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 12



“○○いらず”で！

お手軽クリスマス

Christmas

コレなら
平日でも大丈夫！

ブイーナ

ブイーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。

○○いらず"で お手軽クリスマス

レシピ監修／管理栄養士 棚橋伸子

まだまだ あります！

その他の クリスマスレシピは こちらから



"加熱いらず"でお肉のごちそうが完成！

ローストビーフの ロール寿司

調理時間 20分

※炊飯時間を除きます。

黒毛和牛のモモ肉を使用。適度な霜降りと赤身の美味しさが味わえます。



黒毛和牛 ローストビーフ 65g

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

材料(2人分)

米	1カップ
合わせ酢	大さじ2
ローストビーフ	65g
ダイスアボカド（冷凍）	150g
マヨネーズ	大さじ2
ブラックペッパー	少々
パプリカ（赤）	1/8個
青ねぎスライス	少々
わさび	少々

カロリー 599kcal（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。

作り方

1. 酢飯用に固めにご飯を炊く。炊き上がったら合わせ酢を加えて混ぜ合わせ、冷まして酢飯を作る。
2. アボカドは解凍し、マヨネーズ、ブラックペッパーを加えてフォークで粗く潰し、和えておく。パプリカは5mm角に切る。
3. 巻きすにラップを敷き、酢飯を薄く広げ（12cm×15cm程度が目安）、2を横一列にのせる。具材を包みこむようにしっかりと巻く。
4. 3をラップごと別の皿に移し、再度巻きすにラップを敷き、ローストビーフを並べる。

※ローストビーフが大きい場合は、巻きやすい大きさにカットしてください。

5. 4にラップをはがした3をのせて、ローストビーフで全体を包むように巻く。ラップをとり、一口大にカットする。
6. 器に盛り付け、わさびを添えパプリカ、青ねぎスライスをちらす。

※お好みでローストビーフに付属のソースをつけてお召し上がりください。



作り方のポイント

一度巻いた酢飯にローストビーフを巻き付けることできれいに仕上がります。

"包丁いらず"でおつまみサラダの出来上がり!

スモークサーモンとモッツァレラチーズのサラダ

調理時間 10分



材料(2人分)

- スモークサーモンスライス……50g
- モッツァレラチーズ……100g
- ディル……少々
- 塩……少々
- ブラックペッパー……少々
- オリーブオイル……大さじ1.5
- お好みでケッパー、レモンなど

作り方

1. モッツァレラチーズを食べやすい大きさにちぎり、器にスモークサーモンと一緒に盛りつける。
2. 塩、ブラックペッパーをふり、ディルをのせる。お好みでケッパー、レモンも添え、オリーブオイルを全体にかけて仕上げる。

カロリー 261kcal(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。

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。

VALUE PLUS

スモークサーモンスライス 50g

スペイン産のオリーブを使用。フルーティな味わいが特長です。生食はもちろん炒め物にも。

VALUE PLUS

エキストラバージンオリーブオイル 458g

"発酵いらず"で本格味に仕上がります!

ホットケーキミックスでシュトーレン風菓子

調理時間 40分

※焼成後冷ます時間、寝かす時間を除きます。



材料(1本分)

- [A]ホットケーキミックス……200g
- [A]アーモンドプードル……40g
- [A]シナモン……小さじ1/2
- ドライフルーツ……80g
- ラム酒……大さじ1
- ミックスナッツ……30g
- 卵黄……1個
- きび砂糖……20g
- バター(無塩)……60g+20g
- 粉糖……適量

作り方

1. ドライフルーツをぬるま湯に5分ほどつけ、水気を切りラム酒を和える。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
2. ボールに卵黄、きび砂糖を入れて泡立て棒で混ぜ合わせる。湯煎で溶かしておいたバター60gを加え混ぜる。[A]と1のドライフルーツ、ナッツを加えてさらに混ぜ合わせる。
3. 2の生地をまとめ長方形に成形し、オーブンペーパーを敷いた天板にのせ、180℃に予熱しておいたオーブンで20分程度焼く。
4. 焼き上がったら、湯煎で溶かしておいたバター20gを全体に塗り、粗熱がとれるまで冷ます。粉糖を全体にかけてラップで包み、冷蔵庫に入れて半日ほど寝かす。粉糖を再度全体にふりかけ、薄くカットして器に盛り付ける。

カロリー 2279kcal(1本分)　塩分 2.1g(1本分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

卵と牛乳を加えるだけなので、朝食やおやつにぴったりです。お好みのアレンジも楽しめます。



VALUE PLUS

ホットケーキミックス 600g(200g×3袋)

サルタナレーズン、カリフォルニアレーズン、クランベリー、パイナップル、パパイヤ、マンゴーの6種をミックス。



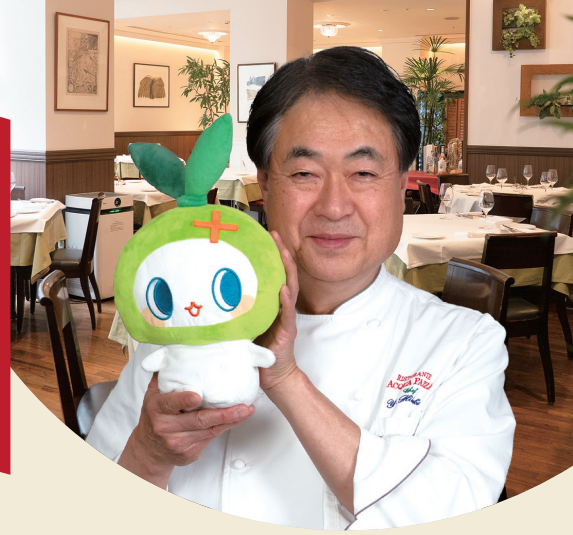
VALUE PLUS

6種のフルーツミックス 160g

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 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。



東京・南青山のイタリアンの名店

「リストランテ アクアパッツァ」の日高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!

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。

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。

今月の推しモノ1

日高の太鼓判



有機 アガベシロップ

有機栽培のブルーアガベから作られた100%植物由来の甘味料。クセのないすっきりとした甘さが特長です。GI値21の低GI食品のため、食後の血糖値が上がりにくいのがポイント。血糖値や糖質が気になる方におすすめです。



いろいろな料理に使いやすく、素材のおいしさを引き立てます! 冷たいものにも溶けやすいのが嬉しい。

Vマーク おすすめレシピ



レシピはこちらから

砂糖の代わりにアガベシロップを使用!
やさしい甘みと照りのある仕上がりに。

鶏肉の生姜照り焼き 焼きねぎとししとう添え

今月の推しモノ2

日高の太鼓判



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

野菜と肉を煮込んだコク深い味わいのミートソース、トマトケチャップの甘味とほのかな酸味が活きたナポリタンソース。どこか懐かしい洋食屋さんの味が、電子レンジで簡単に味わえます。

ミートソースはコクが深く、ごはんにも合うので、チーズと一緒にドリアにするのもおすすめ。ナポリタンは味がしっかりしているので、ウインナーや野菜など具だくさんで楽しむのがおすすめです。

Vマーク おすすめレシピ



鶏がらとにんにくを効かせた中華風クリームが、ぷりぷりのえびに絡みます。

えびと白菜のクリーム煮

今月の推しモノ3

日高の太鼓判

大きなむきえび

食べごたえ抜群でぷりぷり食感！背ワタ取り済みですぐ使えます。



冷凍庫にストックしておくと何かと便利。サイズが大きめなので、加熱してもぷりぷりした食感が楽しめます。



今月の推しモノ4

日高の太鼓判

とろ～りのびるモッツァレラ100%チーズ



アメリカ産モッツァレラチーズを100%使用。加熱料理はもちろん生食でもお楽しみいただけます。

モッツァレラ100%のチーズがこの価格で買えるのはうれしい。チーズ料理のクオリティがぐっと上がります。



今月の推しモノ5

日高の太鼓判



無塩 4種のミックスナッツ お徳用

アーモンド、カシューナッツ、クルミ、マカダミアナッツをブレンド。食塩を使用していないので、ナッツ本来の味わいをお楽しみいただけます。

そのまま食べるのはもちろん、サラダのトッピングや炒め物など、アレンジでも重宝します。無塩なのでおやつ代わりにもいいですね。



今月の推しモノ6

日高の太鼓判



雪国まいたけ 極

カサが大きく、肉厚で、歯ごたえの良いまいたけです。お鍋はもちろん、天ぷらやお吸い物、炒め物にもどうぞ！

肉厚なので、加熱してもしっかりとした食感が楽しめます。大きめにカットして味わうのがおすすめです。



まだまだあります！

日高の太鼓判

日高シェフが動画で紹介♪

今月の推しモノ7

日高の太鼓判



広島県産かきフライ

広島県の厳選したかきだけを使用し、2種のパン粉でサク味のあるかきフライに仕上げました。

サクサク軽い衣と、ジューシーな牡蠣のバランスが絶妙です。



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。

おうちで薬膳

年末の食べ過ぎケアレシピ



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。



・・・ 今月の食材 ・・・

かぶ & じゃがいも

年末は、忘年会やクリスマスなど、つい食べ過ぎてしまうことが多い時期。胃のバランスを整えてくれる食材を取り入れ、体調管理をしっかり行い、新しい年を迎える準備をしましょう！

今が旬の「かぶ」は、体を温めてくれる作用があり、消化不良の改善に良い食材です。特に根の部分にいろいろな消化酵素が含まれており、胃を整えるのにうってつけ。少し胃が重いときには、スープや煮物など温かいお料理にしていただくのがおすすめです。葉の部分にもビタミン類が多く含まれますので、ぜひ活用してください。

また「じゃがいも」にも胃のバランスを整えてくれる働きが。一般的な片栗粉は、馬鈴薯（じゃがいも）のでん粉ですので、あんかけ料理やとろみのあるスープで摂るのが良いでしょう。とろみをつけることで、冷めにくくなるのもうれしいポイントです。

体が冷えると、胃の働きも悪くなります。温かい料理を積極的に取り入れて、胃を整えるお食事を心がけましょう。

旬のかぶの甘みがじんわり口に広がります。

かぶとひき肉のとろとろスープ

調理時間 15分



材料（2人分）

- かぶ（あれば葉つき）……2個
- 豚ひき肉……100g
- 酒……大さじ1
- [A]水……2カップ
- [A]鶏がらスープの素……小さじ1
- [A]塩……ひとつまみ
- 片栗粉……大さじ1
- 白髪ねぎ……少々
- ごま油……小さじ1

作り方

1. かぶは皮をむき6等分のくし形に切る。葉の部分は小口切りにする。
2. 鍋に豚ひき肉を入れ、そぼろ状に炒める。肉が白っぽくなり、脂が出てきたら酒、かぶ、かぶの葉を加え、全体に脂がまわり、かぶの葉がしんなりするまで炒める。
3. [A]を加え、ひと煮立ちさせたら、水大さじ1（分量外）で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 器に盛り付け、白髪ねぎを添え、ごま油をかける。

カロリー 187kcal（1人分）　塩分 1.3g（1人分）

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

とろみの強さ、
透明度の高さ、
口あたりの良さが特長。
VALUE PLUS
北海道産
馬鈴薯100%使用
分級片栗粉 200g



国産鶏のチキンエキスを
たっぷりと使用。
まろやかなコクと深い旨味を
存分に感じられます。
VALUE PLUS
国産鶏のチキンエキス使用
鶏がらスープ 70g



第1期 Vマーク公式アンバサダー FAN MEETING 開催レポート

Vマーク公式Instagramで発表した「Vマーク公式アンバサダー」の方々とファンミーティングを実施し、クイズ大会やぶりの解体ショーに会場は大盛り上がり！Vマークファン同士の交流も盛んに行われ、ともにVマークの魅力を発信する仲間としての絆を深めた一日となりました。

みんなでたのしく学んだ！ Vマーククイズ大会





3チームに分かれて行ったクイズ大会ではVマークのブランドや商品ラインナップについて出題。見事、優勝したチームにはブイーナのぬいぐるみをプレゼント！

水産担当者が腕前を披露！ ぶり解体ショー





八社会の水産担当者による「Natudays いっちゃがぶり」の解体ショー。あっという間にお刺身になる様子を間近で見たり、ぶりの頭に触れたりとライブ感たっぷりで、おいしさもひとしおでした。

新商品のおためしも！ Vマークメニュー試食会





Vマーク商品を使ったアレンジレシピの試食会では、本誌『Vmark』のレシピを監修している棚橋先生が調理を担当。Vマーク商品の楽しみ方や新商品のおいしさを共有しました。

今後も様々な取り組みを行う予定ですので、ぜひご注目ください♪

Vマーク公式アンバサダーについて

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。

今年はどんな1年だった？

ちーちゃん

今年は編集メンバーが変わり、新しい仲間と新しい視点で色々なことに挑戦した1年でした。ちなみに我が家では、息子がついにピーマンを克服！仕事でも家庭でも、成長できた2026年。来年も楽しく一歩ずつ挑戦していきたいと思います！

うえぽん

アンバサダーミーティングの開催や、このコラムを通じて、皆さんと交流できる機会に恵まれ、充実した1年でした。一方、我が家の東海道中は、残念ながら三島止まり…。来年は仕事も家庭もさらなるグレードアップを目指します！

たかぽん

編集メンバーになり早３ヶ月。Vマークの魅力をもっと多くの方に伝えていきたいです。1年が過ぎるのはあっという間なので、来年の今頃も、同じことを言っているかもしれません…頑張ります！



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。



たかぽん
関東出身。旅行とお酒が大好きなキッチンドリンカー。

ゆるく、まじめに、編集後記 ♪

After Talk

（ 今月の話題 ）

2026年の振り返り

早いもので、今年も残りわずか。
編集メンバーで
この1年を振り返りました。

今月の情報誌へのご意見・ご感想はこちらから！▶

Vマーク 今月のおすすめ品

※写真は全てイメージです。

そのまま使える
冷凍たまねぎが
新登場！



新商品

VALUE PLUS

みじん切り たまねぎ 500g



カット済みの冷凍たまねぎを、毎日惜しみなく使えるお手頃価格と500gの大容量で実現。冷凍することで、たまねぎの細胞膜が壊れて火が通りやすくなり、飴色たまねぎも短時間で完成します。

シンプルな味付けで
クセがない漬物です。



新商品

VALUE PLUS

●しば漬 刻み胡瓜
●つぼ漬 刻み胡瓜 各80g



梅酢でさっぱり仕上げた「しば漬」、ほどよい甘さの「つぼ漬」に、かつお節エキスの旨味を効かせた醤油仕立ての「胡瓜漬」を合わせました。食感と味わいが一番楽しめる厚さにカットしています。





コクのあるオランダ産ゴーダとマイルドで加熱すると伸びの良いドイツ産ステッペンをミックス。

VALUE PLUS

とろける ミックスチーズ 450g





だしの濁りを残す「粗しぼり製法」を採用。だしの風味が存分に楽しめます。

GOURMET TABLE

だし香るつゆ 500ml

濃厚な食感で
クリーミーな
こだわりアボカド。
11ヶ月以上
樹成りさせています。



GOURMET TABLE

クリーミー アボカド 1個

鹿児島県枕崎産鰹節と北海道利尻産昆布の合わせだしを使用。レンジ調理可能です。

VALUE PLUS

かつおと昆布の合わせだし茶碗蒸し 110g×4個入



北海道にある
生ハム専用工場で製造。
豚もも肉を使って
しっとり仕上げました。

VALUE PLUS

生ハム切落し 90g



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12月号　vol.278（通巻）　●発行日：2026年12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