

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 5

GWや
家族の
集いに!

／ホットプレートで／

GO!GO!
豪快レシピ

GWは
ごうかい
ウィーク!

ブイナ+

ブイナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。



☆☆ GWや家族の集いに!

ホットプレートで
GO!GO!
豪快レシピ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子



まだまだあります!



↑ その他のGWレシピはこちら



調理時間
40分

にんにくを効かせたバターライスと、旨味濃厚なハンバーグステーキの贅沢な味わい!

ビーフハンバーグステーキ with バターライス

ビーフ100%でふっくらジューシーな本格ハンバーグです。



ビーフハンバーグステーキ

スーパースイーツ種使用。使い切りサイズなので、サラダやスープ、料理のちょい足しに便利。



スイートコーン 100g×3缶入

材料(3~4人分)

- 米.....300g
- 玉ねぎ.....80g
- にんにく.....1片
- スイートコーン.....100g
- バター(有塩).....大さじ1
- [A]水.....400cc
- [A]コンソメ(顆粒).....小さじ1
- [A]塩.....小さじ1/3
- ビーフハンバーグステーキ(市販).....2個
- パセリ.....少々

作り方

- 1 米は洗ってざるに上げる。(時間があれば30分ほど置くと良い)玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 [A]を小鍋に入れ、沸騰直前まで加熱しておく。
- 3 ホットプレートで、ハンバーグを両面焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら取り出し、アルミホイルで包んでおく。ホットプレートの油をキッチンペーパー等で拭き取る。
- 4 3のホットプレートに玉ねぎとにんにくを入れ、バター(大さじ1/2)で炒める。玉ねぎに透明感が出るまで炒めたら、残りのバター(大さじ1/2)を加えて米を炒める。
- 5 2を加えて米を平らにし、3のハンバーグをアルミホイルで包んだままのせ、ふたをして弱火で12分加熱する。火を止めたならスイートコーンを手早く加え15分ほど蒸らす。
- 6 ハンバーグを取り出し、焼き上がったバターライスを軽く混ぜ、アルミホイルから出したハンバーグを戻し入れ、刻みパセリを添える。

作り方のポイント



ハンバーグは焼き色がつくまで焼いて香ばしさを出し、バターライスの炊飯時にいっしょに蒸してふっくら仕上げます。

カロリー
523kcal
(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。

冷凍のシーフードミックスを使用!こどもの大好きなカレー風味に仕上げます。

シーフード入りカレー風味焼きそば

調理時間
15分



材料(3~4人分)

シーフードミックス(冷凍)	195g
中華麺(焼きそば用)	3玉(405g)
野菜ミックス(市販)	150g
※キャベツ、人参、たまねぎ、ピーマン	
油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/4
粉末ソース	(中華麺に付属のもの)3袋
こしょう	少々
あげ玉	15g

作り方

- 1 シーフードミックスは解凍し水気を切っておく。中華麺は電子レンジ(600W)で1分加熱し、少し温める。
- 2 フライパンに油を入れ温め、シーフードミックス、野菜ミックスの順に加えて炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- 3 中華麺を加えてほぐしながら炒め、カレー粉、中華麺に付属の粉末ソース3袋分(なければウスターソース大さじ6)を加えて味つけし、仕上げにあげ玉を加える。

カロリー	塩分
263kcal (1人分)	3.3g (1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

北海道産小麦を使用し、もちり食感の麺に仕上げました。8種のスパイスが香る特製ソース付き。



北海道産小麦の焼そば
432g(めん135g×3、
粉末ソース9g×3)

調理しやすいサイズのえび、いか、あさりをバランスよくミックスしました。



シーフードミックス
195g

ゼリーにも炭酸水を使うことで、ダブルのしゅわしゅわ感が楽しめます。

みかんとナタデココのしゅわしゅわゼリー

材料(2人分)

みかん(缶)	約120g	ナタデココ	180g
みかん缶のシロップ	100cc	はちみつ	大さじ1
強炭酸水		ゼラチン	5g
	150cc+仕上げ用少量	ミントの葉	少々

※このレシピははちみつを使用します。1歳未満のお子様には与えないでください。

作り方

- 1 ナタデココは水気を切っておく。みかん缶はみかんの果肉とシロップに分け、シロップ100ccを小鍋に入れる。
- 2 小鍋に入れたシロップを温め、はちみつを加えて溶かし、火を止めたらゼラチンを振り入れる。完全にゼラチンが溶けたら強炭酸水を加える。ナタデココを入れた容器にゼリー液を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 器に2のゼリーを崩しながら入れ、みかんを盛り付ける。ミントの葉を飾り、仕上げに強炭酸水を少量加える。

カロリー	塩分
176kcal (1人分)	0.0g (1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

調理時間
20分

※冷やし固める時間を除きます。



甘味と酸味のバランスが良く、すっきりとした甘さに仕上げました。



すっきりした甘さの大粒みかん 425g(固形量235g)

無糖で0kcal。口あたりの良い泡立ちと爽快な刺激が楽しめます。



強炭酸水 500ml



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2つのこだわりたまご
「おいしい赤たまご」「平飼いたまご」をご紹介します!

知れば知るほど
好きになる



開発担当者

今回ご紹介するのは、ワンランク上の美味しさを追求した「グルメテーブル」、からだど地球にやさしい素材や製法の「ナチュレイズ」、それぞれのブランドで展開するたまごです。毎日の食卓に欠かせないものだからこそ、様々な想いやこだわりが詰まっています。

今月の
推しモノ



ワンランク上の
美味しさを追求した
ブランド

豊かなコクと旨味
おいしい赤たまご

●10個 ●6個 ●4個

こだわりの飼料で卵特有のにおいを抑え、
コクのある味わいを実現。鮮やかな卵黄色が自慢のたまごです。

※写真はイメージです。



卵特有のにおいを抑え、
コクのあるおいしさに

「豊かなコクと旨味、おいしい赤たまご」
は、天然素材を配合したこだわりの飼料から生まれます。

飼料に「海藻」や「木酢精製液」を加えることで、アミノ酸の相乗効果が働き、卵本来の甘味やコクをより引き立てます。さらに「ヨモギ粉末」や「ゼオライト(沸石)」を絶妙なバランスで配合。卵の生臭さの原因とされる成分であるアンモニア・アミンの分解を促し、すっきりとした後味に。

使用しているのは、いずれも天然素材。安全・安心に配慮しながら、雑味のない深いコクを実現しています。

食卓を明るく彩る
鮮やかな卵黄色

こだわりは、おいしさだけでなくとどまりません。飼料に「パプリカ抽出物」を加えることで、一般的な卵よりも濃く鮮やかな、食欲そそる卵黄色に。

さらに「マリーゴールド」も飼料に配合することで、割った瞬間の美しい色味はもちろん、加熱調理後も鮮やかな卵黄色が保たれます。卵

焼きやオムレツ、ケーキなど、毎日の食卓からハレの日の一品まで、

食卓を明るく演出します。



卵黄色の濃さを18段階で示す指標「カラーファン」。一般的な卵黄が12前後であるのに対し、「おいしい赤たまご」の卵黄は15に達するものも。

おすすめレシピ



味も見た目も濃厚!
焼肉のたれでバシッと
味が決まります。

赤たまごで作る
ピリ辛味玉

レシピは
こちらから



右が一般的な卵、
左が「おいしい赤たまご」の
卵黄です。

みてみて!
ぜんぜんちがうね!



今月の
推しモノ2



20秒でわかる！
紹介動画は
こちら



からだと地球に
やさしい素材や製法に
こだわったブランド



平飼いたまご

のびのび自由に育った鶏のたまご。
遺伝子組換え農産物の混入防止や
再生素材のバックなど、
鶏・人・環境にやさしいたまごです。

自由に動ける環境で、 のびのび飼育

「平飼いたまご」の親鶏はケージに入れず、自由に動き回れる「平飼い」で育てられています。日本国内で流通する卵のうち、平飼いの比率はわずか約3.5%※。限られた環境だからこそ、産地を限定。茨城県と福島県の2つの指定農場で丁寧に育てています。

また「平飼いたまご」の農場が採用しているのは、多段式の「エイビアリー方式」。鶏たちは広い空間の中で、止まり木にとまり、歩き、砂浴びをするなど、本来の習性に近い行動をとりながら過ごします。さらに鶏舎内は「運動エリア」「産卵エリア」などに区分され、鶏の行動要求を満たす設計に。卵・鶏・フンを分離する構造により、衛生面にも十分配慮しています。アニマルウェルフェア（動物福祉）への対応と安全安心の両立により、「平飼いたまご」は生まれています。

※WEO（世界鶏卵機構）2023統計



ゆとりのあるスペースで鶏が自由に動き回れる「平飼い」。鶏のストレスを軽減し、鶏本来の行動が取れる飼育方法です。

飼料の原料を分別管理し、 遺伝子組換え混入を防止

飼料の主原料であるトウモロコシと大豆かすには、遺伝子組換え農産物の混入を防ぐため、生産から流通まで各工程を分別管理したものを使用。単に非遺伝子組換えというだけではなく、その管理体制制まで徹底しています。



飼料の管理が鶏の健康を守り、結果として卵の品質につながると考えています。

再生素材を使った 環境にやさしいバック

容器には環境への配慮が込められています。再生紙を中心に、食品工場で廃棄される卵の殻を再利用した素材を採用。プラスチックを使わずにリサイクル材で卵のバックを作っています。鶏、人、環境へのやさしさが詰まった「平飼いたまご」です。ぜひ売場で手に取ってみてください。



食品工場から出た卵殻を10%以上使用。持続可能な社会を目指してリサイクルを推進しています。

おすすめレシピ！



甘酢あんの
やさしいコクがご飯に合う！
えのき茸の食感がアクセント。

平飼いたまご
で作る天津飯

レシピは
こちらから



アニマル ウェルフェア （動物福祉）って？



誕生から死を迎えるまでの間、動物本来の行動要求を満たす環境のもとで、ストレスをできるだけ抑え、健康的に暮らせるよう配慮する飼育のあり方。エシカル消費（倫理的消費）の広がりとともに、特に畜産分野においてアニマルウェルフェアへの関心も高まっています。



おうちで

薬膳



だる気対策レシピ



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 ...



新じゃが芋

&

いんげん

なんだかだるい、
そんなとき
お試しあれ♪



新年度がスタートして一カ月。新しい環境や生活リズムに慣れるため、少し頑張りすぎていませんか？疲れやすさを感じたり、気力がなくなったり、自分では意識していなくても、体はストレスを感じているかもしれません。

なんとなくだるい、気力がわからない、疲れやすい...そんなときのおすすめが、いも類、いんげん、人参、大豆製品、きのこ類。これらは、体の各器官の生理的な機能を促進

して、体力を増強させる働きがある食材です。特にこの時期のおすすめは、新じゃが芋。旬の新じゃが芋はおいしいだけでなく、栄養も豊富。ぜひ食卓に取り入れてみてください。

食欲がわかないときはいんげんを。自律神経の調和に働きかけてくれる、酸味のあるものと組み合わせると良いでしょう。

食事がおいしく食べられないと体も元気になりません！しっかり食べて、だる気を吹き飛ばし元気に過ごしましょう。

マセドアンとはフランス語で「角切り」のこと。さっぱりとした風味で食べやすく、彩りも◎



マセドアンサラダ

材料(2人分)

じゃが芋	200g	[A]レモン果汁	
人参	40g	小さじ1~2	
さやいんげん	40g	[A]マヨネーズ	
セロリ	40g	小さじ4	
ロースハム	[A]こしょう	少々	
	4枚(34g)	サラダ菜	4枚

作り方

- 1 じゃが芋、人参は皮付きのまま茹でる。茹であがったら皮をむき、じゃが芋は1cm角、人参は8mm角程度に切る。
※大きい場合は半分に切ってから茹でてください。
- 2 さやいんげんも茹でて、1cmの小口切りにする。セロリは筋を取り、8mm角に切る。ロースハムも8mm角に切る。
- 3 [A]をボールに混ぜ合わせる。
- 4 1、2を3のボールに入れて和える。サラダ菜と一緒に器に盛り付ける。

カロリー
293kcal
(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。



VALUE PLUS
ロースハム
4連

毎日の食卓にむだなく使える
使い切りパック。

国産卵黄を使用し、
コクのある
まるやかな味わいに。



VALUE PLUS
コクのある
まるやかな味わい
マヨネーズ 400g



鈴木弥平シェフと楽しむ 「ピアッツスズキ」ランチ

開催 レポート

昨年実施した「Vマーク感謝フェア」のA賞「鈴木弥平シェフと楽しむ『ピアッツスズキ』ランチ」を開催！4日間で計80名のお客様に絶品イタリアンコースランチをお楽しみいただきました。鈴木シェフによるVマーク商品ベスト3の紹介や、おすすめの楽しみ方に皆様、興味津々！プロならではのお話も多く、贅沢なひとときとなりました。



当日の
詳しい様子は
こちらから

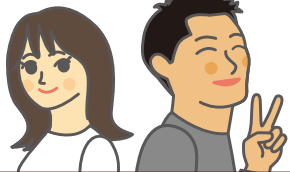


今後も様々なイベントの企画を
予定しておりますので、
ぜひ参加してくださいね♪

（「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」。

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）

なにをする？どこ行く？ GWの過ごし方

おうちのんびり派、アクティブにお出かけ派、
近場で手軽にエンジョイ派…
気づけばあっという間に終わってしまうGWを、
編集メンバーはどう過ごすのか
聞いてみました。



ちーちゃん

今年のGWの過ごし方は？

うえぼん

今年は京都の親戚が集まるので、
にぎやかな食卓になりそうです。
今月はホットプレートメニューを
お届けしましたが、わが家も
「ホットプレート欲しい熱」が急上昇中！
おしゃれなホットプレートで、
家族みんなでクレープパーティーを
するのが楽しみです。

家族で東海道を歩いているので、
今年のGWはいよいよ
箱根の峠を攻めます！
写真は最近到達した、
小田原宿での写真。
天気も良くて東海道日和でした。
家では子どもと一緒に
バエリア作りに挑戦しようと思います！



フルーツたっぷり
手作りクレープのアイスクリーム添え



レシピは
こちらから



バレンシア風バエリア



レシピは
こちらから



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

ピクルス、酢の物、
鶏の照り焼き、
酢飯など、かけても漬けても
これ1本で味が決まります。

※写真は
イメージです。



**お料理カンタン
万能酢 500ml**



天然ならではの
身の引き締まった食感。
※写真は
イメージです。

**天然えび
10尾(227g)**



※写真は
イメージです。



**富山湾の
海洋深層水を使っ
た水煮
サラダ豆 120g**

国産の大豆、青大豆、
インゲン豆を使用し、
ミネラル豊富な
富山湾海洋深層水を使っ
て、ふっくら炊き上げました。

便利な
食べ切りサイズの
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

※店舗により取り扱いのない商品もございます。ご了承ください。

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)

yoko_o.cooking さん

サラダチキンの
旨みを活かして!/
レモン素麺

レシピは
こちらから



**サラダチキン
100g**

作り
ました。
塩だけ
で

レシピ監修
棚橋伸子先生のコメント

サラダチキンを添えることで、
たんぱく質も摂取できる
バランスの良い麺メニューに
変身!レモンの酸味が
食欲を促進させ、
食欲がない時でも
食べやすい
メニューです。



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5月号 vol.271 (通巻) ●発行日:2026年5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。

