

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



12

December
2020



「サーモンと帆立のタルタル」

作り方はP4をご覧ください



ヴァ-ナ

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。

今が旬! 季節のレシピ

おうちクリスマスは、簡単&オシャレに!

- 今月のおすすめレシピ「冬至」
- 管理栄養士が教える 健康レシピ「発酵食品レシピ」
- 15分で作れる時短レシピ「おせち料理を、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!

冬至

縁起の良いおやつで、

冬に備えよう。

冬至の定番といえる「かぼちゃ」と赤い色が邪気を払うとされる「あずき」。「^{ちやきん}験担ぎ」食材を使った「茶巾」なら健康運アップ間違いなしです。



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

ヘルシーで、簡単にできる!

かぼちゃとあずきの茶巾

作り方のポイント



小さな器にラップを敷き、その中にかぼちゃとゆであずきを入れ、ラップごと包み成形すると、きれいに仕上がります。

材料 (2人分)

かぼちゃ 200g
砂糖 大さじ1/2
ゆであずき 大さじ2

■寒天液

粉寒天…1g 水…50cc

※かぼちゃの性質により、つぶした際にやわらかく成形がしにくい場合は、寒天液をうめます。

作り方

- ①かぼちゃは種を取り除き、皮をむき蒸す。蒸し器がない場合は、電子レンジで加熱、又は茹でる。
- ②熱いうちに裏ごしする(又はつぶす)。砂糖を加え混ぜ合わせる。
※かぼちゃが柔らかい場合は、ここで寒天液を加えます。水に粉寒天を入れ、火にかけて完全に溶かします。少量なので焦がさないようにしましょう。
- ③ラップの上に②のをせ、中央にくぼみを作り、そこへゆであずきをのせる。ラップで包んだまま、茶巾状に絞る。
- ④ラップを取り、器に盛り付け、ゆであずきを数粒のせる。
※寒天液を加えた場合は、かぼちゃが完全に冷めるまで、ラップははがさないようにしましょう。

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

本体価格 260円

12月特別本体価格 248円



20分

kcal 74kcal (1人分)

塩分 0.0g (1人分)

●● お家でカンタン薬膳レシピ! ●●

微生物の力で免疫力アップ!

発酵食品レシピ

日本の代表的な発酵食品
「味噌」で免疫力を上げよう!

今年も残り一カ月あまり。忙しい年末を健康に過ごすためにも、体を温めて、睡眠をしっかり取り、免疫力を高めていきましょう。前号に続き免疫力アップのお話ですが、今回のテーマは「発酵食品」です。

日本には醤油や漬物、納豆など多くの発酵食品がありますが、なかでも注目したいのが「味噌」。大豆や米、麦などに塩を混合し、麹菌や酵母、乳酸菌による発酵作用によって作られます。その過程で、アミノ酸やうまみ成分が生成され、独特な風味が加わります。

発酵食品に含まれる微生物は、腸内環境を整える助けをしてくれるので、免疫力アップにつながります。おすすめの料理は味噌汁! 具材を変える事で飽きずに楽しめるので、具に旬のお野菜を入れたり、「にんにく」「酒粕」を入れたり、アレンジを楽しんでみてください。



●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。

にんにく入りの具沢山のお味噌汁です!

根菜たっぷり味噌汁

材料 (2人分)

とん汁の具	1/2袋	水	500cc
じゃが芋	50g	和風だしの素	小さじ1
にんにく	1片	味噌(白)	大さじ1 1/2
油	小さじ1	■飾り	
きざみ揚げ	20g	長ねぎスライス	少々
木綿豆腐	50g	七味唐からし	少々

作り方

- ①とん汁の具はザルにあげ、さっと水洗いする。きざみ揚げは湯をかけ、油ぬぎをする。
- ②じゃが芋は約5mmのいちょう切り、にんにくは半分切る。
- ③鍋に油とにんにくを入れ、にんにくの香りが出てきたら、水気を切った①と②の具を加え炒める。
- ④全体に油がまわったら、分量の水と和風だしの素を加え、具に火が通るまで煮る。
- ⑤アクを取り、さいの目に切った豆腐を加え、味噌を溶き入れる。味噌を加えたら、風味を保つため沸騰させないように温める。器に盛り付け、長ねぎスライス、七味唐からしを添える。

国産野菜の風味・食感を残し
カットしました

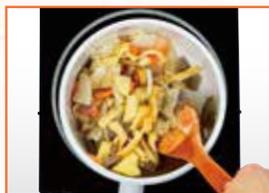
とん汁の具

250g



作り方のポイント

具材を最初になんにくで炒めることにより、コクのある味噌汁に仕上がります。



kcal 147kcal (1人分)

塩分 2.3g (1人分)

見た目も華やかで、実は手間いらず。
 今年はコース仕立てのディナーで
 おうちクリスマスを楽しみませんか。

今が旬! 季節のレシピ

おうちクリスマスは、
 簡単&オシャレに!



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●皮がカリッと美味しい、
 定番のローストチキンです!

ローストチキン グレービーソース

作り方のポイント



野菜を鶏肉の下に敷いて焼き、焼いた後は、肉汁と一緒にソースに使用します。天板又はバットに水分が残っていない場合は、チキンスープを追加し、焦げなど鶏肉から出た旨みを取り、ソースを作ります。

※カロリー、塩分の目安は、1人分鶏肉200g程度の場合。

材 料 (2人分)

鶏肉 (もも骨付き)	2本	にんにく	1片
塩	鶏肉の重量の1%	玉ねぎ	1/2個
胡椒	少々	人参	1/2本
バター	大さじ1/2	チキンスープ	150cc
		※150ccの湯にチキンスープの素 小さじ1/2を溶かす。	

■付け合わせ
 人参のグラッセ、
 ブロccoliの
 ソテー など

作り方

- 1 鶏肉に塩、胡椒をよくすり込む。
- 2 玉ねぎ、人参、にんにくは薄切りにし、オーブンの天板又はバットにのせ、その上に①の鶏肉を皮の面が上になるようにしてのせ、バターを上のにせる。
- 3 200℃に予熱したオーブンで10分焼き、こんがり焼き色がついたら上からチキンスープをかけ、更に約10~15分蒸し焼きにする。途中、天板又はバットにたまったチキンスープをスプーンを使い、鶏肉に数回かけながら焼く。
- 4 鶏肉の厚い部分に竹串を刺し、濁った汁が出てこなければ焼き上がり。天板又はバットを取り出し、鶏肉をバットなどに取り出す。
- 5 天板又はバットに焼けた野菜とチキンスープ、肉汁が残っているので集めてこす。小鍋で温め、グレービーソースにする。
- 6 器に鶏肉と付け合わせを一緒に盛り付け、グレービーソースをかける。

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



kcal 438 kcal (1人分) 塩分 2.7g (1人分)

サーモンと帆立のタルタル



材 料 (2人分)

帆立(刺身用)	100g	ゼラチン	2g	■付け合わせ	
サーモン(刺身用)	100g	オリーブオイル	大さじ1 (A)	■飾り	バケット 適量
紫玉ねぎ	30g	レモン汁	小さじ1 (A)		ミニトマト 2~3個
青ねぎスライス	大さじ1	塩	小さじ1/3 (A)		セルフィーユ 少々
コンソメスープ	100cc	胡椒	少々 (A)		ピンクペッパー 少々

※100ccの湯にコンソメ3gを溶かす。

作り方

- ①コンソメゼリーを作る。熱いコンソメスープにゼラチンを振り入れ溶かし、バットに流し入れ冷やし固める。スプーンで崩してクラッシュゼリーにする。
- ②帆立、サーモンはあらわれ切りにする。
- ③紫玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして辛みを取り、水気を切る。
- ④②と③、青ねぎスライスに(A)を加え混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛り付け、①のゼリーを上のにのせる。お好みでバケットを添え、ミニトマト、セルフィーユ、ピンクペッパーを飾る。

果実そのままの芳醇な香りと風味が特長です

オリーブオイル エキストラバージン

250g
本体価格 398円



※調理時間の目安は、コンソメゼリーを冷やし固める時間を除く。

25分 kcal 233kcal (1人分) 塩分 1.4g (1人分)

デビルドエッグ(茹で卵のサラダ)



材 料 (2人分)

卵	2個	胡椒	少々	■飾り	
マヨネーズ	大さじ1/2	むぎえび(冷凍)	4個	■飾り	ブラックオリーブ、
ピクルス	大さじ1/2				ピンクペッパー、セルフィーユ、
(みじん切り)					刻みパセリ、パプリカ(粉) 少々

作り方

- ①固ゆで卵を作る。小鍋に卵を入れ、卵にかぶる程度の水を加え加熱し、沸騰したら12分茹でる。途中、卵を菜箸で転がすと黄身が中央になる。茹で上がったたら冷水にとり、殻を剥く。卵は縦半分に切り、黄身を取り出す。
- ②えびは茹でる。ブラックオリーブは食べやすい大きさに切る。
- ③ピクルスはみじん切りにし(細かい方がよい)、黄身とマヨネーズ、胡椒を加え滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ④③を絞り出し袋に入れ、卵の黄身が入っていた部分に絞り出す。
- ⑤えび、ブラックオリーブ、ピンクペッパー、セルフィーユ、刻みパセリ、パプリカ(粉)などを飾る。

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



25分 kcal 107kcal (1人分) 塩分 0.4g (1人分)

チョコレート風味の スノーボールクッキー



材 料 (2人分 10~12個)

薄力粉	40g (A)	バター(無塩)	30g
ココアパウダー	10g (A)	砂糖	25g
アーモンドプードル	25g (A)	牛乳	大さじ1
		粉砂糖	適量

作り方

- ①(A)の粉を合わせ、ボールに2回ふるう。
- ②バターを室温に戻し、クリーム状になったら砂糖、牛乳を加え、すり混ぜるように攪拌する。
- ③②に①を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、ひとまとめにする。
- ④③を10~12等分する、天板にオーブンシートを敷き、丸めた生地をのせ、160℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤焼き上がりは崩れやすいので注意し、冷めたら粉砂糖を全体にまぶす。
※ビニール袋の中で転がすと、きれいに仕上がります。

根室・釧路地区の生乳のみを使用
北海道牛乳

1000ml
本体価格 238円



30分 kcal 56kcal (1個分) 塩分 0.0g (1個分)

おせち料理

を、簡単に作れます!

簡単! 便利! /

15分

で作れる
時短レシピ

麺棒でよく叩いて、
白く茹で上げるのが
ポイント!



●レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

●おせちやふだんの常備菜として、
活用できます!

たたきごぼう

作り方のポイント



ごぼうは、味の染み込みをよくする為に、麺棒を使ってたたきます。

*カロリー、塩分の目安は、漬け汁を含む。

15分

kcal 137kcal (1人分) 塩分 3.0g (1人分)

材 料 (2人分)

ごぼう	120g	酢	大さじ1½ (A)
いりごま(白)	20g	砂糖	大さじ2 (A)
		塩	小さじ1 (A)
		だし汁	50cc (A)

作り方

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ落とし、まな板の上で麺棒を使ってたたき、包丁で約3cmの長さ切る。太い部分は縦2~4つ割りにする。切ったら水に浸け、あく抜きをする。
- ②鍋に湯を沸かし、酢(分量外)を加え、ごぼうを茹でる。※酢を入れることにより、白く茹で上げます。酢の量は、茹で水の約2%です(300ccの茹で水の場合、小さじ1強)。
- ③すり鉢でごまを半ずりにし、(A)を加え良く混ぜ合わせ、水気を切ったごぼうを入れ、良くからめる。※すり鉢がない場合は、まな板の上にキッチンペーパーを敷き、その上でごまを切り、切りごまにしましょう。

洗ってあるから
使いやすい!!

鹿児島産 または 千葉県産
洗いごぼう

1袋



15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!

元気のでる言葉

私の毎日の心の中をつぶやき言葉は、「笑門来福(しょうもんらいふく)」です。字の如く、「笑う門には福来たる」です。朝起きてつぶやき、夜ベッドに入りつぶやき、そして、頬をゆるめて口角を上げます。とても元気で幸せな気持ちになります。こんな時期だからこそ、もっともっと、「笑門来福」で、前に進みましょう!

(神奈川県 市田優子さん)

新しい年に向けて、頑張りましょう!

お家のレシピ

パッパッと和風ドリア

●材料/

ご飯 2杯分、お好みの和風ドレッシング・お好みの和風ふりかけ・バター・マヨネーズ・とろけるチーズ 適量

●作り方/

耐熱容器にバターを塗り、ご飯、ドレッシングとふりかけを入れ、ざっくりと混ぜます。マヨネーズ、チーズを上からお好みの量を加え、オーブントースターで軽く焦げ目がつく程度に焼きます。家で食べることが多くなり、有り合わせの材料で作る、超時短、簡単メニューです。応用もできるので、おすすめのメニューです。

(東京都 小幡恵子さん)

オリジナルのドリア、寒い日に体が温まりそう!

マハロちゃん



旬のフルーツ、楽しみたいですね!
(東京都 松浦マリ子さん)

お兄ちゃんとして頑張っています!
(千葉県 石川莉乃香さん)

お便り大募集!

募集中のテーマ

「はじめて作った料理」「私のリフレッシュ法」

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!

●● 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!!

12月号のプレゼントは、「貝印ソフトオープナー」です。栓抜き、蓋開け、ハムなどのフィルムはがし、袋のカットなど、1台5役の万能オープナーです。握りやすい大きいハンドル設計です。

サイズ(約)/143×62×25mm
重量(約)/128g

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。(2021年2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 小麦粉などに水と塩などを加えた生地を細く長くしたものを。食品の一種。

	拉	
乾	?	棒
	汁	

11月号の答え「祝」 奉祝/慶祝
祝日/祝賀

●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12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ありません。

