

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 | 2026 2

料理に、お菓子に、スイーツに。

おいしさ広がる  
バレンタイン

今年のバレンタイン、  
どんなふう楽しむ？



ブイーナは、Vマークの  
公式ブランドキャラクターです。





料理に、お菓子に、  
スイーツに。  
おいしさ広がる  
バレンタイン



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

まだまだ  
あります!

その他のバレンタイン  
レシピはこちらから→



隠し味のチョコレートでリッチな味わいに!

# ナスとほうれん草の ミートソースグラタン

調理時間  
40分

## 材料(2人分)

|           |             |          |
|-----------|-------------|----------|
| 揚げなす(冷凍)  | [A]コンソメ     | 4g       |
| 200g      | [A]トマトケチャップ |          |
| ほうれん草(冷凍) | 大さじ2        |          |
| 100g      | [A]ローレル     | 1枚       |
| 合挽き肉      | ミルクチョコレート   | 2粒(約10g) |
| 150g      |             |          |
| 玉ねぎ       | 塩           | 少々       |
| 1/4個      | 胡椒          | 少々       |
| にんにく      | 1片          |          |
| オリーブオイル   | 大さじ1        |          |
| 小麦粉       | 大さじ1/2      |          |
| [A]ホールトマト | 200g        |          |
| [A]水      | 50cc        |          |

カロリー  
518kcal  
(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。

## 作り方

- 1 にんにくは細かいみじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて炒める。香りが出てきたら、玉ねぎを加えてよく炒める。全体に油がまわったら合挽き肉を加えて炒める。
- 3 肉に火が通ったら小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら[A]を加えて15分程弱火で煮込む。焦げつかないように攪拌しながら煮込み、仕上げにチョコレート、塩、胡椒を加えて味を調える。

- 4 なす、ほうれん草は解凍して耐熱容器に入れ、3のミートソースをかけ、ミックスチーズをのせてオーブントースターまたはオーブンで10分程度焼く。チーズにこんがり焼き色がついたら取り出し、刻みパセリを添える。

## 作り方のポイント



隠し味にチョコレート  
を投入!  
トマトの酸味がまろやかに  
なり、コクのある  
仕上がりになります。

口どけ良く、  
カカオの風味豊かな  
ミルク  
チョコレートです。



口どけの良い  
ミルクチョコレート 121g



食べやすい  
大きさにカットし  
素揚げした後、  
急速冷凍しました。



揚げなす乱切り  
200g



外はサクサク、中はふわっと。親子で手軽にお菓子作り!

# サクサクマシュマロボール

調理時間  
20分

※冷蔵庫で冷やす  
時間を除く。

## 材料(2人分)

|                |     |
|----------------|-----|
| コーンフレック (チョコ味) | 30g |
| ミルクチョコレート      | 50g |
| ホワイトマシュマロ      | 5個  |

・お好みで

アラザンやカラーチョコスプレーなど

## 作り方

- 1 マシュマロは半分に切る。
- 2 チョコレートは細かく刻み、55~60℃程度の湯で湯煎し溶かす。
- 3 コーンフレックはビニール袋に入れ、麺棒などで砕いておく。
- 4 1のマシュマロに2のチョコレートをコーティングし、3のコーンフレックをまんべんなくつけて、お好みでアラザンなどをトッピングして冷蔵庫で冷やし固める。

※マシュマロに竹串を刺して作業するとやりやすいです。  
※冷やすときはクッキングシートなどを敷いたトレーにのせると良いです。

カロリー  
48kcal  
(1個分)

塩分  
0.0g  
(1個分)

※調理時間、カロリー、  
塩分は目安です。

カカオマスと  
ココアパウダーで  
味付けし、  
スイートなチョコ味が  
楽しめる  
コーンフレックです。



コーンフレック  
チョコ味 230g

ほのかな  
バニラ風味の  
まろやかな味わい。  
そのままはもちろん、  
手づくりのお菓子に。



バニラ風味の  
ホワイトマシュマロ 110g

豆腐を使ってヘルシー!自分へのご褒美に。

# チョコレートテリーヌ

調理時間  
40分

※冷蔵庫で  
冷やす時間を  
除く。

## 材料(18cmパウンドケーキ型1本分)

|             |      |                   |               |
|-------------|------|-------------------|---------------|
| ハイカカオチョコレート | 150g | コアントロー            | 大さじ1          |
| 生クリーム       | 100g | ※グランマニエ、ラム、ブランデー等 | お好みの洋酒でもOKです。 |
| 豆腐 (絹)      | 200g | ココアパウダー           | 少々            |
| 卵           | 1個   | ・飾り               |               |
|             |      | ローズマリー            |               |

## 作り方

- 1 湯を沸かし、豆腐を1分程茹でて水気を切る。粗熱が取れたら裏ごしする。  
※ハンドブレンダーでなめらかになるまで混ぜてもOKです。
- 2 チョコレートに沸騰直前まで温めた生クリームを加えてチョコレートを溶かす。
- 3 1に卵を加え混ぜ、2とコアントローを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 4 クッキングシートを敷いた型に3を流し入れ、180℃に予熱しておいたオーブンで25分程度焼く。
- 5 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ココアパウダーを茶こしで全体にかけ、切り分けて器に盛り付ける。ローズマリーを添える。

カロリー  
256kcal  
(1/6カット分)

塩分  
0.1g  
(1/6カット分)

※調理時間、カロリー、  
塩分は目安です。

カカオ70%の  
ハイカカオチョコ。  
カカオ本来の  
濃厚な味わいが  
楽しめます。



カカオ香る  
ハイカカオチョコレート  
150g

便利な  
小分け  
タイプ。



絹とうふ 2コパック  
200g×2



／ 知れば知るほど、  
好きになる



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。

今回は「花藻塩仕込み熟成紅鮭」と  
「沖縄県伊是名島産 早摘み生もずく」をご紹介します！

今月の  
推しモノ

## 花藻塩仕込み 熟成紅鮭 (甘口/辛口)



※写真はイメージです。



花藻塩仕込み  
熟成紅鮭

天然

甘口

旨味のあるやわらかな  
塩味の花藻塩で  
まろやかに仕上げました。



花藻塩仕込み  
熟成紅鮭

天然

辛口

旨味のあるやわらかな  
塩味の花藻塩で  
まろやかに仕上げました。

### 海藻二段漬込みの流れ

#### その1

喜岐対馬国定公園に認定されている海岸から汲み上げたきれいな海水と国産の海藻を、塩職人が昔ながらの釜炊き法で煮詰めています。そうしてごく僅かにとれる海藻の「にがり」を使用します。



#### その2

「にがり」に国産の海藻を漬け込むことで、海藻の旨味成分を多く含む海藻エキスを抽出します。このエキスを「瀬戸内産海塩」に加えることで、ようやく紅鮭に漬込むための藻塩ができあがります。



「花藻塩仕込み熟成紅鮭」は天然のロシア産紅鮭の中でも、西カムチャツカ産のみを使用しています。この西カムチャツカ産の紅鮭は、東カムチャツカ産に比べて長期回遊するのが特長。体内に栄養を豊富に蓄えており、旨味が強く脂がのっているのが魅力です。

また漬込む藻塩にも強いこだわりがあります。藻塩とは、海水と海藻から作られた塩のこと。瀬戸内海の海水を100%使用した海塩と、海藻二段漬込みした海藻エキスを混ぜ合わせた「瀬戸内の花藻塩」で風味豊かな塩鮭に仕上げています。

シンプルな商品だから  
原料へのこだわりを徹底

### おすすめレシピ /

魚焼きグリルは使わず、  
ワンプンでOK！



紅鮭と小松菜の  
蒸し焼き

レシピは  
こちらから



おいしさのために  
手間暇を惜しみません

こだわっているのはもちろん原料だけではなく、塩鮭の製造は針のついた機械で塩水注入する「インジエクション製法」が現在の主流ですが、Vマークは、昔ながらの「漬込み製法」を採用。48時間じっくりと塩水に漬込み、熟成させることで、鮭の身から余分な水分が出て身が締まり、しっかりとした食感に仕上がります。

今回ご紹介するのは、原料から製法までこだわり抜いた「花藻塩仕込み熟成紅鮭」と、期間限定のおいしさ「早摘み生もずく」。どちらも、開発担当として納得のいく味わいを追求した自信作です。売場で見かけた際はぜひ手に取っていただき、ご家庭で私たちのこだわりの感じてもらえれば嬉しいです。



開発担当者



今月の  
推しモノ2

2月  
限定販売

いぜなじま

# 沖縄県伊是名島産 早摘み生もずく



※写真はイメージです。



沖縄県伊是名島産  
早摘み生もずく

この時期だけの  
贅沢なおいしさです

通常のもずくは安定してお届けするために凍結・塩蔵がメインですが、Vマークではこの時期に限り、早摘み生もずくを無凍結でお買い求めいただけます。

早摘み生もずくは繊維がまだ若く細いため、ぬめりが豊かでありながら芯にコシがあり、シャキッとした食感が特長。冷凍してしまつと、この特長が損なわれてしまうため、採れたての生もずくを一度も冷凍することなく、フェリーと飛行機を乗り継いで売場にお届けしています。



安心してそのまま  
お召し上がりください

安全・安心への取り組みとして、養殖海域の事前バトロールを徹底。網やロープの清掃はもちろんのこと、収穫前に目視で付着物のある株は避けています。また粗目のふるいにかけて異物を除去し、気泡洗浄で軽い異物を、沈降槽で砂や重い異物を分離。ご家庭でそのまま召し上がりいただくために、厳しい品質確認を経て出荷されます。



素材の良さを活かした  
アレンジいろいろ

成熟期の太いもずくに比べ、筋っぽさやモサつきが少なく、噛みはじめからなめらか。海藻特有の風味、香りがあり、素材を感じられます。酢や出汁の味がなじみやすいため、アレンジの幅が広がります。

もずく本来の食感を楽しみたい方は、だし醤油＋柑橘で。酢の物が苦手な方は白だし＋少量のポン酢がおすすめ。お吸い物に入れてひと混ぜするのも、つるんとした食感が加わりおいしいですよ。

## おすすめレシピ /



ふっくら茹でた鶏ささみと、コシのある生もずくが絶妙にマッチ！

もずくと鶏ささみ肉の  
酢味噌かけ 柚子風味

レシピは  
こちらから



## いぜなじま 沖縄県伊是名島

沖縄本島北部、東シナ海に浮かぶ周囲16kmの島。四方は珊瑚礁の海に囲まれ、透明な浅瀬の海のため、光合成がしやすい環境です。上・下水道が整備されており、大きな河川もないため、生活排水の流れ込みが少ない、きれいな海でもずくを大切に育てています。





おうちで

薬膳



# 肌ケアレシピ



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。

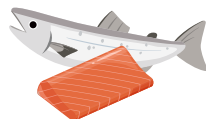
... 今月の食材 ...



アボカド

&

サーモン



おいしく  
肌ケア♪



寒さが厳しいこの時期、冷たく乾燥した風により肌トラブルが起こりやすくなります。保湿など外側からのケアが欠かせませんが、内側からのケアも大切です。

肌ケアといえば、アボカドやサーモンがおすすめ。アボカドにはお肌に良いビタミンE、良質な脂が豊富に含まれるため、肌の乾燥を防ぎ、潤いのある肌へ導いてくれることが期待できます。乾燥した腸を潤し、排便も促進して

くれるので、肌の調子を整えるにはうってつけです。またサーモンには、肌の保湿に良い脂肪酸が含まれ、抗酸化作用のあるアスタキサンチンという成分も含まれています。

ビタミンCが豊富なレモンなど、柑橘類と一緒に摂取するのもおすすめ。ビタミンCがコラーゲンの生成を助けてくれます。

日々の食生活を整えることで、寒さに負けない健やかなお肌を目指しましょう。

アボカドの風味とスモークサーモンの塩味がマッチ。

## アボカドサーモントースト

調理時間  
15分

### 材料(2人分)

|          |        |
|----------|--------|
| パン(スライス) | 2枚     |
| アボカド(冷凍) | 100g   |
| レモン汁     | 小さじ1   |
| 豆腐       | 100g   |
| 塩        | 小さじ1/3 |
| オリーブオイル  | 大さじ1/2 |
| スモークサーモン | 4枚     |
| ・お好みで    |        |
| ディル      | 少々     |
| ・付け合わせ   |        |
| ベビーリーフ   | 適量     |

### 作り方

- 1 アボカドは解凍し、変色しないようにレモン汁をかける。フォークの背で潰し、豆腐、塩、オリーブオイルを加え、豆腐がなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 2 パンをトースターなどで表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 3 2に1、スモークサーモンをのせ、ディルを添える。

カロリー  
301kcal  
(1人分)

塩分  
2.4g  
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

適度に熟したアボカドをそのまま急速冷凍しました。

ダイスアボカド  
150g



じっくりと燻製・熟成させ、風味豊かに仕上げました。



スモークサーモン  
スライス 50g





## ピックアップ



\ 新たなおいしさも登場! /

今月の**注目ラインナップ**をご紹介します!



※写真はイメージです。

旬の味わいを、  
いつでも手軽に。

面倒な下ごしらえいらず。  
そのまますぐに使えます。



※写真はイメージです。



### 国産ささがきごぼう

国産のごぼうを使いやすい長さと厚さにカット。ほどよく皮を残しているため、ごぼうの香りと食感を存分にお楽しみいただけます。



※写真はイメージです。



### 中国産有機たけのこ 水煮(ホール/細切り)

有機JAS認定竹林で育てた良質なたけのこを使用。下ごしらえ不要ですぐに使えます。煮物や揚げ物、炒め物はもちろん、和食・中華など幅広い料理にどうぞ。



※写真はイメージです。



### 3種のミックス! バナナチップス

食べやすくスライスしたバナナをココナッツオイルでカリッと揚げ、甘味・塩味・黒糖味の3種の味わいに仕上げました。



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もございます。ご了承ください。

## 《「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」。



## 今年はどうなバレンタインデー?

息子がお手伝いブームなので、  
一緒にお菓子作りをしたいですね。

Vマークのホットケーキミックスを使った  
「**ミルクココア蒸しパン**」なら  
楽しく作れそうです!

パパは数年前のホワイトデーを  
忘れたことがあったので、  
何もあげません。



ちーちゃん

当日は料理当番なので、  
家族にごちそうを振る舞います!

子どもがちょっとした  
特別さを感じられるよう、  
「**豚肉とブルーの赤ワイン煮**」に  
挑戦しようと思います!  
あとは自分へのご褒美に、  
ちょっと良いお酒を買いたいですね。



うえぼん

### ミルクココア蒸しパン



レシピは  
こちらから



### 豚肉とブルーの赤ワイン煮



レシピは  
こちらから



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 バレンタイン事情

手づくりチョコやギフト選び、  
伝えたい気持ちのかたち。  
人それぞれにドラマがあるバレンタイン。  
編集メンバーは、  
どんなバレンタインを過ごしているのか?  
皆さんのバレンタイン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! ▶



# 「中国菜エスサワダ」 総料理長 澤田州平シェフ ランチ&トークショー 開催レポート

昨年実施した「Vマーク感謝フェア」のA賞「エスサワダ 澤田州平シェフによるランチ&トークショー」を開催。当選者の皆様は豪華な中華料理に舌鼓を打ちながら、澤田シェフとの交流を楽しまれました。またVマーク商品のこだわりや企画の裏側にも触れていただき、よりVマークが好きになるきっかけになったようです。

当日の  
詳しい様子は  
こちらから



今後も様々な  
イベントの企画を  
予定しておりますので、  
ぜひ参加して  
くださいね♪



## Vマーク アレンジレシピ Instagramで 募集中!

あなたのレシピが  
Vマークの公式レシピになるかも!?

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

公式サイトなどで紹介されます♪

選ばれた  
レシピは  
こちらから



(レシピ考案者)

mou.cookさん

ボリューム満点、  
野菜の栄養たっぷり! /  
肉そば

レシピは  
こちらから



だしを濁りを残す  
「粗しぼり製法」により、  
だしの風味が  
存分に楽しめます。



だし香るつゆ  
500ml

レシピ監修  
棚橋伸子先生のコメント

具たくさんでボリューム満点!!  
栄養が偏りがちな麺メニューも、  
この1杯でしっかり  
栄養が摂れますね。  
たっぷり入れた  
野菜の甘味が  
出汁の旨味を  
引き立てて  
います!



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もございます。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

●2026年2月号 vol.268 (通巻) ●発行日: 2026年2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。

