

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!
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

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。

 柚香とゆずの
丸搾りぽんず
360ml



使いやすいサイズにカット。
洗わずにそのまま使えます。

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	ぽんず…適量
[A]出汁…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。
ぽんずは含みません。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

作り方

- タラは一口大に切り、熱湯をかけ、霜降りにする。
- 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いい。
- 大根は大根おろしにする。
- 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。

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
上がりります。

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



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。

焼あご入り和風だし
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)

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

- 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いい。
にんにくはすりおろす。
- 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。
- [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。
- 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。
- 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。

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

- ごぼうは皮をこごれ落とし、ピーラーで帯状にカットし水につける。
- きのこ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。
- 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。
- きのこ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。

だしの濁りを残す
「粗しばり製法」により、
だしの風味が存分に
楽しめます。



だし香るつゆ
500ml



シャキッとした
歯ごたえと
香りをお楽しみ
ください。



長野県産
ぶなしめじ 100g

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



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!



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

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!



詳しくは
P6でご紹介!

4



1

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。

3

本当に美味しい練り物を使った
おでんを食べていただきたいとい
う思いから生まれた商品。具材の
ボリューム感と存在感、魚の臭み
や苦味がない高品質なすり身を
使用しているのが自慢です。

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。直火焙煎でひと釜づつ丁寧に
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。

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。

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



今月の
推しモノ6

昔ながらのロースハム

手間暇はかかりますが、昔ながらの製法で作っています。



6



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！



今月の
推しモノ7

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



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と、紅鮭の旨みを引き立てています。

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」、ローストナッ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。

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。

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。



食材の力をかりて、
寒い冬を乗り切ろう♪



... 今月の食材 ...



黒砂糖

＆ クルミ



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、炊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て、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

- りんごは皮をむき、くし形に切り、芯を取り除く。
- 鍋に1のりんごを並べ、かぶる程度の水を加えて煮る。
- りんごが少し柔らかくなったら黒糖、赤ワイン、クルミを加え、煮汁にとろみが出るまで煮る。
- 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。

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。



南国の太陽をいっぱいに浴びて育った
さとうきびでつくりました。

沖縄県産
粉末黒糖
300g
VALUE PLUS



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
VALUE PLUS





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。



どこから食べても
濃厚なチーズの風味が楽しめます。

レンジで温めたときの
とろりと伸びるチーズに
こだわりました。
チーズ好きの方に
楽しんで
いただきたいです。

料理長
六川健

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

モザレラチーズ、パルミジャーノ・レッジャーノ、chedarチーズ、クリームチーズ、エメンタールチーズ、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。



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。

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。

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。

(「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。

うえぽん

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!



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!



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。

(今日の話題)

2026年 新年の抱負

皆さん、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ね。

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枚で応募!

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

※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。



日比谷松本楼
セット2食入

(松本楼のハイカラ ピーフカレー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

対象商品



※店舗により取り扱いがない商品もございます。

●ほくほく食感のボテ&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

●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

●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



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
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!?//

step 1

Vマーク
公式Instagram
[@vmark_2021]
をフォロー



step 2

Vマーク商品を
使った料理を
作って



step 3

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



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	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

レシピ考案者
sakura._sakuさん

調理時間
10分



レシピ監修 棚橋伸子先生のコメント

ビリ辛味を卵黄がまろ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。



サラダチキン 100g



焼肉のたれ
3種の
果汁仕立て 240g

サラダチキンでお手軽!
ユッケ風サラダチキン

作り方

- 1 サラダチキンを食べやすい大きさに割く。にんにくをすりおろす。
- 2 ポ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、中央を少しあわせておく。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。

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



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。

