今月の「おいしい」がわかる情報誌

Vマーク VALUE PLUS
Vマーク GOURMET TABLE
Vマーク Natudays ナチュデイズ

Vマークは、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

Vmark

2026 11

「リストランテ アクアパッツァ」
日高シェフ監修

秋のイタリアンレシピ



日高シェフ監修の
Vマーク商品も
ご紹介！

「リストランテ アクアパッツァ」
日高 良実 シェフ



Ristorante
ACQUA PAZZA
Tokyo

日髙 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。

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。

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」日髙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。



今月の推しモノ1



彩り野菜とベーコンのアラビアータ

ごろっと大きめにカットしたパプリカ、ナス、ズッキーニに存在感のある厚切りベーコンを合わせ、満足感あふれる一品に仕上げました。完熟トマトの濃厚なコクとにんにくの香りが、ソースと相性の良いスパゲッティ、ディ・チェコ(DE CECCO)によく絡みます。



※写真は
イメージです。



日髙の太鼓判

ペアリングにはこちらがおすすめ!

アンデスヴァレー ブリュット シャルドネ

フルーティでほのかなフローラルとバターの香りが、料理のおいしさを引き立てます。

※お酒は二十歳を過ぎてから

今月の推しモノ2



7種野菜とキヌアのミネストローネ

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリをじっくり炒めて旨味を凝縮。さつまいも、かぼちゃ、ブロッコリー、トマトにスーパーフード「キヌア」を加え、罪悪感なく味わえるミネストローネです。





今月の推しモノ3



トマトとケールのサラダ

ケールの緑、チーズの白、トマトの赤の三色が映えるイタリアカラーのサラダに、香ばしいクルミと味わい深いオリーブをトッピング。塩麹のコクとオリーブオイルの風味を楽しめる特製ドレッシングです。

今月の推しモノ4



北海道産純生クリーム使用ティラミス

芳醇なマルサラワインを使用した本格派のティラミス。マスカルポーネチーズの豊かな風味となめらかな食感が楽しめます。またアクセントに加えたコーヒーシロップが、マスカルポーネチーズを使用したクリームの旨味を引き出します。



プラスもう1品で豪華ディナーの完成！





ハーブ薫るローストビーフ

希少部位のトモサンカクを低温でじっくりと加熱し、素材の良さを引き出しました。薫り高いハーブの風味も楽しめるローストビーフです。

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。

おうちで本格！

「リストランテ アクアパッツァ」日髙シェフ監修 秋のイタリアンレシピ

レシピ監修／日髙良実　コーディネート／管理栄養士 棚橋伸子



ホームページでも
レシピを
ご覧いただけます♪

魚介や野菜のだしと
オリーブオイルが調和し、
コクのある味わいに仕上がります。



日高の大敗判



限りある資源を保護する観点から、
親魚から採卵、育成した完全養殖ぶり。

完全養殖
いっちゃがぶり

日高の大敗判



カサが大きく、肉厚で、
歯ごたえの良いまいたけです。

雪国まいたけ 極
1パック

いっちゃがぶりと野菜のアクアパッツァ

調理時間 15分

材料（2人分）

ぶり	200g	ミニトマト	4個
あさり（砂抜きしたもの）	100g	白ワイン	100cc
ブロッコリー（冷凍）	8個	水	500cc
さといも（冷凍）	6個	オリーブオイル	40cc
まいたけ	1パック	塩	小さじ2/3

カロリー 509kcal（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。

作り方

1. ぶりに分量の半分の塩（小さじ1/3）をふる。
2. フライパンを中火で熱し、分量の半量のオリーブオイル（20cc）を入れて温め、ほぐしたまいたけ、ぶりを入れ、ぶりの皮目を香ばしく焼き上げる。
3. 火力を強め、あさり、白ワイン、分量の水、さといもの順に加え、さらにブロッコリー、へたをとったミニトマトを加える。
4. 2〜3分煮込み、あさりの口が開き、具材に火が通ったら味をみる。残りの塩（小さじ1/3）で味をととのえる。
5. 残りのオリーブオイル（20cc）を加え、器に盛り付ける。

作り方のポイント



ぶりは皮目をしっかり焼くことで香ばしさが増し、うまみが引き立ちます。

イタリアントマトおでん鍋

調理時間 15分



和風だしとトマトはどちらもうまみ成分たっぷりなので相性抜群。

材料（2〜3人分）

- 11種11品おでん詰合せ……1パック
- 鍋つゆ（地鶏だし醤油）……4袋（92g）
- カットトマト……390g
- ポークウインナー……180g
- むきえび（冷凍）……6尾
- 水……250cc
- モッツァレラチーズ……適量

作り方

1. 鍋にカットトマト、鍋つゆ、水を入れ、中火にかける。
2. 煮立ったら、おでん詰合せ、ポークウインナー、むきえびを加える。
3. ひと煮立ちしたら、沸騰しない程度の火加減で約5分煮込む。
4. 仕上げにモッツァレラチーズを加え、チーズが溶けたら完成。

カロリー 291kcal（1人分）　塩分 4.6g（1人分）

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。
※おでんのスープ（汁）も全て召し上がった場合。

上質なアラスカ産スケソウダラすり身を使用。一つひとつ職人が丁寧に仕上げました。つゆは仙台醤油ベースのさっぱり風味。

11種11品 おでん詰合せ

阿波尾鶏と鰹・昆布・焼あごだしで、旨み重なる味わい。

地鶏だし醤油 鍋つゆ 1人前（23g）×4袋入

イタリア産の完熟トマトを使いやすいサイコロ状にカットしました。

使いやすいサイコロ状 完熟カットトマト 390g（固形量240g）

シーフードナポリタンドリア

調理時間 30分



ナポリタンソースの懐かしい味わいに、パンチェッタの旨味とシーフードの風味を合わせました。

材料（2〜3人分）

- シーフードミックス（冷凍）……270g
- パンチェッタ……65g
- ごはん……1合分
- ナポリタンソース……220g
- 卵……1個
- モッツァレラチーズ……30g
- ・飾り イタリアンパセリ（刻み）……少々

作り方

1. フライパンを弱火にかけ、パンチェッタを炒める。脂が出てきたら熱々のごはんを加え、ナポリタンソースを加えて炒める。
2. ソースが均一に混ざったら、深さのある耐熱容器に敷き詰める。
3. 1のフライパンを強火で熱し、大きな具材のシーフードミックスを冷凍のまま加えて炒め、水分をしっかり飛ばす。
4. 2の上に3を散らし、中央に卵を割り入れる。モッツァレラチーズを全体に散らす。
5. 200℃に予熱したオーブン（またはオーブントースター）で10〜15分、焼き色が付くまで焼く。

カロリー 421kcal（1人分）　塩分 3.3g（1人分）

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

大粒のえびをたっぷりと入れたシーフードミックスです。



大きな具材のシーフードミックス 270g

電子レンジで簡単に、どこか懐かしい洋食屋さんの味が楽しめます。



おうちで楽しむ洋食屋さんの味 ナポリタン 220g

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。

おうちで薬膳

からだの冬支度レシピ

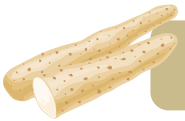


レシピ監修／管理栄養士
棚橋 伸子
日々ヘルシーで美味しい料理を研究中。毎日の生活で実践できる、カロリーオフのアイデアをご紹介します。フードスタイリスト、国際薬膳師、ビジネスサプリメントアドバイザー、野菜ソムリエプロ。
雑誌や新聞、TVなどで活躍中。

季節の変わり目こそ注意しようね！



・・・ 今月の食材 ・・・



長芋 & いんげん



朝晩の冷え込みにより気温の変化が激しく、日照時間が短くなる季節。この時期は気分が沈みがちになったり、疲れが溜まりやすくなったりすることも。このような状態は免疫力の低下をまねき、風邪を引きやすい状態にしてしまいます。秋から冬へと移ろう今こそ、免疫力を高め、疲労回復しやすい体を目指しましょう。

薬膳の考え方では、山芋、いんげん、鶏肉、海老、うるち米などには、共通して「気」を補うような作用があります。「気」とは、生命活動を維持するために不可欠なエネルギーのこと。これらの食材を摂ることで免疫力の向上や疲労回復が期待できます。山芋は、生ですりおろして食べることも多いですが、加熱すると生食とは違ったホクホクとした食感が楽しめます。

気温差など気候の変化に体がついていけず、疲労を感じているときは胃腸が弱り、消化吸収能力も落ちている場合が多いです。火を通したものをよく噛み、ゆっくり食べることを心がけてくださいね。

ホクホクの長芋にだしの効いた甘辛味が絡みます。

鶏肉と長芋の照り煮

調理時間 20分



材料(2人分)

鶏もも肉（皮つき）	150g	油	大さじ1/2
長芋	120g	[A]出汁	50cc
きくらげ（乾燥）	4g	[A]醤油	小さじ2
さやいんげん	10本	[A]みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2		

作り方

1. きくらげはぬるま湯に10分ほどつけて戻し、いしづきを取り除き、大きめの一口大に切る。長芋は皮をむき、1.5cm幅の輪切り（または半月切り）にする。鶏肉は大きめの一口大に切り、酒で下味をつける。
2. さやいんげんは塩（分量外）を入れた湯で茹で、2〜3等分の長さに切っておく。
3. フライパンに油を入れ温め、長芋、鶏肉を入れ、両面にこんがり焼き目がつくまで焼く。きくらげ、[A]を加えてふたをし、ときどき鍋をゆすりながら煮汁がなくなるまで煮詰める。
4. 器に盛り付け、さやいんげんを飾る。

カロリー 231kcal（1人分）　塩分 1.0g（1人分）

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

キメが細かく、シャキシャキとした歯ざわりとほどよい粘りが特長です。
VALUE PLUS
青森県上北郡
おいらせ町産ながいも 1パック



国産米100%・国内醸造100%にこだわったコクや旨みが豊かな本みりんです。
VALUE PLUS
国産米 本みりん
1000mℓ



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!

だしの旨みが重なる贅沢仕立て。素材の味が光る本格派の鍋つゆです!

※写真はイメージです。



●魚介だし塩 鍋つゆ
●地鶏だし醤油 鍋つゆ

真鯛・ホタテ・煮干し・あさり・鰹・ハマグリ、6種の魚介だしを贅沢に使い、風味よく仕上げた「魚介だし塩 鍋つゆ」。昆布・鰹・焼きあご、3種のだしに阿波尾鶏だしの旨みを合わせた「地鶏だし醤油 鍋つゆ」。どちらもだしの旨みが重なる本格派の味わい。お好みの材料を加えるだけでお鍋はもちろん、うどんやおでんなどにもアレンジ可能。個食タイプなので、シーンにあわせて自由にお使いいただけます。

コクのあるチーズの風味と
サクサク食感がやみつきに!



サクサクとした食感 チーズスナック

コクのあるチーズの風味、サクサクとした食感とくちどけの良さがたまらないスナック。フライしたあと、しっかりと油を切り、より軽やかな食感に仕上げています。

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。

お気に入りの晩酌について教えて!

ちーちゃん 息子が寝たら「木成り完熟 南高梅酒」で晩酌タイム。そんな時に限って寝室から「ママぁ」という声!寝かしつけを終え、さあ続きを…と思ったら、今度は梅酒の氷がすっかり溶けている!母の晩酌は、なかなか思い通りにはいきません。

うえぽん 山形風芋煮がお気に入り!そのまま使える「下ゆで野菜 粗むき里いも」を使うと便利です。芋煮に合わせるのは「コルテ・コルサーノ キャンティ・コッリ・セネージ」。和洋の意外な組み合わせがおいしい、秋ならではのマリアージュです♪



木成り完熟 南高梅酒
農園限定の紀州産完熟南高梅を使用。



コルテ・コルサーノ キャンティ・コッリ・セネージ
ブドウ産地を限定したワンランク上のキャンティです。



レシピはこちらから

※お酒は二十歳を過ぎてから

《「Vmark」編集メンバー》



ちーちゃん
関西出身。分量はきっちり、科学で料理を極めるタイプ。



うえぽん
関東出身。愛する家族のために手軽な一汁三菜を研究中。

ゆるく、まじめに、編集後記 ♪

After Talk

《 今月の話題 》

秋の夜長の晩酌

夜が少しずつ長くなるこの時期は、おいしいお酒をじっくり楽しみたいもの。今回は編集メンバーの晩酌事情を公開。皆さんのお気に入りのお酒やおつまみも教えてくださいね。

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 VALUE PLUS　Vマーク GOURMET TABLE　Vマーク Natudays ナチュデイズ

Vマーク商品を含む1,500円(税込)以上のレシートで応募！

A賞　日本の旬を味わう絶品イタリアンにご招待！

日髙良実シェフと楽しむ「リストランテ アクアパッツァ」ランチご招待

日時：2027年3月5日(金)、3月6日(土)　11：00〜14：00
会場：リストランテ アクアパッツァ(南青山)





60組120名様



日髙 良実 シェフ
1957年兵庫県生まれ。イタリア各地で修業後、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。

B賞　ブイーナぬいぐるみ(高さ約20cm)　500名様



C賞　商品券2,000円分　2,250名様



※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。)

②LINE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▼

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。

応募締切　2026年12月2日(水)
※郵送応募は当日消印有効　※LINE応募は12月2日(水)　23時59分まで

レシート有効期間：2026年11月1日(日)〜2026年11月30日(月)

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
京王ストア　リブレ京成　京急ストア　SOTETSU ROSEN　Tokyu Store　TOBU STORE　YOKOMACHI

Vmark　●2026年11月号　vol.277(通巻)　●発行日：2026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。　VEGETABLE OIL INK