

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



6

June
2020



「高野豆腐の酢豚風」

作り方はP4をご覧ください



ブイナ

ブイナは、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。

今が旬! 季節のレシピ

野菜が主役だから、カロリー控えめ。

- 今月のおすすめレシピ「父の日」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「梅雨だる改善レシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「お魚を使って、簡単に作れます!」



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!

6/21
父の日

“健康に気をつけて”の思いを込めて。
今年も、ヘルシーな肉料理で、
お祝いしましょう。

「父の日」は、ヘルシーなおつまみで乾杯！



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

野菜と一緒に、くるくる巻いて！

韓国風ポッサム ～やわらか茹で豚～

作り方のポイント



茹で豚を作る時には、豚肉の臭み消しにねぎの青い部分、生姜をつぶして加えます。

※調理時間の目安は、豚肉を茹でた後、粗熱を取る時間を除く。



kcal 508kcal (1人分) 塩分 0.7g (1人分)

材 料 (2人分)

豚肉(塊)	300g	サニーレタスやサンチュ	約5~6枚
酒	大さじ2	大葉	約10枚
長ねぎ	1/3本	キムチ	50g
生姜	1片	コチュジャン	お好みで

作り方

- ①豚肉に酒をまぶす。
- ②長ねぎ、生姜はぶつ切りにする。
- ③鍋に水を入れ沸かす。手引き湯(約60℃)になったら豚肉を加え、弱火で加熱しながら、途中、アクを取り除き、豚肉の大きさにより約25~35分茹でる。
※1時間程茹でると、お肉がよりやわらかく仕上がります。
- ④③の粗熱が取れたら薄くスライスし、器に洗った野菜、キムチと一緒に盛り付ける。お好みでコチュジャンを用意する。
※茹でたら、そのまま茹で汁の中で冷ますのが、お肉をジューシーに仕上げるコツになります。

乳酸発酵したうま味と酸味をお楽しみ下さい

本場
韓国キムチ

400g
本体価格 298円



●● お家でカンタン薬膳レシピ! ●●

梅雨を元気に乗り切る!

梅雨だる改善レシピ

水分を排出し、消化器系の働きを上げる食材を摂ろう。

蒸し暑い日が続く「梅雨」は、体の重だるさを感じる時期。冷たいものや水分を摂りすぎると消化器系統が疲れ、食欲不振や下痢を起こしやすくなります。これらの不調を改善するには、余分な水分を排出し、熱を冷まし、消化器系統の働きを上げる食材を摂ることです。

余分な水分を排出する食材は、はと麦・大豆・小豆・冬瓜・レタス等。魚介類では、白身魚や蛤が良いでしょう。旬の野菜のきゅうりやトマトには、体にこもった熱を冷ましてくれる効果が期待できます。

この時期は、濃い味つけや甘味の強いもの、油っぽいものは摂り過ぎに注意し、あっさり、さっぱりした味つけを心がけて。お酢や柑橘系の酸味を利用した料理は胃腸を刺激し、食欲改善に効果があります。減塩効果も期待できるので、ぜひ取り入れて!



●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。

黒酢や生姜で美味しく減塩!

白身魚の黒酢タレかけ

材料 (2人分)

白身魚(鯛、たら など)	2切れ	黒酢	大さじ2 (A)
※骨、皮なしを使用すると食べやすくなります。		薬味セット	1/2パック (A)
塩	小さじ1/4	ごま油	大さじ1 (A)
酒	大さじ1	三つ葉	3~4本
生姜	1片	長ねぎ	1/3本
		■飾り	
		糸唐辛子(お好みで)	少々

作り方

- ①白身魚に塩を振り、下味をつける。
- ②白身魚の水分を拭き、皿に並べ、薄切りにした生姜をのせ、酒を振る。
- ③長ねぎは白髪ねぎに切り、水にさらす。白髪ねぎに切った時に残るねぎの中央部分は②に加える。
- ④②を蒸気の上があった蒸し器で約10分蒸す。
※電子レンジでも可。蒸し器の方がふっくら仕上がります。
- ⑤器に白身魚を盛り付ける。混ぜ合わせた(A)を一度加熱し、沸騰したら火を止め、白身魚にかける。水気を切った白髪ねぎ、三つ葉、お好みで糸唐辛子を飾る。

米由来の甘味と旨味が特長

味わい深い
純玄米黒酢

360ml
本体価格 458円
6月特別本体価格 398円



作り方のポイント



白身魚は、塩で下味をつけた後、しばらく置いて余分な水分を拭き取ってから蒸すことで、生臭さが軽減されます。



kcal 143kcal (1人分) 塩分 1.0g (1人分)

食欲が落ちる梅雨どきは、
野菜がメインのおかずで
ヘルシーに、あっさり。

今が旬! 季節のレシピ

野菜が主役だから、
カロリー控えめ。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●お肉を使用しない
ベジハンバーグです!

豆腐の れんこんハンバーグ

作り方のポイント



ハンバーグは、焼いている時に割れたり、崩れたりしないように、豆腐の水切りをしっかりと行いましょう。

※調理時間の目安は、豆腐の水切り時間を除く。



kcal 303 kcal (1人分) 塩分 2.7g (1人分)

材 料 (2人分)

豆腐(木綿)	1丁(350g)	胡椒	少々	みりん	大さじ1 (A)
玉ねぎ	1/4個	油	小さじ2	片栗粉	小さじ1/2 (A)
れんこん	100g	しめじ	1/2袋	■飾り	
片栗粉	大さじ2	大根	150g	青ねぎスライス	少々
卵	1/2個	だし汁	80cc (A)	■付け合わせ	
塩	小さじ1/3	醤油	大さじ1 (A)	フライドポテト、人参グラッセ	など、お好みで

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、れんこんはすりおろす。
- ボールに①、卵、塩、胡椒を入れ混ぜ合わせ、②、片栗粉を加え、更に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。いしづきを取り、小房に分けたしめじと水約1/2カップ(分量外)を加え、蓋をして蒸し焼きにする。水分がなくなってきたらハンバーグを取り出し、(A)を加え攪拌し、とろみがついたら火を止める。
- お好みで、付け合わせを盛り付けた器にハンバーグをのせ、しめじ入りのあんをかけ、水気を切った大根おろし、青ねぎスライスを添える。

北海道産ユキホメ大豆100%
大豆の甘みが広がります

北海道産大豆
木綿

350g
本体価格 138円



高野豆腐の酢豚風



材 料 (2人分)

高野豆腐	2枚	玉ねぎ	1/3個	ケチャップ	大さじ1 1/2 (A)
片栗粉	大さじ2	干しいたけ	2枚	砂糖	大さじ2 (A)
油(揚げ焼き用)	適量	きぬさや	4~5枚	醤油	大さじ1 1/2 (A)
たけのこ	100g	油(炒め用)	大さじ2	干しいたけの戻し汁	大さじ3 (A)
人参	1/3本			酢	大さじ1 1/2 (A)

作り方

- 高野豆腐はパッケージの表示の手順に従い戻して一口大に切る。高野豆腐を手の平を合わせるようにして挟み、水気を切る。片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにする。
- 干しいたけは戻す。干しいたけの戻し汁は使用するのでとっておく。
- たけのこ、人参、干しいたけは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。人参は下茹でする。
- きぬさやは、筋を取り下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を入れ温め、玉ねぎを加え炒める、他の野菜も加え炒め、①を加え、合わせた(A)を加える。とろみが出たら出来上がり。器に盛り付け、きぬさやを散らす。

とろみが強く透明度の高さに加え口あたりが良いのが特長です

分級片栗粉

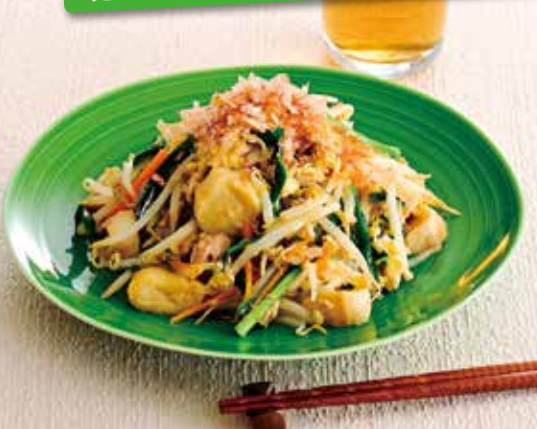
250g
本体価格 168円



kcal 362kcal (1人分) 塩分 2.5g (1人分)

30分

麩とたっぷり野菜のチャンプルー



材 料 (2人分)

焼き麩	10g	ニラ	1/3束
ごま油	大さじ1	ツナ缶	1缶
もやし	1袋	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
人参	1/3本	卵	1個
		かつお節	1パック(約2.5g)

作り方

- 焼き麩は水で戻し、軽く水気を切る。
- 人参は千切り、ニラは3~4cm丈に切る。
- フライパンを温め、ごま油を入れ、人参を加え炒める。戻した焼き麩、もやしを加え、全体に油がまわってきたらツナ缶(汁ごと全部)、めんつゆ、ニラを加え炒める。フライパンの面を少し開けて、割りほぐした卵を加え、半熟になったら全体に混ぜる。
- 器に盛り付け、かつお節を添える。

ふっくらと香ばしく焼き上げました

焼き麩

70g
本体価格 158円



kcal 267kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)

15分

お豆と夏野菜のサラダ



材 料 (2人分)

ベビーリーフ	1/2袋	トマト	1/2個	オリーブオイル	大さじ1 (A)
大豆水煮	1/2袋	■飾り		レモン汁	大さじ1 1/2 (A)
胡瓜	1/2本	刻みパセリ	適量	砂糖	小さじ1/2 (A)
				塩	小さじ1/4 (A)
				胡椒	少々 (A)

作り方

- ベビーリーフはよく洗い、水気を切る。
- 胡瓜、トマトは大豆と同じくらいの大きさに切る。
- ②に(A)を加え和え、ベビーリーフを盛り付けた器に盛り、刻みパセリを散らす。※お好みで、みじん切りの玉ねぎを少量加えても美味しくいただけます。

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

富山県産大豆水煮

120g



kcal 137kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

15分

お魚

を使って、簡単に作れます!

簡単! 便利! /

15分

で作れる
時短レシピ

お刺身用のかんぱちなら
包丁でたたくだけで
「なめろう」が完成!



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●おつまみメニューにぴったり!

かんぱちのなめろう

作り方のポイント



かんぱちは、包丁で少し粘りが出るまでたたきます。

材 料 (2人分)

かんぱち(刺身用)	100g	
みそ	大さじ1/2	④
醤油	小さじ1/2	④
薬味セット	1/2パック	④

■飾り
大葉 5枚

作り方

- ①刺身用のかんぱちを包丁で細かく切る。
- ②①に④を加え、包丁で身をたたきながら、調味料を混ぜ込む。
- ③大葉を敷いた器に盛り付ける。

※温かいご飯にのせて丼にしたり、お茶漬けにするなど、お好みでアレンジできます。

青ねぎ・長ねぎ・みょうが・生姜を
使いやすいサイズに
カットしました

薬味セット

26g



kcal 78kcal (1人分)

塩分 0.9g (1人分)



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

掲載者には
プレゼントを進呈!

おばあちゃんの秘伝薬

子供の頃、風邪をひくと祖母が生姜湯を作ってくれました。汗をいっぱいかくので翌朝には解熱します。子供にとって生姜は辛いですが、がんばって飲みました。今でも風邪をひくと生姜湯を飲みます。チューブ入りの生姜、片栗粉、ハチミツで簡単にできます。私の子供も生姜湯が好きで、おばあちゃんの秘伝薬が後世に伝わっています。

(神奈川県 木村賢治さん)

昔からの知恵を大切にしていきたいですね!

ピクルス液で 人参シリシリ

お家のレシピ

●作り方/残ったピクルス液で味つけします。人参はせん切りにし、ごま油で炒め、しんなりしたら、大きじ2~3のピクルス液をまわしかけ、仕上げにかつお節をまぶします。
※お弁当にもおすすめです! (東京都 高橋いく子さん)

焼きナスにそっくり蒸しナス

●作り方/ナスは洗い、ヘタを付けたまま1ヶ所縦に切れ目を入れ、耐熱皿にのせて軽くラップし、電子レンジ(600W 1分~1分20秒)で加熱します。冷めたら縦に8等分し、だしの素少々、かつお節、お好みで生姜、一味唐辛子を振り、醤油をかけます。※さっぱりと食べられます!

(神奈川県 三浦順子さん)

簡単で美味しそうな副菜ですね!



ビタミンたっぷりです!



きなこちゃん

猫じゃらし大好き!

(神奈川県 増田奈穂子さん) (東京都 宮川麻理子さん)

お便り大募集!

募集中のテーマ「夏休みの思い出」、「私の節約術」のほか、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にお願いします)、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、大きなサイズでお願いします。本誌と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います。

●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。

お便りクリッピング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

※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。

Vマーククイズ

クイズに答えて
プレゼントを当てよう!

- 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 水中動物で、うろこやひれがあるもの。

	鮮	
金	?	介
	雷	

5月号の答え「母」 伯母/酵母 母親/母国

●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います。

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「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6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。

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!!

6月号のプレゼントは、「サーモス 保冷缶ホルダー」です。350ml缶にジャストサイズ。缶ドリンクの冷たさをキープします。インドアからアウトドアまで、いろいろなシーンで大活躍!

サイズ(約)/直径7.5×高さ11.5cm、重量(約)/100g
材質/ステンレス鋼、シリコン



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。(2020年8月中旬発送予定)

Vマークバリュープラス今月のおすすめ品



品質と価格でご満足をお届けします

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



四万十町の契約農家よりお届けします。大自然の中で栽培された黄金しょうがが特有の豊かな香りと鮮やかな黄金色をお楽しみください。



高知県四万十町産 黄金しょうが
50g 本体価格 118円
6月特別本体価格 108円

皮が柔らかく果肉が厚い南高梅の中でも、大粒でふっくらと完熟したものだけを厳選しました。



紀州南高梅
300g 本体価格 878円
6月特別本体価格 798円

いろいろなメニューに使えるロースハムを厚めのスライスでボリュームバックにしました。



ロースハム
200g 本体価格 298円

天然水使用・挽きたて抽出。



UCC ブレンドコーヒー
無糖・低糖 各930ml

朝に収穫したものだけを厳選！甘みのある枝豆です。



朝どり塩あじ枝豆
お惣菜売場で求めください。

※写真はイメージです。

いっチャがぶり キャンペーン開催中!

詳しくは、店内の応募がき・ポスターをご覧ください。



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>