

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

10

October
2024



15分

で作れるレシピ 満載!

■ Vマーク ピックアップ

GOURMET TABLE 「野郎ラーメン監修 野郎鍋」
「野郎ラーメン監修 濃厚豚醤油ワシワシ麺」

■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「寒暖差対策レシピ」

■ 今月の旬鮮レシピ

* 表紙のレシピ * 「バターがほんのり香るレーズン入りスイーツかぼちゃ」P4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。

ガツッと旨い、こってり豚骨醤油味。
野菜どっさり旨い、鍋スープです。

野菜との相性が良い、野郎ラーメンの定番メニュー「豚骨野郎」を鍋スープで再現しました。豚骨スープ、醤油のコクと甘みに、お子様でも食べやすいよう、ほどよくニンニクを加えました。煮込むほどに溶け出す野菜の旨みとスープのハーモニーをお楽しみください。締めは、中華麺を入れてラーメンに。卵ととろけるチーズを入れたリゾットもおすすめです。



美味しい作り方はこちら!



期間限定

野郎ラーメン監修
野郎鍋

700g(ストレートタイプ)
本体価格 298円
(参考税込 322円)

こちらもおすすめ!

刻み生にんにくの効いたスープに食べ応えのあるワシワシ麺! 病みつきになる一杯。

レンジでチンするだけで美味しいラーメンがすぐ食べられます!



期間限定

再登場

野郎ラーメン監修
濃厚
豚醤油ワシワシ麺

1パック
本体価格 550円
(参考税込 594円)



『野郎ラーメン』

2009年に東京神田に1号店を開店してから、今や東京を代表するドカ盛りラーメンとして人気を誇る。看板商品の「豚野郎」は、特製チャーシューと炒め野菜がドカンと乗った、イチオシの超人気メニュー!

野郎ラーメン
渋谷センター街総本店

// 管理栄養士が教える //

健康レシピ

季節の変わり目を元気に過ごそう!

寒暖差対策レシピ

胃腸が弱っている時は
大豆と卵のコンビがいい!

日中と朝晩の気温差が気になる季節。寒暖差に体がついていけない、体調不良を起こしやすい時期です。栄養をしっかり摂り、疲れ気味の体と胃腸をケアして、気温差に負けない体づくりを!

何となく元気が出ない、疲れやすいと感じたら大豆や茸類、芋類、卵がおすすです。特に胃腸が弱っている時は大豆! 簡単に活用できる「水煮大豆」が便利です。気候のせいで体に疲労感を感じる時は、生ものより火を通したものをよく噛みましょう。油っぽいものや濃い味つけを控えて、食材の味を楽しむ薄味を心がけて。

秋は、同時に乾燥対策も重要です。滋養に良い「卵」は、肌や髪の毛の乾燥にも効果が期待できます。身近な食材なので、いろいろアレンジして食卓に登場させましょう。この時期の寒暖差に負けないよう、食事を見直して!



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。



具沢山で、食べ応えがあるスープです!

大豆入り 中華風かきたまスープ

材 料 (2人分)

だいず水煮	60g	胡椒	少々
玉ねぎ	1/6個	卵	1個
しいたけ	2枚	片栗粉	大さじ1/2 (同量の水で溶く)
ベーコン	1枚	ごま油	小さじ1/2
水	500cc	●飾り	
鶏がらスープの素	小さじ1	青ねぎスライス	少々
塩	小さじ1/6		

作り方

- 玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
- 鍋に水、鶏がらスープの素を入れ加熱し、沸騰したら玉ねぎ、しいたけ、ベーコンを加え煮る。
- だいず水煮を加え、再沸騰してきたら、塩、胡椒で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵をまわし入れ、かきたまにする。仕上げにごま油を加える。
- 器に盛り付け、小口切りにした青ねぎを添える。

海洋深層水を使い、北海道産大豆の旨みを残しました

VALLEY FARM
北海道産大豆100%使用
だいず水煮

175g(固形料125g)
本体価格 118円
(参考税込 128円)



作り方のポイント



スープにとろみをつけることにより、卵の分散が良くなり、冷めにくいスープに仕上がります。

15分

kcal 140kcal (1人分) 塩分 0.9g (1人分)

メインから、サラダ、デザートまで。
旬をギュッと閉じ込めた冷凍の
かぼちゃを使えば、時短で完成!

かぼちゃづくしのフルコースで
ハロウィンを味わおう。



旬 かぼちゃ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

少し時間をかけて

チャレンジ
レシピ!

挽き肉たっぷりの
ミートソースが美味しい!
パーティーにもおすすめですよ!

材料 (2人分)

かぼちゃ(冷凍)	200g	小麦粉	大さじ1/2	ホールトマト	200g (A)
合挽き肉	150g	塩	少々	水	50cc (A)
玉ねぎ	1/4個	胡椒	少々	固形コンソメ	1/2個 (A)
にんにく	1片	ミックスチーズ	40g	トマト	大さじ2 (A)
生姜	1片	●飾り		ケチャップ	
オリーブオイル	大さじ1	刻みパセリ	少々		

作り方

- ①にんにく、生姜はみじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。
- ②ミートソースを作る。フライパンにオリーブオイル、にんにく、生姜を入れ炒める。香りが出てきたら、玉ねぎを加え良く炒める。全体に油がまわったら合挽き肉を加える。合挽き肉は焼き色がつくくらいじっくり焼く。合挽き肉をほぐし、小麦粉を加え炒め、粉っぽさがなくなったら(A)を加え15分程弱火で煮込む。途中、焦げつかないように攪拌しながら煮込み、塩、胡椒で味を調える。
- ③かぼちゃは凍ったまま耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W 2分)で加熱し、食べやすい大きさにカットする。
- ④耐熱容器に③を入れ、ミートソースをかけ、ミックスチーズをのせる。オーブントースター又はオープンでチーズが溶け焼き色がつくまで焼き、刻みパセリを散らす。

サラダやピザなど幅広く使えて便利



そのままでおいしい
3種のかける
チーズ
200g



10月特別本体価格 398円 (参考税込 430円)

かぼちゃの
ミートソースグラタン

作り方のポイント



ミートソースに使用する合挽き肉は、じっくり焼いて焼き色をつけ、食感が残るようにゴロゴロした状態にほぐすと美味しく仕上がります。



kcal 461 kcal (1人分)

塩分 1.9g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

■ ホクホク! 焼きかぼちゃのサラダ



旬 かぼちゃ

かぼちゃの香ばしさとホクホク感が楽しめます!

材 料 (2人分)

ベビーリーフ	1袋	シーザーサラダ	適量
かぼちゃ	80g	ドレッシング	(お好みで)
オリーブオイル	大さじ1	ブラックペッパー	少々
ミニトマト	4個		
ミックスナッツ	大さじ2		

作り方

- ベビーリーフは洗い水気を切る。ミニトマトはヘタを取り洗い、食べやすいようにカットする。
- かぼちゃは5mm程度にスライスする。フライパンにオリーブオイルを入れ温め、かぼちゃを両面じっくり焼く。
- 器にベビーリーフを盛り、ミニトマト、②のかぼちゃ、ミックスナッツを盛り付ける。
- お好みのドレッシングをかけ、ブラックペッパーを振る。

チーズのこくとうま味をきかせました



チーズのこくとうま味
シーザーサラダ
ドレッシング
300ml
本体価格 298円
(参考税込 322円)



※カロリー、塩分の目安は、ドレッシングを除く。

15分

kcal 151kcal (1人分) 塩分 0.0g (1人分)

■ バターがほんのり香るレーズン入りスイートかぼちゃ



旬 かぼちゃ

火を使わない
でOK!

ハロウィンにぴったり! 火を使わないスイーツです!

材 料 (2人分)

かぼちゃ(冷凍)	200g	砂糖	大さじ1 (A)
卵黄	1/4個分	バター	大さじ1/2 (A)
●飾り		牛乳	大さじ1 (A)
パンプキンシード	適量	レーズン	大さじ1 (A)

作り方

- かぼちゃ(冷凍)は凍ったまま耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W 2分)で加熱する。かぼちゃが熱いうちに皮を取り除く。
- レーズンは細かく刻む。
- かぼちゃは熱いうちにつぶし、(A)を加え混ぜ合わせ、粗熱を取る。
- ③をかぼちゃの形にしたり、絞り袋でカップに絞り出すなど、お好みの形に成形する。パンプキンシードをトッピングし、ハケを用いて卵黄を全体に塗る。
- オーブン(200℃ 10分程度)又はオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

ほくほくとした食感と甘みの
かぼちゃを急速冷凍



北海道産
栗かぼちゃ
300g
本体価格 328円
(参考税込 355円)



20分

kcal 161kcal (1人分) 塩分 0.1g (1人分)

■ いっちゃんがぶりのねぎまみれ和風カルパッチョ

旬 ぶり



柚子胡椒がピリッと香る、大人の味わいのメニュー!

材 料 (2人分)

いっちゃんがぶり(刺身用)	100g	...	柚子胡椒	小さじ1 (A)
長ねぎ	10cm	...	オリーブオイル	大さじ1 (A)
大葉	3枚	...	酢	大さじ1/2 (A)
青ねぎスライス	適量	...	みりん	大さじ1/2 (A)

作り方

- ①長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらす。大葉はせん切りにし、白髪ねぎに混ぜる。
- ②ぶりは薄切りにし、器に盛り付ける。
- ③(A)を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④②に③のドレッシングをかけ、①を添え、小口切りにした青ねぎをたっぷり添える。



資源保護の観点から親魚から採卵→育成したぶりで



完全養殖
いっちゃんがぶり



15分

kcal 201 kcal (1人分) 塩分 0.8g (1人分)

■ キャベツがたっぷり塩昆布入り一口つくね

フライパン
だけでOK!



フライパン1つでできるから、簡単便利!

材 料 (2人分)

鶏挽き肉	100g	...	卵	1/2個
せん切りキャベツ	30g	...	酒	小さじ1
塩昆布	10g	...	油	大さじ1/2
生姜(すりおろし)	小さじ1/3	...		

- お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…大葉、大豆入りひじきの炒り煮、茹で卵、ミニトマト、パセリ、梅干し

作り方

- ①フライパンに油以外の材料を入れ、全体を良く混ぜ合わせ、一口大の団子状にまとめる。焼いた時に火が通りやすいように、平らに成形する。
- ②フライパンのすきまに油を入れ、全体に油をなじませ、加熱し、つくねを焼く。
- ③片面を焼き、裏返して焼き目がついたら、約100ccの水(分量外)を加え、蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったら出来上がり。器に盛り付ける。

サラダや色々な料理の付け合わせに



せん切りキャベツ

130g
本体価格 100円
(参考税込 108円)



15分

kcal 151 kcal (1人分) 塩分 1.0g (1人分)

Vマーク商品を買って当てよう!



合計3,050名様に当たる!

Vマーク 感謝フェア

A賞 商品券 **5,000円分**
300名様

B賞 商品券 **2,000円分**
2,250名様

Vマーク商品を含む
1,500円(税込)以上の
お買上げレシート1口で応募!

C賞 **500名様**
Pee-na (高さ約15cm)
ミニぬいぐるみ



こちらから
アクセス!



レシートの合算が可能! WEB・郵送でご応募ください!

<https://get-cp.jp/v-markfair>

レシート有効期間 **2024年10月1日(火)~2024年10月31日(木)**

応募締切 **2024年11月2日(土)**

※はがき応募は当日消印有効
※WEB応募は11月2日23時59分まで

クイズに答えてプレゼントを当てよう!



Vマーククイズ

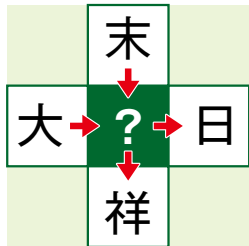


問題

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

縁起がよいこと。幸運。
占いやおみくじなどで用いられる。



9月号の答え「敬」

尊敬 / 愛敬
敬老 / 敬意

●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 10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!!

10月号のプレゼントは、「ステンレス スリム泡立て」
です。ステンレス製なので、丈夫でしっかりと混ぜること
ができます。スリムタイプだから飛び散りが少なく、
小さなボールでも使いやすいです。

サイズ(約)/ 頭部径38 × 全長230mm
材質/ 18-8ステンレス



50名様に
当たる!



※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12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。

朝食やおやつに
ぴったり!



Vマーク V-MARK VALUE PLUS
グッドプライス

ふっくら、しっとり仕上がる
ホットケーキミックス
200g×3袋入
10月特別本体価格 **258円**
(参考税込 279円)

Vマーク V-MARK VALUE PLUS
グッドプライス

ケーキシロップ
200g
10月特別本体価格 **238円**
(参考税込 258円)

おやつやデザートに
ぴったりな
フルーツゼリー。



Vマーク V-MARK VALUE PLUS
グッドプライス

みかんゼリー・ミックスゼリー
白桃ゼリー・ぶどうゼリー
北海道メロンゼリー・ヨーグルトゼリー
各185g 10月特別本体価格 各 **108円**(参考税込 各117円)



Vマーク V-MARK VALUE PLUS
グッドプライス

7種の具材が入った
おでんです。
7種の味しみおでん
460g(固形量210g)
10月特別本体価格 **298円**
(参考税込 322円)

つづつぶ感のあるロシア産
すけそうたららの卵を使用。



お値段そのまま

増量

たらこ・辛子明太子
各90g + 10g
本体価格 各**380円**(参考税込 各411円)

毎日の食卓に
むだなく使えて便利です。



Vマーク V-MARK VALUE PLUS
グッドプライス

ハーフベーコン 4連
140g
10月特別本体価格 **278円**
(参考税込 301円)



Instagramで
最新情報更新中!

新商品やキャンペーンの
お知らせをお届け!

Follow Us!



QRコード読み取り

OR



アプリ内で検索

vmark.2021
で検索してください



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



リブレ京成
リブレ京成



京急ストア
京急ストア



そうてつローゼン
そうてつローゼン



東急ストア
東急ストア



東武ストア
東武ストア



よこまちストア
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。