

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 4

オレンジページ

編集部員がVマーク商品を試してみた!

お花見弁当

大人も子どもも
笑顔満開!

今年の桜も
きれいだね!



ピーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。



大人も子どもも笑顔満開!

まだまだ
あります!

お花見弁当 レシピ



↑ その他の
お花見レシピは
こちらから

レシピ監修/
管理栄養士 棚橋伸子



※写真は盛り付けイメージです。

子どもに人気の甘めの味付け。
冷めてもふっくらやわらかい!



チキンチャップ

材料(2人分)

鶏もも肉	200g	[A]合わせ酢	大さじ1
塩	少々	[A]ケチャップ	大さじ2
こしょう	少々	[A]しょうゆ	小さじ1
小麦粉	大さじ1	パセリ	少々
油	大さじ1/2	・お重と一緒に詰めたもの 厚焼き卵、ブロッコリー、 ミニトマト、グリーンリーフ 各適量	

甘味と酸味の
ほど良いバランスが、
お料理の味を
いっそう引き立てます。



完熟トマトを
使用した
トマトケチャップ
500g



ピクルス、酢の物、
鶏の照り焼き、酢飯など、
かけても漬けても
これ1本で味が決まります。



お料理
カンタン
万能酢
500ml



作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 小麦粉を全体にまぶし、油をひいたフライパンに並べ、中火でじっくり両面焼く。
- 3 肉に火が通ったら、合わせておいた[A]を加え、全体にからませる。
- 4 器に3を盛り付け、刻みパセリを添える。



作り方のポイント

鶏肉は皮の面から先に焼き、しっかりと焼き色がつくまで焼きましょう。香ばしい香りがプラスされ、よりおいしく仕上がります。

カロリー

266kcal
(1人分)

塩分

1.2g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

しっかりとした味付けのおつまみおかず。新玉ねぎの甘みがアクセント。



ツナマヨコーンの揚げ餃子



材料(2人分=10個分)

新玉ねぎ	50g	ブラックペッパー	少々
スイートコーン	50g	餃子の皮	10枚
ライトツナフレーク		揚げ油	適量
(ノンオイル)	1缶(80g)	・飾り	
マヨネーズ	大さじ1	パセリ	適量

作り方

- 1 新玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 スイートコーン、汁気を切ったライトツナ、1の新玉ねぎを合わせる。マヨネーズ、ブラックペッパーを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 餃子の皮に、10等分にした2のをせて平らにし、水(分量外)を皮のふちにつけて包む。計10個作る。
閉じ口は隙間がないように、しっかり閉じましょう。
- 4 温めた油に3を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 5 器に盛り付け、パセリを添える。

カロリー	塩分
214kcal	0.5g
(1人分)	(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

やわらかく、弾力があり、ジューシーな具をしっかりと包みます。焼いても揚げてもおいしい皮に仕上げました。



VALUE PLUS 餃子の皮 25枚入

キハダまぐろを使用したオイル不使用のヘルシーなツナ缶。野菜エキス等を加えて食べやすく仕上げました。



VALUE PLUS オイル不使用のライトツナフレーク まぐろ水煮 240g(80g×3)

お花見に持って行きやすいおやつパン。ヨーグルトを加えることで、もちっとした食感に仕上がります。



ヨーグルト蒸しパン

材料(2人分=4個分)

小麦粉(薄力粉)	80g	卵	1個
ベーキングパウダー		ケーキシロップ	大さじ2
	小さじ1	ヨーグルト	50g
砂糖	20g	油	小さじ1

作り方

- 1 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかき、ボールに入れる。砂糖も加え混ぜ合わせる。
- 2 卵を割りほぐし、1に加える。ヨーグルト、ケーキシロップも加え、全体に粉っぽさがなくなるまで混ぜ、最後に油を加えて混ぜる。
- 3 グラスンカップに2を流し入れ、12〜13分ほど、蒸気が上がった蒸し器で蒸す。
※蒸し器がない場合は、鍋に底が平らな耐熱容器を伏せて入れ、上に皿をのせる。皿の底から約1cm下まで水を入れて沸騰させる。皿に食材をのせ、蓋をして蒸す。
- 4 竹串で中央をさし、生地がついてこなければ完成。蒸し器から取り出し、器に盛り付ける。

カロリー	塩分
153kcal	0.2g
(1個分)	(1個分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

腸内で増える特徴があるビフィズス菌 LKM512配合。さわやかな酸味とコクのある味わいです。



VALUE PLUS マイルドな味わいプレーンヨーグルト 400g

メープルシロップの入った、香り立つ美味しいケーキシロップです。パンケーキやホットケーキ、トーストにもおすすめです。



VALUE PLUS ケーキシロップ 200g

2025年6月に40周年を迎えた雑誌『オレンジページ』。
料理をメインとする生活情報を発信している編集部は、
料理や食べるのが大好きなメンバーばかり。
今回は4名の編集部員に、
おすすめのVマーク商品を試してもらいました！

イラスト/ Ricco.



山田

三度のめしとエンタメが好き。映画館で飲むビールと祭りで食べる焼きそばを愛。人生最後に食べたいひとと血は母のけんちん汁です。



もち米の
香ばしさが味わえる
ほろほろおかき塩

ガリッ、ザクッ！とちょっとハードでくせになる食感にはじまり、かむほどにほろり♪香ばしさとやさしいお米の香りが、口の中にふんわり広がります。塩味がほどよくて、つい手が伸びる……！



オレンジページ



料理大好き・食べるの大好きな
『オレンジページ』編集部員が
Vマーク商品を試してみた!!

編集部はこう **試** した!!

削ったレモンの皮と七味唐辛子で「生レモン七味」風味に！
来客時のちょっと粋なお茶請けにも◎。しびれる辛さの「花椒粉（ホアジャオフェン）」をふれば、おつまみにも最高～！



編集部はこう **試** した!!

アヒージョ風でさらにガツン！
と味に。フライパンに餃子を並べ、にんにくの薄切りとお好みの野菜、オリーブオイルを入れ、塩ひとつまみをふり、餃子を転がしながら全体を焼きつけて。皮が香ばしくて絶品！



国産の野菜と豚肉が旨い肉餃子

チルドなので調理時間が短くて済むのがうれしい！1粒27gと大きく、具がたっぷり食べごたえもばっちり。焼いた皮はカリカリもちもちでした。



編集部はこう **試** した!!

めかぶとツナの炊き込みご飯

めかぶのぬめりとツナの油分でしっとりした炊き込みご飯に。添付のたれで味がバシッと決まります。海藻だけでは苦手な子も、これなら食べてくれるかも…!?

レシピはこちらから



三陸産めかぶ

つるんとしたのごしがおいしい！3パックあるので、ご飯にのせたり、麺にのせたりちょっと使えます。3パックたれつきなのもうれしいところ。



堀部

岐阜県出身。動いてないとそわそわしちゃう、行動派オタクで旅好き。旅先ではローカル鉄道に乗ったり、ご当地スーパーチェックが定番。



編集部はこう **試** した!!

ソパン

レシピは
こちらから



屋代
千葉県出身。年じゅうキャンプに出かけるアウトドア派。音楽、ライブも大好きで一人で遠征することも。甘いもの好き。

おやつにもぴったりな韓国グルメ。食パンとウインナーを串に刺してたっぷりのバターで焼き、ピザ用チーズを巻きつけます。ホットドックのような、大人も子どもも夢中になるおいしさです!

小麦畑の恵み 6枚切

触った感じはふわふわなのですが、食べてみるとしっとりとしたソフトな食感で、みみまで柔らかくとてもおいしかったです!小麦本来の香りが非常に高く、満足感たっぷりでした。

◀ オレンジページのYouTubeでも ▶
「ソパン」の動画を配信中!



稲垣
名古屋市出身。2児の好き嫌いをなくすべく、いろんなレシピを試すのが日課。から揚げとチョコ、コーヒーが好きすぎるアラフォー。



カットエリンギ



カットしめじはよく見かけますが、エリンギがあるなんて!幅1cm程度に薄くスライスされていて、包丁いらす。そのまま焼いたり炒めたりするのにすごく便利。その上、袋の口を切って袋のままレンジ加熱も可能!さっと調味料とあえれば、1品完成しちゃう優れモノです。



編集部はこう **試** した!!

オレンジページで大ヒット中の「フライド大根」を『カットエリンギ』でアレンジ。しょうゆとんにんにくのすりおろし、『カットエリンギ』を混ぜ、小麦粉と片栗粉をまぶし、油で揚げて完成!カリカリの衣、味わい深いエリンギが最高〜。

Instagram限定
相互フォローとコメントで応募!

プレゼントキャンペーン!

10名様プレゼント

レシピブック&バウムクーヘンを抽選でプレゼント!

2026.4.1~2026.4.30

創刊40周年!

オレンジページとは

雑誌「オレンジページ」は、1985年に創刊した毎月2回(2日・17日)刊行の「生活情報誌」。創刊当時から、読者の声を丁寧に聞き、生活者に寄り添うほどよい情報を発信し続けている。今では誌面だけでなく、WEBやSNSでの生活情報の発信にも注力。料理企画はすべて社内で試作&試食してから掲載しているため、作りやすさやおいしさに定評がある。

◀ レシピ検索から読み物まで /
WEBコンテンツも大充実!



おうちで

薬膳



新年度の ストレス対策レシピ



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。

新年度を
ごきげんに
迎えよう！



... 今月の食材 ...



セロリ

& 新玉ねぎ



「春」は気候の変化に加え、環境の変化からストレスを感じやすい季節です。爽やかな季節を気持ち良く過ごせるよう、ストレスを解消してくれる食材を取り入れましょう。

セロリ、セリ、豆苗、菊花などは、自律神経の調和や安定に働きかけてくれる作用がある食材です。ストレスを発散させ、気の滞りをスムーズにしてくれる働きのある柑橘類、例えば手軽なレモン果汁と組み合わせるのがおすすめ。柑橘系の香

りを感じるだけでもリフレッシュ、リラックス効果が期待できます。

また、玉ねぎにも気の流れを良くしてくれる作用があります。今が旬の新玉ねぎは辛みが少ないので、生でも食べやすく、加熱すると甘みもありおいしいですよ。

ストレス対策には、質の良い食事だけではなく、睡眠も大切！睡眠により、ストレスや疲労が取り除かれますので、適度な運動を心がけ、良質な睡眠をとるようにしましょう。

香味野菜の香りとまろやかな酸味。
生ハムの塩気が味を引き締めます。



※冷蔵庫で冷やし、
味をなじませる
時間を除きます。

セロリと新玉ねぎのマリネ

材料(2人分)

新玉ねぎ	1/6個
セロリ	1/2本
生ハム	6枚(約35g)
[A]オリーブオイル	大さじ2
[A]合わせ酢	大さじ2
[A]レモン果汁	大さじ1
パセリ	少々

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。辛味が気になる場合は水にさらし、水気を切る。
- 2 セロリは筋をとり、ななめ薄切りにする。塩(分量外)をふり、しばらく置く。しんなりしたら水気を切る。
- 3 ボールに[A]を混ぜ合わせ、1、2を加えて混ぜ合わせる。
- 4 冷蔵庫で冷やし、味がなじんだら器に盛り付け、生ハムをのせ、刻みパセリを添える。



シチリア産フェミニコ種の
有機レモンを使用。



有機レモン
ストレート果汁100%
150ml



讃岐海水塩を
使用して、
しっとり
まるやかな
味わいに
仕上げました。



生ハムローズ
うすぎり 100g

カロリー
68kcal
(1人分)

塩分
0.8g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

ピックアップ



便利でお得なおいしさが仲間入り/ 新商品のご紹介!

※写真はイメージです。



VALUE PLUS スイートコーン

スーパースイート種を100%使用。使い切りサイズなので、サラダやスープ、料理のちよい足しに便利。保存もしやすく、毎日の食卓で頼れるコーン缶です。

※写真はイメージです。



VALUE PLUS お料理カンタン万能酢

お野菜をそのまま漬けても、鶏肉などの加熱調理にかけても、いろんな料理に使えます。味のバランスにこだわったので、これ1本で和洋中なんでも使える万能酢です。

※写真はイメージです。



VALUE PLUS おうちで楽しむ
洋食屋さんの味
ミートソース/ナポリタン

電子レンジで温めるだけで、洋食屋さんの味わいを、おうちで手軽に。分けて楽しめる、ちょうどいい2人前。

※写真はイメージです。



VALUE PLUS 風味豊かに香る貝だし醤油ラーメン

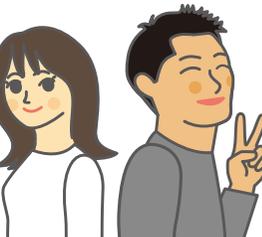
なめらかでコシのあるノンフライ麺を使用。ホタテや昆布などのうまみが利いた、すっきりとした中にコクがある醤油味スープ。

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べく調理師免許を取得。分量はきちんと、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汁三菜を研究中。モットーは「今を全力で楽しむ」。

今年の「母の日」どうする？

昔は「何あげようかな〜」と悩んでいた側だったのに、今は「どうなるかな〜」とそわそわする側に。

4歳の息子から、保育園で作ったであろう「何か」をドヤ顔で差し出されるだけで満点です。



ちーちゃん

娘と一緒に花屋さんに行って、妻と母へ贈る花束を選ぶ予定です。

カーネーションにはこだわらず、娘の直感を信じることに！夜は煮込みハンバーグを作って、日ごろの感謝を伝えようと思います。



うえぼん

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ご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）

「母の日」って
どうしてる？

贈りもの、メッセージ、食事。感謝の伝え方には正解がないからこそ、つい後回しにしてしまうことも。今回は編集部メンバーがそれぞれの母の日を紹介します！

今月の情報誌への
ご意見・ご感想はこちらから！ ▶





Vマーク×

キリンビバレッジ共同企画

よろこびがつなく世界へ

KIRIN

春を満喫おでかけ

総計
181名様に当たる!

※キャンペーン!

おでかけコース

対象商品をそれぞれ1点以上含む
1,000円(税込)以上でご応募

京王プラザホテル
グラスコート
ランチbuffe

3組6名様

京成ホテルミラマール
中国料理 景山
季節の景山コース

3組6名様

葉山マリーナ クルージング&
ランチプラン

※当日の気象状況により、
欠航となる場合がございます。
※お食事は、葉山マリーナの
レストランからお選びいただけます。

3組6名様

横浜ベイシェラトン
ホテル&タワーズ
フレンチ「ベイ・ビュー」
ランチコース

3組6名様

セルリアンタワー
東急ホテルタワーズバー
「ペロビスト」
アフタヌーンティー

3組6名様

銀座むらき コートヤード・
マリオット
銀座東武ホテル
ランチ和会席「碧」

3組6名様

地域のいいものお届けコース

対象商品をそれぞれ1点以上含む
500円(税込)以上でご応募

埼玉コース

15
名様

サイボク
ゴールデン
ポークカレー 6食セット

神奈川コース

15
名様

よこすか
海軍カレー
オリジナル 6食セット

千葉コース

15
名様

kazusa-smoke
燻製調味料
ギフトセット

W
チャンス

はずれた方
の中から抽選で

「Vマーク商品
詰め合わせ」
プレゼント

100名様

対象商品

キリンビバレッジ全商品 ※キリンビバレッジの
紙パック商品を除く。

Vマーク全商品



こちらのマークの
ついた商品



キリンビバレッジ商品とVマーク商品をそれぞれ各1点以上を含む規定金額以上のお買い上げレシートでご応募ください!

キャンペーン対象店舗:京王ストア・京成ストア・京急ストア・相鉄ローゼン・東急ストア・東武ストア・よこまちの各店舗 ※ネットスーパーは対象外
※商品画像は対象商品の一例です。※商品のデザインは、若干異なる場合がございます。※店舗によっては取り扱いが無い場合がございます。ご了承ください。

詳しくは店頭専用応募はがきをご覧ください

スマートフォンからも応募可能です

※各賞品のアレルゲン情報については、二次元コードよりご確認ください。

詳しくはコチラ

<https://cp.kirin.jp/story/36855>



応募締切

2026年5月15日(金) ※当日消印有効
※スマホ応募の場合は当日の23:59まで
レシート有効期間:2026年4月1日(水)~2026年5月6日(水・振替)

お問い合わせ先

キリン・
キャンペーン事務局



0120-685-036
【受付時間】10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

HA01244

キリンビバレッジ株式会社 www.beverage.co.jp

※画像はイメージです。 ※賞品の仕様・デザインは変更になる場合がございます。 のんだあとにはリサイクル。

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



Tokyu Store

TOBU STORE



Vmark

●2026年4月号 vol.270 (通巻) ●発行日:2026年4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。

