公式ブランドキャラクターです。



Vマーク公式facebook  
<https://www.facebook.com/vmark.valueplus/>



Vマークバリュープラス 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!

冬の味覚

新年会や成人式と集まりが多いこの時季。  
 ちょっと気分を変えて、旬のぶりを  
 洋風アレンジで楽しんでみませんか。  
 意外な美味しさに、歓声が上がります。

ぶりと蓮根の洋風メニューで、  
 冬を味わう。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

コクのあるソースに、  
 ぶりと蓮根がベストマッチ!

## ぶりと蓮根の バルサミコソース

### 作り方のポイント



ぶりは、薄く衣をつけて  
 焼くと、旨みが閉じ込め  
 られ、ソースのなじみも  
 良くなります。

### 材 料 (2人分)

ぶり	2切れ	油	大さじ2
酒	大さじ1/2	醤油	大さじ1 (A)
小麦粉	少々	みりん	大さじ1 (A)
蓮根	100g	バルサミコ酢	大さじ1 (A)
えりんぎ	1本		

### ■飾り

ピンクペッパー 少々  
 パセリ 少々

### 作り方

- ①ぶりは一口大に切り、酒をぶり下味をつける。
- ②蓮根は皮をむき、約7mmの厚さに切る。えりんぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ぶりの水分を取り、小麦粉を薄くつける。
- ④フライパンに油を入れ温め、蓮根を加えじっくり焼き、火が通ってきたら、フライパンの空いているスペースにぶり、えりんぎも加え焼く。
- ⑤食材に火が通ったら、合わせておいた(A)を加え、全体に絡ませ、器に盛り付ける。ピンクペッパー、刻みパセリを添える。

潮流が速い自然に近い環境により、身が引き締まり、唐辛子成分配合の餌を与えることで臭みを抑え、ほど良く脂ののったぶりで。



志布志湾  
 いっちゃがぶり



kcal 397kcal (1人分)

塩分 1.4g (1人分)

●● お家でカンタン薬膳レシピ! ●●

身近な食材の特性を知る!

# 寒気を取り除くレシピ

気の巡りを上げることで、  
体の奥から温めよう!

一年の中で最も寒さが厳しいこの時期は、体を温めるとともに奥深くにある寒気を取り除くことが大切。前回に続き、「気の巡り」をよくする食材を摂ることと様々な機能の働きが上がり、体を温めることにつながります。

おすすめの食材は「ねぎ」。鍋の定番なので、食卓に上がる回数も多いことでしょう。焼きねぎにする場合は、じっくり時間をかけると甘みも増して、とろっとした食感を楽しめます。また、

いまが旬の柑橘系果物も、引き続き取り入れてください。みかんの皮を乾燥させた「陳皮」は漢方でも、よく利用されています。無農薬のものが手に入ったら、料理の香りづけやお茶などに、ぜひ皮も活用してみてください。身近な食材の特性を知って、日頃から冷えて、

対策を行うことで、寒さに負けない体を作しましょう。



●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。

## 柑橘風味の甘みそがさわやか

### 焼きねぎと焼き油あげの 甘みそかけ ~柑橘風味~

#### 材 料 (2人分)

油あげ 2枚	料理用清酒	大さじ1 (A)	■飾り
長ねぎ 1本	生みそ白	大さじ1 (A)	
	みりん	大さじ1 (A)	スライス
	砂糖	小さじ1 (A)	
	みかんの皮	少々	
	みかんの果汁	小さじ1	

#### 作り方

- ①長ねぎは3~4cm丈に切り、オーブントースター又はフライパンで時間をかけゆっくり焼く。
- ②油あげは食べやすい大きさに切り、長ねぎが焼けてきたら一緒に焼く。
- ③鍋に(A)を入れ火にかける。煮立ったら、刻んだみかんの皮とみかんの果汁を加え火を止める。
- ④器に油あげ、焼ねぎを一緒に盛り付け、③のみそダレを添え、青ねぎスライスを添える。

国産米100%で食品添加物・  
保存料不使用

無添加生みそ白

750g  
本体価格 278円



#### 作り方のポイント



柑橘類の皮は、裏の白い部分を取り除き、細かく刻んで使用します。



15分

kcal 194kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

一年でもっとも寒さが厳しい季節。  
手軽に作れて、気の利いた  
ホットメニューで温まりましょう。

今が旬! 季節のレシピ

ホ  
ツ  
ト  
メ  
ニ  
ュ  
ー  
で  
冬  
本  
番  
を  
乗  
り  
越  
え  
よ  
う  
。



旬

白菜

●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●体が温まるホットメニュー!

## 簡単! あったか 餃子鍋

### 作り方のポイント



餃子の皮は、中身が出ないように、皮のふちに水をつけ、端から端までヒダを作り、しっかり口を閉じます。

### 材 料 (2人分)

豚挽肉	60g	醤油	小さじ1 (A)	長ねぎ②	1/2本
キャベツ	80g	酒	小さじ1 (A)	水	3カップ (B)
長ねぎ①	1/5本	餃子の皮	約15枚	鶏ガラスープの素	小さじ2 (B)
生姜	1片	白菜	2枚	醤油	小さじ2 (B)
にんにく	少々	ニラ	1束	ごま油	小さじ1 (B)
				豆板醤	お好みで (B)

### 作り方

- ①キャベツ、長ねぎ①はみじん切りにし、生姜、にんにくはすりおろす。
- ②ボールに豚挽肉と①を合わせ、(A)を加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ③②の具を餃子の皮で包む。
- ④白菜はそぎ切り、ニラは3~4cm丈に切り、長ねぎ②は白髪ねぎにする。
- ⑤鍋に(B)を合わせ、火にかけて沸いたところで白菜を加え、④の餃子を加える。
- ⑥餃子に火が通ったら、ニラ、白髪ねぎを添える。

コシがありもちもちした食感です

餃子の皮  
もち粉入り

20枚入  
本体価格 151円



35分

kcal 232 kcal (1人分) 塩分 1.6g (1人分)

## かぶの海老生姜あんかけ



### 材 料 (2人分)

かぶ	大2~3個	絹さや	6枚	塩	小さじ1/3 (A)
海老	80g	生姜	1片	醤油	小さじ1/3 (A)
酒	小さじ1	出し汁	250cc	みりん	大さじ1 (A)
しいたけ	2枚			片栗粉	小さじ1

●おもてなしの食卓にもおすすめです!

### 作り方

- ①かぶは皮をむき、出し汁で煮る。お好みで食べやすい大きさに切る。
- ②海老はみじん切りにし、酒をまぶす。しいたけは薄切り、絹さやは塩茹でしてせん切りにする。生姜は針生姜にする。
- ③①のかぶに7割程度火が通ったら(A)を加える。
- ④完全にかぶに火が通ったところで、海老、しいたけを加える。
- ⑤約3分煮たらかぶを取り出し、同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器にかぶを盛り付け、あんをかけ、絹さやと針生姜を添える。

四万十町の契約農家よりお届けします

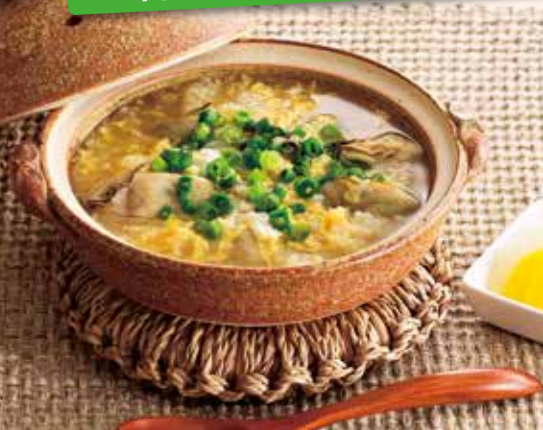
高知県四万十町産  
黄金しょうが

80g



kcal 91kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)

## 旨みたっぷり! 牡蠣雑炊



### 材 料 (2人分)

ご飯	200g	牡蠣	150g	■飾り	
出し汁	400cc	卵	2個	青ねぎスライス	1/2パック
醤油	小さじ1 (A)				
塩	小さじ1/3 (A)				

● たっぷりの青ねぎを添えて!

### 作り方

- ①ご飯は一度水で洗い、ほぐす。
- ②牡蠣は丁寧に洗う。
- ③鍋に分量の出し汁、(A)を入れ沸かし、①のご飯を加え、加熱する。
- ④②の牡蠣を加え、火が通り、汁がとろっとしてきたら、割りほぐした卵を加え、かきたまにする。
- ⑤青ねぎスライスを添える。

使いやすいサイズにカットしました  
洗わずにそのまま使えます

青ねぎスライス

30g



生臭さが少なくコクのある鮮やかな卵黄です

おいしい赤たまご

10個入

本体価格 278円



kcal 295kcal (1人分) 塩分 2.8g (1人分)

## パスタ入りトマトスープ



### 材 料 (2人分)

キャベツ	80g	オリーブオイル	大さじ1/2	マカロニ	60g
玉ねぎ	1/4個	にんにく	1片	塩	小さじ1/6
大根	100g	胡蝶カットトマト(缶)	1/2缶 (A)	胡椒	少々
ベーコン	2枚	水	200cc (A)	■飾り	
マッシュルーム	1/2パック	コンソメ	1個 (A)	パセリ	少々

●一皿で朝食や夜食にもぴったり!

### 作り方

- ①キャベツ、玉ねぎ、大根、ベーコンは1cm角、マッシュルームはいしづきを取り、2~4等分にする。にんにくは皮をむき軽くつぶす。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、キャベツ、大根を加え、しんなりするまで炒める。ベーコン、マッシュルームを加え、更に炒める。
- ③(A)を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④マカロニを加え、約5分弱火で煮たら、塩、胡椒で味を調える。器に盛り付け、刻みパセリを散らす。

サラダやグラタンなど幅広くお使いいただけます

早ゆで

ペンネマカロニ

150g

本体価格 98円



旬

大根



kcal 258kcal (1人分) 塩分 1.7g (1人分)

包丁を使わない

で、簡単に作れます!

長芋は消化を助ける酵素の  
アミラーゼが豊富なので、  
受験生の夜食におすすめ!

簡単! 便利! /

15分

で作れる  
時短レシピ



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●お腹にやさしく、夜食にもぴったり!

## とろろ 温玉のせうどん

### 作り方のポイント



長芋とろろ(冷凍)は、  
小分けパックになって  
いるので、流水で簡単  
に解凍できます。

※カロリー、塩分の目安は、汁を全て召し上がった場合。



kcal 337kcal (1人分) 塩分 3.3g (1人分)

### 材 料 (2人分)

うどん	2玉	青のり	少々
めんつゆ(3倍濃縮)	50cc <b>A</b>	温泉卵	2個
水	400cc <b>A</b>	<b>■飾り</b>	
長芋とろろ(冷凍)	小2袋	長ねぎスライス	少々

※めんつゆは種類により風味や味の濃さが異なりますので、お好みで調整してください。

### 作り方

- ①鍋に**A**を合わせ、加熱する。
- ②別の鍋に湯を沸かし、うどんを茹でる。
- ③①が温まったら、②のうどんを加える。沸騰したら火を止め、器に盛り付ける。
- ④流水解凍しておいた長芋とろろ、温泉卵、長ねぎスライスをのせる。とろろにお好みで青のりをかけていただく。

国産小麦100%使用  
コシのある讃岐うどん

カトキチ  
さぬきうどん

200g×5食入  
本体価格 437円



流水解凍するだけ  
使いやすい小分けパック

国産  
長芋とろろ

40g×4袋入  
本体価格 338円



kcal 150kcal (1人分) 塩分 0.1g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

お便り  
クリッピング

土鍋ごはん

最近、ごはんを土鍋で炊いています。火にかけて沸騰したら弱火で10分、10年以上前に買った炊飯器よりも断然美味しく炊き上がります。時々少し焦がしてしまうこともあります。タイマーを使えば焦げにはなりません。もちろんコンロについていられないときは炊飯器も使います。  
(東京都 藤原久美さん)



珍しい形のサツマイモ  
ですね、鳥かな？

(神奈川県  
田澤幸子さん)

シルちゃん



この場所がお気に入り！  
(千葉県 市川ももさん)



春が待ち遠しいですね！  
(東京都 多賀谷房枝さん)

掲載者には  
プレゼントを  
進呈！

焼いてないけど焼き豚

●材料／

豚肩ロース(かたまり) 600g、塩 適量、胡椒 適量、  
燻製の素 適量(お好みで)、水 100cc

●作り方／

- ①豚肩ロースはフォークで全体を刺して穴をあける。
- ②保存袋(ジッパー付きビニール袋)に材料を全て入れ密閉する。
- ③3合炊きの炊飯器に②、熱湯を入れ、落し蓋をし、炊飯器の蓋を閉める。
- ④炊飯器の保温を3時間つける。
- ⑤粗熱が取れたら、保存袋のまま冷蔵庫で冷やす。

※お正月やパーティーのご馳走にぴったりです！

(神奈川県 茶〜くん)

簡単にできて、いろいろなメニューにアレンジできそう！

皆さまの楽しいお便り、季節の絵手紙、ペットの写真(ペットのお名前も忘れず)をお願いします。お家のレシピ(材料や作り方は自由です。レシピの写真もお待ちしています)を大募集。デジタル写真の場合は、大きなサイズをお願いします。本誌やVマークバリュープラス商品へのご意見やご感想もお待ちしております。

●応募要項：ハガキ、Eメールにて ①住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥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。

お便り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  
「Vマークバリュープラス」編集室  
(Eメール) [otayori@v-mark.jp](mailto:otayori@v-mark.jp)  
(電話) 03(3449)8820

※お便りは掲載スペースの関係上、内容を変えずに書き直すことがあります。お家のレシピは、アレンジすることがあります。お寄せいただいたお便り、お写真などは返却いたしません。ご了承ください。Vマークホームページにも掲載いたします。

お便り大募集！

いよいよ新しい年が始まりました。今年1年間を楽しく健康に過ごしていきたいですね！今年ぜひ挑戦してみたいこと、新しく始めてみたいことなど、皆さまのお便りをお待ちしております！

Vマーククイズ

クイズに答えて

プレゼントを当てよう！

● 今月のプレゼント ●

お便りクリッピングの掲載者、Vマーククイズの応募者の中から抽選で、合計30名様にプレゼント!!

1月号のプレゼントは、「Graupera アヒージョ鍋」です。スペイン独特の温かみのある鍋で、使い込むほどに味の出る食器です。おしゃれな耐熱皿としてそのままテーブルに!直火・オープンで使用できます!

サイズ(約)/外径17cm×高さ4cm、厚み0.5cm  
重量(約)/400g  
材質/テラコッタ製、ハンドメイド  
原産国/スペイン製



30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。(2020年3月中旬発送予定)

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 米、麦、ソバなどの穀類や豆類、芋類  
などを多めの水で柔らかく煮た料理。

	白	
朝	?	柱
	腹	

12月号の答え「ブイナの数」は 6 でした!

●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。

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「Vマークバリュープラス」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：2020年1月末日着

※ご応募・ご投稿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。

# Vマーク商品を買って当てよう!!

「今だけおトク!」

抽選で計**300**名様に当たる!!

A賞  
200名様

商品券  
1,000円分



B賞  
100名様

フィーナ  
めいぐるみ  
(高さ約32cm)



こちらのマークがついた商品が対象です。



キャンペーン  
参加ストア

- Odakyu OX
- 京王ストア
- リブレ京成
- 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

「切手不要」Web・スマホでカンタン応募!!

応募締切: 2020.1/31(金) [レシート有効期間] 2020.1/4(土)~1/31(金)

ご応募はこちらから! <http://get-cp.jp/v-mark>



## Vマークバリュープラス今月のおすすめ品

野菜の旨み  
たっぷりの  
スープです。



6種の  
野菜の  
スープ

6.5g×5食  
本体価格 285円

1月特別本体価格 268円

昆布のうま味を活かしたスープに  
仕上げています。



おでん 440g(固形量190g)

本体価格 208円

1月特別本体価格 198円

桜チップで  
スモークしました。

特級

あらびき  
ポーク  
ウインナー

108g×2  
本体価格 298円

1月特別本体価格 278円



カサが大きく肉厚で、歯ごたえ  
の良いまいたけです。



新潟県産

雪国まいたけ 極 100g

つぶつぶ感のあるロシア産すけそう  
たららの卵を使用。



たらこ・辛子明太子

各100g+10g 本体価格 各380円



カレードリア

300g 本体価格 398円  
1月特別本体価格 388円

ポテト&ベーコングラタン

海老のクリーミィグラタン

各240g 本体価格 各298円  
1月特別本体価格 各288円

ミートソースラザニア

220g 本体価格 298円  
1月特別本体価格 288円

本誌に掲載されたVマークバリュープラス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。

これらの商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

Vマーク  
バリュープラス  
お取り扱い店



Odakyu OX



京王ストア



リブレ京成



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マークバリュープラスホームページ <https://www.v-mark.jp>