

今月の「おいしい」がわかる情報誌



Vマークは、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

Vmark | 2025 10

平日でも**手軽**に！

ハロウィン気分レシピ



かぼちゃがあれば、
りっぱな
ハロウィンメニュー！

ブーナ

ブーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。



平日でも手軽に！

ハロウィン気分 レシピ

レシピ監修／
管理栄養士 棚橋伸子



まだまだ
あります！



↑ ほかのハロウィン
レシピはこちらから



皮は包まずかぶせるだけ！

おばけ蒸し餃子

調理時間
25分

材料(2人分)

豚挽肉……………120g
せん切りキャベツ……………65g
スイートコーン……………30g
生姜……………1片
[A] 酒……………小さじ1
[A] ごま油……………小さじ1
餃子の皮(大判)……………10枚
焼きのり……………少々
・飾り
グリーンリーフなど……………適量
・餃子のタレ
酢、しょうゆ、ラー油……………お好みで

カロリー
66kcal
(1個分)

塩分
0.0g
(1個分)

※タレは含みません。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

作り方

- 1 せん切りキャベツは、塩(適量・分量外)を加えて塩もみし、しばらく置いてしんなりしたら水気を切る。生姜はすりおろす。
- 2 ボールに豚挽肉、1のキャベツとスイートコーン、生姜、[A]を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 2を10等分に分けて、丸くまとめる。上から餃子の皮をかぶせるように包む。

- 4 蒸し器で3を10分程度蒸す。
※蒸し器がない場合はフライパンにクッキングシートを敷き、3を並べ、クッキングシートとフライパンの間に100cc程度の水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 グリーンリーフを敷いたお皿の上に餃子をのせ、焼きのりをカットして貼り付け、おばけの顔をつくる。お好みで餃子のタレをつけていただく。



作り方のポイント

餃子の皮は完全に包まず、肉だねの上からかぶせてぎゅっとつまむだけでOK! 時短になり、手も汚れにくいです。

冷凍かぼちゃ×電子レンジで時短に!

かぼちゃとさつまいもの クリーミーサラダ

調理時間
20分

材料(2人分)

かぼちゃ(冷凍)	[B] マヨネーズ
..... 150g	 大さじ1
さつまいも...100g	[B] 塩...小さじ1/6
[A] クリームチーズ	ミックスナッツ(無塩)
..... 30g	 20g
[A] 牛乳...大さじ2	パセリ.....少々

作り方

- 1 かぼちゃは耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W 約3~4分)で加熱する。
- 2 1をボールに入れ、熱いうちにフォークの背などで皮ごとつぶす。
- 3 さつまいもは皮ごと角切りにし、鍋に入れ、さつまいもがかぶる程度の水(分量外)を加え、茹でる。さつまいもに火が通ったら茹で水を捨て、鍋に蓋をして再度火にかけ、鍋をゆずって余分な水分を飛ばし、粉をふかせる。
- 4 3が温かいうちに[A]を加えて混ぜ合わせる。2のかぼちゃと[B]を加え、全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- 5 ミックスナッツ、刻みパセリを散らす。

カロリー
301kcal
(1人分)

塩分
0.8g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。



いつでも新鮮な風味と栄養を保っています。



ナッツ本来の味わいを、お楽しみいただけます。

材料(2人分)

ホットケーキミックス	卵	 1個
かぼちゃ(冷凍)	揚げ油	 適量
プルーン	粉砂糖	 適量
牛乳		 50cc

作り方

- 1 かぼちゃは耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W 約2~3分)で加熱する。皮を取り除き、熱いうちにフォークの背などでつぶす。
- 2 プルーンは粗いみじん切りにする。
- 3 ボールに卵を割りほぐし、牛乳を混ぜ、1、2、ホットケーキミックスを順に加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 4 160℃程度に熱した油に、3の生地を一口大ずつ静かに入れ5~6分揚げる。
※スプーンを2本使い、すり合わせながらまとめ、温度油の中に落とすと良い。
- 5 こんがりと揚げ色がついたら油を切りながら取り出し、器に盛り付け、粉砂糖をかける。

カロリー
600kcal
(1人分)

塩分
1.1g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

ホットケーキミックスで手軽にもっちり食感!

プルーン入り ひとくちパンプキンドーナツ

調理時間
20分



お好みのアレンジもできて、朝食やおやつにぴったりです。



食べやすいソフトタイプに仕上げました。

新コーナー

Vマーク



推しモノ語り

数あるVマーク商品の中からお客様に推したいモノを厳選。
品質へのこだわり・おいしさの秘密について語るコーナーです。

記念すべき初回は、目利きが自慢の開発担当者が自信をもっておすすめする
「ぶなしめじ」と「えのき茸」をご紹介します！

種類豊富なVマークのきのこの中でも、特にロングセラー商品である「ぶなしめじ」と「えのき茸」。私自身、生産者の熱い想いと強いこだわりに惚れ込み、すっかりファンの一員に。
Vマークならではの品質や安心は、どんなふうにも生み出しているのか。
生産者の声とともにお伝えします。



開発担当者

今月の
推しモノ1

ぶなしめじ

ぶなしめじ栽培発祥の地とされる長野県の南信地区で生産。
独特の食感と風味がくせになるとリピーターも多い人気商品です。



長野県産
カットぶなしめじ
80g

石づき部分をカットしてあるのでそのままお料理にお使いいただけます。



長野県産
株とりぶなしめじ
1パック

シャキッとした歯ごたえと香りをお楽しみください。



農事組合法人 三幸
くればさ
樽沢 春幸さん

合言葉は「良くて当たり前」。より良いぶなしめじ、他とは違うぶなしめじを作るために、毎日試行錯誤を重ねています。

語って
くれたのは



熟成前



熟成後

白い部分が菌が育ったところ。全体に菌が広がったらしっかりとしたぶなしめじに育つ合図です。

栽培発祥の地、長野県で生産しているぶなしめじをご紹介します。実はこのぶなしめじ、長野県出身のお客さまから「地元」にいた頃を思い出した「昔懐かしい味です」というお声をいただくことも。
その理由は、しっかりとした食感とぶなしめじ本来の風味にあります。

選り抜いた種菌が ぶなしめじの個性に

ぶなしめじの食感や風味を大きく左右するのが「種菌」というきのこの素になるもの。Vマークでは、加熱しても弾力があり、歯ごたえのあるぶなしめじに育つ種菌を厳選しています。また、ぶなしめじ本来の、独特な風味にもつながっています。

もちろん種菌選びだけでは、しっかりとしたぶなしめじはできません。種菌を育てる「培養」の工程では、長年の経験を活かして温度や湿度を細やかに調整。しっかりと菌を広げ、立派なぶなしめじに育て上げています。

「懐かしいおいしさ」 地元民が認めるぶなしめじ

おすすめレシピ



シンプルな食材を組み合わせ、しめじの食感・風味を引き立てます。

しめじとベーコンの
バター醤油ご飯

レシピは
こちらから



後味がしっかりしており、独特な風味が残るVマークのぶなしめじ。一方、最近ではお子さまでも食べやすい、やわらかくマイルドな風味のぶなしめじも増えていきます。それでも、せっかくならぶなしめじ本来のおいしさを味わってほしい。そんな想いのもと昔懐かしいぶなしめじを今日も丁寧につけています。

状況にあわせて温度や湿度を変え、傘の大きさを均一に。見た目も美しいぶなしめじです。



時代が変わっても ぶなしめじらしさを大切に

今月の
推しモノ **2**

えのき茸

高い生産技術と最新の設備により、一年を通して元気なえのき茸を栽培。おいしさはもちろん、鮮度への強いこだわりが自慢です。



長野県産
えのき茸
200g
VALUE PLUS

大自然に囲まれ
古くから
きのこの栽培が盛んな
長野県中野市の
契約農家より
お届けします。



語って
くれたのは

株式会社 ケーアイ・オギワラ
荻原 敏之 さん

安心してお召し上がりにいただくために、小さな変化も見逃さず、えのき茸づくりに丁寧に向き合っています。お客さまの「おいしい」という声が日々の原動力です。

元気なえのき茸は
元気な「畑」づくりから

えのき茸の菌が育つための土台「培地」はいわば、えのき茸の畑のようなもの。材料はトウモロコシの芯や米ぬかなどで、その日の状態を見ながらベストな配合に調整しています。完成した培地は約100度の高圧釜で約7時間かけて殺菌。元気なえのき茸を育てるためなら、手間を惜しみません。

生育にあわせて
温度・湿度を徹底管理

無菌化した培地はビンに詰め、えのき茸の菌を植え付けて約20日熟成。菌が広がれば刺激を与えて発芽を促し、室温14〜15度・湿度90〜99%で約10日間「芽出し」を行います。さらに、室温7〜8度・湿度90%で約5日間の「ならし」を経て、室温3〜5度で茎の生長を整える「抑制」へ。



こまめに温度を調整できるような集中管理。

実はこのとき、えのき茸から胞子が出ており、自分の出した胞子に反応して生育具合にばらつきが出ないよう、専用の生育室に移動させます。手間はかかります。

すが、常にえのき茸が元気に育つ環境づくりに努めています。



抑制を行った部屋は洗浄し胞子を取り除いた後、次の芽出しに使用します。

いよいよえのき茸づくりも大詰め。ますます育つよう筒をかぶせ、室温3〜5度・湿度90%で約10日間生育。新鮮なえのき茸をいち早くお店に届けるために、従来の約5倍の早さで包装していきます。なぜここまで早くできるのか。その力握るのが、培地を詰めるビンです。

生育に必要な光が全体に届くよう、LEDは計算された配置に。



鮮度の証は「底」にあり

えのき茸はかつて300g以上の大きな規格が主流でした。そのなごりでも今も大きなビンに培地を詰めて生育させ、小さな規格は計量時に割って商品

おすすめレシピ /



シャキシャキ食感のえのき茸がくせになる！
ごはんのお供に、おつまみに。

えのきと人参の
たらこ炒め

レシピは
こちらから



割らずに出荷することで生産効率がアップ。結果、お求めやすい価値ある商品に。

化するのが一般的です。ところがえのき茸は割ってしまうと、底の石突きが崩れて劣化しやすくなるため、当園では2009用のビンに変更。割らずにそのまま出荷しています。ぜひお店でチェックしてみてください。



おうちで

薬膳



胃腸いたわりレシピ



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。

いちょうを
げんきに、
おいしい秋を
みつけよう♪



弱った胃腸には、

大豆製品

鶏肉

が心強い。

日中と朝晩の寒暖差が出てきて、いよいよ「食欲の秋」がやってきました。長い夏で蓄積した胃腸の疲れはしっかり回復しているでしょうか。実りの秋にはおいしい食材がたくさん出回りますが、急な暴飲暴食は禁物！秋の味覚を楽しむためにも、まずは弱った胃腸をいたわりましょう。

食欲不振や消化不良を感じたら、胃腸が弱っているサインかもしれません。そんなときは、胃腸を温める食材を意識して取り入れることで、消化機能の改善が期待できます。大豆製品や

きのこ類、芋類などが効果的です。肉類なら鶏肉や牛肉がよいでしょう。

油っぽい料理や濃い味付けのもの、脂肪分の多い食材などは、胃腸に負担がかかるため控えましょう。ゆっくり加熱し、やさしい味付けで仕上げた料理がおすすめです。

冷たい飲み物は胃腸に負担がかかるため、できるだけ温かい飲み物を摂るよう心がけてください。元気な胃腸で、食欲の秋を満喫しましょう！

材料(2人分)

サラダチキン……100g	[A] カットトマト(缶) ……………200g
大豆(水煮)………50g	[A] 水……………100cc
ホワイトマッシュルーム ……………4~5個	[A] コンソメ(顆粒) ……………小さじ1
玉ねぎ……………1/2個	[A] トマトケチャップ ……………大さじ1/2
人参……………1/3本	塩……………小さじ1/3
にんにく……………1片	胡椒……………少々
生姜……………1片	パセリ……………少々
オリーブオイル ……………大さじ1	

作り方

- 1 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。サラダチキンは1.5cm角、人参は7mm角程度に切る。マッシュルームは1/4に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ温め、にんにく、生姜を炒める。香りが出てきたら玉ねぎ、人参を加えじっくり炒める。
- 3 玉ねぎが色付きはじめたら[A]を加える。人参に火が通ったら、マッシュルーム、水気を切った大豆、サラダチキンを加え2~3分煮込み、塩、胡椒で味をととのえる。
- 4 器に盛り付け、刻みパセリを散らす。

カロリー
215kcal
(1人分)

塩分
1.9g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

大豆水煮×サラダチキンで煮込み時間を短縮!

サラダチキンでトマトビーンズ

調理時間
20分



一粒一粒丹精込めて
栽培した大豆を
おいしく仕上げました。



鶏肉と塩だけで
作りました。



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



本格派の味を自宅で手軽に！

中華商品が新発売！



10月上旬発売！ 肉まん

ごろっと食感の
肉が旨い

塩麴で旨味を引き立てた特製煮豚を使用！豚本来の旨味とごろっと食感が魅力。肉にこだわった国産豚肉100%使用の肉まんです。

※写真はイメージです。



春巻

4種の野菜が
旨味を引き出す

キャベツ・菊・人参・生姜の4種の野菜の旨味を存分に活かした味わいです。フライパンで6分、簡単にパリッと仕上がります。

※写真はイメージです。



肉焼売

ジューシー食感の
肉が旨い

国産豚肉100%使用。肉の塊を自社で挽肉にすることで、旨味とジューシーな食感がしっかりと味わえる仕上がりにこだわりました。

※写真はイメージです。



肉餃子

国産の野菜と
豚肉が旨い

国産の豚肉と豚脂、ニンニク、生姜で濃厚な旨味と香り高い仕上がりに。食べ応えのあるサイズ感も魅力です。

※写真はイメージです。

※店舗によりお取り扱いの無い場合がございます。



Vマーク 公式Instagram

新商品モニター募集キャンペーン

新商品の中華4品セットを **抽選で**
20名様にプレゼント！

公式アカウントをフォローして、キャンペーン投稿にいいねで応募完了♪

応募期間 2025年10月1日(水)・10月31日(金)

詳しくは
こちら



《「Vmark」編集メンバー》

ちーちゃん

関西出身、調理科学専攻のリケジョ。
おいしさの仕組みを知るべく調理師免許を取得。分量はきっちり、科学で料理を極めるタイプ。

ゆーたん

東京都出身。たぬきが出没する「ほぼ山」育ち。いかに包丁を出さず、洗い物を減らせるか思案中。「料理は3工程以内」がモットーの、のびのび感覚派。

- 家族構成： 3歳イケメン息子・夫
- 好きな料理：お寿司
- 趣味： カメラ(息子の写真を撮る♡)
- 好きな時間：寝かしつけの絵本タイム
- マイブーム： ビタグラスイッチ

- 家族構成： 2歳わんぱく娘・夫
- 好きな料理：タイ料理
- 趣味： おいしいパッタイのお店を探す
- 好きな時間：娘との全力公園遊び
- マイブーム： 定食屋のうな丼ランチ

ゆるく、まじめに、編集後記 ♪

After Talk

誌面に載せきれなかった
商品のこだわりやレシピの見どころ、
毎月のちょっとした話題を、
編集メンバーがおしゃべり感覚でお届けします。

《 今月の話題 》

情報誌「Vmark」 リニューアル

今号から一部掲載内容を変更し、
デザインもリニューアルした情報誌「Vmark」。
編集メンバーがその理由や、
今後のアイデアをお話いたします！

リニューアルの
ポイントは!?

ちーちゃん

レシピページをブラッシュアップしました。お料理の魅力をさらに引き出す写真とともに、お客さまが今日作りたくなるレシピをお届けします！

ゆーたん

Vマーク商品の紹介コンテンツをパワーアップ！まだ知られていない魅力や、私たちのこだわりを発信。お気に入りのVマーク商品を増やすきっかけづくりを目指します。

今後
どうなって
いく!?

ちーちゃん

Vマーク商品を使用した、お客さま考案のレシピも紹介していきたいと思っています！「#Vマークアレンジレシピ」をつけて、Instagramへの投稿をお待ちしています！

ゆーたん

お客さまが参加できるキャンペーンや企画も充実させていきたいです。ご参加お待ちしております！

お客さまに
ひとこと！

ちーちゃん

ゆーたん

応援よろしくをお願いします！

今月の情報誌へのご意見・ご感想はこちらから！ ▶





Vマーク×雪印メグミルク共同企画



Love Earth. Love Life.

雪印メグミルク

総計
210名様に
当たる!

秋の選べる プレゼント キャンペーン



A賞
50名様

選べるおしゃれ家電

1 シロカ
おりようりケトル
ちよいなベ
SK-M153



10名様

2 アラジン
グラファイト
トースター
(2枚焼き)
AET-GS13C(G)



10名様

3 BRUNO
ポットプレート
グランデサイズ レッド



10名様

4 ティファール
ハンドブレンダー
ベビー
HB65GDJP



10名様

5 mosh!
電気ケトル
アイボリー
M-EK1IV
(0.8L)



10名様

※景品の仕様・デザインは変更になる場合がございます。

B賞
80名様

Vマーク商品
詰め合わせセット
(3,000円相当)

C賞
80名様

雪印メグミルク
果汁飲料詰め合わせ
セット(3,000円相当)

対象商品

Vマーク全商品



こちらのマークが
ついた全商品

と

雪印メグミルク全商品



Vマーク商品と雪印メグミルク商品をそれぞれ各1点以上を含む1,000円(税込)以上のレシート(複数枚可)でご応募ください!

キャンペーン対象チェーン: 京王ストア、京成ストア、京急ストア、相鉄ローゼン、東急ストア、東武ストア、よこまちの各店舗

※商品画像は対象商品の一例です。※商品のデザインは、若干異なる場合がございます。※店舗によって取り扱いがない商品もございます。ご了承ください。

※同一期間中、対象チェーンで実施している対象メーカーの他のキャンペーンには複数当選できない場合がございます。

詳しくは店頭で専用
応募はがきをご覧ください

スマートフォンからも
応募可能です

詳しくはコチラ



<https://v-markandmegsnowcp.com/>

応募
締切

2025年11月2日(日) ※当日消印有効
※WEB応募の場合は当日の23:59まで
レシート有効期間: 2025年10月1日(水)~10月31日(金)

お問
合せ先

雪印メグミルクキャンペーン事務局
TEL: 03-6457-5706
(土日・祝日・年末年始・当社指定休日を除く 10:00~17:00)

Vマーク×雪印メグミルク コラボレシピ

10月末まで
限定公開中!



レシピは
コチラ!



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。ご了承ください。

Vマークは、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



京急ストア



Tokyu Store

TOBU STORE



Vmark

●2025年10月号 vol.264 (通巻) ●発行日: 2025年10月1日 ●発行: 株式会社 八社会

●東京都渋谷区恵比寿1-19-15 <https://www.v-mark.jp> TEL. 03 (3449) 8820

●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。

環境に優しい植物性インキを使用しています。

