

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 12

クリスマス

プチ贅沢な

おうちで手軽に叶う！



今年のクリスマスは
どんなごちそうが
まってるのかな♪

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。



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さま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。



▼ 麻布十番の人気イタリア料理店 ▼
「ピアットスズキ」の鈴木シェフが
実際に試食し、太鼓判を押した
イチオシ商品をご紹介します！

プロの確かな目で選び抜かれた商品は、
味・価格・品質、どれをとっても逸品揃いです。



Piatto
Suzuki

鈴木 弥平 シェフ

1967年茨城県生まれ。都内の有名
店で修業後、イタリアに渡り本場で
研鑽を積む。2002年に東京・麻布
十番に「ピアットスズキ」を開店。

今月の
推しモノ1

弥平の
太鼓判



「焼あご入和風だし」 で仕上げたちりめん



5つの素材を最適にブレンドした
グルメテーブル「焼あご入和風だし」で
仕上げました。ごはんのお供におすすめ。

出汁がしっかりと
ちりめんに含まれているので、
パスタやご飯と合わせた際に
味がまとまる。
いろいろな料理に
使えそう。



おすすめレシピ /



おうちパーティーにおすすめの
ワンハンドおつまみ。

ちりめんとトマトの ブルスケッタ



レシピは
こちらから

今月の
推しモノ2

弥平の
太鼓判



希少柑橘 柚香と ゆずの丸搾りぽんず

甘く果実感のある希少な柚香(ゆこう)果汁と爽やかな香りと味わいの
ゆず果汁をブレンドした、フレッシュな果汁感が特長のぽんずです。
果汁は徳島県産柑橘を100%使用しています。



皮ごと丸搾りらしい
香りの良さが魅力。
塩味と酸味の
バランスが良い。
肉や魚、野菜など
なんにでも合う。



おすすめレシピ



味の決め手は黒にんにくのフルーティーな甘み。

**黒にんにくソースの
ほたてカルパッチョ**



レシピは
こちらから

今月の
推しモノ4



パンチェッタ

パンチェッタをスティック状にカットしました。
程よく含んだ脂がお料理に旨みを加えます。

カットしてあり使いやすい。
ベーコンとは違う
本格的な味わいで、
これを使うだけで
本場イタリアに近い
仕上がりになる。



まだまだ
あります！

弥平の
太鼓判



鈴木シェフが
動画で紹介♪

今月の
推しモノ3

弥平の
太鼓判



黒にんにく

厳しい温度・湿度管理のもと、じっくり発酵・熟成させました。
匂いが少なく、食べやすいのが特徴です。



粒が大きい！
食べやすい味わいで
つぶしてソースに
加えると
コクが出る。
匂いが少ないのも良い。



今月の
推しモノ5

弥平の
太鼓判



**有機レモン
ストレート果汁
100%**

シチリア産フェミニ口種の
有機レモンを使用しています。
酸味と甘みのバランスがよく、
香りの良さが特長です。

レモンらしい酸味が
しっかりと感じられ、
ほのかにシチリアの
レモンの果皮の香り
があるのが良い。



おうちで手軽に叶う! プチ贅沢な クリスマス

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

まだまだ
あります!

その他のクリスマス
レシピはこちらから



前日に漬け込んでおけば、
当日は焼くだけでOK!

和風BBQソースの ローストチキン

調理時間
40分

※漬け込みの
時間を除く。

材料(2人分)

鶏肉(もも骨付き).....2本
[A]ぼん酢.....大さじ2
[A]ケチャップ.....大さじ2
玉ねぎ.....1/6個
にんにく.....1片
バター.....小さじ2
・付け合わせ
クレスン、ミニトマト、じゃがいも

適量

※じゃがいもは皮をむき一口大に切り、塩、こしょう、
オリーブオイルをまぶして一緒にオーブンで焼く。

カロリー
368kcal
(1人分)

塩分
1.7g
(1人分)

※付け合わせは
含みません。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

作り方

- 1 玉ねぎ、にんにくはすりおろす。
- 2 1と[A]をビニール袋に入れ、袋を揉んで
タレを混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉は、皮の面と逆の面からフォークで
数か所刺す。2に鶏肉を入れ、鶏肉にまん
べんなくタレをからませ漬け込む。
- 4 オーブンの天板またはバットを用意し、
オーブンシートを敷き、その上に3の鶏肉
を皮の面が上になるようにしてのせ、バター
を上のにのせる。
- 5 200℃に予熱したオーブンで15分程度焼き、
こんがり焼き色がついたら上からアルミホイ
ルをふんわりひき、さらに15分程度焼く。
- 6 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。鶏肉をバットな
どに取り出す。
- 7 器に付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

作り方のポイント

フォークで刺して穴を開け
ると、味が染み込みやす
くなります。



フレッシュな
果汁感が特長の
ぼん酢です。



希少柑橘
柚香とゆずの
丸搾りぼん酢 360ml



甘味と酸味の
ほど良い
バランスが、
お料理の味を
いっそう
引き立てます。



完熟トマトを使用した
トマトケチャップ 500g



冷凍のほうれん草で手軽!

ほうれん草と大根の ポタージュ パンチェッタ添え

調理時間
20分



パンチェッタを
スティック状にカット。
程よく含んだ脂が
旨みを加えます。

VALUE PLUS パンチェッタ 65g

材料(2人分)

ほうれん草(冷凍)	[A] 顆粒コンソメ
80g	小さじ1
大根	牛乳
100g	150cc
玉ねぎ	塩
1/4個(50g程度)	少々
バター	こしょう
大さじ1/2	少々
[A] 水	パンチェッタ
200cc	30g
	パセリ
	少々

作り方

- 1 ほうれん草は、沸騰した湯に入れ茹でる。再沸騰してから1分程度で茹であげ、冷水にさらし、水気を切り1cm文に切る。
- 2 大根は皮をむき、薄いちょう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にバターを溶かし、大根、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透明になったら[A]を加え、大根がやわらかくなるまで加熱する。
- 4 3と1を合わせてミキサーにかける。(ブレンダーでも可)
- 5 鍋に4を戻し、牛乳を加え温め、塩、こしょうで味をととのえ沸騰前に火を止める。
- 6 フライパンでパンチェッタを炒める。
- 7 スープを器に盛り付け、パンチェッタをトッピングし、刻みパセリを飾る。

カロリー
143kcal
(1人分)

塩分
1.7g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

材料(18cmフライパン1台分)

ホットケーキミックス	100g	・アイシング用
卵	1個	粉砂糖
プレーンヨーグルト	100g	50g
砂糖	30g	レモン果汁(ストレート)
レモン果汁(ストレート)	小さじ2~3	
バター(無塩)	20g	ビスタチオ
		5~6粒
		・飾り
		レモン
		お好みで

作り方

- 1 ボールに卵を割り入れ溶きほぐす。プレーンヨーグルト、砂糖を加えなめらかになるまで混ぜる。
- 2 ホットケーキミックスを加え混ぜ、粉っぽさがなくなったらレモン果汁、湯煎で溶かしたバターを加える。
- 3 温めたフライパンに2の生地を流し入れ、蓋をして極弱火で15分程度焼く。
※竹串を刺して、生地がつかなければOKです。
- 4 フライパンから取り出し、ケーキクーラーにのせ冷ます。
- 5 粉砂糖にレモン果汁を加え混ぜ合わせ、4のケーキの上にかけ、殻から取り出して刻んだビスタチオ、お好みでレモンを飾る。

カロリー
103kcal
(1/8カット分)

塩分
0.2g
(1/8カット分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

フライパンでも焼けるんです!

レモンケーキ レモン風味アイシングかけ

調理時間
40分

※ケーキを
冷ます時間を
除く。



有機レモン
ストレート果汁
100% 150ml



シチリア産
フェミニノ種
の有機レモンを
使用。



北海道産
小麦使用
もちもちホットケーキミックス
400g (200g×2袋)





おうちで

薬膳



冬のおやすみレシピ



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。

... 今月の食材 ...

ねぎ

&

生姜



いそがしい
年末こそ
ぐっすり眠りたいね♪



年末に向けての忙しさに加え、冷えによる眠りづらさを感じる方も多いのではないのでしょうか。手足が冷えてなかなか寝つけない...そんな経験はありませんか。体を温めて冷えをとることは、心地よい眠りに役立ちますが、食事面でも意識したいことがあります。

体の冷えを取り除く働きがある食材には、ねぎ・にんにく・生姜・唐辛子などがあります。特にねぎや生姜は気の巡りを良くする作用も。

また、海老は体を温めてくれる食材としておすすめです。ちなみに同じ甲殻類の蟹(かに)は、体を冷やす性質があるため、加熱したものを摂取すると良いでしょう。過労など、疲労が蓄積されることが原因で起こる不眠には、体力を増強する働きがある大豆製品、鶏肉、芋類等もおすすめです。

これからますます寒くなりますが、冷え対策だけでなく、良質な睡眠も心がけましょう。体を動かす習慣も大切なので、活動的な毎日をお過ごしください。

材料(2人分)

米	1/2カップ
水	2カップ
豆乳	1カップ
生姜	1片
むきえび(冷凍)	10尾
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
味噌	小さじ1
[A]青ねぎスライス	10g
[A]醤油	大さじ1/2
[A]ごま油	大さじ1
[A]一味唐辛子	小さじ1/4(お好みで)

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 むきえびは解凍し、酒をふり下味を付ける。生姜はみじん切りにする。
- 3 鍋に1の米、生姜、分量の水と豆乳を加え火にかける。沸騰したら海老を加え、弱火にし、底が焦げ付かないように途中攪拌しながら約35分程度炊く。塩、味噌を加えて味をととのえる。
- 4 粥が炊けたら器に盛り、混ぜ合わせた[A]を添える。

カロリー
305kcal
(1人分)

塩分
2.0g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

豆乳で炊くことでやさしい口当たりに。
隠し味の味噌で奥行きのある味わいに。

海老と生姜の豆乳粥

調理時間
40分



背ワタ取り済みのため
解凍してすぐに使えます。
調理しやすい
サイズですので
様々な料理にどうぞ。



むきえび 155g



四十万町の契約農家
よりお届けします。
豊かな香りと
鮮やかな黄金色を
お楽しみください。



高知県四十万町産
黄金しょうが 40g



ピックアップ



新たなおいしさが仲間入り♪/ NEWアイテムをご紹介します!



もっ
とおい
しく
贅
沢
に。

黒毛和牛ローストビーフ

黒毛和牛を使って人気のローストビーフをさらにおいしく仕上げました。低温調理でじっくり火を入れ、やわらかくしっとりとした食感に。本わさび100%のソースが、黒毛和牛の旨みを引き立てます。



もち
米本
来の
甘さ
と
くち
どけ
のよ
い
ほろ
ほろ
食感。

もち米の香ばしさが味わえる ほろほろおかき 塩・醤油

国産もち米から生地を作ること、もち米本来の甘さを引き出しました。遠赤外線と直火で焼き上げ、外はカリッと中はほろりとした食感です。



モ
ツ
ア
レ
ラ
好
き
に
食
べ
て
ほ
しい。

とろ～りのびる モzzarella100%チーズ

アメリカ産モzzarellaチーズ100%使用。「伸び」と「ミルク感」が存分に味わえます。トースターでも溶けやすい、長さ約3cm×幅約6mmにカット。



便
利
な
カ
ッ
ト
ト
マ
ト
が
環
境
に
やさ
しい
紙
パ
ッ
ク
で
登
場。

使いやすいサイコロ状 完熟カットトマト

イタリア産のトマトを100%使用。バスタソース、スープ、煮込み料理などいろいろな料理で使える便利なカットトマト。紙パックなのでごみ捨ても簡単です。



選
べる
お
い
し
さ
を、
手
頃
な
値
段
で
お
届
け。

選べるおいしさ おつまみアソート

人気の柿ピーを中心に、こつぶピー、えびミックスなど5種を詰め合わせ。使いやすいミニパック。おつまみはもちろん小腹が空いたときのおやつにも。

※店舗によりお取扱いの無い場合がございます。

《「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。

うえぼん

関東出身。お酒ときどきアマチュア野球
が趣味のアラフォー男子。愛する家族
のために手軽な一汁三菜を研究中。
モットーは「今を全力で楽しむ」。

今年のクリスマスの過ごし方

今年は平日なので、
前の週末に息子(4歳)と
ケーキ作りにチャレンジします!
いちごやクワイ、りんごなど
フルーツたっぷりのケーキに
したいですね。

ちょっと贅沢なものを食卓に並べて、
家族みんなで楽しめる
おうちクリスマスを計画。
新商品の「黒毛和牛ローストビーフ」が
有力候補です!

そろそろ
6歳のおでんば娘が、
サンタさんへの手紙を書く頃。
お望み通りのものを
手配します(笑)

息子へのプレゼントは、
「東大生の家に多い」と
何かで読んだブロックの
おもちゃを購入予定です♡



ちーちゃん



うえぼん

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》

わが家の クリスマス事情

ごちそうや団らん、プレゼント選び
人それぞれの楽しみ方があるクリスマス。
編集メンバーはどんなクリスマスを過ごすのか?
皆さんの「クリスマス事情」もぜひ教えてください。

今月の情報誌への
ご意見・ご感想はこちらから! ▶



Vマーク 今月のおすすめ品

風味と香りを楽しめる
こだわりのつゆです。



※写真はイメージです。



だし香るつゆ
500ml

モチモチ食感の生地
チーズがたっぷり入った
ピザです。



※写真はイメージです。

チーズたっぷりピザ
●マルゲリータ 187g (1枚) ソース10g
●ミックス 203g (1枚)

ふりっとした海老の食感と
2種のパン粉を使った
海老フライです。



※写真はイメージです。

サクッと
海老フライ



※写真はイメージです。

12種12品
おでん詰合せ



※写真はイメージです。

とん汁の具
250g



※写真はイメージです。

生ハムロースうすざり 100g



※写真はイメージです。

スモークサーモン
スライス 50g



便利な食べきり
サイズのミニパックで、
おつまみやお茶うけに
ピッタリです。

●味わいミックス 130g (6袋入)
●海苔ピーナッツ 89g (5袋入)



粘着付与剤等の添加物を一切使用していない
無添加食品用ラップです。

●ポリエチレンラップ
30cm幅×50m巻
●ポリエチレンラップミニ
22cm幅×50m巻

※店舗によりお取り扱いの無い場合がございます。

※写真はすべてイメージです。

あなたのレシピがVマークの公式レシピになるかも!??

step1

Vマーク
公式Instagram
「@vmark.2021」
をフォロー



step2

Vマーク商品
を使った料理を
作って



step3

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



Shooting!

選ばれたレシピは//
プロの監修で
料理&撮影

公式サイトなどで紹介されます。

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

SOTETSU
ROSEN

Tokyu Store

TOBU STORE



Vmark

●2025年12月号 vol.266 (通巻) ●発行日: 2025年12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。

