

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 6

「リストランテ アクアパッツァ」日高シェフ監修

イタリアン レシピ

日高シェフイチオシの
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



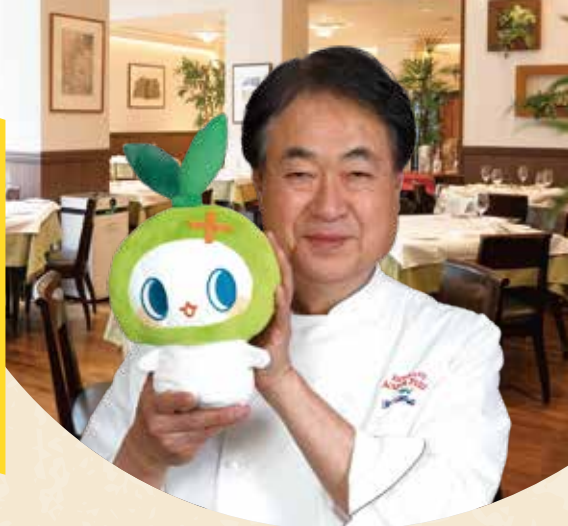


Vマーク



押しモノ語り

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します!

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。



日高 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
押しモノ 1



ひじき入り しそわかめ ソフトふりかけ

肉厚で弾力のある三陸産のわかめと国産のひじきを合わせる
ことで、潮の香りが感じられる風味豊かなソフトタイプの
海藻ふりかけに。ごはんのお供やおにぎりの具、いろいろなお
料理のトッピングにご使用いただけます。

具がしっかりしていて、磯の香りをしっかり感じられる
おいしいふりかけ。ごはんとの相性もとてもよい。
サラダのトッピングやパスタの具などアレンジの幅も
広がりそうです。



Vマーク おすすめレシピ



レシピは
こちらから

すりごまの香ばしいコクに、
しその風味がふわりと重なります。

ひじき入りしそわかめの 簡単白和え



今月の
押しモノ 2



国産さば使用 さば水煮

国内で水揚げされたさばを使用し、青森県
八戸市の工場で作成。そのままはもちろん、
お味噌汁や炊き込みご飯の具材など、
アレンジ無限大です。

国産さば使用が魅力。
シンプルな味付けなので、
和洋中いろいろな料理に使えて
応用性が高い! 煮汁ごと味噌汁や
スープに使うのもおすすめです。



今月の
押しモノ 3



カリフォルニアの太陽の恵み 有機レーズン

有機農法で育ったレーズン。天日干しによる濃縮
した香りと甘味が特長です。オイルコーティングを
していないので、お菓子やパン作り、料理などにも
そのままお使いいただけます。

天日干しによる濃縮した香り、
程よい酸味もあって
そのまま食べてもおいしい!
ヘルシーなおやつにおすすめ。
オイルコーティングされていない
ので調理に使いやすいです。



＼Vマーク おすすめレシピ／



レシピは
こちらから

万能酢でお手軽！旬のあじを使い、
たっぷりの野菜で彩り良く仕上げます。

**お野菜たっぷり
あじの南蛮漬け**



今月の
推しモノ4



**お料理カンタン
万能酢**

これ1本で甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理
など、いろいろなお酢メニューがカンタンに作れる調味酢。甘さ
と旨味のバランスがとれたまるやかな味わいが特長です。

甘さとうまみのバランスが
とてもよい万能酢。
1本で味が決まるので、
いろいろなお料理に使えて
とても便利！
そのまま使うほか、炒めた肉に
からめて使うのもおすすめ。



今月の
推しモノ5



**千葉県産
・ホワイトマッシュルーム
・ブラウンマッシュルーム**



培地作りにとことんこだわり、旨み
がぎゅっつまった肉厚なマッシュ
ルームに。くせがなく、さまざまな
お料理にお使いいただけます。

強いうまみを感じられるマッシュルーム。
生でサラダに使っても、火を通して
うまみを引き出してもおいしい。
香り高いブラウン、すっきりした風味の
ホワイトどちらもおすすめです。



今月の
推しモノ6



**完全養殖
いっちゃんがぶり**



親魚から採卵、育成した
完全養殖ぶり。天然
資源への依存を減らし、
安定した品質と供給、
トレーサビリティを
確保。一年を通じて旬
の味が楽しめます。

※写真はイメージです。

きれいな脂身の完全養殖ぶり。
臭みを感じさせず上品なおいしさです。
生は定番のわさび醤油だけでなく、
カルパッチョのようにシンプルなメニューで、
素材のおいしさを楽しむのがおすすめ。
もちろん火を通して美味。



今月の
推しモノ7



**ストレート果汁
青森県産王林**

北国青森の果樹園で採れた、豊かな香りと芳醇な甘さの「王林りんご」
だけで搾った、果汁100%のストレートジュースです。

甘みと酸味のバランスがとてもいい！
豊かな香りも楽しめる。ストレート
なのですっきり飽きない味で、
子どもも大人もおいしく飲めます。



今月の
推しモノ8



**クリーミー
アボカド**

濃厚な食感でクリーミーなこだわりアボ
カド。濃厚な味にするため、11ヶ月以上
樹上で樹成りさせています。

樹成り熟成させているので、
クリーミーでなめらか、かつ濃厚な
おいしさ。森のバターと言われるほど
栄養価が高いので、
いろいろなメニューに合わせて
食べてほしいです。



まだまだ
あります！



日高シェフが
動画で紹介♪



おうちで本格!

「リストランテ アクアパッツァ」日高シェフ監修 イタリアンレシピ

レシピ監修/日高良実 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♪



さばときのこの、トマトの旨みが
ソースに凝縮。
包丁いらずで手軽に作れます!



作り方動画は
こちらから



さば缶ときのこの お手軽トマトパスタ

調理時間
20分

日高の大賞牌

国内で水揚げされたさばを使用し、青森県八戸市の工場で製造しました。

国産さば使用
さば水煮 190g

VALUE PLUS

日高の大賞牌

旨みがぎゅっとつまった肉厚なマッシュルーム。くせがなく、さまざまな料理に使えます。

千葉県産

- ・ホワイトマッシュルーム
- ・ブラウンマッシュルーム

各100g

VALUE PLUS

材料(2人分)

スパゲッティ (1.6mm)	ホワイトマッシュルーム
100g	45g
さば水煮缶	ブラウンマッシュルーム
1缶(190g)	45g
カットトマト	オリーブオイル 大さじ2
100g	塩 小さじ1/2
カットぶなしめじ	イタリアンパセリ
30g	適量

作り方

- フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱する。ぶなしめじ、マッシュルームに塩小さじ1/4を振り、水分を出すように炒める。
- さば水煮缶の煮汁を先に加え、少し煮詰める。カットトマトを加え、さらに少し煮詰める。
- さば水煮缶の身を加えて混ぜ、別鍋で袋の表示時間より30秒ほど短く茹でたスパゲッティを混ぜ合わせる。塩小さじ1/4程度で味をととのえ、オリーブオイル大さじ1を入れて仕上げる。器に盛り付け、刻んだイタリアンパセリをちらす。

カロリー
498kcal
(1人分)

塩分
2.3g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。



作り方のポイント

マッシュルームは手で割くことで時短になり、味もよく絡みます。

いっチャガぶりとアボカドのカルパッチョ

調理時間
15分

作り方動画は
こちらから



材料(2人分)

ぶり(刺身用)	80g
アボカド	1/2個
黒にんにく	1片
ベビーリーフミックス	1/2袋(15g)
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1.5
塩	小さじ1/3

作り方

- 1 ぶりとアボカド、黒にんにくをスライスする。
- 2 ベビーリーフを器に盛り、ぶりとアボカドを交互に盛り付ける。
- 3 黒にんにくをのせ、塩をぶり、レモン汁、オリーブオイルを回しかける。ベビーリーフをちらす。

カロリー
287kcal
(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。

いっチャガぶりの脂の甘みを活かして、濃厚なアボカドのkokkoと、爽やかなレモンの風味が絶妙。



完全養殖
いっチャガぶり

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。



濃厚な味にするため、11ヶ月以上樹上で樹成りさせています。

クリーミーアボカド
1個



ドライフルーツとナッツの カッサータ風 (フローズンヨーグルト)

調理時間
15分

作り方動画は
こちらから



※冷やし固める時間を除きます。

材料(7~8人分)

ヨーグルト	400g	グラニュー糖	50g
レーズン	30g	はちみつ、ローズマリー、	
ブルーベリー	45g	フレッシュフルーツなど	
ミックスナッツ	60g		お好みで

作り方

- 1 ミックスナッツを粗めに包丁で刻む。ブルーベリーは4等分に切る。
- 2 ボールにヨーグルトとグラニュー糖を入れ、しっかり混ぜ合わせる。1とレーズンを加えて混ぜる。
- 3 パウンドケーキ型(18cm)、きれいに洗って乾燥させた牛乳パックなどにラップやオーブンシートを敷く。2を流し入れ、冷凍庫で半日以上冷やし固める。
- 4 固まったらラップごと容器から外し、包丁でカットして器に盛り。お好みではちみつ、ローズマリーやフレッシュフルーツを添える。

カロリー
128kcal
(1/8カット分)

塩分
0.0g
(1/8カット分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。
※はちみつやフレッシュフルーツは含みません。

腸内で増える特徴がある
ビフィズス菌
LKM512配合。
さわやかな酸味と
ココのある味わいです。



マイルドな味わい
プレーンヨーグルト 400g



天日干しで香りと甘味が濃縮したレーズン。オイルコーティングをしていないため、料理などにそのまま使えます。



カリフォルニアの太陽の恵み
有機レーズン 95g

イタリアのデザート「カッサータ」風。口に運ぶたびにさまざまな風味、食感が楽しめます。





おうちで

薬膳



梅雨の むくみ対策レシピ



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 ...



きゅうり

&

トマト



つらいむくみ、
だるさを
リセットしよう♪



「梅雨」は、体の中に余分な水分が溜まりやすくなり、むくみや体の重たさを感じやすい季節。利尿によって体の中の余分な水分を排出し、蒸し暑さで体にもった熱を冷まし、気の巡りを良くしていくことが、不調の解消につながります。

体の中の余分な水分を取り除く働きがある食材には、きゅうり、小豆、緑豆、はと麦、セロリ、冬瓜、わかめなどがあります。生食で食べるイメージがあるきゅうりですが、さっと加熱しても美味。果物なら、キウイフルーツ、

ぶどう、お茶ならプーアル茶、緑茶がおすすめです。

また、トマトは体の中の余分な水分を取り除くだけでなく、体の熱を冷ましてくれる食材です。旬の食材は栄養も豊富になるので、ぜひ一緒に取り入れてみてください。

これからの時期、冷たい食べ物ばかりを選んでしまいがちですが、体を冷やし過ぎてしまうとむくみの原因にもなります。温かいメニューも取り入れ、胃腸を労わりながら過ごしてくださいね。

トマトとオイスターソースで旨みたっぷり。
さっと炒めたきゅうりの食感も◎



きゅうりとトマトの卵炒め

材料(2人分)

トマト(中玉)	1個	塩	小さじ1/4
きゅうり	1本	こしょう	少々
卵	2個	オイスターソース	
ごま油	大さじ1		大さじ1

作り方

- 1 トマト、きゅうりは乱切りにする。
- 2 卵はボールに割り入れ、溶きほぐす。
- 3 フライパンにごま油大さじ1/2を温め、2の卵を半熟状になるまで加熱し、取り出す。
- 4 残りのごま油大さじ1/2をフライパンに入れ、きゅうり、トマトの順にさっと炒め、塩、こしょう、オイスターソースを加えて全体を混ぜる。
- 5 3の卵をフライパンに戻し入れ、全体を混ぜ、器に盛り付ける。



カロリー
166kcal
(1人分)

塩分
2.0g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

マリーゴールドやヨモギ、海藻を飼料に配合。生臭さが少なく、鮮やかな卵黄が特長。



豊かなコクと旨味
おいしい赤たまご

牡蠣エキスをたっぷり使用。煮物にちよい足し、そのままかけてもOK!



オイスターソース
120g



ピックアップ

梅雨のジメジメを吹き飛ばそう！

おすすめカレー商品のご紹介!

スパイス好きはもちろん、
家族みんなで楽しめる!



25種のスパイスと 15種の雑穀 直火焙煎 カレールウ

直火焙煎により、じっくり炒り上げた味わい深いカレールウです。25種類の風味豊かなスパイスと15種の雑穀を使用し、香り高いスパイスと爽やかな辛さが特長です。北海道産小麦を100%使用しています。

おすすめレシピ

長ねぎたっぷり キーマカレー



レシピは
こちらから



※写真はイメージです。

期間限定 商品につき、
気になる方はお早めに!

NEW



ポテトチップス 25種のスパイス 香るカレー味

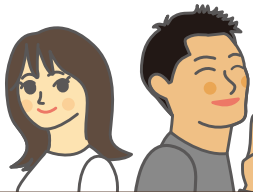
グルメテーブルのカレールウの風味をイメージしたポテトチップス。25種類のスパイスを使用し、香り豊かでスパイシーな風味に仕上げました。

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。

(「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」。

今年はどうな「父の日」?

ちーちゃん

先月の「母の日」は
パパからケーキにお花に、
プレゼントまで用意してくれたので、
私も張り切ってます!

パパの好きなちらし寿司に
うなぎを使っちゃおうかな!

うえぼん

父が娘と家庭菜園をしているので、
収穫した野菜でラタトゥイユを作って
いっしょにお酒を飲みながら、
感謝の気持ちを伝えたいですね。

娘や妻から何をしてもらえるか、
何も期待しないようにしています…
最近涙もろいので、似顔絵なんて
プレゼントされたら泣いちゃうかも!

うなぎのちらし寿司



レシピは
こちらから



フランス風 夏野菜たっぷり!ラタトゥイユ



レシピは
こちらから



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)

「父の日」って どうしてる?

普段はなかなか言えない「ありがとう」を
伝えるきっかけとなる父の日。
編集メンバーそれぞれの父の日の
過ごし方をご紹介します。

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!

日高良実 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: 2026年10月9日(金)、10月10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



日高 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

ブリーナ
ぬいぐるみ
(高さ約20cm)

着脱可能な
オレンジケープ付 **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。)

2 LINE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人様何回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7月2日(木) レシート有効期間:
2026年6月1日(月)~2026年6月30日(火)

※郵送応募は当日消印有効 ※LINE応募は7月2日(木) 23時59分まで

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



Vmark ●2026年6月号 vol.272 (通巻) ●発行日: 2026年6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。

