

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

9

september
2025



Vマークピックアップ

VALUE PLUS 「コクのあるまろやかな味わい マヨネーズ」

「洗わずそのまま使える きのこと入りもやし炒め用」

管理栄養士が教える 健康レシピ「秋バテ予防レシピ」

今月の旬鮮レシピ「みんなで祝い ごちそうメニュー」

●表紙のレシピ「熟成紅鮭の彩りちらし寿司」P3に掲載

夕方になると
鈴虫の音が
聞こえるネ！
秋のはじまり〜♪



ブイーナ+

ブイーナは、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/>





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。

酸味がほどよく、飽きのこない味。
メニュー広がる、まろやかなマヨネーズ。

.....

サラダだけでなく、いろいろな料理に使ってほしい。そんな思いで開発した、ベーシックなマヨネーズです。国産卵黄を使用し、酸味を抑えて、コクのあるまろやかな味に仕上げました。ポテトサラダはもちろん肉や魚のマヨ焼き、エビマヨ、ディップソース、サンドイッチなど、幅広くご活用ください。



コクのあるまろやかな味わい
マヨネーズ

400g



※写真はイメージです。

きのこが入って、秋の味覚も楽しめる。
水洗いがいらない、もやし炒めセット。

.....

手軽に野菜が摂れる「カット済み野菜」に、きのこ入りが登場! キャベツ、もやし、にんじんに、ぶなしめじをミックスしました。もう一品買い足す必要がなく、無駄を出さないから、コスパも良し。そのまま使える

ので時短調理の強い味方です。野菜炒めのほか、スープ、ラーメン、焼きそばの具材に!



洗わずそのまま使える
きのこ入り
もやし炒め用

220g

健康レシピ

胃腸に優しい食事を心がけよう！

秋バテ予防レシピ

規則正しい生活に、かぼちゃ、芋、豆、きのこをプラス！

長く続いた厳しい暑さで、体に疲れが出る時期です。冷たいものを口にするが増えて、気づかぬうちに胃腸が疲れ、食欲も低下気味に…。これから迎える秋にむけて胃腸を整えていきましょう。

「秋バテ」予防の基本は規則正しい生活。食事面では油っぽい料理や濃い味付けを控え、消化に良い温かい料理を心がけましょう。

気力がない、疲れやすいときは「かぼちゃ」や芋類、「大豆製品」きのこのこ類」がおすすめです。具沢山の味噌汁なら、手軽に栄養も摂れて、おかずにもなりますね。

大豆製品やきのこ類をプラスすれば、骨の形成に不可欠なカルシウムやビタミンDも摂取できて、旨味も加わります。最近、人気の薄切り「こうや豆腐」も便利です！お味噌汁は、胃腸の調子を整えるだけでなく、心も落ち着かせてくれます。体を整えて、元気に秋を迎える準備をしていきましょう。



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。



作り方のポイント



いりごまは、フライパンや小鍋で炒った後、キッチンペーパーの上で切り、切りごまにするのがおすすめです。消化も良くなり、風味が引き立ちます。

ごまの風味がアクセント！具沢山のお味噌汁です！

霜降りひらたけとこうや豆腐のごま風味味噌汁

材 料 (2人分)

かぼちゃ	100g	和風だし	1パック	●飾り	
油揚げ	1/2枚	味噌(白)	大さじ1強	青ねぎ	少々
ひらたけ	1/2袋	こうや豆腐	10g	スライス	
水	500cc	いりごま(白)	小さじ2		

作り方

- ①油揚げは湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ②かぼちゃはスプーンを使用して種を取り除き、一口大に切る。
- ③ひらたけはいしづきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ④鍋に分量の水を入れ沸かし、和風だしのパックを入れてだしをとる。
- ⑤④にかぼちゃを加えて煮る。かぼちゃに火が通ったら油揚げ、ひらたけを加え、再沸騰してきたら味噌を溶き入れる。こうや豆腐を加えて更に再沸騰したら火を止める。
- ⑥器に盛り付け、いりごま、小口に切った青ねぎを添える。

味が染み込みやすく
肉厚でジューシーなきのこです

新潟県産
霜降り
ひらたけ

1パック



湯戻し不要
そのまま使える

うすぎりカットの
こうや豆腐

100g



15分

カロリー 160kcal
(1人分)塩分 1.3g
(1人分)

敬老の日は、手作り料理をプレゼント!
紅鮭の焼きほぐしを贅沢に使った、
お祝いにぴったりのお寿司です。

みんなでお祝い

ごちそうメニュー

“健康長寿”の願いを込めて。
華やかなちらし寿司に

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

色鮮やかで
ハレの日にぴったり!

熟成紅鮭の 彩りちらし寿司

作り方のポイント



錦糸卵用の薄焼き卵は、卵液に水溶き片栗粉を少量入れると、破れにくくなり、薄く、上手に薄焼き卵を焼くことができます。

※調理時間の目安は炊飯の時間を除く。

🕒 20分

🔥 カロリー

410kcal
(1人分)

🧂 塩分

2.5g
(1人分)

🕒 🧂 📊 調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

材 料 (2人分)

米 1カップ
水① 通常より1割程度
少なめ
昆布 1枚

すし酢
きゅうり
紅鮭焼きほぐし
味つけ
かんぴょう

大さじ2
1本
35g
40g

卵 1個
片栗粉 小さじ1/2
水② 小さじ1
紅生姜 お好みで
きざみのり 少々

作り方

- ① 米は洗い、分量の水①、昆布を加えて固めに炊く。
- ② 具材の準備をする。きゅうりは薄い輪切りにし、塩(分量外)で塩もみする。しんなりしたら水気を切る。かんぴょうは煮汁を軽くきり、粗いみじん切りにする。
- ③ 錦糸卵を作る。ボールに卵を割りほぐし、分量の水②で溶いた水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせる。フライパンを温め、油を塗り(分量外、油がなじんだら余分な油はキッチンペーパーでふき取る)、卵液を入れて素早くのばし、薄焼き卵を作る。両面焼き、冷めたら約5cmの長さのせん切りにする。
- ④ 酢飯を作る。炊き上がったご飯にすし酢を加え、しゃもじで切るように混ぜ合わせ、うちわで扇ぎながら、酢飯につやが出るまで冷ます。
- ⑤ ④の酢飯に、②と紅鮭焼きほぐしを加えて混ぜ合わせ、③を散らし、お好みで刻んだ紅生姜、きざみのりを添える。

花藻塩を使った熟成紅鮭にあごだしを加えました



花藻塩仕込み
熟成紅鮭を使った
焼きほぐし
(あごだし)



70g

かんぴょうをやわらかく
煮付けました



味つけ
かんぴょう



80g

牛肉とごぼう、しらたきのしぐれ煮

牛肉の旨みが美味しい!
常備菜にもなる副菜です!



材 料 (2人分)

ごぼう	1本	酒	大さじ1 (A)
牛肉(薄切り)	150g	水	100cc (A)
生姜	20g	砂糖	小さじ1 (B)
小結びしらたき	5個	みりん	大さじ1 (B)
ごま油	大さじ1	醤油	大さじ1 1/2 (B)

●飾り
絹さや 少々

作り方

- ①ごぼうは皮を包丁の背でこそげ落とし、さがきにして水に浸ける。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切る。生姜はせん切りにする。
- ③小結びしらたきは、さっと下茹でする。
- ④鍋を温め、ごま油を入れ、水気を切ったごぼう、生姜、小結びしらたきを炒める。全体に油がまわったら牛肉を加え、牛肉に火が通ったら(A)を加え、ごぼうに火が通るまで煮る。
- ⑤ごぼうに火が通ったら、(B)を加える。照り感が出て、煮汁が少なくなったら火を止める。
- ⑥器に盛り付け、彩りに茹でてせん切りにした絹さやを添える。

きんぴらはもちろん煮物
豚汁、天ぷらでどうぞ

VALUE PLUS
鹿児島県産
洗いごぼう

1パック

有機こんにやく粉を使い
有機認定工場で製造しました

VALUE PLUS
有機
小結び
しらたき

10個(5個×2)

🕒 25分 カロリー 377kcal (1人分) 塩分 2.1g (1人分)

あずきゼリーと 黒豆入りミルクゼリーの2層仕立て

なめらかな口だけの
ひんやりデザートです!



材 料 (2人分)

●黒豆入りミルクゼリー
牛乳 150cc
砂糖 大さじ1/2
ゼラチン① 2.5g
黒豆甘納豆 10粒程度

●あずきゼリー
ゆであずき 100g
湯 50cc
ゼラチン② 2.5g

●飾り
ミントの葉 少々

作り方

※①の温めた牛乳、②の湯は、ゼラチンを溶かす為に約80℃の温度が必要です。
※ゼラチンの種類により、扱い方が異なります。

- ①黒豆入りミルクゼリーを作る。
小鍋で牛乳を温め、沸騰前に火を止め、砂糖とゼラチン①を入れて溶かす。黒豆甘納豆を入れた器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ②あずきゼリーを作る。分量の湯にゼラチン②を入れて溶かす。ゆであずきに加えて混ぜ合わせ、①の固まったミルクゼリーの上に静かに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ゼリーが固まったら、ミントの葉を添える。

粒揃いの北海道十勝産の
小豆を100%使用

VALUE PLUS
北海道十勝産
小豆使用
ゆであずき

400g

ほんのり
上品な甘さ

国産黒豆甘納豆
丹波黒

120g

※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 194kcal (1人分) 塩分 0.2g (1人分)

料理の幅が広がる!

Vマーク 万能タレ特集

Vマークを使った合わせ調味料で、
手軽に簡単に、料理の味つけが決まります!

鶏肉と秋なすの南蛮漬け



20分 カロリー 391kcal (1人分) 塩分 2.6g (1人分)

こんな
使い方も
オススメ!

醤油ベースのさっぱりとした風味!
冷奴や、ぶっかけうどんのタレとしてもおすすめ!

材 料 (2人分)

なす	2本
鶏むね肉	200g
酒	大さじ1/2
片栗粉	20g
油(揚げ用)	適量
薬味セット	1/2パック

★万能タレ★

めんつゆ	50cc
酢	50cc
ごま油	25cc

作り方

- ①なすはピーラー等を使用して皮の一部分をむき、縦半分に分ける。又は乱切り等、食べやすい大きさに切る。高めの温度の油(約180℃)で素揚げする。
- ②鶏むね肉はそぎ切りにし、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして①のなすを揚げた後に揚げる。
- ③万能タレの材料を混ぜ合わせる。
- ④器になす、鶏むね肉を盛り付け、薬味セットをのせ、万能タレをかける。

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
だし香るつゆ

500ml



圧力だけで搾る製法により
本来の風味を活かしました

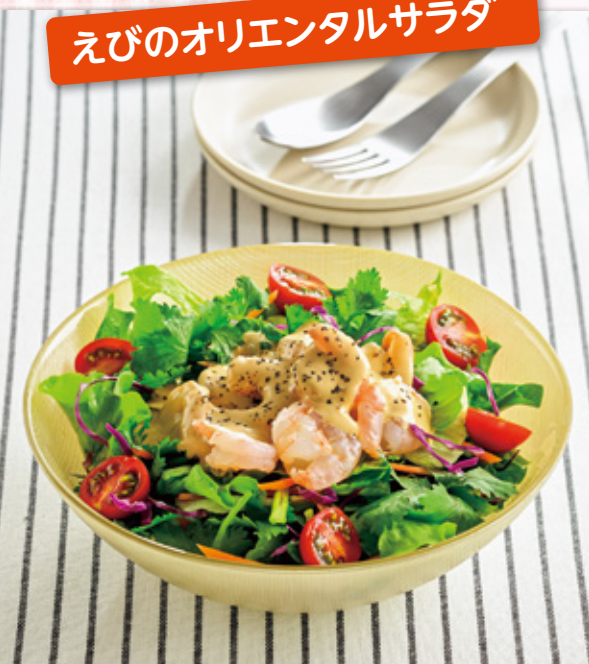


圧搾製法
純正ごま油

200g



えびのオリエンタルサラダ



15分 カロリー 172kcal (1人分) 塩分 1.4g (1人分)

こんな
使い方も
オススメ!

オイスターソースの旨味がたっぷり!
炒め物の味つけやチキンソテーに添えても◎!

材 料 (2人分)

レタス や グリーンリーフ	3枚程度
パクチー	1本
人参	10g
紫キャベツ	10g
むきえび(冷凍)	100g
ミニトマト	4~5個
ブラックペッパー	少々

★万能タレ★

マヨネーズ	30g
オイスターソース	15g
レモン汁	15g

作り方

- ①むきえびは茹でて冷ます。
- ②万能タレの材料を混ぜ合わせる。
- ③レタスやグリーンリーフは洗い、一口大にちぎる。人参、紫キャベツはせん切り、パクチーは3cm丈に切る。
- ④器に③を盛り付け、むきえびをのせ、万能タレをかける。
- ⑤彩りに、カットしたミニトマトを添え、ブラックペッパーをかける。

国産卵黄を
使用しています



コクのある
まろやかな味わい
マヨネーズ

400g



まろやかなコクと
うま味が特長です



オイスター
ソース

120g



背ワタ取り済みで
すぐ使えます



使いやすい大きさの
ふりふり食感!
むきえび

450g



れんこんとひじきの ごまぼんず和え



お弁当

こんな
使い方も
オススメ!

ごま風味のコクのあるタレ!
しゃぶしゃぶのつけタレや棒棒鶏にぴったり!

材 料 (2人分)

れんこん	100g	★万能タレ★	
芽ひじき(乾燥)	4g	ねりごま(白)	30g
ロースハム	4枚	ぼんず	30g
		砂糖	3g

■お弁当の具材
唐揚げ、大葉
人参しりしり
ミニトマト
小松菜ごまあえ

作り方

- ①れんこんは皮をむき、大きさに
より、薄い半月又はいちよう切
りにし、酢水(分量外)に浸ける。
- ②芽ひじきは水で戻し、湯通しし
て冷ます。
- ③鍋に湯を沸かし、れんこんを柔
らかくなるまで茹でる。茹で上
がったら、ざるに広げて冷まし、
粗熱をとる。
- ④ロースハムはせん切りにする。
- ⑤万能タレの材料を混ぜ合わせ
る。
- ⑥ボールに②、③、④の下ごしら
えした材料を入れ、万能タレを
加えて混ぜ合わせ、器に盛り付
ける。

希少柑橘
徳島県ゆこう使用



希少柑橘 柚香(ゆこう)と
ゆずの
丸搾りぼんず

360ml



ごまの風味をそのままに
なめらかに仕上げました



二度練り仕上げ
純ねりごま 白

120g



🕒 20分 カロリー 176kcal (1人分) 塩分 1.5g (1人分)

※写真はすべてイメージです。

VALUE PLUS

Vマーク アレンジレシピ

募 集 中 !

あなたのレシピが
Vマーク公式の
レシピになるかも!?

応募はInstagramから!

step
1

Vマーク公式instagram
「@vmark.2021」を
フォロー



step
2

Vマーク商品
を使った料理を
作って



step
3

料理の写真とレシピに
「#Vマークアレンジレシピ」を
付けて投稿



\\ 選ばれたレシピは //

プロの監修で
料理&撮影

Shoot!

Cooking!

公式サイトなどで
紹介されます♪

みなさまからの
投稿をお待ちしています!



Vmark9月号はいかがでしたか?
情報誌に対するご意見・ご感想をお聞かせください!
Vマーク商品や店舗に関するお声もお待ちしております。

ご意見・
ご感想は
こちら!



2025年10月号から

情報誌「Vmark」がリニューアル!

Vマーク商品の魅力をお伝えするコンテンツがパワーUP! お楽しみに♪



Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。

国産卵黄を使用しています。



**コクのある
まろやかな味わい
マヨネーズ** 400g
本体価格 268円
(参考税込 290円)

産地・品種にこだわった
ストレート果汁100%の
りんごジュースです。



**ストレート果汁
青森県産 ふじ・王林** 各1000ml
本体価格 各498円
(参考税込 各538円)

マイルドで食べやすい
チーズです。



6Pチーズ 6個入(内容量 102g)
9月特別本体価格 **228円**
(参考税込 247円)

皮や実がやわらかな
若もぎ小茄子を使用しました。



**お値段そのまま
増量**
若もぎ小茄子(10g増量)
75g+10g
本体価格 **318円**(参考税込 344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
9月特別本体価格 **268円**
(参考税込 290円)

味が染み込みやすく、肉厚で
ジューシーなきのこです。



**新潟県産
霜降りひらたけ** 1パック
9月特別本体価格 **138円**
(参考税込 150円)

沖縄県のきれいな海で
育ったもずくを使用しました。



**沖縄県産
もずく米黒酢・
もずく三杯酢** 各70g×3個
9月特別本体価格 各 **188円**
(参考税込 各204円)

広島県産のかきをサク味のある
パン粉で仕上げました。



広島県産 かきフライ
※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



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。