

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 10

大人もおいしい /

ごちそう ハロウィン

ごちそうメニューで、
大人も子ども
おいしいイベントに♪

ビーナ+

ビーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。





大人もおいしい



レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

ごちそうハロウィン



まだまだ
あります!



その他の
ハロウィンレシピは
こちらから

混ぜ込んだチーズのコクと風味がアクセント!

ハロウィン 洋風手まり寿司



調理時間
20分

※炊飯時間を
除きます。



マイルドで食べやすいチーズです。
おやつやおつまみ、
お料理のトッピングにも。

6Pチーズ
6個入(内容量102g)

じっくりと
燻製・熟成させ、
風味豊かに
仕上げました。
カルパッチョ、
サラダにも。



スモークサーモン
スライス 50g

材料(8個分)

米	1カップ	焼きのり	適量
水(炊飯用)	200cc	きゅうり	1/2本
昆布	1枚	塩	少々
すし酢	大さじ2	・飾り	
6Pチーズ	2個(34g)	ディル	適量
スモークサーモンスライス	4枚(50g)		

作り方

- 1 米は炊飯時に昆布を加え、少々固めに炊き上げる。炊き上がったらすし酢を加え、酢飯を作る。チーズはトッピング用に少量残して5mm角に切り、冷ました酢飯に混ぜ込む。8等分に分けてラップに包み、丸く握る。
- 2 きゅうりは両端を切り落とし、ピーラーで縦に薄くスライスし、塩を振ってしんなりしたらキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 3 1の4個にサーモンをのせ、残り4個にきゅうりを帯状に巻き付け、のりとチーズで顔をつける。器に盛り付け、ディルを添える。

作り方のポイント



酢飯はラップを使ってあらかじめ形を整えておき、その上に具材を巻き付けると作りやすいです。

カロリー

104kcal
(サーモン寿司1個分)
92kcal
(きゅうり寿司1個分)

塩分

0.5g
(サーモン寿司1個分)
0.4g
(きゅうり寿司1個分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

冷凍かぼちゃで手軽にリッチなおいしさに。

かぼちゃとウィンナーの クリーミーパスタ

調理時間
20分

材料(2人分)

スパゲッティ(1.6mm)	牛乳	200cc
200g	コンソメ	小さじ1
ポークウィンナー 5本	[A]塩	小さじ1/4
かぼちゃ(冷凍) 100g	[A]あらびきこしょう	少々
オリーブオイル 大さじ1	[A]パルメザンチーズ	
にんにく 1片		大さじ1
	パセリ	少々

作り方

- 1 かぼちゃは解凍する。にんにくはみじん切りにする。ウィンナーは斜めに半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、にんにくの香りが出てきたらウィンナーを炒める。かぼちゃ、牛乳、コンソメを加えてかぼちゃが柔らかくなるまで弱火で加熱する。かぼちゃが柔らかくなったら少し濃しておき、火を止める。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩(分量外)を加え、スパゲッティを袋の表示より約2分短めに茹でる。
- 4 茹で上がったスパゲッティと茹で汁(約50cc)を2に加え、かぼちゃのソースを絡めながら1分ほど加熱し、[A]を加えて全体を混ぜ、器に盛り付ける。刻みパセリを添える。

カロリー
707kcal
(1人分)

塩分
2.5g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。



定番のミートソースやトマトソースなど、
どんなソースにも相性ピッタリです。

VALUE PLUS スパゲッティ 1.6mm
600g(100g×6束)

桜の燻製の香りと
スパイスがきいた
深い味わい。
粗挽き肉の弾ける食感と
溢れる肉汁が自慢です。



VALUE PLUS 特級あらびき
ポークウィンナー
90g×2

チョコマフィンの風味を、
マシュマロの甘さが引き立てます。

マシュマロ おばけマフィン

材料(4個分)

チョコマフィン	4個
ホワイトマシュマロ	4個
デコペン(チョコレート)	1本

作り方

- 1 マフィンを袋から出して耐熱皿に並べ、マシュマロをマフィンの中央にのせる。
- 2 電子レンジ(600W)で10秒～20秒ほど加熱し、マシュマロが少し溶けてきたら取り出す。
- 3 お好みで少しマシュマロを潰し、しばらくしてマシュマロが固まったら、デコペンでおばけの顔を描く。
※マシュマロは溶けてこぼれやすいので、
火傷に注意しましょう。

カロリー
256kcal
(1個分)

塩分
0.3g
(1個分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

調理時間
10分

チョコレート味の
生地に
チョコチップを
贅沢に入れました。
おやつや
お茶請けに。



VALUE PLUS しっとりチョコマフィン
4個入

ほのかなバニラ風味の
まるやかな味わい。
そのままはもちろん、
手づくりのお菓子に。



VALUE PLUS バニラ風味の
ホワイトマシュマロ 110g





Vマークの新商品を 一流シェフが本気のジャッジ!

試行錯誤を重ねて開発した商品を
「リストランテ アクアパッツァ」日高シェフが何度も試食し、
納得いただけたものだけが見事、商品化!
一流が認めたおいしさをぜひお楽しみください。



日高 良実 シェフ

1957年兵庫県生まれ。イタリア各地で修行後、
90年「アクアパッツァ」料理長に。南青山のイタリ
ア料理店「Ristorante ACQUA PAZZA」の
オーナーシェフ。



今月の
推しモノ1



3種ミートと
スカモルツァ
チーズの
贅沢ピザ

セミドライソーセージ・粗挽きソーセ
ージ・ホエー豚ベーコンの3種のミ
ートをトッピング。スモーク香るスカ
モルツァチーズも贅沢に使用。シンプ
ルながら具だくさん。二人で食べても大
満足のピザに仕上げました。

日高シェフを
唸らせろ!

商品開発の
舞台裏



試作編

Vマークの開発担当と製造メーカー様がいっしょになって開発。
時には加盟社スーパーのバイヤーも厨房に入り、何度も試作を繰り返しました。

今月の
推しモノ2



たっぷりきのここと
ベーコンの
ペペロンチーノ

エリンギ・しいたけ・しめじのたっぷりきのこに、厚くカットしたベーコンを合わせました。焙煎にんにく粉を使用した風味豊かで香ばしいソースが食欲をそそります。スパゲッティにはソースと相性の良いディ・チェコ (DE CECCO) を採用。素材の味が光る本格派ペペロンチーノです。



こだわって開発した
日高シェフ
監修商品です！



黒舞茸、ベーコン、たまねぎ、ごぼう、れんこんを、にんにくとペッパーを効かせて炒めトッピングしました。さつまいもはレモンとペッパーで爽やかな味わいに。一皿でさまざまな食感や風味が楽しめます。おろしりんごが隠し味の特製バルサミコドレッシングでどうぞ。



今月の
推しモノ3



根菜ときのこの
サラダ



味はもちろん、価格についても妥協せず開発しました。
ぜひ店頭で
チェックしてみてください！



提案編

日高シェフに試食いただく提案会を何度も実施。微調整で合格をいただけたものもあれば、繰り返し改善を行ったものも…。Vマーク一同、ドキドキの連続でした！



おうちで

薬膳



秋バテ予防レシピ



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。

... 今月の食材 ...

くろぎくらげ

黒木耳

&

卵



季節の
変わり目こそ
注意しようね!



秋の深まりを感じる季節、朝晩の気温差が激しく、気圧の変化もあることから、自律神経が乱れやすくなります。夏の疲れが取れず、熟睡できない、食欲がないといった「秋バテ」状態の方も多いのではないのでしょうか。冷たいものの摂りすぎで、気づかぬうちに胃腸が疲れています。また乾燥するこの時期は風邪をひきやすいため、体に必要な水分を補いながら、風邪に負けない体作りをしていきましょう。

例えば、胃を養って体力を增強し、体に必要な水

分をつくる食材に、黒木耳(くろぎくらげ)や豆腐、りんごがあります。特に黒木耳は食物繊維が多いので、乾燥による便秘などの症状も起こりやすいこの時期におすすめ。腸内環境を整えることは免疫力アップにもつながります。さらに卵や牛乳は体に潤いを与え、精神の安定にも働きかけてくれます。精神の安定は、睡眠にも影響します。自律神経を整えるためにも睡眠は重要ですので、献立から意識してみると良いでしょう。

コリコリ、プチプチ、ふわとろ! 味も食感も豊かなおうどんです。

きくらげとたらこの かき玉うどん

調理時間
15分

材料(2人分)

うどん.....2玉 [A]めんつゆ
たらこ.....1本(40g) (3倍凝縮).....50cc
きくらげ(乾燥).....5g 片栗粉.....小さじ2
[A]水.....500cc 卵.....2個
青ねぎスライス.....少々

作り方

- きくらげはぬるま湯に10分ほどつけて戻し、いづきを取り除き食べやすい大きさに切る。たらこは薄皮を取り除く。片栗粉は同量程度の水(分量外)で溶いておく。
- 鍋に湯を沸かし、うどんを茹でる。茹で上がったうどんぶりに入れる。
- [A]を鍋に入れて温め、たらこ、きくらげを加えて加熱する。沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶きほぐした卵を細く流し入れ、かき玉にする。
- 2のどんぶりに3を入れ、青ねぎスライスを添える。



北海道小麦を使用した、
なめらかでモチモチしたうどんです。

北海道産小麦の
玉うどん 540g(180g×3)



ミネラル豊富な
天日塩で
丸2日間
塩漬にし、
食べやすい味に
仕上げました。

北海道産
たらこ
90g

カロリー
324kcal
(1人分)

塩分
3.9g
(1人分)

※汁をすべて召し上がった場合。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。



新商品のご紹介!

芳醇な発酵バターと
チョコが主役!
うっとりするほど、
しっとり食感。



- しっとりバターマフィン
- しっとりチョコマフィン

芳醇な発酵バターを使った「しっとりバターマフィン」、チョココレート味の生地にチョコチップを贅沢に入れた「しっとりチョコマフィン」。どちらもしっとりとした食感の生地に仕上げ、素材の香りも存分に楽しめます。大きすぎない絶妙なサイズで、お子さまのおやつやお茶請けにもぴったりです。



※写真は全てイメージです。



(レシピ考案者) m_sk528さん

＼ ジューシーな肉焼売といっしょに野菜をたっぷりいただきます! /

焼売と野菜のせいろ蒸し



レシピは
こちらから



国産豚肉を100%使用し、肉の旨さを感じられる焼売。塊で仕入れた国産のお肉を絶妙なサイズにカットすることで風味と食感を引き立たせました。

ジューシー食感の
肉焼売
222g (6粒)



Vマーク アレンジレシピ

Instagramで
募集中!

レシピ監修
棚橋伸子先生のコメント

せいろで蒸すことで、焼売はふっくらジューシーに仕上がります。野菜の栄養成分を逃さず、旨味をしっかりと引き出すことができます。焼売と野菜をたっぷり一緒に調理でき、栄養バランスの良いお料理が簡単に仕上がります。

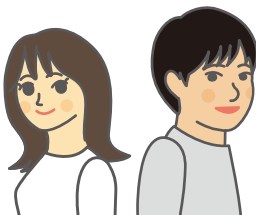


本誌に掲載されたVマーク商品は、一部取り扱いのない加盟企業・店舗もございます。ご了承ください。

《「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。分量はきっちり、科学で料理を極めるタイプ。



たかぼん

関東出身。旅行とお酒が大好き。料理中に味見と称し、つつつつまみ食ってしまうキッチンドリンク。47都道府県制覇を目指して旅行計画中。現在19/47

秋の味覚、どんな風楽しんでる?

ちーちゃん

秋の味覚といえば、やっぱり「さんま」。

香ばしく焼き上がったさんまは、毎年楽しみにしている季節のごちそうです。そんなさんまが4歳の息子も大好き。

でも「骨があるから取って!」と、一口食べるたびにストップがかかります。結局、私は自分のさんまを食べる暇もなく、ひたすら骨を取り続ける係に。

秋の味覚をゆっくり楽しめる日は、もう少し先になりそうです…。
おいしい骨なしさんま、
Vマークで開発してくれないかなあ(笑)



たかぼん

私が好きな秋の味覚は「きのこ」です。

しめじやえのきなどを、バター醤油で炒めてビールと一緒に…はたまらず焼き風にして、ハイボールや日本酒と一緒に…

色々な味わいがあり飽きないので毎日でも食べたいです。
Vマークのしめじやえのき、まいたけは、歯ごたえや香りも良いのでおすすめです。



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こ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 》

好きな秋の味覚の 楽しみ方

季節はいよいよ「食欲の秋」!今回は編集メンバーの好きな秋の味覚とその楽しみ方をご紹介します。皆さんにも「コレは外せない!」という秋の味覚があれば教えてください!

今月の情報誌へのご意見・ご感想はこちらから! ▶



東京宝塚劇場

Takarazuka Revue

花組貸切公演

ご招待キャンペーン



おいしさ、ふれあい。
プリマハム 商品と
 Vマーク商品と
 買って当てよう!

※写真はイメージです。実際の公演内容とは異なります。 ©宝塚歌劇

A賞 東京宝塚劇場 花組 プリマハム貸切公演
 [三井住友VISAカード ミュージカル
 『エリザベター-愛と死の輪舞(ロンド)-』]
S席・A席・B席チケット(ペア)

ご招待日 2027年1月24日(日) 15:30開演
 東京宝塚劇場 ※お席の指定はできません。
 ※不測の事態が発生した場合、当イベントを中止する場合がございます。

抽選で
60組
120名様

B賞
**ブイナ
 エコバッグ**
 本体サイズ:約480×390×200(mm) 容量:約21L
 抽選で**100名様**

レシート有効期間

2026年10月1日(木)～10月31日(土)

応募締切

2026年11月5日(木)
 ※当日消印有効/インターネット応募は23:59まで

応募条件 プリマハム商品とVマーク商品の合計金額が1,100円(税込)以上
 となるようにお買い上げいただいたレシートで応募!

※プリマハム商品とVマーク商品をそれぞれ1点ずつご購入していただく必要がございます。※複数枚レシートの合算も可能です。

詳しくは、店頭備え付けの専用応募ハガキまたはインターネット応募フォームをご覧ください。

お問い合わせ先 プリマハム キャンペーン事務局 ☎0120-17-1186(いいハム)

※土・日・祝日および年末年始を除く10:00～17:00

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・よこまち各店舗 ※ネットスーパーは対象外

本誌に掲載されたVマーク商品は、一部取り扱いのない加盟企業・店舗もございます。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

SOTETSU
 ROSEN

Tokyu Store

TOBU STORE



Vmark

●2026年10月号 vol.276 (通巻) ●発行日:2026年10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。

