

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

11

November  
2024



15分

で作れるレシピ 満載!

## ■ Vマーク ピックアップ

GOURMET TABLE

「日比谷松本楼料理長監修 ポルチーニ香る3種のきのこのこのグラタン」

## ■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「冷え対策レシピ」

## ■ 今月の旬鮮レシピ

\* 表紙のレシピ \* 「紅鮭ときのこの炊き込みご飯」P5に掲載



フイーナは、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/>





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

Vマーク  
ピックアップ



※写真はイメージです。

食感の違う、3種のきのこがぎっしり。  
日比谷松本楼料理長監修の  
リッチなグラタンをご自宅で。

これからの季節にぴったりなグラタンが登場! 香り高く、コクが深いポルチーニのペーストを使用し、エリンギ、ぶなしめじ、ひらたけの3種のきのこを焼き上げました。食べるころによって違う食感を楽しめます。さらに3種のチーズ(チェダー・ゴーダ・モッツアレラ)と生クリームを加えてリッチな味わいに。ぜひ、Vマークの白ワインと一緒に楽しみください。



日比谷松本楼  
料理長監修  
ポルチーニ香る  
3種のきのこの  
グラタン  
240g  
11月特別本体価格  
488円  
(参考税込 528円)



## Vマーク グラタンシリーズ プレゼントキャンペーン

抽選で  
合計70名様に  
プレゼント!

対象商品を1点以上購入したお買上げレシート1口で応募!

### Aコース

日比谷松本楼  
お食事券5,000円分

日比谷松本楼



20  
名様

1903年、日比谷公園に誕生した洋食界きっての名店。多くの政治家や文豪に愛されたレストランです。

※画像はイメージです。※賞品のデザイン・仕様は予告なく変更になる場合がございます。

### Bコース

日比谷松本楼  
セット2食入

松本楼のハイカラビーフカレー1皿  
松本楼のハイカラハンバーグ1皿



50  
名様

たくさんのお客さまに愛され続ける日比谷松本楼の不動の2大看板商品を贅沢に詰め合わせました。

### 対象商品

- ◆とろりチーズの海老グラタン
- ◆とろりチーズのポテト&ベーコングラタン
- ◆国産生乳使用 4種の緑黄色野菜のグラタン
- ◆日比谷松本楼料理長監修 ポルチーニ香る3種のきのこのグラタン
- ◆日比谷松本楼料理長監修 ハイカラカレーグラタン



※店舗によりお取り扱いがない商品もございます。

LINEから  
応募!

応募方法はこちら



※お一人様何口でも応募いただけます。  
※1回の応募でお選びいただけるコースは1コースのみとなります。

応募締切

2024年12月2日(月)23時59分まで  
レシート有効期間:2024年11月1日(金)~2024年11月30日(土)

価格表示は本体価格と参考税込価格を併記しております。商品によって、あるいはお買い上げ点数によりお支払額と異なる場合や消費税額の算出方法が各スーパーにより異なる場合があります。

// 管理栄養士が教える //

# 健康レシピ

## 体を温める食材で、寒さを乗り切る! 冷え対策レシピ

ねぎは、気の巡りをよくし、  
冷えを取る最適な食材。

肌寒く感じる日が増えて、「冷え」が気になる季節です。頭痛や足腰の痛みなど、冷えによる症状は気の巡りと関係しています。気の巡りがよくなると、体の機能の働きがよくなり、体が温まります。

気の巡りに効果がある食材は、ねぎ・生姜・にら・玉ねぎ・柑橘類等。特に旬を迎える「ねぎ」は、体の冷えや寒さを取り除く作用のほか、冷えによる胃腸の不調改善も期待できます。

その他、冷えや寒さを取り除く働きがある食材は、にんにく・生姜・唐辛子・シナモン・紅茶等。また「海老」や「鶏肉」には体を温めてくれる作用があります。

食材の旨みを活用し、温かくて胃にも優しい、お粥やスープは、私のお気に入り料理! 冷え対策では温めることが大切です。冷たい物を好む方は、ぜひ、温かい物を摂るように心がけましょう。



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。



少し時間をかけて  
チャレンジ  
レシピ!

体がぼかぼか温まる、ホットメニューです!

### 干し海老と鶏肉の旨味たっぷり中華粥

材料 (2人分)

米	1/2カップ	鶏がらスープ	小さじ2
鶏肉	100g	塩	小さじ1/3
干し海老(中華食材)	大さじ2	ごま油	小さじ1
にんにく	1片	長ねぎ	1/3本
水	4カップ	生姜	1片
		青ねぎスライス	少々

作り方

- ①米は洗ってザルにあげる。干し海老はぬるま湯に浸け戻す。にんにくはぶつ切りにする。
- ②長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらす。生姜は針生姜に切る。
- ③鍋に米、にんにくのぶつ切り、一口大に切った鶏肉、干し海老を戻し汁ごと入れ、分量の水、鶏がらスープを加え、火にかける。沸騰したら弱火にし、鍋の底が焦げ付かないように途中攪拌しながら約35分炊く。
- ④粥が炊けたら塩を加え味を調べ、器に盛り付ける。ごま油をたらし、白髪ねぎ、針生姜を添え、小口に切った青ねぎを散らす。

#### 作り方のポイント



干し海老の戻し汁は、旨味がたっぷりなので、捨てずに活用しましょう。

国産鶏のチキンエキス使用

国産鶏のチキンエキス使用  
鶏がらスープ  
70g  
本体価格 198円  
(参考税込 214円)



kcal 289kcal (1人分) 塩分 1.2g (1人分)

●ワインに合う●  
簡単レシピ

ほうれん草、ごぼう、アボカド…。  
ワンパンや火を使わないレシピなら  
秋の味覚を気軽に楽しめます。



簡単で映える  
洋食とワインの  
マリアージュを楽しもう。

旬 ほうれん草

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

生クリームを使用せず、  
チーズと牛乳で  
クリーミーに仕上げます!

フライパン  
だけでOK!

材料 (2人分)

スパゲッティ(1.5mm)*	200g	モッツアレラ	2枚
水	800cc	スライスチーズ	
塩	小さじ1/3	たらこ	60g
牛乳	200cc	刻みパセリ	少々
ほうれん草(冷凍)	60g	あらびきコショウ	少々

\*スパゲッティの麺の太さにより、必要な水分量が異なります。  
1.6mm~1.8mmの場合は、約1000cc~1200ccの水分量が必要です。  
鍋の大きさや火力により水分の蒸発量が異なるため、水分の蒸発状態により調整をしてください。

作り方

- ①フライパンに分量の水を入れ加熱し、沸騰したら塩、半分に分けたスパゲッティを加え、箸で攪拌しながら弱火で茹でる。
- ②5分程度茹で、水気が少なくなったら牛乳、ほうれん草、モッツアレラスライスチーズを加え、攪拌しながら水分が少なくなるまで加熱する。
- ③スパゲッティに少し芯が残る程度になったら火を止め、薄皮を取り除いた、たらこを加え混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、刻みパセリとあらびきコショウを添える。

モッツアレラ特有のおふれるミルク感



モッツアレラ  
スライスチーズ

7枚入(112g)  
本体価格 208円  
(参考税込 225円)



たらことチーズの  
クリーミーパスタ

作り方のポイント



パスタ全体にソースが  
絡んだら、火を止めて  
たらこを絡ませます。  
たらこがバサつかず、  
しっかりと美味しく仕  
上がりします。

20分

kcal 555kcal  
(1人分)

塩分 3.1g  
(1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

## ■ チキンとごぼうのトマト煮



旬 ごぼう

フライパン  
だけでOK!

ご飯やショートパスタに添えても美味しい!

### 材 料 (2人分)

鶏肉(もも)	200g	ホールトマト	200g (A)
塩	小さじ1/4	(缶詰)	
胡椒	少々	水	100cc (A)
ごぼう	100g	固形コンソメ	1個 (A)
にんにく	1片	●飾り	
オリーブオイル	大さじ1	刻みパセリ	少々
白ワイン	50cc		

### 作り方

- ① にんにくはぶつ切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩、胡椒で下味をつける。
- ② ごぼうは皮をこそげ落とし、乱切りにして水にさらす。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ炒め、にんにくの香りがしてきたら鶏肉を焼く。鶏肉が両面焼けたら水気を切ったごぼうを加え炒める。
- ④ 白ワインを加え蓋をし、数分蒸し煮にする。(A)を加え、途中、ホールトマトを木べらなどで潰しながら15分程度弱火で煮込む。
- ⑤ 器に盛り付け、刻みパセリを添える。

きんぴらはもちろん煮物  
豚汁、天ぷらでどうぞ



鹿児島県産  
洗いごぼう

1袋

本体価格 198円  
(参考税込 214円)



25分

kcal 338kcal (1人分) 塩分 1.8g (1人分)

## ■ アボカドと豆腐、トマトのマリネ



火を使わない  
でOK!

火を使わないでできる、簡単でおしゃれな前菜です!

### 材 料 (2人分)

アボカド	1個	オリーブオイル	大さじ2 (A)
豆腐(木綿)	100g	レモン果汁	大さじ2 (A)
ミニトマト	5個	砂糖	小さじ1 (A)
●飾り		胡椒	少々 (A)
レタス	少々	塩	小さじ1/3 (A)

### 作り方

- ① 豆腐は半分になり、キッチンペーパーなどで包み、重しをして水切りする。
- ② 水切りした豆腐は1cm角に切る。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。アボカドは皮と種を取り除き、1cm角に切り、褐変しないようにレモン汁(分量外)をかける。
- ③ ボールに(A)を混ぜ合わせ、②の材料を合わせて和える。
- ④ レタスを敷いた器に盛り付ける。

11ヶ月以上樹上で樹成した  
アボカドです



クリーミー  
アボカド

1個



※調理時間の目安は、豆腐の水切り時間を除く。

10分

kcal 351kcal (1人分) 塩分 1.1g (1人分)

# ■ 紅鮭ときのこの炊き込みご飯

旬 きのこ

炊飯器  
だけでOK!



炊飯器でらくらく調理! 旬の味覚をたっぷり楽しめます!

材 料 (2人分)

米	1カップ	酒	大さじ1/2 (A)
昆布	5cm角	醤油	大さじ1/2 (A)
紅鮭(甘口)	1切れ	塩	小さじ1/4 (A)
ぶなしめじ	30g	水	220cc*
まいたけ	30g		*炊飯器の目盛りより少し少なめ。
えのき茸	30g	●飾り	
		三つ葉	少々

作り方

- ①米は洗い、分量の水と(A)の調味料を入れひと混ぜし、ハサミで切り込みを入れた昆布をのせる。
  - ②紅鮭はキッチンペーパーで余分な水分を拭く。
  - ③きのこ類はいしづきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
  - ④①に②、③の材料を加え炊飯する。
  - ⑤炊き上がったら昆布を取り出し混ぜ合わせ、器に盛り付け、小口に切った三つ葉を添える。
- ※鮭を食べる際は骨に注意しましょう。  
※お好みで人参を加えても美味しくいただけます。

契約農家より  
お届けします



きのこセット

1パック

本体価格 398円  
(参考税込 430円)



※調理時間の目安は、炊飯の時間を除く。

10分

kcal 382kcal (1人分) 塩分 2.1g (1人分)

# ■ れんこんとツナのピリ辛煮

旬 れんこん

お弁当



炊き込みご飯の具材としても、アレンジができます!

材 料 (2人分)

れんこん	150g	酒	大さじ1 (A)
ライトツナフレーク(水煮)	1缶	みりん	大さじ1 (A)
鷹の爪	1本	醤油	小さじ2 (A)
ごま油	大さじ1		
いりごま(白)	少々		

- お弁当と一緒に詰め合わせた具材  
…大葉、焼き鮭、きのこのしぐれ煮、ミニトマト、ほうれん草のおかか和え

作り方

- ①れんこんは皮をむき、大きさにより、半月又はいちょうの薄切りにし、水に浸ける。
- ②鷹の爪は半分に切り種を出し、輪切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ温め、水気を切ったれんこんを炒める。全体に火が通ったらツナを加える。(A)の調味料を加え、汁気なくなるまで炒める。
- ④器に盛り付け、いりごまを振る。

まぐろを使用したオイル不使用のツナ缶です



オイル不使用の  
ライトツナフレーク  
まぐろ水煮

240g(80g×3)  
本体価格 338円(参考税込 366円)



20分

kcal 171kcal (1人分) 塩分 1.1g (1人分)

# ■ ワイン香るレモン風味の赤ワインゼリー



スイーツ

赤ワインを使った、大人向けの爽やかなゼリーです!

## 材 料 (2人分)

赤ワイン	50cc	ゼラチン(顆粒タイプ)	5g(1袋)
水	150cc	生クリーム	40g
砂糖	大さじ3	砂糖	小さじ1
レモン果汁	大さじ1/2	●飾り	
		ミントの葉	少々

## 作り方

- ①鍋に赤ワイン、水、砂糖を入れ温める。沸騰直前(80℃前後)まで温め、火を止めてからゼラチンを振り入れながら完全に溶かす。
- ②粗熱が取れたらレモン果汁を加え、容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ボールに生クリーム、砂糖を入れゆるめに泡立てる。
- ④固まったゼリーの上にホイップした生クリームをのせ、ミントの葉を飾る。

※こちらのレシピには、赤ワイン(酒)が入っておりますので、お子様やアルコールに弱い方、妊娠・授乳期の方、運転時などはご注意ください。

セントラルヴァレーの  
カベルネソーヴィニオン



VALUE PLUS  
アンデスヴァレー  
カベルネソーヴィニオン

750ml

本体価格 598円  
(参考税込 658円)



※調理時間の目安は、冷やし固める時間を除く。



kcal 172kcal (1人分) 塩分 0.0g (1人分)

## クイズに答えてプレゼントを当てよう!



## Vマーククイズ

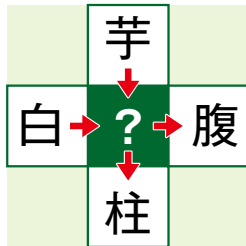


問題

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のこと。



10月号の答え「吉」 大吉 / 末吉  
吉日 / 吉祥

- 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 ⑧「Vマーク商品」・情報誌「Vmark」に関するご意見・ご感想 を明記の上、下記の宛先までお送りください。

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「Vmark」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：2024年 11月末日着



※ご応募の際にご記入いただいた個人情報は、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。

## 今月のプレゼント

Vマーククイズの応募者の中から抽選で、  
合計50名様にプレゼント!!

11月号のプレゼントは、「HARIO カフェオールドリップ  
パー」です。ペーパー不要で簡単にドリップができる、  
エコなドリップパーです。アタッチメント付きで、  
お手持ちのマグカップに合わせて使えます。

サイズ(約)/幅110×奥行114.5×高さ82mm  
容量(約)/1杯用



50名様に  
当たる!



※写真はイメージです。マグカップは付属品ではありません。

※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。(2025年1月中旬発送予定)

