

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

2

February  
2025



2月2日は  
ビーナの  
誕生日



## ■ Vマーク ピックアップ

GOURMET TABLE

「沖縄県伊是名島産 早摘み生もずく」

## ■ 管理栄養士が教える 健康レシピ「花粉症対策レシピ」

## ■ 今月の旬鮮レシピ

\* 表紙のレシピ \* 「ホットケーキミックスで作るドライフルーツ入りブラウニー」P5に掲載



ビーナは、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



※写真はイター沙です。



## いぜなじま 『 沖縄県伊是名島 』

沖縄本島北部の今帰仁村より北西約27kmにある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(水深約3m)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。

沖縄県知事から、もずくの「拠点産地」と認定された伊是名島。沖縄県内の他産地に比べて収穫時期が早い「早摘み生もずく」をお届けします。県全体の水揚げ量の約2%という希少な伊是名島産早摘み生もずくは、細くてめめりが多く、コシがあるのが特徴。丁寧に水洗いし、一度も冷凍せず店頭に並びます。無凍結ならではの歯応えをお楽しみください。

美ら海からの贈り物。  
旬のもずくをいち早く食卓へ。



期間限定

沖縄県伊是名島産  
早摘み生もずく

### おすすめポイント!

塩抜き、水洗い済みなので、そのままお召し上がりください。定番の三杯酢のほか、スープや天ぷら、炒め物にもおすすめ!



// 管理栄養士が教える //

# 健康レシピ

## 腸内環境を整えよう! 花粉症対策レシピ

ポリフェノール豊富な食材と  
ヨーグルトで花粉症に勝つ!

春に向けて、そろそろ注意したい「花粉症」。症状を軽減させるポイントは、日頃からの習慣です。また、この時期は気温の変化や環境の変化で、心と体のリズムが乱れがち。バランスの良い食事と適度な運動で自律神経を整えて、花粉症対策をしていきましょう。

おすすめの食材は「れんこん」。症状の緩和に効果があると言われるポリフェノールが豊富です。食物繊維も多いので、腸内環境を整える作用が期待できます。腸内環境を整えることは花粉症対策に効果的なので、「ヨーグルト」も良いでしょう。

また、自律神経のバランスがくずれると血行不良や肩こりなどの不調が起こりやすいので、「ごま」や紫蘇、葱など、血流改善効果のある食材を組み合わせて。健康は毎日の食卓から。食事を楽しみながら花粉症を撃退しましょう。



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。



### 作り方のポイント



れんこんは、褐変防止のため、切ったら酢水につけます。シャキシャキとした食感を楽しめます。

シャキシャキ食感の、さっぱりとしたサラダです!

## れんこんの黒ごまヨーグルトサラダ

### 材料 (2人分)

れんこん	100g	すりごま(黒)	小さじ1 (A)
芽ひじき(乾燥)	4g	マヨネーズ	大さじ1 (A)
		プレーンヨーグルト	大さじ1 (A)
		酢	小さじ2 (A)
		醤油	小さじ1/2 (A)

### 作り方

- れんこんは皮をむき、大きさにより、薄い半月又はいちょう切りにし、酢水(分量外)に浸ける。
- 芽ひじきは水で戻す。
- 鍋に湯を沸かし、れんこんを柔らかくなるまで茹でる。茹で上がった後、ざるに広げて冷まし、あら熱をとる。
- 水で戻した芽ひじきも湯通しして冷ます。
- ボールに(A)を混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- (B)に(C)、(D)を加えて和え、器に盛り付ける。

腸内で増える特長がある  
ビフィス菌  
LKM512配合



マイルドな味わい  
プレーンヨーグルト

400g



ごまの香りを大切に  
やや粗めに播りました



釜煎仕立  
すりごま黒

55g



🕒 15分

🔥 カロリー 94kcal (1人分)

🧂 塩分 0.5g (1人分)

福を呼び込む

初午いなりレシピ

昔から続く、初午の風習に習って。  
炊き込みご飯を詰めた、手軽なおいなりさんを作ってみませんか。

今年の初午は、手作りの  
おいなりさんで福をゲット！



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

酢めしじゃないから簡単!  
おもてなしにもおすすめです!

## 鶏ごぼう入り 炊き込みご飯 いなり

### 作り方のポイント



きんぴらごぼう  
(下ゆで野菜)は、  
ご飯になじみやすいように、小さく  
切ってから使用し  
ます。

### 材料 (いなり10個分)

味付いなり	10枚
米	1カップ
煮汁+水	240cc*
※煮汁に水を加えて240ccにする。	
鶏肉(もも)	60g
きんぴらごぼう	50g(1/2袋)
(下ゆで野菜)	

醤油	小さじ2 (A)
酒	大さじ1 (A)
●飾り	
絹さや	5枚
●付け合わせ	
甘酢しょうが	適量

### 作り方

- 1 鶏肉は約7mm角の大きさに切る。
- 2 小鍋に(A)の調味料、鶏肉、食べやすい長さに切ったきんぴらごぼうを入れ、食材がかぶる程度の水を加え煮る。
- 3 鶏肉に火が通り、煮汁が少なくなったら煮汁と具材を分ける。炊飯器に洗米し、水気を切った米、煮汁(煮汁に水を加えて240ccにした分量)を入れひと混ぜし、具材をのせて炊飯する。
- 4 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせ粗熱を取り、味付いなりにご飯を詰める。
- 5 彩りに茹でて切っておいた絹さやを添え、器に盛り付け、甘酢しょうがを添える。

本醸造しょうゆと北海道産昆布のうまみを利かせました



国産大豆の油揚げ使用  
味付いなり

10枚(5枚×2)



下ごしらえの手間がはぶける簡単便利な一品



下ゆで野菜  
きんぴらごぼう

100g



\*調理時間の目安は炊飯の時間を除く。

🕒 25分

🔥 カロリー 121 kcal  
(1個分)

🧂 塩分 0.5g  
(1個分)

🕒 🧂 🔥 調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

# とろとろ食感いなりチーズもち



おやつや夜食にぴったり、電子レンジで簡単にできる!

## 材料 (2人分)

味付いなり	5枚
スライスもち	90g(小袋1袋)
とろけるスライスチーズ	2~3枚
●付け合わせ	
紅しょうが	適量

## 作り方

- ①味付いなりの煮汁を軽くしぼる。
- ②スライスもちでスライスチーズをはさみ、味付いなりの大きさに合わせてカットする。
- ③①の味付いなりの中に②を入れる。耐熱容器にのせ、軽くラップをかけて電子レンジ(500W 約1分)で加熱する。
- ④器に盛り付け、紅しょうがを添える。

温めて酢飯を詰めたら簡単おいなりさん

ふっくらおいしい  
味つけいなり

10枚入(5枚×2パック)



熱湯に入れると3~5秒でやわらかくなります

新潟県産  
こがねもち米  
100%使用  
スライスもち  
180g(90g×2)



5分

カロリー 98kcal (1枚分)

塩分 0.3g (1枚分)

# いなりのためき巻き

はつうま

初午いなり

「初午の日」は1年で最も運気が高まる日と言われており、稲荷神社のお使いである狐の大好物「お揚げ」を、いなり寿司として食べることで、商売繁盛・家内安全など、様々な幸を願うのが「初午いなり」です。

一口サイズで食べやすい! お弁当やランチにも!



## 材料 (2人分)

味付いなり	4枚	●飾り	
ご飯	300g	紅しょうが	適量
紅しょうが	30g		
あげ玉	20g	■お弁当と一緒に詰め合わせた具材	
焼きのり	1枚	…大葉、人参のナムル、ミニトマト、小松菜のごま和え	

## 作り方

- ①紅しょうがはみじん切りにする。
- ②ボールにご飯、紅しょうが、あげ玉を入れ混ぜ合わせる。
- ③味付いなりは袋状になっているので、両サイドに包丁を入れて広げ、1枚にする。
- ④巻きすにラップを敷き、味付いなりをのせ、②をのせて平らにし、1/2に切った焼きのりをのせて巻く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、彩りに紅しょうがを添える。

ざっぱりとした口あたりが料理によく合います

若採り生姜の  
国産紅しょうが

50g



いかの風味を大切にからっと揚げました

サクッとおいしい  
あげ玉

54g



20分

カロリー 392kcal (1人分)

塩分 1.8g (1人分)

## ごま油香る人参の炒めナムル



2/3は  
にんじんの日

🕒 20分    🔥 カロリー 71kcal (1人分)    🍴 塩分 0.8g (1人分)

### 材 料 (2人分)

- にんじん 中1本(約120g)
- ごま油 小さじ2
- にんにく 1片
- 塩 小さじ1/4
- 胡椒 少々
- いりごま(白)\* 小さじ1

※いりごまは、ペーパータオルを敷いたまな板の上で切って使用すると香りも良く、消化も良くなります。

### 作り方

- ① にんじんは皮をむき、マッチ棒くらいの太さのせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ温め、にんじん、すりおろしたにんにくを入れて炒める。弱火でじっくり炒め、しんなりして甘みがでてきたら、塩、胡椒を加えて調味し、いりごまを振り、混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付ける。

## ●常備菜にもなる、簡単便利なお惣菜です!

圧力だけで搾る製法によりごまの風味を活かしました

VALUE PLUS  
圧搾製法  
純正ごま油



200g

青森県上北郡おいらせ町の豊かな自然で育ちました

VALUE PLUS  
青森県上北郡  
おいらせ町産  
にんにく



1ネット(L)

## 即席! 簡単のりスープ



2/6は  
海苔の日

🕒 5分    🔥 カロリー 12kcal (1人分)    🍴 塩分 1.3g (1人分)

### 材 料 (2人分)

- 焼のり(3切サイズ) 2枚
- 長ねぎスライス 少々 **A**
- 鶏がらスープの素 小さじ2 **A**
- いりごま(白) 小さじ1 **A**
- 塩 少々
- 胡椒 少々
- 熱湯 300cc

### 作り方

- ① 2人分の器を用意する。
- ② 焼のりを細かくちぎり、器に半量ずつ入れる。塩、胡椒を入れ、**A**も半量ずつ入れる。
- ③ 熱湯を注ぎ入れ、かき混ぜたら出来上がり。

## ●器の中に具材を入れて、お湯を注ぐだけでOK!

使いやすい3切サイズおにぎりにどうぞ

VALUE PLUS  
有明海産  
焼のり



3切30枚(板のり10枚)

まるやかなコクと旨味

VALUE PLUS  
国産鶏の  
チキンエキス使用  
鶏がらスープ



70g

## ホットケーキミックスで作る ドライフルーツ入りブラウニー



2/14は  
バレンタイン

🕒 30分    🔥 カロリー 216kcal (1/10切れ分)    🍴 塩分 0.1g (1/10切れ分)

### 材 料 (約18×18cm型1台分)

- |            |               |         |      |         |      |
|------------|---------------|---------|------|---------|------|
| ホットケーキミックス | 50g <b>A</b>  | チョコレート  | 150g | ドライフルーツ | 50g  |
| ココアパウダー    | 大さじ1 <b>A</b> | バター(無塩) | 80g  | ●飾り     |      |
|            |               | 卵       | 2個   | 粉糖      | お好みで |
|            |               | 砂糖      | 50g  |         |      |

### 作り方

- ① ボールに刻んだチョコレートとバターを入れ、湯せんで溶かす。
- ② 別のボールに常温に戻しておいた卵を割り入れ、砂糖を加え、クリーム状になり、少しとろみがつくまで泡立てる。※ハンドミキサーが便利です。
- ③ 粉をふるう。**A**を合わせ、目の細かい粉ふるいにかけてダマを取り除き、きめ細かくする。※粉に空気が含まれ、生地へのなじみが良くなります。
- ④ ①と②をゴムベラ等で混ぜ合わせ、③を数回に分けて加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜ、ドライフルーツを加えて更に混ぜる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた型に④を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約30～35分焼く。焼き上がったたら冷まし、完全に冷めたらカットする。お好みで粉糖を振る。

朝食やおやつにぴったり

VALUE PLUS  
ふっくら、しっとり仕上がる  
ホットケーキ  
ミックス



600g(200g×3袋)

※調理時間の目安は、オープンの焼成時間、冷まし時間を除く。

2月2日は  
ブリーナの  
誕生日

特別企画  
だよ!



Instagramで応募!

ブリーナぬりえ  
キャンペーン

2025.2.1(土)~2025.2.28(金) 23:59まで



ぬりえは  
2種類

応募方法

- 1 Vマーク公式Instagram  
@vmark.2021をフォロー
- 2 ぬりえを完成させる  
※こちらからダウンロード  
いただけます。
- 3 ぬりえの写真を撮って  
[#ブリーナぬりえ2025]をつけて  
Instagramに投稿



抽選で20名様に  
Vマーク商品  
詰合せを  
プレゼント!

Vマーク商品  
詰合せ

※プレゼントのイラストはイメージです。

詳しくはVマーク公式Instagramをご確認ください。

クイズに答えてプレゼントを当てよう!



Vマーククイズ

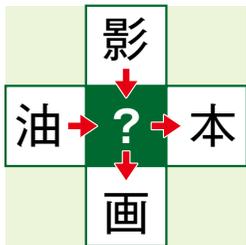


問題

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

線や色彩を用いて、物の形や姿を  
平面上に描き出したもの。



1月号の答え「旬」

初旬 / 下旬  
旬月 / 旬宴

- 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: 2025年 2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!!

2月号のプレゼントは、「角型揚げ鍋」です。少ない油で揚げられる、コンパクトな揚げ鍋です。長い食材もゆったり揚げられる横長タイプ。蓋がバットにもなるので便利です。

サイズ(約)/幅24×奥行14.3×高さ9cm、材質/鉄  
※IH・ガス火対応



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。(2025年4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。



クリーミーで  
まるやかなコクと旨み。

108.8g (13.6g×8袋)

2月特別本体価格 各228円 (参考税込 各247円)



たまねぎの  
豊かなコクと香り。

香ばしい  
オニオンコンソメスープ

52.8g (6.6g×8袋)



ほたと鶏の  
コクとうま味。

ごまが香る  
わかめスープ

47.2g (5.9g×8袋)

2月特別本体価格 218円 (参考税込 236円)



長野県中野市の  
契約農家よりお届けします。

長野県産  
えのき茸  
100g・200g



つぶ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)



乳酸発酵したうま味と酸味を  
お楽しみ下さい。

本場 韓国キムチ 340g

2月特別本体価格 358円  
(参考税込 387円)



毎日の食卓に  
むだなく使えて便利です。

ローズハム 4連 148g

2月特別本体価格 278円  
(参考税込 301円)



ぷりっとした海老と  
2種のパン粉を使用。  
サクサク衣の食感を楽しめます。

サクッと  
海老フライ

※お惣菜コーナーにてお求めください。  
一部取り扱いのない店舗、時間帯が  
ございます。



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



京成ストア  
リブレ京成  
リブレ京成



京急ストア  
京急ストア



そうてつロゼン  
東武ストア

Tokyu Store

東武ストア

TOBU STORE

東武ストア



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。