

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 1

旬を満喫！
冬の
幸
鍋

冬のおいしいもの、
あったかお鍋で
味わおう♪



ブイーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。





旬を満喫!

冬の幸鍋

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子



まだまだ
あります!

その他の鍋レシピは
こちらから→



旬の魚

× 旬の野菜

タラと焼きねぎの みぞれ鍋

調理時間
20分

材料(2人分)

生タラ(骨なし)	4切れ	[A]みりん	大さじ1
長ねぎ	2本	[A]塩	小さじ1
大根	300g	・つけダレ	
[A]酒	50cc	ぼんず	適量
[A]出し汁	400cc	青ねぎスライス	15g

カロリー

243kcal
(1人分)

塩分

3.7g
(1人分)

※つゆを全て召し上がった場合。
ぼんずは含みません。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

作り方

- 1 タラは一口大に切り、熱湯をかけ、霜降りにする。
- 2 長ねぎは3〜4cm丈に切り、フライパンで焼き色がつくまで焼く。
※魚焼きグリルやオーブントースターで焼いても良い。
- 3 大根は大根おろしにする。
- 4 鍋に[A]を入れ温め、沸騰したら1、2を加える。タラに火が通ったら、大根おろしをおろし汁ごと加えてひと煮立ちさせる。
- 5 ねぎをたっぷり入れたぼんずにつけていただく。

作り方のポイント



長ねぎはしっかり焼き色がつくまで焼くことで、甘みが引き出され、香ばしく仕上がります。

甘く果実感のある
希少な柚香(ゆこう)
果汁と爽やかな香りと
味わいのゆず果汁を
ブレンド。

希少柑橘
柚香とゆずの
丸搾りぼんず
360ml



青ねぎ
スライス
30g

使いやすいサイズにカット。
洗わずにそのまま使えます。

旬の野菜

豚肉

豚バラ肉と白菜の ピリ辛胡麻味噌鍋

調理時間
20分

材料(2人分)

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用薄切り) 200g
白菜 400g
水 500cc
和風だし 1パック(8g)
[A]にんにく 1片
[A]ねりごま(白) 大さじ2
[A]味噌(白) 50g
[A]一味唐辛子 小さじ1/2程度

※辛さはお好みで加減してください。

糸唐辛子 お好みで

作り方

- 1 白菜は食べやすい大きさに切る。
※火が通りやすいように、茎の部分はそぎ切りにすると良い。
にんにくはすりおろす。
- 2 鍋に水と和風だしパックを入れ火にかけ、5分ほど煮出してだしを取る。
- 3 [A]をボールに合わせ、そこへ2のだしを少量入れて溶き、鍋に戻す。
- 4 鍋に白菜を加えて加熱し、火が通ってきたところで豚肉を加える。
- 5 豚肉に火が通ったら糸唐辛子をお好みで添える。

カロリー
590kcal
(1人分)

塩分
3.4g
(1人分)

※つゆを全て
召し上がった場合。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

産地を厳選した焼あご、
かつお節、いわし煮干、昆布、
椎茸を絶妙なバランスで
ブレンド。プロの味の
だし汁が手軽にとれます。

**焼あご入
和風だし**
112g (8g×14袋)

白ごまの表皮を取り除き、
なめらかな口あたりに
仕上げた白ごまペーストです。

**二度練り
仕上げ
純ねりごま 白**
120g

材料(2人分)

ごぼう 100g
えのき茸 100g程度
ぶなしめじ 100g程度
まいたけ 100g程度
[A]つゆ 100cc
[A]水 500cc
ごま油 小さじ2
青ねぎスライス 少々

作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげ落とし、ピーラーで帯状にカットし水につける。
- 2 きのこと類はいしづきを取り除き、食べやすい大きさにほぐしておく。
- 3 鍋に[A]と水気を切ったごぼうを加え、加熱する。ごぼうに火が通ったら、きのこ類を加える。
- 4 きのこと類がしんなりしたら、ごま油をまわし入れ、青ねぎを添える。

カロリー
154kcal
(1人分)

塩分
5.4g
(1人分)

※つゆを全て召し上がった場合。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

旬の野菜

きのこ

ごま油香るごぼうと 3種のきのこ鍋

調理時間
20分

シャキッとした
歯ごたえと
香りをお楽しみ
ください。

だしの濁りを残す
「粗しぼり製法」により、
だしの風味が十分に
楽しめます。

だし香るつゆ
500ml

**長野県産
ぶなしめじ**
100g

おうちでちょっと贅沢!

今月は Vマーク グルメテーブル特集

グルメテーブルは素材や産地、製法にこだわり、ワンランク上の美味しさを追求したブランドです。今回は各開発担当者イチオシの商品をご紹介します!



今月の
推しモノ1

25種のスパイスと 15種の雑穀 直火焙煎カレールウ

スパイス好きはもちろん、
家族みんなで楽しめる
バランスに
仕上げました!



1

おすすめ
レシピ



スパイス香る、贅沢な味わい。

カレー風味の 冬野菜ポトフ

レシピは
こちらから



今月の
推しモノ2

チーズたっぷりピザ ミックス/マルゲリータ

追いチーズ不要!
チーズ好きも大満足の
ボリュームです。



2



今月の
推しモノ3

12種12品 おでん詰合せ

「おでん嫌いの
子どもが食べてくれた」という
嬉しいお声を
いただきました!



3

今月の
推しモノ4

日比谷松本楼料理長監修 ドリア・グラタン

素材と味にこだわった
ドリアやグラタンを、
あたためるだけで
手軽に楽しめます!



4

日比谷公園の中に佇む洋館「日比谷松本楼」料理長監修の高品質なドリア・グラタンです。北海道産黒毛和牛入りのミートドリアと、8種のチーズをバランス良く配合したグラタンを自宅で楽しめます。

詳しくは
P6でご紹介!



4



2

ドイツ産ステッペンチーズとオランダ産ゴーダチーズをたっぷり使用。糸引きの良いチーズ感と深みのある味わいを追求しました。ミックスには贅沢に5枚のソーセージをトッピング。マルゲリータには香り豊かなバジルソースを添えました。

1

辛さや風味のバランスを絶妙に調整した25種のスパイスに、押し麦やキヌアなど15種の雑穀をブレンド。直火焙煎でひと釜ずつ丁寧に炒り上げた、コク深いカレールウです。フレークタイプなので、ピラフや炒め物にもおすすめ。

今月の
推しモノ **5**

クリーミーアボカド

「一度食べたら手放せない」
というお客様もいるほど、
濃厚でクリーミー！



5



知れば知るほど
好きになる



Vマーク 推しモノ語り

数あるVマーク商品の中から
お客様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。



今月の
推しモノ **6**

昔ながらの ロースハム

手間はかかりますが、
昔ながらの製法で作っています。



6



おすすめ レシピ



ロースハムの濃厚な旨味と、大根の
甘味が好相性。

ロースハムと 大根のマリネ

レシピは
こちらから



今月の
推しモノ **7**

花藻塩仕込み熟成紅鮭を 使った焼きほぐし(あごだし)

蒸すのではなく、
焼くことで香ばしい
鮭フレークに！



7



今月の
推しモノ **8**

珈琲好きに贈る 濃厚なコクのブレンド/ やわらかい甘さのブレンド (各レギュラー・ドリップ)

京都「小川珈琲」の監修！
珈琲好きもうなる
味わいです。



8



6

塩で豚肉をコーティングし、じっ
くり旨味を閉じ込める「乾塩(かん
えん)製法」で、肉本来の食感と旨
味が楽しめるハムに。

5

より良い園地を選定し、通常より
も長い期間、樹の上で成熟させて
います。果肉の油分量が豊富な
アボカドを厳選し、濃厚でクリー
ミーな味わいをお楽しみいただ
けます。

7

「瀬戸内の花藻塩」で仕込んだ
紅鮭を香ばしく焼き上げ、手ほ
ぐしで食べ応えのあるごろっと
した大きさにほぐしました。仕上
げに加えたあごだしが、紅鮭の
旨みを引き立てています。

8

チョコレートのような甘さとしっ
かりとしたコクが調和する「濃厚
なコクのブレンド」、ローストナツ
ツのような甘さとなめらかな口あ
たりの「やわらかい甘さのブレ
ンド」。ふたつの味をぜひ飲み比べ
てください。



おうちで

薬膳



冬の養生レシピ



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 ...



黒砂糖

&

クルミ



食材の力をかりて、
寒い冬を乗り切ろう♪



一年で最も寒さが厳しくなるこの時期。
「冷えは万病のもと」ということわざがある
ように「冷え」による体調不良が気になる季節
です。体の奥深くにある寒気を取り除き、体を
労わってあげましょう。

冷えを取り除いてくれる食材として、先月号
で紹介したねぎや生姜の他に、黒砂糖やクル
ミなどがあります。特に黒砂糖は、血の巡りを
良くする働きもあると言われる食材。体の
様々な機能の働きを活発にすることは、体を

温めることにもつながります。

クルミは冷え対策におすすめなのはもち
ろん、抗酸化作用があるほか、香ばしい風味
とコクでお料理をワンランクアップさせてく
れます。そのままおやつにいただくのも良い
ですし、サラダのトッピングや和え衣、焼き
込みご飯などにも活用できます。

食材のもつ性質やパワーで体の中から寒さ
を取り除き、冷えに負けない体作りをして
いきましょう！

旬のりんごを黒糖風味に仕上げ、こっくりとした甘さに。

りんごとクルミの黒糖煮



材料(2人分)

りんご	1個
水	適量(りんごがかぶる程度)
赤ワイン	50cc
粉末黒糖	小さじ2
クルミ	4粒
ヨーグルト	大さじ2
シナモンパウダー	少々
ミントの葉	少々

作り方

- 1 りんごは皮をむき、くし形に切り、
芯を取り除く。
- 2 鍋に1のりんごを並べ、かぶる程度
の水を加えて煮る。
- 3 りんごが少し柔らかくなってきたら
黒糖、赤ワイン、クルミを加え、煮
汁にとろみが出るまで煮る。
- 4 器に盛り付けてヨーグルトを添え、
シナモンパウダーをかけ、ミントの
葉を飾る。



南国の太陽をいっぱい
浴びて育った
さとうきびでつくりました。



沖縄県産
粉末黒糖
300g



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。
お菓子やサラダの
トッピングにも。



生クルミ
75g



カロリー
136kcal
(1人分)

塩分
0.0g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。



もう一つ上の美味しさを追求。Vマーク GOURMET TABLE

グルメテーブル



日比谷松本楼料理長監修

ドリア&グラタン

濃厚なチーズや和牛を使ったワンランク上のドリア・グラタン。
あたためるだけで、本格的な味が手軽に楽しめます。そのままはもちろん、パンやワインと一緒にどうぞ。

黒毛和牛を贅沢に使用。
リッチな味をいつもの食卓で。



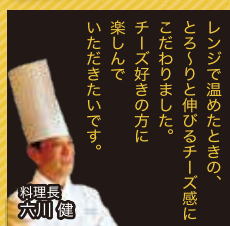
トマトの酸味と
ホワイトソースのコクが
調和するよう甘さを控え、
上品な味わいに
仕上げました。



日比谷松本楼料理長監修
ミートドリア
北海道産黒毛和牛入り

北海道産黒毛和牛を使った贅沢な一品。
白米と押し麦を使用したライスは
ミートソースとホワイトソースと相性抜群。
一食あたり260gとボリューム満点です。

どこから食べても
濃厚なチーズの風味が楽しめます。



日比谷松本楼料理長監修
チーズがのび〜！
8種のチーズグラタン

モzzarellaチーズ、パルミジャーノ・レッジャーノ、チェダーチーズ、クリームチーズ、エメン
タルチーズ、ブルーチーズ、カマンベールチーズ、ゴーダチーズをバランスよく配合。



日比谷松本楼



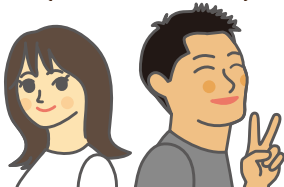
日比谷松本楼は、1903年に日本ではじめての洋
式公園として生まれた日比谷公園と時を同じくし
てオープン。樹齢500年を超える大銀杏の大樹の
もと、緑に囲まれた「森のレストラン」として親し
まれてきました。創業122年の歴史を持つ、日比
谷松本楼料理長監修の逸品をご堪能ください。

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。



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
のために手軽な一汁三菜を研究中。
モットーは「今を全力で楽しむ」。

新年の抱負

今年こそ、子どもに怒らず、
毎日笑顔のママでいたいです。

あとは、憧れのタレントが
おすすめしていた
美容家電を買ったので、
自分のための時間も
大切にして、
自分磨きを楽しみたいと
思います！



ちーちゃん

手軽でおいしい料理の
レパートリーを
増やしたいですね。

休日は家族で
東海道五十三次を
歩いているのですが、
今年は箱根を越えて、
由比くらいまで
行きたいです！



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）

2026年 新年の抱負

皆さま、あけましておめでとうございます。
気持ち新たに迎える新年。

何か挑戦してみたいことはありますか？
編集メンバーの「新年の抱負」もこっそり大公開！
皆さんの抱負もぜひ聞かせてください。

今月の情報誌への
ご意見・ご感想はこちらから！ ▶



今年もよろしく
お願いします！



Vマーク グラタンシリーズ



プレゼントキャンペーン

対象商品を1点以上購入したお買上げレシート1口で応募!

抽選で
合計
70名様に
プレゼント!



日比谷松本楼
お食事券5,000円分

<日比谷松本楼>



1903年、日比谷公園に誕生した洋食界
きっての名店。多くの政治家や文豪に
愛されたレストランです。



20
名様



日比谷松本楼
セット2食入

(松本楼のハイカラ ビーフカレー 1個・松本楼の厳選美食 シーフードカレー 1個)



たくさんのお客様に
愛され続ける日比谷
松本楼の人気商品を
贅沢に詰め合わせま
した。



50
名様

※画像はイメージです。※賞品のデザイン・仕様は予告なく変更になる場合がございます。

対象商品



- 3種チーズの海老グラタン ※店舗により取り扱いがない商品もございます。
- ほくほく食感のポテト&ベーコングラタン
- 日比谷松本楼料理長監修 チーズがのびる! 8種のチーズグラタン
- 日比谷松本楼料理長監修 ミートドリア 北海道産黒毛和牛入り

LINEから
応募!

詳しい
応募方法は
こちら



※お一人様1回でも
ご応募いただけます。
※1回のご応募でお願いいただける
コースは1コースのみとなります。

応募締切 2026年2月2日(月)23時59分まで レシート有効期間:2026年1月5日(月)~1月31日(土)

Vマーク
VALUE PLUS

Vマーク アレンジレシピ

Instagramで募集中!

あなたのレシピがVマークの公式レシピになるかも!?

step1

Vマーク
公式Instagram
[@vmark.2021]
をフォロー

step2

Vマーク商品
を使った料理を
作って

step3

料理の写真とレシピに
[#Vマーク
アレンジレシピ]
を付けて投稿



選ばれたレシピは//
プロの監修で
料理&撮影
公式サイトなどで紹介されます♪

選ばれた
レシピは
こちらから



レシピ考案者
sakura. saku さん

調理時間
10分

サラダチキンでお手軽!/ ユッケ風サラダチキン

材料(2人分)

サラダチキン	2袋	[A]ごま油	小さじ2
にんにく	1片	[A]コチュジャン	お好みで
[A]焼肉のたれ	大さじ2	卵黄	2個
[A]醤油	小さじ2	長ねぎスライス	少々

カロリー(1人分) 247kcal

塩分(1人分) 2.6g

※調理時間、
カロリー、塩分は
目安です。

作り方

- 1 サラダチキンを食べやすい大きさに刻く。にんにくをすりおろす。
- 2 ボールにおろしにんにくと[A]を混ぜ合わせ、サラダチキンを加えて和える。
- 3 器に盛りつけ、中央を少しぼませておく。小口に切ったねぎをちらし、卵黄を中央のくぼみにのせる。

レシピ監修 棚橋伸子先生のコメント

ピリ辛味を卵黄がまるやかにしてくれます。濃いめの味付けなので、熱々のご飯にのせて、丼にするのもおすすめです。

鶏肉と塩だけで作りました。

醤油にりんご・西洋なし・ももの3種の果汁を加え、にんにく・ごまの風味を効かせました。

焼肉のたれ 3種の果汁仕立て 240g

サラダチキン 100g

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

京王ストア

LIFFE KEISEI リアール京成

京急ストア

SOTETSU ROSEN

Tokyu Store

TOBU STORE

YOKOMACHI

Vmark

●2026年1月号 vol.267(通巻) ●発行日:2026年1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