

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 | 2025 11

おうちで再現!

「ピアッツスズキ」鈴木シェフ監修
本格イタリアンレシピ

鈴木シェフイチオシの
Vマーク商品も
ご紹介!

「ピアッツスズキ」
鈴木 弥平 シェフ





Vマーク



推しモノ語り

数あるVマーク商品の中からお客さまに推したいモノを厳選。
品質へのこだわり・おいしさの秘密について語るコーナーです。



▼ 麻布十番の人気イタリア料理店 ▼
「ピアットスズキ」の鈴木シェフが
実際に試食し、太鼓判を押した
イチオシ商品をご紹介します！

プロの確かな目で選び抜かれた商品は、
味・価格・品質、どれをとっても逸品揃いです。



Piatto
Suzuki

鈴木 弥平 シェフ

1967年茨城県生まれ。都内の有名
店で修業後、イタリアに渡り本場で
研鑽を積む。2002年に東京・麻布
十番に「ピアットスズキ」を開店。

今月の
推しモノ1



えびがプリっと！

海老カツ

すり身を一切使わずに、海老のむき身だけを使用。
海老の食感が楽しめる海老カツです。
お弁当にもおすすめのサイズです。

海老のむき身だけを
使っているので、
プリっとした食感が
とても良い！



おすすめレシピ／

刻んだ福神漬の食感が
タルタルソースのアクセント。

海老カツ 福神漬タルタルソース添え

レシピは
こちらから



今月の
推しモノ3



青森県上北郡
おいらせ町産
にんにく

冬の厳しい寒さに耐え、雪解けとともに
おいしいにんにくに育ちます。

柔らかく心地よい
にんにくの香り。
うまみの強さがある
おいしいにんにく！



使いやすいサイコロ状

完熟カットトマト

イタリア産完熟トマトを使用。

下処理なく使えて便利！
ビュレ状になっていないので、
トマトの素材感が残るのも◎



おすすめレシピ

外はカリッと、中はホクホク。
絶妙な塩気がおつまみにピッタリです。

明太子入り
チーズ風味のじゃがボール



レシピは
こちらから



今月の
推しモノ4



辛子
明太子

つぶつぶ感のあるロシア産すけそうたら
の卵を使用。調味液に丸3日間漬け込み、
お子様でも食べやすい、ほど良い辛さに
仕上げました。

魚特有の生臭さが少ない！
そのままでも
パスタにしても美味しい！



今月の
推しモノ5



とろ～りのびる
モッツアレラ
100%チーズ

アメリカ産モッツアレラチーズを
100%使用。加熱料理はもちろん
生食でも。

火を入れたときの口あたりが
滑らか！クリーミーで
サラダにもおすすめ！



今月の
推しモノ6



生ハム
切落し

生ハム専用工場で製造しました。
豚もも肉を使ってしっとり仕上げ
ました。

きれいな
スライスなので
様々な料理シーンに
使える！
しっとりとした
口当たりが◎



今月の
推しモノ7



コルテ・コルサーノ
キャンティ・コッリ・セネージ

イタリアDOCGキャンティ・コッリ・セネージ。
ブドウ産地を限定したコスパのよいキャンティです。
やわらかい酸味と程よい渋味が心地よく、
鶏肉のトマト煮込み、ひき肉を使った料理、
白カビチーズによく合います。

※お酒は二十歳を過ぎてから

コスパ最高！
やわらかい酸味と
程よい渋みで
おいしい！



まだまだ
あります！



鈴木シェフが
動画で紹介♪



おうちで再現!

「ピアットスズキ」鈴木シェフ監修 本格イタリアンレシピ

ホームページでもレシピをご覧ください♪



レシピ監修/鈴木弥平
コーディネート/管理栄養士 棚橋伸子



鶏だんごが決め手!
ヘルシーミートソース



作り方動画は
こちらから



お鍋の定番具材がイタリアンに変身!

鶏だんごの ミートソースペンネ

調理時間
15分



材料(1~2人分)

鶏だんご (プレーン)	バター (有塩)	10g
16個 (1パック)	モツァレラチーズ	
ペンネマカロニ		25g
カットマト	ブラックペッパー	
水		適量
オリーブオイル	パセリ	適量

カロリー
484kcal
(1人分)

塩分
1.7g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏だんごを並べ入れ、中火でしっかり焼き色をつける。
- 2 カットマトと水を加え、鶏だんごを軽く崩しながら煮詰める。
- 3 別の鍋でペンネマカロニを表示通り茹で (水分量外)、2に加えて火を止める。バター、モツァレラチーズを加えて混ぜる。お好みで、塩 (分量外) で味をととのえる。
- 4 器に盛り、ブラックペッパー、パセリをふる。



作り方のポイント

鶏だんごは軽く崩すことで、食感にコントラストが生まれ、より一層味わい深い仕上がりに。

たっぷりの大葉を使ってジェノベーゼ風に！

ナッツ香る大葉の スパゲッティ

作り方動画は
こちらから



材料(1~2人分)

スパゲッティ (1.6mm).....100g
モッツアレラチーズ.....12g
ミックスナッツ (無塩).....16g

・大葉ソース (作りやすい分量)

[A]大葉.....70g(1~2人分の場合:20g)
[A]にんにく.....5g(1~2人分の場合:2g)
[A]オリーブオイル.....大さじ5(1~2人分の場合:大さじ2)
[A]塩.....4g(1~2人分の場合:1.5g)

※ソースは6~7人分できあがります。残ったソースは密閉容器に入れ、冷蔵庫で3~4日保存可能です。焼いたお肉にのせたり、ポテトサラダに加えたりしてもおいしくいただけます。

・飾り 大葉.....2~3枚

作り方

- 1 [A]をミキサーにかけてペースト状にする。ミックスナッツは粗く刻む。
- 2 1のペースト40gをボールに入れ、表示通りに茹でたスパゲッティを加えてよく混ぜる。パサつくようなら、適量のゆで汁を加えて調整する。
- 3 器に盛り、チーズを散らす。刻んだミックスナッツ、せん切りにした大葉を飾る。

カロリー
372kcal
(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。

ナッツの食感が楽しい
アクセントに♪



調理時間
20分



冬の厳しい寒さに耐え、
雪解けとともにおいしい
にんにくに育ちます。

青森県上北郡
おいらせ町産
にんにく 1ネット(L)



アメリカ産
モッツアレラチーズ
を100%使用。
加熱料理はもちろん生食でも。
とろ~りのびる
モッツアレラ
100%チーズ 250g

材料(3~4人分)

生ハム切落し.....100g
ベビーリーフミックス.....30g
アボカド.....1個
クリームチーズ.....80g
ピンクペッパー.....適量
[A]玉ねぎドレッシング.....24g
[A]オリーブオイル.....小さじ1

作り方

- 1 アボカドは一口大に切る。ボールにクリームチーズを入れ、食べやすい大きさにフォークの背などで崩す。
- 2 1のアボカド、[A]を加えて軽く混ぜる。
- 3 器にベビーリーフを敷き、2をのせる。生ハムを1枚ずつはがし、ふわりと立体的にのせ、ピンクペッパーを飾る。

カロリー
229kcal
(1人分)

塩分
1.6g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

ちょっとしたパーティーやおもてなしに！

生ハムとアボカドの シェフサラダ

調理時間
15分

作り方動画は
こちらから



さっぱりなのに
クリームチーズでコク旨！



生ハム専用工場で
製造しました。
豚もも肉を使って
しっかりと仕上げました。

生ハム切落し
100g





おうちで

薬膳



カラダいたわりレシピ



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。



発酵食品

食物繊維

で、冬の健康を守り抜く。

げんきなからだで
冬のりきろう♪



ようやく秋の深まりを感じられる季節になってきました。冬に向け、体調を崩しにくい体になるよう、免疫力アップを心がけましょう。(※)

免疫力アップには、十分な睡眠・適度な運動が重要ですが、発酵食品や食物繊維の多い食品を積極的に取り入れることも大切です。

日本の食卓に欠かせない「味噌」など、発酵食品に含まれる微生物は、体内で腸内環境を整える助けをしてくれます。腸内の環境が整うことにより、免疫力のアップが期待できるのです。消化吸収で重要

な役割を持つ腸は、免疫機能に関わりが深く「便秘は万病のもと」という言葉も。腸内環境を整えることは、体調を整えることでもあるのです。

食物繊維を豊富に含む食品としては、野菜類、海藻類、芋類、果物類などがあります。特にこの時期は「ごぼう」がおいしい季節。体を温めてくれる性質で、便秘対策にも良い「クルミ」もおすすです。

発酵食品や食物繊維が豊富な食材を日々の食卓に取り入れ、季節の変化に負けず安定した体調を維持できるよう、免疫力アップを目指しましょう！

※「免疫」とは、体内に異物が入ってきた際、その異物を排除し体を守るようとする働きのこと

材料(2人分)

鶏もも肉…200g [A] クルミ…30g
ごぼう…1本 [A] 出し汁…150cc
酒…大さじ2 [A] みりん…大さじ2
いんげん…2本 [A] 味噌…20g

作り方

- 1 ごぼうは、包丁の背で皮をこそげ落とし、乱切りにし水にさらす。クルミはみじん切りにする。いんげんは茹でて(水分量外)斜め切りにする。鶏もも肉は大きめの一口大に切る。
- 2 フライパンを温め、鶏肉を皮の面から焼く。焼き色がついたら裏返し、水気を切ったごぼうを加えて加熱する。
- 3 鶏肉の両面に焼き色がついたら酒を入れてひと混ぜし、[A]を加えて煮る。材料に火が通り、煮汁がとろみが出たら火を止め、器に盛り付け、いんげんを添える。

ごぼう×味噌で腸元気なおいしさに！

鶏ごぼうのクルミ味噌煮

調理時間
20分



カロリー
437kcal
(1人分)

塩分
1.5g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。



生クルミ 75g

鉄分とビタミンEを含み、ほのかな渋みとコクが特長です。



酵母が生きている
信州生みそ白
750g

「生」タイプです。酵母菌が生きたままの

ピックアップ



\ 新たなおいしさが仲間入り♪/ NEW アイテム をご紹介!



ブレンド!

秋の贅沢果実、
洋なし×ぶどうを

期間
限定

※写真はイメージです。



新潟洋なし&岡山ぶどうサワー
新潟県産洋なしと岡山県産ぶどうをブレンド。
洋なしのほんのりした甘さにぶどうの酸味が
重なる、上品で飲みやすい味わいです。

※お酒は二十歳を過ぎてから



※写真はイメージです。

スープにも!

3種類
の国産の豆を使用。
サラダはもちろん



富山湾の海洋深層水を使った水煮 サラダ豆

国産の大豆、青大豆、インゲン豆を使用し、ミネラル豊富な富山湾
海洋深層水を使って、ふっくら炊き上げました。



豆乳のやさしい風味と、
黒ごまの香ばしさ。

期間
限定



しっとり豆乳ドーナツ 黒ごま

小麦粉は国産小麦「タミズミ」100%使用。水を使わず、有機無調整豆乳のみで練り上げました。黒ごまの香ばしい風味をほんのり甘く仕上げました。

1日の野菜
摂取目標量
350gが
しっかり摂れる!



**1日分の野菜がとれる
彩りミックスサラダ**

キャベツをベースに、人参、レッドキャベツ、グリーンリーフレタスや紅芯大根など、彩り豊かな野菜と、サラダのトッピングとしても人気のコーンを配合しました。



スーパードリンクとして
近年注目の
ケール入り!



**ケールが入った
7品目の緑黄色野菜サラダ**

栄養価の高いケールとにんじん、サニーレタス、グリーンリーフレタス、水菜、ピーマン、赤パプリカを配合。7品目の緑黄色野菜のみを使用したサラダです。

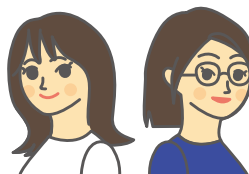


※店舗によりお取扱いの無い場合がございます。

《「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る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。



ゆーたん

東京都出身。たぬきが出没する「ほぼ山」育ち。いかに包丁を出さず、洗い物を減らせるか思案中。「料理は3工程以内」がモットーの、のびのび感覚派。

お気に入りのワインとおつまみは?

ちーちゃん



エヴォアドネ 赤
(テンブラニール)

コスバ最強のスペイン産オーガニックワイン! 酸味と渋味のバランスが「赤」が好き。



**素朴なおいしさ
芋けんぴ**

カリッとした食感がやみつきになります。一気に一袋完食したこともあります(笑)



ゆーたん



**アンデス
ヴァレー
シャルドネ**

お酒が苦手な私でも飲みやすい!
ぶどうジュースと1:1で割るのもおすすめです。



**山桜のチップが香る
スモークチーズ**

燻製のいい香りとコクのある風味が◎。
2歳の娘と取り合いになる美味しさ。



※お酒は二十歳を過ぎてから

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 》

11月20日(木) ポジョレー・ヌーヴォー解禁

ワインとおつまみ

皆さん、ワインはお好きですか?
今月はワイン好きでもある編集メンバーが、お気に入りのワインとおつまみをご紹介します。
この秋、ぜひお試しあれ!

今月の情報誌への
ご意見・ご感想はこちらから! ▶



Vマーク感謝フェア



Vマーク商品を含む1,500円(税込)以上のレシートで応募!

感謝をこめて、豪華イタリアンにご招待!



鈴木弥平シェフと楽しむ

「ピアッツスズキ」ランチご招待

日時: 2026年3月6日(金)、3月7日(土)、
3月13日(金)、3月14日(土) 11:00~14:00
会場: ピアッツスズキ(麻布十番)

40組80名様



Piazz Suzuki 鈴木 弥平氏プロフィール

1967年茨城県生まれ。都内の有名店で修業後、
イタリアに渡り本場で研鑽を積む。
2002年東京・麻布十番に「ピアッツスズキ」を開店。



ブイーナ エコバッグ



ブイーナデザインの
オリジナル
エコバッグ

400名様



商品券2,000円分



2,250名様

※エコバッグの色は変更になる場合がございます。画像・イラストはイメージです。実際にご提供する料理とは異なります。

選べる2つの
応募方法

① 郵送でご応募

専用応募はがきにレシートを貼って必要事項をご記入の上、切手を貼って
郵送にてご応募ください。(郵便はがきや封書でもご応募いただけます。)

詳しくは店内設置の専用応募はがき、または右記の二次元コードよりキャンペーン応募サイトをご覧ください。
※お1人様何口でもご応募いただけます。※1回のご応募でお選びいただける賞品は1種のみです。

② LINEからご応募

キャンペーンアカウントと友だちになってご応募
ください。

ご応募はこちら▼



応募締切

2025年12月2日(火)

※郵送応募は当日消印有効

※LINE応募は12月2日(火) 23時59分まで

レシート有効期間: 2025年11月1日(土)~2025年11月30日(日)

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。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

●2025年11月号 vol.265 (通巻) ●発行日: 2025年11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。

