

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

9

September  
2024



15分

で作れるレシピ 満載!

### ■ Vマーク ピックアップ

GOURMET TABLE 「花藻塩仕込み熟成紅鮭を使った 焼きほぐし」  
VALUE PLUS 「ソフトでお肌にやさしい リサイクルロール 1.5倍巻き」

### ■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「秋バテ予防レシピ」

### ■ 今月の旬鮮レシピ

\* 表紙のレシピ \* 「シナモン風味の焼きりんごパイ」 P6に掲載



フィーナは、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。

花藻塩で仕込んだ紅鮭を手ほぐし。  
あごだしエキスで味付けしました。

一般的な鮭フレークで使用される「白鮭」ではなく、ロシア産の「紅鮭」を使用。角がない花藻塩で仕込み、食べやすい味わいを追求しました。調味液にもこだわって、あごだしエキスを使用。完全に手ほぐしなので紅鮭本来の旨みが味わえます。お箸でも食べやすい、ごろっとした大きさもポイント。ご飯のお供はもちろん、おつまみでもお楽しみください。



花藻塩仕込み  
熟成紅鮭を使った  
焼きほぐし

70g  
本体価格 598円  
(参考税込 646円)



良質でお得な価値の商品

# Vマーク VALUE PLUS バリュープラス

VALUE PLUS



※写真はイメージです。

12ロールから、8ロールへ進化。  
長さそのまま、コンパクトに。

再生紙100%で人気のリサイクルロールがリニューアル。シングル・ダブルともに1.5倍巻きで8ロールに! 従来の12ロールと長さは変わらず、コンパクトに進化しました。1.5倍巻きなので、交換頻度も少なくなります。お買い物時の持ち運びもしやすく、収納時もスペースを取りません。フェアリーエンボス加工で、ふんわりやさしい肌ざわりが特徴です。

リニューアル



ソフトで  
お肌にやさしい  
リサイクルロール  
1.5倍巻き

シングル 90m×8ロール  
ダブル 45m×8ロール  
本体価格 各338円  
(参考税込 各372円)

// 管理栄養士が教える //

## 健康レシピ

# 食欲不振にはお酢が効果的! 秋バテ予防レシピ

お酢とネバネバ野菜の効果で  
秋バテ知らず。

暑さの厳しい夏を過ごし、体は少しお疲れモード。夏場に冷たいものを食べ過ぎると、胃腸が疲れて食欲も低下気味に…。この時期の食欲不振は疲れを悪化させ、「秋バテ」を起こす予兆。しっかりと食が進むように工夫しましょう。

まず食欲促進効果がある「酢」をおすすめします。酢の物、ドレッシング、酢飯やお酢ドリンク等でも、摂りすぎると胃が荒れてしまう場合があるので、優しい酸味を心がけてください。

食材で注目したいのが「山芋」。山芋や「オクラ」は、胃腸にもよく、疲れを取る作用が期待できます。秋になると体液が不足気味になり、便秘や乾燥などの不調を引き起こします。そんな時にも、山芋やオクラを！山芋は、千切りやさいの目切りで、食感を楽しんでください。秋を気持ちよく迎えられるよう、食生活からもアプローチして、体調を整えましょう。



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。

お酢を使用して、優しい味わいに仕上げます!

## ながいもと オクラの酢の物


材料 (2人分)

ながいも	100g	酢	大さじ1 <sup>Ⓐ</sup>
きざみオクラ(冷凍)	50g	砂糖	小さじ2 <sup>Ⓐ</sup>
かつおぶし	小1/2袋	塩	小さじ1/4 <sup>Ⓐ</sup>
		醤油	小さじ1/2 <sup>Ⓐ</sup>

作り方

- ①きざみオクラは解凍する。
- ②<sup>Ⓐ</sup>の調味料を合わせ、合わせ酢を作る。
- ③ながいもは皮をむき、7mm角程度に切り、②の合わせ酢に加えて和える。
- ④③にきざみオクラを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付け、かつおぶしを添える。

調理に使いやすいサイズに切り分けました

  
青森県上北郡おいらせ町産  
ながいも

1パック  
本体価格 298円  
(参考税込 322円)



### 作り方のポイント



ながいもは、サクサクした食感を楽しめるように角切りにして使用します。ながいもは、切り方により様々な食感を楽しめることができます。



kcal 56kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

焼くだけの手軽なハンバーグも  
一手間かけた手作りソースで、  
ごちそうメニューに変身します。

敬老の日のおもてなしは、  
本格派ハンバーグに決まり。



旬 玉ねぎ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

ハンバーグに良く合う、  
玉ねぎたっぷりのソースです!

## ビーフハンバーグ シャリアピンソース

### 作り方のポイント



ハンバーグを蒸し焼きにした時に残った蒸し汁は、牛肉の旨みがたっぷりなので、ソースに活用します。

※カロリー、塩分の目安は、付け合わせは含まず。

20分

kcal 463kcal  
(1人分)

塩分 3.4g  
(1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

### 材料 (2人分)

ビーフ	2個	醤油	大さじ1
ハンバーグステーキ		バター	大さじ1/2
油	小さじ1	●付け合わせ	
玉ねぎ	1/4個	ブロッコリーソテー、人参グラッセ	
にんにく	1/2片	エリンギソテー	
赤ワイン	大さじ1	●飾り	
		クレソン	

### 作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- フライパンに油を入れ温め、ハンバーグを焼く。両面をこんがり焼き、ハンバーグの厚みの1/3の湯を入れ、蓋をして中火で約10分蒸し焼きにする。
- ハンバーグを取り出し、ソースを作る。残った蒸し汁に①と赤ワインを加え(蒸し汁の残りがほぼない場合は50cc程度の水を加える)、玉ねぎが透き通るまで加熱し、仕上げに醤油とバターを加えて混ぜ合わせる。
- 器に付け合わせを盛り、ハンバーグをのせ、③のソースをかけ、クレソンを添える。

ふくらジュシー  
ビーフ100%



ビーフハンバーグ  
ステーキ

1パック(150g×2)



## ■ サラダチキンと豆のサラダ



食物繊維がたっぷりの、ヘルシーなサラダです！

### 材 料 (2人分)

サラダチキン	100g	マヨネーズ	大さじ2 (A)
ミックスビーンズ	100g	ケチャップ	小さじ2 (A)
胡瓜	1/2本	レモン果汁	大さじ1 (A)
		ブラックペッパー	少々 (A)
		●飾り	
		グリーンリーフ	2枚
		ミニトマト	4個

### 作り方

- ① サラダチキン、胡瓜は1cm程度の角切りにする。
- ② ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③ (A)を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ ①とミックスビーンズを合わせて③で和える。
- ⑤ グリーンリーフを敷いた器に盛り付け、ミニトマトを添える。

スライス済みで簡単便利



国産鶏肉使用  
サラダチキン切落し

110g  
本体価格 278円  
(参考税込 301円)



15分

kcal 229kcal (1人分) 塩分 1.3g (1人分)

## ■ ぶどうとマスカルポーネチーズのカナッペ



旬 ぶどう

おもてなしやパーティーにもおすすめです！

### 材 料 (8個分)

レーズンブレッド	2枚	●飾り	
マスカルポーネチーズ	80g	ミントの葉	少々
ぶどう	8粒程度		
はちみつ	お好みで		

### 作り方

- ① レーズンブレッドは1枚を4等分にカットし(お好みでパンの耳はカットする)、トーストする。オーブントースターがない場合は、フライパンで両面を焼いても良い。
- ② トーストしたレーズンブレッドにマスカルポーネチーズをのせ、半分に切ったぶどうをトッピングする。お好みではちみつをかけ、彩りにミントの葉を飾る。

果実感たっぷりの  
レーズンを使用



レーズンブレッド

6枚  
本体価格 298円  
(参考税込 322円)



15分

kcal 70kcal (1個分) 塩分 0.1g (1個分)

# ふわふわ半熟卵のきのこあんかけ

旬 きのこ



秋の味覚のきのこをたっぷり楽しめます!

## 材料 (2人分)

卵	4個	しいたけ	2個	水	150cc (A)
牛乳	50cc	片栗粉	小さじ2	だしの素	小さじ1/3 (A)
塩	小さじ1/4	●飾り		醤油	小さじ2 (A)
油	小さじ1	青ねぎ	少々	みりん	小さじ2 (A)
えのき茸	50g	スライス			
ぶなしめじ	50g				

## 作り方

- ① えのき茸はいしづきを取り、3等分の丈に切り、ほぐす。ぶなしめじはいしづきを取り、小房に分ける。しいたけはいしづきを取り、薄切りにする。
- ② 小鍋に(A)を入れ、①のきのこを加えて煮る。きのこがしんなりしたら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、牛乳、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れて温め、③の卵液を加え、菜箸で攪拌しながら半熟にする(外側の固まった部分を中心に入れ込むような感じで攪拌すると良い)。形を整え、フライパンから器に卵をスライドさせるように移し、②のあんをかけ、小口切りの青ねぎを飾る。

生臭さが少なくコクのある  
鮮やかな卵黄のたまごです

豊かなコクと旨味  
おいしい  
赤たまご



10個入  
本体価格 378円 (参考税込 409円)

15分

kcal 228kcal (1人分) 塩分 2.2g (1人分)

# 紅鮭フレーク入りポテトチーズ春巻

旬 じゃがいも

お弁当



春巻のパリッと感とチーズの風味が美味しい!

## 材料 (2人分)

じゃがいも	150g	細切りチーズ	20g
塩	少々	春巻の皮	4~5枚
胡椒	少々	小麦粉	少々
紅鮭フレーク	30g	油(揚げ用)	適量

■お弁当と一緒に詰め合わせた具材  
…グリーンリーフ、プロッコリーときのこのソテー、人参しりしり、ミニトマト

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき2cm角に切り、ラップに包んで電子レンジ(600W 約3分)で加熱する。
- ② じゃがいもはラップに包んだまま、しゃもじや木ベラ等を使って潰す。ボールに入れ、紅鮭フレーク、細切りチーズ、塩、胡椒を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にし、春巻の皮で包む。巻き終わりの部分は、小麦粉に水を加えたものをのりにしてとめる。
- ④ 180℃に温めた油で、きつね色になるまで揚げる。多めの油で揚げ焼きにしても良い。油を切り、器に盛り付ける。

コクとマイルドな風味が  
特長のチーズです

WIDE PLUS  
細切りチーズ

90g  
本体価格 238円  
(参考税込 258円)



15分

kcal 230kcal (1人分) 塩分 1.0g (1人分)

# シナモン風味の焼きりんごパイ

秋のティータイムにぴったりのデザートです!



旬 りんご

少し時間をかけて

チャレンジ  
レシピ!

## 材料 (2人分)

パイシート	1枚 (100g)	●つや出し用	
りんご	1/2個	卵黄	1/2個
シナモンパウダー	小さじ1/4 (A)	(卵黄のみ使用)	
スティックシュガー (グラニュー糖)	小さじ1/2 (A)		
メープルシロップ	お好みで		

## 作り方

- パイシートは袋の表示の通りに解凍し、オープンシートにのせ、フォークで全面に数か所穴を開ける。
- りんごは芯を取り、薄切りにする。
- パイ生地に②のりんごを並べてのせ、パイ生地の縁の部分を内側に折る。混ぜ合わせた(A)をふりかける。
- オープンシートごと天板に移し、つや出し用の卵黄をパイ生地の表面に塗る。
- 200℃に予熱しておいたオーブンで約15分、パイ生地がきつね色になるまで焼く。お好みの大きさにカットし、食べる時にメープルシロップをかける。

発酵バター入りで  
サクサクの出来上がり



パイシート

100g×4枚入  
本体価格 498円 (参考税込 538円)



kcal 266kcal (1人分) 塩分 0.7g (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

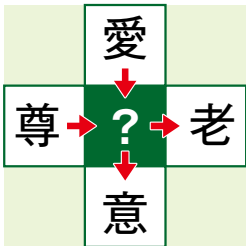


問題

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

他人をうやまうこと。  
謹んで物事を行うこと。



8月号の答え「洗」 水洗 / 予洗  
洗濯 / 洗魚

- 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 9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!!

9月号のプレゼントは、「マグネットラップケース」  
です。ラップやクッキングシートなどを使いやすく収  
納できます。ケースにマグネットが付いているので、  
冷蔵庫などに取り付けることができます。

サイズ(約)/幅250×奥行55×高さ50mm  
材質/本体・芯: ABS樹脂、刃: ステンレス

50名様に  
当たる!



どの色が当たるかはお楽しみ!  
※写真はイメージです。

※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。(2024年11月中旬発送予定)

# Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。

レシートで簡単応募!

いっチャがぶりプレゼントキャンペーン

商品券

合計200名様に  
**2,000円分**  
が当たる!

このシールが  
目印!

2,000円分  
が当たる

詳しくはこちら▶

応募・レシート対象期間 | 2024年9月1日(日) ~ 10月31日(木)

資源保護の観点から  
親魚から採卵→育成したぶりです。

完全養殖  
いっチャがぶり

Vマーク Naturodays  
GUDPRICE

完全養殖  
いっチャがぶり  
刺身 1パック

9月特別本体価格 **580円** (参考税込 627円)

うま味の効いたこだわりのつゆ。

関西風うどん 62g (めん55g)

小海老天そば 66g (めん55g)

9月特別本体価格 各 **108円** (参考税込 各117円)

おさかなと植物性素材を  
主原料にして作りました。

おさかなのソーセージ 70g×4

9月特別本体価格 **238円** (参考税込 258円)

ベビーリーフの柔らかい食感をお楽しみください。

ベビーリーフの入った  
ミックスサラダ 80g

9月特別本体価格 **188円**  
(参考税込 204円)

いろいろなメニューに  
使えるロースハムを  
厚めにスライスしました。

ロースハム 200g

9月特別本体価格 **308円**  
(参考税込 333円)

中具がたっぷり入った  
春巻です。

XO醤使用!  
具材たっぷり  
春巻

※お惣菜コーナーにてお買い求めください。

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。また、販売価格・時期が異なる場合がございます。ご了承ください。

Vマーク商品は、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

京王ストア  
京王ストア

LI VRE KEISEI  
リフレ京成  
リフレ京成

京急ストア  
京急ストア

SOTETSU ROSEN  
そうつローゼン  
そうつローゼン

Tokyu Store  
東急ストア

TOBU STORE  
東武ストア

YOKOMACHI  
よこまちストア

Vマークホームページ <https://www.v-mark.jp> 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。