

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 3

春の味覚が主役の

ごちそうレシピ

おいしい春が、
うちにもきた！

ブイナ+

ブイナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。



春の味覚が主役の ごちそうレシピ

レシピ監修/管理栄養士 棚橋伸子

まだまだ
あります!

その他の春の味覚レシピは
こちらから→



ワンパンでOK!

菜の花のほろ苦さ、生ハムの塩気がアクセント。

菜の花と生ハムの クリームパスタ

調理時間
20分

材料(2人分)

スパゲッティ (1.6mm)	バター(有塩)
200g	小さじ2
菜の花	塩
80g	小さじ1/2
にんにく	こしょう
1片	少々
[A]水	生ハム
700cc	6枚(約35g)
[A]牛乳	・飾り
200cc	パセリ
パルメザンチーズ	少々
大さじ3	

カロリー
570kcal
(1人分)

塩分
2.4g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、菜の花は食べやすい大きさに切る。
- 2 大きめのフライパンに、にんにくと[A]を入れて加熱する。沸いてきたらスパゲッティを加え、箸で攪拌しながら弱火で茹でる。5分ほどしたら菜の花を加え、スパゲッティの茹で時間が袋の表示時間より1~2分ほど長くなるまでいっしょに茹でる。
- 3 水気が少なくなったら火を止め、パルメザンチーズとバターを加えて塩、こしょうで味をととのえ早く攪拌する。
- 4 器に盛り付け、生ハム、刻みパセリを添える。

作り方のポイント



スパゲッティはくっつきやすいので、茹でている途中、こまめに混ぜましょう。



讃岐海水塩を使用して、しっとりまるやかな味わいに仕上げました。

生ハム ロース
うすぎり 100g



どんなソースとも相性ピッタリ、1.6mmの標準タイプです。

スパゲッティ
1.6mm
600g (100g×6束)

外はサクッと、中はホクホク!水煮でお手軽に。

たけのこの磯辺揚げ

調理時間
15分

材料(2人分)

たけのこ(水煮・ホール) 揚げ油……………適量
…1本(約220~280g) レモン、塩……………適量
・天ぷら衣(市販の天ぷら粉でも可)
卵……………1/2個
小麦粉……………50g
青のり(あおさでも可)……………小さじ1
氷水……………70cc

作り方

- 1 たけのこはくし切り、または薄切りにする。
鍋に油を入れ、約170℃に温める。
- 2 ボールに卵を入れて溶きほぐし、氷水を加える。小麦粉をふるい入れ、青のりを加え、さっと混ぜる。
※混ぜ過ぎないようにするのが、カラっとした衣に仕上げるポイントです。
- 3 たけのこに衣をつけて揚げ、器に盛り付ける。くし型に切ったレモンを添え、レモン、塩をかけていただく。

カロリー
187kcal
(1人分)

塩分
0.1g
(1人分)

※レモンのみで召し上がった場合。
かけた塩の塩分は含みません。
※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

有機JAS
認定竹林で
育てた良質な
たけのこを使用。
下ごしらえ不要で
すぐに使えます。



中国産
有機たけのこ水煮
ホール 1本

四国産の
すじ青のりを
使用しています。
豊かな磯の香りと、
深い緑色が特長です。



四国産 青のり
2.5g

鶏肉とごぼうをごま油で炒めることで、春キャベツの甘みが引き立ちます。

春キャベツと鶏肉、 ごぼうの中華スープ

調理時間
15分

材料(2人分)

鶏もも肉……………150g 水……………500cc
酒……………大さじ1/2 鶏ガラスープの素…小さじ2
ごぼう(さがき・冷凍) 塩……………小さじ1/3
……………80g こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1/2 ・飾り
キャベツ……………150g 青ねぎ(スライス)……少々

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、酒で下味をつける。キャベツは太めのせん切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れ温め、鶏肉を炒める。表面が白っぽくなったら、ごぼうを加えてさらに炒める。
- 3 2に水を加え、沸いてきたらアクを取り除き、キャベツ、鶏ガラスープの素を加えて煮込む。
- 4 5分ほど煮込んだら、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り付け、青ねぎを添える。

カロリー
229kcal
(1人分)

塩分
2.1g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。

国産の
さがきごぼうを
急速凍結しました。
使いやすい
バラタイプです。



国産さがきごぼう 150g

九条ねぎの
香りと味わいを
活かすため、
製造工程に
こだわりました。



京都産九条ねぎ
スライス 40g



おうちで

薬膳



春のゆらぎ肌対策 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 ...



ヨーグルト

&

チーズ



げんきな春は、
おなかから♪



春に起こりやすい不調には、頭痛、めまい、目の充血、鼻づまり、咳などの症状があり、これらは春の邪気「風邪（ふうじゃ）」による影響と考えられています。また環境の変化によるストレスが増えるこの時期は、花粉症のようなアレルギー症状の悪化、肌トラブルが起こりやすいため注意が必要です。

「花粉症」や「肌トラブル」の対策には、腸内環境を整えることが大切です。今回おすすめしたい食品は、乳酸菌を含む「ヨーグルト」。

善玉菌が豊富に含まれるヨーグルトやチーズは便秘改善にも良く、腸内環境を整える助けをしてくれます。便秘を改善する作用のあるクルミ、はちみつを組み合わせるのもおすすめです。

日常的に乳酸菌を含む食品を取り入れた食事
で生活習慣を整え、ストレスを減らすことは、
免疫力アップにつながり、花粉症のみならず、
肌トラブル対策にもつながります。食卓から風邪
に負けない体づくりをしていきましょう。

口当たりさっぱり、味わい濃厚。ちょっと大人なデザートです。

レーズンとクルミ入りチーズデザート



※ヨーグルトの
水切り時間を除きます。

材料(2人分)

プレーンヨーグルト	ラム酒
200g	大さじ1程度(お好みで)
クリームチーズ	はちみつ
50g	大さじ1
クルミ	・飾り
20g	
レーズン	ミントの葉
20g	適量

作り方

- 1 ヨーグルトはキッチンペーパーやコーヒーフィルターを使って冷蔵庫で一晩水切りする。
- 2 レーズンはぬるま湯に数分浸し、やわらかくなったら水気をキッチンペーパーなどで除き、ラム酒に浸ける。
- 3 常温でやわらかくしたクリームチーズを、なめらかなるまでボールで練る。
1の水切りヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。
- 4 クルミを食べやすい大きさに切って3に混ぜ合わせ、2のレーズンを加える。器に盛り付け、はちみつをかけ、ミントの葉を飾る。お好みでスコーンやパンに添えていただく。

カロリー
289kcal
(1人分)

塩分
0.3g
(1人分)

※調理時間、カロリー、
塩分は目安です。
※スコーンは含みません。



腸内で増える
特徴がある
ビフィズ菌
LKM512配合。
さわやかな酸味と
コクのある味わいです。



マイルドな味わい
プレーンヨーグルト 400g

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。
お菓子やパンの
トッピングにも。



生クルミ
75g



ピックアップ



\ 新たなおいしさが仲間入り♪/ NEWアイテムをご紹介します!



※写真はイメージです。

「井上商店」監修。

国産の海藻にこだわりました。



ひじき入り
しそわかめ
ソフトふりかけ

海流が複雑に交じり合う海で
しっかりと食感に育った三
陸産わかめと、荒波にもまれて
育ったコシの強い国産ひじき
を使用。国産の赤しそで風味よ
く味付けしました。

ココアのほろ苦さ、
チョコの風味を存分に。



ほろ苦いココアの風味
パウンドケーキ
ビターチョコ

ココアのほろ苦い味わいを
感じられる濃厚なパウンドケ
ーキです。生地にチョコチップ
を練りこんでおり、チョコ
の風味も楽しめます。食べや
すい個包装タイプ。



※写真はイメージです。



半透明
とって付きポリ袋

二酸化炭素の排出量を少しでも減らしていく
ため、プラスチックの使用量をさらに抑えたポリ
袋を開発。製造時・燃焼時のCO₂を20%削減*
します。

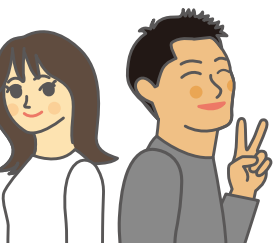
※ポリエチレン100%と比較

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」。

そろそろ卒業したいコトは？

きのこ嫌いの4歳の息子に、
戦略を練るのを
卒業したいですね。
刻んでハンバーグに混ぜたり、
えのきを麺類だと説得したり...

いつか正面から
「おいしい」と
言われるその日まで、
今日もキッチンで
知恵をしばります!



ちーちゃん

ランチでの「大盛り」の
魔力から
なかなか卒業できません。
今日も大盛りチャーシュー麺を
完食してしまいました...

足りなかったら
どうしようと、
代謝の良かった若い頃の
感覚を未だに引きずり、
後悔する日々です。



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 》

そろそろ 卒業したいコト

「わかってはいるけれど…」と
なかなかやめられないこと、ありませんか?
卒業シーズンにちなみ、
編集部メンバーが「卒業したいコト」を
赤裸々に回答。
皆さんもこれを機に、
プチ卒業式してみませんか?

今月の情報誌への
ご意見・ご感想はこちらから! ▶



あなたの毎日に欠かせないVマーク商品は何ですか？

イチ推しのVマーク商品を1つ選んで投票しよう！

生活に密着した商品を中心に展開するVマークでは、皆さまからの投票でナンバーワンが決まる「Vマーク1グランプリ」を今年も開催いたします。人気の30品の中からあなたの毎日に欠かせない、イチ推しのVマーク商品を1つ選んで投票してください！

抽選で100名様に、エンタリー商品含むVマーク商品詰合せをプレゼントいたします。



Vマーク商品を含む
500円(税込)以上の
お買い上げレシートで
応募！

抽選で
100名様に
当たる！



※2,000円(税込)相当

北海道の良質な生乳を
100%使用して丁寧に
つくりました。
ミルクの味わいとコクが
生きた贅沢な風味の
バターです。

2



北海道バター
150g

WEB・
スマホ限定
カンタン
応募！



応募締切 **2026.4/2(木)23:59まで**
レシート有効期間 **2026.3/1(日)～3/31(火)**

卵の豊かな風味と、クリー
ムを加えることで、贅沢な
味わいと、しっとりとした
食感にこだわり、一層一層
を丁寧に焼き上げました。

1



厚切り
バウム
クーヘン
10個

暑くなる季節にぴったりの
冷たい蕎麦にとろろと
きゅうりを合わせました。
とろろには国産の長芋と
大和芋を使用しています。

6



冷しとろろ蕎麦 1パック

舞茸本来の風味を大切に、
カサが大きく肉厚で
歯ごたえの良い
舞茸です。

5



雪国まいたけ 極
1パック

毎日の食卓にむだなく
使える使い切りパック。
冷蔵庫への常備に
おすすめです。

4



ロースハム 4連
136g

三陸産のめかぶをかつお
風味でさっぱりと仕上げ
ました。納豆やまぐると
和えるのもおすすめです。

3



三陸産味付めかぶ
40g×3個

つぶつぶ感のあるロシア
産すけそうたら卵を
使用。調味液に丸3日間
漬け込み、ほど良い辛さ
に仕上げました。

10



辛子
明太子
90g

ほぐれ易くてジューシーな
味わい。簡単・便利なカニ
カマです。サラダや炒め
物など幅広いメニューに
も手軽に使えます。

9



カニ風味かまぼこ
10本(70g)

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。

8



無塩
4種の
ミックスナッツ
お徳用 330g

ビュアバルブ100%の
お肌にやさしいやわらか
ティッシュです。

7



肌ざわりやわらかティッシュ
180組×5個

厚手シートで、深くて広い
エンボス加工。水や油を
しっかりキャッチします。

14



吸水性抜群 キッチンタオル
100カット×2ロール

短時間で収穫後、鮮度を
逃さず加工し、豆のおい
しさを際立たせるように
薄塩仕立てに仕上げた
枝豆です。

13



塩ゆでえだまめ
※お惣菜コーナーにてお求めください。

発芽野菜の生産者が栽培
したブロッコリースプラウ
トが入ったミックスサラ
ダです。

12



ブロッコリーの新芽入り
ミックスサラダ 120g

便利な少量パックのハーフ
サイズのベーコンです。
使うときはいつも新鮮な
風味を味わえます。

11



ハーフベーコン4連
128g

寒暖差のあるアンデス山
脈の高原で緑鮮やかに
育ったブロッコリーを
急速凍結しました。

18



いろいろ使える
ブロッコリー 250g

しっとりとかちどけ良く、
ミミまでやわらかな食バ
ンです。小麦本来の旨み
と風味を引き出して
焼き上げました。

17



ほんのり甘い
小麦畑の恵み
6枚

割った煎餅の断面にジュ
ワっとタレを染み込ませ、
じっくり乾燥させた深い
味わいがあるお煎餅です。

16



三種の味わい 割れせん 190g

豊かな風味となめらかな
口溶けが特長の有明海産
海苔を使用しています。
おにぎり・
お餅にピッタリな
3切サイズに
カットしました。

15



有明海産
焼のり
3切30枚
(板のり10枚)

添加物を一切使用して
いない無添加食品用
ラップです。フィルムは
非塩素系素材で、野菜や
果物の呼吸を妨げず環境
にやさしい素材です。

22



ポリエチレンラップ ミニ
22cm幅×50m巻

石づき部分をカットして
あるのでそのままお料理
にお使いいただけます。
手間いらずで、炒め物や
パスタ、てんぷらなど
幅広くご利用ください。

21



長野県産
カットぶなしめじ 80g

桜の燻製の香りとスパイ
スがきいた深い味わい。
粗挽き肉の弾ける食感と
溢れる肉汁が美味しい
ウインナーです。

20



特級あらびき
ポークウインナー 90g×2

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、サラダなど
におすすめです。

19



スモーク
サーモン
スライス
50g

背ワタ取り済みのため解
凍してすぐに使えます。
調理しやすいサイズです
ので様々な料理にどうぞ。

26



むきえび 155g

魚の旨味をしっかりと
染しめるちくわです。
酢の物、炒め物、揚げ物、
煮物・汁物と食べ方
いろいろです。

25



おいしさ
ひろがる
太ちくわ
45g×3

環境省の名水百選に選ば
れた「黒部川扇状地湧水
群」の地下水で炊き上げ
ました。少し食べたいと
きに便利なサイズです。

24



富山県産
こしひかり
100%
かる〜く
よそったごはん
720g
((120g×2) ×3)

三陸(宮城・岩手)で採取
された肉厚でもちっとし
た食感が特長のわかめ
を厳選し使用しました。

23



お徳用
三陸産
カットわかめ
26g

契約栽培大豆を使用し
ております。大豆の旨味
が味わえるふっくらもち
やかな納豆です。

30



極小粒納豆
40g×3

石臼挽きそば粉を使用した、
シンプルながら蕎麦
です。つゆにはかつお、昆
布、さば、いわしを合わせ
た旨味豊かなつゆです。

29



石臼挽きそば粉のざる蕎麦

香りのよい京都産九条
ねぎを使いやすくカット。
洗わずにそのまま
使えます。

28



京都産九条ねぎ スライス
40g

肉と塩だけで作った、やわ
らかくしっとりしたサラ
ダチキンです。そのまま
サラダはもちろん、ほく
して麺やスープなど、毎日の
料理で大活躍します。

27



サラダチキン 100g

あなたの毎日に欠かせない Vマーク商品は何ですか？

イチ推しのVマーク商品を1つ選んで投票しよう！



※商品画像はイメージです。
実際の商品とは異なる場合がございます。

Vマーク商品を含む**500円(税込)以上**の
お買上げレシートで応募！

抽選で
100
当たる！
名様に

Vマーク商品
詰合せ



※2,000円(税込)相当

WEB・スマホ限定
カンタン応募！



エントリー商品は
こちらから！

応募締切 **2026.4/2(木)23:59まで**

レシート有効期間 **2026.3/1(日)～3/31(火)**



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



京急ストア

SOTETSU
ROSEN

Tokyu Store

TOBU STORE



Vmark

●2026年3月号 vol.269 (通巻) ●発行日：2026年3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。

