

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 8



夏休みの

お手軽 ランチ

パパッと作れて
こんなにおいしい!!



ビーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。



夏休みの お手軽ランチ



まだまだ
あります!



その他の夏休みレシピはこちらから↑

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

牡蠣エキスを
たっぷり和使用し、
風味豊かで深い味わい。
炒め物はもちろん
煮物にも。



VALUE PLUS
オイスターソース
120g

鶏肉はご飯といっしょに炊き込む!

2種のたれで味わう カオマンガイ



※炊飯時間を除きます。

材料(2人分)

米	1カップ	鶏もも肉	1枚(250g)
水	炊飯器の1カップの 目盛りの下まで	生姜	1片
		にんにく	1片

[A]オイスターだれ

生姜(おろし汁)	1片
砂糖	小さじ1/4
醤油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
レモン汁	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

[B]スイートチリだれ

スイートチリソース	大さじ1
ナンプラー	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2

[付け合わせ]

ミニトマト、ベビーリーフ、
パクチー 適量

作り方

- 1 米は洗って炊飯器に入れ、水を1カップの目盛りの下に合わせて入れる。
- 2 鶏肉をフォークで数か所刺し、熱の通りを良くする。皮の面を下にして、炊飯器の米のにせる。ぶつ切りにした生姜、にんにくを加えて炊飯する。
- 3 [A] [B]をそれぞれ合わせ、2種のたれを作る。付け合わせの野菜を洗い、食べやすい大きさに切る。
- 4 2が炊き上がったら鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。生姜、にんにくを取り除き、ご飯を混ぜ合わせる。器に付け合わせの野菜、ご飯を盛り、鶏肉をのせ、たれをかける。お好みでパクチーを添える。

作り方の ポイント



下処理した鶏肉をご飯と一緒に炊き込むことで、鶏のだしが染みたご飯が炊き上がります。

カロリー
586kcal
(1人分)

塩分
2.1g
(1人分)

※調理時間、
カロリー、塩分は
目安です。

いつものそうめんを手軽に格上げ!

サラダチキンの豆乳そうめん

調理時間
15分



材料(2人分)

そうめん	200g
サラダチキン	1パック(100g)
きゅうり	1本
[A]めんつゆ(3倍濃縮)	50cc
[A]豆乳	100cc
トマト	1/2個
青ねぎスライス	少々
いりごま(白)	少々
ラー油	お好みで

作り方

- きゅうり、サラダチキンを千切りにする。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを茹でる。茹で上がったらずみで冷水でしめて水気を切り、器に盛る。
- 2にサラダチキン、きゅうりをのせ、混ぜ合わせておいた[A]をかける。くし切りにしたトマト、小口に切った青ねぎ、いりごまを振りかける。お好みでラー油をかけていただく。

カロリー
486kcal
(1人分)

塩分
3.4g
(1人分)

※つゆをすべて召し上がった場合。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

鶏肉と塩だけで
作りました。
しっかりとした
食感とうまみを
楽しめます。

サラダ
チキン
100g



使いやすい
サイズにカット。
洗わずに
そのまま
使えます。

青ねぎスライス
30g



チャーハンなのに炒めない!混ぜるだけ◎

しらすとねぎのチャーハン風

調理時間
15分

材料(2人分)

温かいご飯	300g	あげ玉	大さじ3
釜揚げしらす	1パック(19g)	[B]塩	小さじ1/3
卵	2個	[B]こしょう	少々
[A]塩	ひとつまみ	[B]ごま油	大さじ1/2
[A]みりん	小さじ2	青ねぎスライス	
青ねぎスライス		(仕上げ用)	少々
	1/4パック(約8g)		

作り方

- 深さのある大きめの耐熱容器に卵を割り入れ、[A]を加え混ぜ合わせる。
- 1を電子レンジ(600W)で約1分加熱し、一度取り出してホイッパーで混ぜる。さらに電子レンジ(600W)で30~40秒で加熱し、取り出してホイッパーで混ぜ、炒り卵を作る。
- 2に温かいご飯、しらす、小口に切った青ねぎ、あげ玉、[B]を加えて混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、小口に切った青ねぎを添える。

カロリー
430kcal
(1人分)

塩分
2.5g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。



獲れたてをすぐに釜茹でし、
加熱殺菌処理で賞味期限を長くしています。

VALUE PLUS
釜あげ
しらす
19g×2



生臭さが少なく、鮮やかな卵黄が特長です。



豊かなコクと旨味
おいしい赤たまご 10個入

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Vマーク自慢の「冷凍食品」をご紹介します！



開発担当者

今回で紹介するのは、鮮度やおいしさに加え、調理のしやすさを徹底的に追求した **Vマーク自慢の冷凍食品** です。
忙しい毎日の食卓を支えてくれる、便利で心強い逸品ばかり。
ぜひ冷凍庫にストックして、その違いを実感してください。

今月の 推しモノ1



揚げなす 乱切り

時間がない日でも、そのまま使える揚げなす。揚げムラが出ないよう均一に素揚げしています。炒め物だけでなくマリネなどにも便利です。



一つひとつ手作業で丁寧に乱切りにすることで、火が通りやすく、油なじみのよい仕上がりに。



今月の 推しモノ2

国産ささがきごぼう

国産のごぼうを、火が通りやすく、味がしみ込みやすいささがきに。冷凍のため、水煮より食感や色、風味が良く、バラ凍結なので必要な分だけ使えます！煮物やサラダだけでなく、鍋や炊き込みご飯などにもおすすめです。



収穫直後のごぼう。土や泥の洗い落としはもちろん、ささがきや灰汁ぬきなど、面倒な下処理をすべて済ませてお届けしています。

おすすめレシピ



ごまマヨ風味の ごぼうサラダ

ドレッシングとマヨネーズで
ごまマヨ風味に！ごぼうの
食感が心地いい一品です。

レシピは
こちらから



今月の 推しモノ4



ブルーベリー

高品質で知られるカナダ産のブルーベリーの中でも、特に甘味と酸味のバランスのよい「ブルックロップ種」に品種を限定。絶妙な風味のブルーベリーが気軽に楽しめます。



良質なブルーベリーの中から大玉サイズのものだけを使用。さらに国内専用工場にて選別、リパックしております。

今月の 推しモノ3



北海道 塩味枝豆



枝豆は収穫後、急速に鮮度が落ちるため、収穫から4時間以内を目安に加工。採れたてならではの甘みや旨みを一気に閉じ込めています。



北海道十勝に産地限定して生産。新鮮な枝豆の旨みを引き立て、絶妙な塩加減に仕上げています。



今月の 推しモノ5



ブロッコリー

約50年ぶりに「指定野菜」に追加され、栄養価の高さなどから人気のブロッコリー。使いやすい250g、たっぷり使える大容量400g。暮らしに合わせてお選びいただけます。



おすすめレシピ



ブロッコリーの 中華風香味だれかけ

ブロッコリーにたれをかけるだけ！
ねぎとしょうがの風味が食欲をそそります。

レシピは
こちらから



アンデス山脈の高地、標高2500m以上の地域で栽培。昼夜の寒暖差によって、緑鮮やかに良質なブロッコリーに育ちます。





おうちで

薬膳



夏冷え対策レシピ

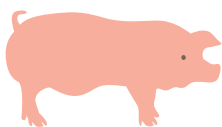


レシピ監修/管理栄養士

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 ...



豚ヒレ肉



意外と冷えてる
夏のカラダには
豚肉がいいらしい!



厳しい暑さで体力を消耗してしまい、食欲が低下する方も多いこの時期。冷たい麺類だけで食事を済ませてしまうことはありませんか? たんぱく質が不足すると、筋肉量の低下につながります。だるさ、むくみなどの不調に関わる場合もあり、冷えの原因にもなってしまいます。良質なたんぱく質を摂取して筋肉量の低下を防ぎ、夏冷え対策をしていきましょう。

今回おすすめしたいのは「豚ヒレ肉」。高たんぱく、低脂肪な食材で、疲労回復効果が期待で

きるビタミンB₁を多く含みます。肉質はやわらかく、クセがないので食べやすいお肉です。また、夏野菜のトマトやきゅうり、ズッキーニなどには、体の熱を冷ましてくれる作用がありますが、生で食べすぎると体を冷やす原因になるため、加熱していただくのもおすすめです。

筋肉は、加齢とともに減少しますので、食事や運動の両面からしっかりケアすることが大切です。ストレッチやスクワットなど自宅でもできる簡単な運動をぜひ習慣にしてください。

香ばしく焼き上げた豚ヒレ肉を、玉ねぎドレッシングと
ジューシーな焼きトマトでさっぱりと。

豚ヒレ肉のステーキ 焼きトマト添え

調理時間
20分

材料(2人分)

豚ヒレ肉	200g	にんにく	1片
塩	ふたつまみ	オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々	白ワイン	大さじ1
薄力粉	小さじ1	玉ねぎドレッシング	
トマト	1個		大さじ2
ズッキーニ	1/2本	パセリ	少々

作り方

- 1 豚ヒレ肉を1cmほどの厚さに切り、塩(ひとつまみ)、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にふる。
- 2 トマト、ズッキーニは1cmほどの厚さの輪切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、ズッキーニと豚肉を焼く。それぞれ片面がこんがり焼けたら裏返し、ズッキーニは火が通ったら取り出す。豚肉に火が通ったら白ワインを加え、アルコールがとんだら玉ねぎドレッシングを加える。豚肉にからませて、器に盛り付ける。
- 4 取り出したズッキーニとトマトをフライパンに入れ、それぞれ軽く焼く。塩(ひとつまみ)、こしょうで味をつけ、3の器に盛り付け、刻みパセリをちらす。

カロリー
257kcal
(1人分)

塩分
1.8g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

醤油のコクとかつおの風味で、
サラダはもちろん、
お肉やお魚にも良く合います。



玉ねぎの甘みと
醤油のコク
玉ねぎ
ドレッシング
300ml



冬の厳しい寒さに耐え、
雪解けとともにおいしい
にんにくに育ちます。



青森県上北郡
おいらせ町産
にんにく
1ネット(L)



ピックアップ

\この夏はじめませんか?/

さっぱり涼味で健康習慣

血圧やBMIが高めの方におすすめしたい、

Vマークのもずく2種をご紹介します。

どちらも機能性表示食品なので、

毎日の食卓に安心して取り入れられます。

ぜひお試しください!



※写真はイメージです。



機能性
表示食品

血圧が高めの方の 血圧を下げる もずく三杯酢

米酢をベースに昆布エキス、GABAを12.3mg配合。血圧が高めの方の血圧を下げる機能を持った機能性表示食品のもずく三杯酢です。

【届出表示】本品にはGABAが含まれています。GABAには血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されています。【届出番号】F999



機能性
表示食品

BMIが高めの方の 体脂肪を減らす もずく黒酢

かつお節エキスをを使用した米黒酢に、ローズヒップ由来ティロロサイドを配合。BMIが高めの方の体脂肪を減らす機能を持った機能性表示食品のもずく黒酢です。

【届出表示】本品にはローズヒップ由来ティロロサイドが含まれます。ローズヒップ由来ティロロサイドには、BMIが高めの方の体脂肪を減らす機能があることが報告されています。【届出番号】F972

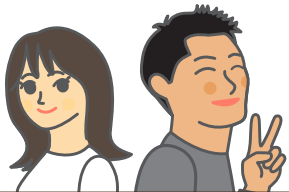


●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
本誌に掲載されたVマーク商品は、一部取り扱いのない加盟企業・店舗もございます。ご了承ください。

《「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」。

今年の夏休み、なににする?なに食べる?

ちーちゃん

去年の夏に買った
“くるくるそうめんマシン”が大活躍!
カッコいいセリフにハマっている
4歳の息子が
「…オレのえものは逃がさないぜ」
とか何とか言いながら、
テーブルをぴちゃぴちゃに
してくれます(笑)

暑さでバテ気味の日も、
にぎやかな食卓に
元気をもらっています。

うえぼん

今月、お手軽ランチを特集しましたが、
我が家では簡単に楽しめる
冷や汁を作って食べています! 出汁にあわせると
するりと食べられますし、腹持ちも◎
さば缶で作ってもおいしいのでオススメ!

冷や汁



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 》

夏休みの 過ごし方



編集メンバーの夏休みの過ごし方をご紹介します!
旅行や帰省、おうち時間など、
皆さんの夏休みのプランも
ぜひ教えてください!

今月の情報誌へ
ご意見・ご感想はこちらから! ▶





Vマーク アレンジレシピ

Instagramで
募集中!

今月はこちらを使った
アレンジレシピをご紹介します!



コクのあるまろやかな味わい
マヨネーズ 400g

国産卵黄を使用した、コクのあるまろやかな
味わいのマヨネーズです。



(レシピ考案者) yukika_uuu さん

「ごま・だしのコクと旨みで苦味をマイルドに!」

ゴーヤサラダ

レシピ監修 棚橋伸子先生のコメント

マヨネーズをベースに、すりごまや
だしでコクと旨味をプラスした味付け
により、ゴーヤの苦味が抑えられ食べ
やすく仕上がっています。彩りも良く、
さまざまな食感を楽しめるお料理です。



レシピは
こちらから ↓



(レシピ考案者) yasai_yumi65 さん

「カレーマヨソースとオーロラソースで食べ比べ!」

2種のマヨネーズソース ハンバーガー

レシピ監修 棚橋伸子先生のコメント

マヨネーズを2種のソースにアレン
ジし、異なった風味を楽しむハン
バーガーです。手軽にできるアレン
ジマヨネーズソースはディップ
ソースにもおすすめです。



レシピは
こちらから ↓



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



本誌に掲載されたVマーク商品は、一部取り扱いのない加盟企業・店舗もございます。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8月号 vol.274 (通巻) ●発行日: 2026年8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。

