

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

3

March  
2025



## ■Vマーク ピックアップ

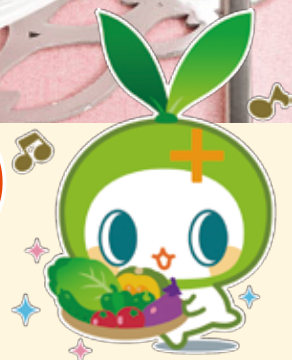
GOURMET TABLE 「瀬戸内産 八朔&レモンサワー」  
VALUE PLUS 「柿ピーナッツ」

## ■管理栄養士が教える 健康レシピ「美肌レシピ」

## ■今月の旬鮮レシピ

●表紙のレシピ「菜の花とイカの Pasta」P4に掲載

春の旬食材♪  
ブイーナも  
食べたいな!



ブイーナは、Vマークの  
公式ブランド  
キャラクターです。

お知らせ

4月のVマーク感謝フェアが 今年から 6月実施になります!



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

柑橘系の爽やかな味わいのサワー。  
ほのかな八朔の苦味がアクセントです。

国産果物を使用した「山梨もも&熊本いちごサワー」に続く第二弾が登場! 単一の果物だけとは一味違う、新しい味わいを追求したシリーズです。今回は瀬戸内産の八朔とレモンをブレンド。アルコール4%の飲みやすさも、うれしいポイントです。



※写真はイメージです。



### 瀬戸内産 八朔&レモンサワー

350ml



良質でお得な価値の商品

## Vマーク VALUE PLUS

パリュープラス

バターオイルを使用した香ばしいピーナッツとピリッと辛い柿の種を合わせました。

おつまみやおやつとして幅広い世代に人気の「柿ピーナッツ」。柿の種とピーナッツをバランスの良い割合で配合しました。バターオイルを使用して味付けしたピーナッツの香ばしい香りがクセになります。チャック付きなので持ち運びにも便利です。



※写真はイメージです。



### 柿ピーナッツ

120g



クイズに答えて  
プレゼントを  
当てよう!

## Vマーククイズ

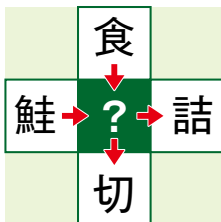


問題

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

金属の薄い板で作った容器。  
特に、ブリキ製のものをいう。



2月号の答え「絵」 油絵 / 影絵 / 絵本 / 絵画

- 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 3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!!

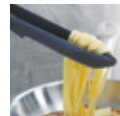
3月号のプレゼントは、「つかみやすいトング」です。  
トングの先端がピタッと合い、食材を逃さずしっかりと  
つかめます。分解できるのでスマートに収納できます。

サイズ(約)/88×35×283mm  
材質/ナイロン・シリコーンゴム

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。(2025年5月中旬発送予定)

# 健康レシピ

# 肌の改善、免疫UPに効く! 美肌レシピ

鶏皮入りの味噌仕立てスープで  
お肌ツツヤに!

空気が冷たく乾燥している時期は、お肌の不調に悩まされている方も多いでしょう。薬膳には同じ部位を食べることで、弱っている部分を補う「**似類補類**」という考え方があります。これに習い、安価で手に入りやすく、お肌にも良い「**鶏皮**」をおすすめします。鶏皮はカロリー高めなので、他の食材も取り入れて、バランスよく摂取しましょう。そして、もう一つ注目したいのが「**味噌**」。発酵食品に含まれる微生物は腸内環境を整える手助けをするので、お肌の改善に役立ち、免疫力を高める作用もあります。

お肌に潤いを与えるためにも、水分を奪わない調理法や溶け出たエキスをしっかりといただけけるスープで、「**春キャベツ**」は食物繊維も多く、組み合わせ食材にぴったり! 内側からケアも行って健やかなお肌を目指しましょう。



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



鶏手羽先は、一度さっと茹でて洗い、汚れや臭みを取り除いてから使用します。

## コラーゲンたっぷりの和風スープです! 手羽先と春キャベツの 豆乳みそスープ

### 材 料 (2人分)

鶏手羽先	4本	人参	1/4本	豆乳	100cc
キャベツ	2枚	しょうが	1片	生みそ(白)	大きじ
玉ねぎ	1/6個	水	300cc	●飾り	
				青ねぎスライス	少々

### 作り方

- 鶏手羽先はさっと茹でてから洗い、表面の汚れを取る。
- キャベツは一口大に切る。玉ねぎはくし切り、人参は一口大の乱切りにする。しょうがは薄切りにする。
- 鍋に分量の水を入れ、①、しょうが、人参、玉ねぎを入れて加熱する。沸騰したらアクを取り、火力を弱め、キャベツを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 豆乳を加え、みそを溶いて加え、沸騰直前に火を止める。
- 器に盛り付け、小口に切った青ねぎを散らす。

国産米100%で食品添加物不使用

VALLE PLUS  
酵母が  
生きている  
信州生みそ白



750g

四万十町の契約農家よりお届けします

VALLE PLUS  
高知県  
四万十町産  
黄金しょうが



1袋

🕒 20分

🔥 カロリー 206kcal (1人分)

🧂 塩分 1.3g (1人分)

旬の食材を  
たっぷり  
使いました!

美味しく簡単

春のごちそうレシピ

魚介の風味とトマトの酸味が  
スープに溶け込んで贅沢な味わい。  
パーティーのメインは、これに決まり!

おしゃれなイタリアンで  
春の味覚を楽しもう!



旬 鯛・アサリ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

魚は切り身だから手軽&簡単!  
お祝いメニューにおすすめです。

## 手軽に作れる! 鯛とアサリの アクアパッツァ風

### 作り方のポイント



鯛の切り身は、下味をつけた後、水気をペーパーで取り除いてから焼きます。水気をしっかり取り除くと、生臭さを軽減できます。

### 材 料 (2人分)

鯛(切り身)	2切れ	白ワイン	60cc (A)	●塩水	
塩	少々	ケッパー	少々 (A)	水	400cc
胡椒	少々	ミニトマト	6個 (A)	塩	小さじ2
アサリ	150g	塩	小さじ1/3 (A)	●飾り	
エリンギ	1本	胡椒	少々 (A)	レモン	1/4個
オリーブオイル	大さじ1	ローレル	1枚 (A)	刻みパセリ	少々
にんにく	1片				
アンチョビ	1枚				

### 作り方

- ①アサリは塩水に浸け、砂抜きをする。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②にんにく、アンチョビはみじん切りにする。
- ③鯛の切り身は塩、胡椒で下味をつけて数分置き、水気をペーパーで取る。厚手の鍋にオリーブオイルと②を入れて温め、鯛の両面を焼く。エリンギを加えて一緒に焼く。
- ④アサリと(A)を加えて蓋をし、アサリの貝殻が開くまで加熱する。煮汁をまわしかけながら加熱し、仕上げに輪切り又は半月に切ったレモン、刻みパセリを添える。

セントラルヴァレーの  
シャルドネ



アンデスヴァレー  
シャルドネ



750ml

肉や魚の  
臭み消しに



清涼感のある香り  
ローレル



6g

🕒 20分

🔥 カロリー 243kcal (1人分)

🧂 塩分 2.2g (1人分)

🕒 🧂 🍳 調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

## 春キャベツとひき肉の オイスターソース炒め



旬 春キャベツ

フライパン  
だけでOK!

🕒 15分

🔥 カロリー 216kcal  
(1人分)

🧂 塩分 1.6g  
(1人分)

### 材 料 (2人分)

キャベツ 250g  
豚ひき肉 100g  
にんにく 1片  
しょうが 1片  
ごま油 大さじ1

オイスターソース 大さじ1 (A)  
塩 小さじ1/6 (A)  
胡椒 少々 (A)  
●飾り  
糸唐辛子 少々

### 作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② キャベツは一口大に切る。フライパンに湯を沸かし、キャベツを加えてさっと茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ③ フライパンにごま油と①を入れ温め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。豚ひき肉がそぼろ状になり、火が通ったら、キャベツを加えて炒め、(A)で手早く調味する。器に盛り付け、糸唐辛子を添える。

● にんにくとしょうがで、コクのある仕上がりに!

まるやかなコクと  
うま味が特長です

VALUE PLUS  
オイスター  
ソース

120g



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)



## さばと新玉ねぎのマリネ



旬 新玉ねぎ

🕒 10分

🔥 カロリー 204kcal  
(1人分)

🧂 塩分 1.4g  
(1人分)

### 材 料 (2人分)

さば水煮 1缶  
(缶詰)  
玉ねぎ 1/4個  
あらびき 少々  
コショウ  
●飾り  
刻みパセリ 少々  
●付け合わせ  
レタス 適量

オリーブオイル 大さじ1 (A)  
トマト 大さじ1 (A)  
ケチャップ 大さじ1 (A)  
レモン汁 小さじ1/6 (A)  
塩

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、辛味が気になる場合は水にさらして水気を切る。
- ② (A)を混ぜ合わせ、玉ねぎと和える。
- ③ さば水煮を加え、さっと和えたらレタスと一緒に器に盛り付け、あらびきコショウ、刻みパセリを添える。

● 缶詰を使用するから、手間いらずで簡単!

国内で水揚げされたさばを使用  
塩のみで仕上げています

VALUE PLUS  
国産さば使用  
さば水煮

190g



完熟トマトの濃厚な  
味わいが特長

VALUE PLUS  
完熟トマトを使用した  
トマトケチャップ

500g



## 菜の花とイカの Pasta



旬 菜の花・イカ

お弁当

🕒 20分

🔥 カロリー 544kcal  
(1人分)

🧂 塩分 1.7g  
(1人分)

### 材 料 (2人分)

スパゲッティ(1.5mm) 2束(200g)  
菜の花 100g  
イカ 1/2杯

オリーブオイル 大さじ2  
にんにく 1片  
鷹の爪 1本

塩 小さじ1/2 (A)  
胡椒 少々 (A)

### 作り方

- ① イカはワタを取り除き、約5mm幅の輪切りにする。げその部分は食べやすい大きさに切る。菜の花は食べやすい長さに切り、茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えた湯でスパゲッティをパッケージの表示時間より約1分短めに茹でる。スパゲッティが茹で上がったら、茹で汁を約50ccとっておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルと種を取り除いた鷹の爪、にんにくを入れて加熱し、にんにくの香りが出たらイカを加えて炒める。
- ④ ③に茹で上がったスパゲッティと菜の花、茹で汁を加えて混ぜ合わせ、(A)で味つけし、器に盛り付ける。

● 春らしい味わいをたっぷり楽しめます!

オリーブ本来の豊かな香り  
味わいが特長です

VALUE PLUS  
エキストラバージン  
オリーブオイル

458g



腸内で増える特長がある  
ビフィス菌LKM512配合

1



マイルドな味わい  
プレーンヨーグルト 400g

イタリア南部収穫の  
完熟トマトを使用しました

6



使いやすいサイコロ状  
完熟カットトマト 400g

口あたりの良い泡立ちと  
爽やかな刺激

11



強炭酸水 1000ml

北海道産馬鈴薯を100%使用  
とろみが強く、透明度が高い  
のが特長です

16



片栗粉 220g

大自然に囲まれ  
古くからのこの栽培が盛んな  
長野県中野市の契約農家より  
お届けします

22



長野県産 えのき茸

毎日の食卓に  
むだなく使えて便利です

21



ロースハム 4連



イチ推しのVマーク商品を1つ選んで投票しよう!

# あなたの毎日に欠かせない Vマーク商品は何ですか?

生活に密着した商品を中心に展開するVマークでは、皆さまからの投票でナンバーワンが決まる「Vマーク1グランプリ2025」を開催いたします。人気の26品の中からあなたの毎日に欠かせない、イチ推しのVマーク商品を1つ選んで投票してください! 抽選で100名様に、エントリー商品含むVマーク商品詰合せをプレゼントいたします。

## 応募方法

Vマーク商品を含む500円(税込)以上のお買い上げレシートで応募!



WEB・スマホ限定  
カンタン応募!



応募はこちらに  
アクセス

- 対象商品 各種Vマーク商品  
(バリュープラス・グルメテーブル・ナチュラルイズ)
- 当選発表  
賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
賞品の発送は、2025年4月下旬より順次行方予定。
- お問い合わせ先 Vマーク1グランプリ2025事務局  
**0120-984-184**  
受付時間 / 10:00~17:00(土・日・祝日を除く)  
事務局開設期間 / 2025年3月1日(土)~2025年3月31日(月)

※店舗によってはお取扱いのない商品もございます。  
※商品画像はイメージです。  
実際の商品とは異なる場合がございます。

応募締切

2025.3/31(月)23:59まで

レシート有効期間

2025.3/1(土)~3/31(月)

手にやさしいソフトタイプ  
しっかりふきとって小さく丸めて  
捨てられます

5



ソフトタイプ  
ハンドタオル 2枚重ね200組

糸引きが良く、いろいろな  
料理との相性ぴったり

4



とろけるスライスチーズ  
7枚入

桜の燻製の香りとスパイスが  
きいた深い味わい

3



特級あらびき  
ポークウインナー

サラダはもちろん、いろいろな  
料理の付け合わせに

2



せん切りキャベツ  
130g

富山県産こしひかり100%使用  
北アルプスの天然水で  
炊き上げました

10



富山県産こしひかり100%  
ごはん5食パック

湯通しせずに加熱する事により  
めかぶ本来の粘りとうま味、  
適度な歯ごたえを生きました

9



三陸産  
めかぶ 35g×3

国産じゃがいもを使用  
風味豊かな青のりとおおさが  
シンプルな塩味とマッチ

8



ポテトチップス のり塩味

北海道産小麦を100%使用  
なめらかでもちもちした  
うどんです

7



北海道産小麦の  
玉うどん 3食入

具材をたっぷり入れ、  
食べ応えのある春巻です

15



XO醤使用!  
具材たっぷり春巻

色鮮やかな、とれたての  
ブロッコリーを急速凍結しました

14



いろいろ使える  
ブロッコリー 250g

3種の魚介(えび・いか・あさり)  
をミックスしました

13



3種の魚介入り!  
シーフードミックス 230g

ほどよい肉厚感としなやかな  
食感のちくわです

12



そのままおいしい  
ちくわ 4本入

おさかなと植物性素材を  
主原料にして作りました

20



おさかなのソーセージ  
70g×4

肉厚で、やわらかくしっとり  
とした食感に仕上げました

19



手揚げ風油あげ  
2枚入

のどごしすっきり  
なめらか食感

18



大豆の甘さ感じる  
絹とうふ 150g×3

アーモンド、カシューナッツ、  
クルミ、マカダミアナッツ。素材の  
味わいをお楽しみいただけます

17



無塩 4種のミックスナッツ  
ファミリーパック

一級茶葉使用、心地よい  
花の香りとすっきりとした後味

26



ジャスミン茶 500ml

野菜と果実をブレンドした  
濃厚なソース

25



野菜と果実の濃厚ソース  
ソース焼そば

野菜や果物の呼吸を妨げず、  
環境にやさしい素材

24



ポリエチレンラップ ミニ  
22cm幅×50m巻

指定農場で栽培された  
彩り豊かなリーフをミックス  
しました

23



ベビーリーフミックス



※商品画像はイメージです。実際の商品とは異なる場合がございます。

イチ推しのVマーク商品を1つ選んで投票しよう!

# あなたの毎日に欠かせない Vマーク商品は何ですか?

Vマーク商品を含む**500円(税込)以上**のお買上げレシートで応募!

抽選で  
**100**名様に  
当たる!



WEB・スマホ限定  
カンタン応募!



エントリー商品は  
こちらから!

応募締切 **2025.3/31(月)23:59**まで

レシート有効期間 **2025.3/1(土)~3/31(月)**



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



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。