

Vマーク商品は、私鉄系スーパーの共同開発商品です。

プライベートブランド情報誌



Vmark

7

July
2025



■特別企画「中国菜エスサワダ」総料理長 澤田州平シェフが
うまい商品だけを本気でジャッジ!

「これが澤田の太鼓判!!」企画

■管理栄養士が教える 健康レシピ「熱中症対策レシピ」

■今月の旬鮮レシピ「手軽にできる! ハワイアンメニュー」

●表紙のレシピ「ガーリックとバター香る! ハワイアンフライドライス」P3に掲載

しっかり食べて
暑い夏を
乗り切ろう!!



バイーナ

バイーナは、Vマークの
公式ブランド
キャラクターです。

Vマーク ホームページ <https://www.v-mark.jp>

おすすめレシピ満載!

検索

レシピ検索でさらに便利に!

Vマーク公式instagram

<https://www.instagram.com/vmark.2021/>



これが 澤田の太鼓判!!

うまい商品だけを本気でジャッジ!
味・価格・品質の三拍子が揃った逸品!



VALUE PLUS
**アンデスヴァレー
ブリュット
シャルドネ**
750ml

フレッシュで
フルーティー!
中国料理の食前酒
としてもマッチ!



焼豚とロースハムの

**彩り
冷し中華**



**ミニ
冷し中華**



程よい酸味でキレのある
タレと麺の相性が抜群!



コクのあるまろやかな味わい
マヨネーズ
400g



酸味の柔らかい
コクのある
マヨネーズ!



サラダチキン
100g

鶏本来の美味しさが
味わえる
サラダ
チキン!



動画も
チェック!



澤田 州平氏 プロフィール

「中国菜エスサワダ」総料理長。高級店からフードコートまで
全国にサワダブランド店舗を展開。各種メディアでも活躍中。

健康レシピ

暑さで熱がこもった体を冷やそう!

熱中症対策レシピ

甘酒で疲労を回復し
水分も補給しよう。

今年も「猛暑」が予想されています。夏の暑さは、体に必要な良
い水分を消耗します。熱がこもっ
た体を冷ましつつ、消耗した水分
を上手に補っていきましょう。

おすすめは「飲む点滴」と言わ
れる「甘酒」。ビタミンB群やア
ミノ酸、ブドウ糖などが含まれ、
疲労回復効果が期待できます。中
医学的にも水分を補う作用があり
夏疲れにぴったり。なかでも、ア
ルコールを含まず自然な甘さの
「米麹甘酒」が良いでしょう。

また、暑さで寝苦しく、不眠に
陥りやすい時期です。「はちみつ」
卵、小麦など、鎮静と精神の安定
に働きかけてくれる食材を取り入
れて! 飲み物やヨーグルトに、
はちみつを加えてみてください。
口当たりが良い、さっぱりしたデ
ザートで水分補給をするのも良い
ですね。良質な睡眠と意識的な水
分補給で夏を乗り切
りましょう!

※甘酒は、持病や体質により、おす
めできない方もいらっしゃいますので
ご注意ください。



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。

暑い日に水分補給にもなる、冷たいデザートです!

フルーツビネガーゼリーの
甘酒シャーベットのせ

材 料 (2人分)

フルーツビネガー(お好みの)	50cc (A)	米麹甘酒	100cc
水	200cc (A)	はちみつ	大さじ1
ゼラチン(粉末)	1袋(5g)	●飾り	
水	大さじ2	ミントの葉	適量

作り方

- ①フルーツビネガーゼリーを作る。ゼラチンは分量の水に振り入れてふやかす。※ゼラチンの種類により、ふやかす手順は異なります。
- ②①を湯煎で溶かし、(A)を加え混ぜ合わせ、ボールやバットに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③甘酒シャーベットを作る。甘酒にはちみつを加え混ぜ合わせ、冷凍保存できる容器に入れ、冷凍庫で冷やし固める。途中、30分毎に2~3回スプーンなどを使用し、かき混ぜる。
- ④②のゼリーが固まり冷えたら、ゼリーをフォークやスプーンなどでクラッシュ状にして器に入れ、甘酒シャーベットを盛り付け、ミントの葉を添える。

作り方のポイント



フルーツビネガーゼリーは、甘酒シャーベットとなじむように、フォークなどを使用し、クラッシュ状にしてから盛り付けます。

※はちみつは、1歳未満の乳児は、乳児ボツリヌス症の危険がありますので、摂取はお控えください。

15分

カロリー 107kcal
(1人分)塩分 0.1g
(1人分)

※調理時間の目安は、冷やし固める時間を除く。

りんご酢のドリンク
4種の果汁で
甘酸っぱい味わい飲むお酢
ざくろmix

500ml

まろやかな甘さと
上品な味が特長です純粋アカシア
はちみつ

200g



一口食べれば、そこはもうワイキキ。
ハワイのローカルフードで
リゾート気分を味わいましょう。

手軽にできる!

ハワイアンメニュー

ハワイの風を感じて、
一足早く、夏を満喫。

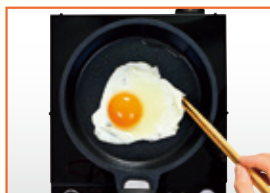


レシピ監修／管理栄養士 棚橋伸子

ハワイの定番ローカルフードを
あらびきステーキで再現!

ガーリックとバター香る! ハワイアン フライドライス

作り方のポイント



目玉焼きは、片面
だけ焼き、白身は
少し固まるくらい
のところで調理を
止めます。黄身は
ほぼ半熟の状態
になります。

材 料 (2人分)

ご飯	2膳分	塩	小さじ1/3 ④
あらびきステーキ	2枚	胡椒	少々 ④
マッシュルーム(ホワイト)	4個	醤油	大さじ1/2 ④
にんにく	1片	青ねぎスライス	適量
バター(有塩)	大さじ1	●飾り	
卵	2個	レタス	適量
油	大さじ1		

作り方

- ①あらびきステーキは約7mm角に切る。
- ②マッシュルームはいしづきを取り、スライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ温め、にんにくを炒める。香りが出てきたら、①を加えてカリッと香ばしく炒める。
- ④マッシュルーム、ご飯を加えて炒め、ご飯がバラバラになったら④で味つけし、レタスを敷いた器に盛り付ける。
- ⑤フライパンに油を入れ温め、卵を割り入れる。卵の片面だけ焼いて目玉焼きを作り、④の上のにせ、小口に切った青ねぎを散らす。

サッと焼けて朝食にもお弁当にもおすすめ



焼いておいしい
あらびき
ステーキ

180g



くせがなくさまざまなお料理に
お使いいただけます



千葉県産
ホワイト
マッシュルーム

100g



20分 カロリー 522kcal (1人分) 塩分 2.8g (1人分)

調理時間、カロリー、塩分の目安を示しています。

もち粉でカリッとジューシー! モチコチキン



もち粉を使用し、冷めてもカリっとした食感に仕上げます!

材 料 (2人分)

鶏肉	300g	酒	大さじ1 ㊤
もち粉	大さじ4	オイスターソース	大さじ1 ㊤
油(揚げ用)	適量	醤油	小さじ1 ㊤
●飾り		にんにく	1片 ㊤
レタス、レモン	適量	しょうが	1片 ㊤

作り方

- ①鶏肉は大きめの一口大に切る。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ②①の鶏肉に㊤を加え、よく揉み込む。※ビニール袋を利用すると便利です。
- ③鶏肉にもち粉をまぶし、170～180℃に温めた油で揚げる。火が通ったら、油の温度を上げて約30秒揚げ、衣をカリッと仕上げる。
- ④レタスを敷いた器に盛り付け、くし型に切ったレモンを添える。

まろやかなコクとうま味が特長です



オイスターソース

120g



料理にうまみやコクを与えおいしく仕上げます



醇良料理酒

500ml



25分 カロリー 464kcal (1人分) 塩分 1.7g (1人分)

マカダミアナッツソースパンケーキ



ハワイの香りを感じる、マカダミアナッツソースが美味しい!

材 料 (2人分)

ホットケーキミックス	200g	生クリーム	100cc
牛乳①	170cc	砂糖	大さじ2
卵	1個	カットマンゴー(冷凍)	30g
油	小さじ1	●飾り	
マカダミアナッツ	1袋(48g)	ミントの葉、マカダミアナッツ、少々	
牛乳②	50cc	お好みのクッキー	

作り方

- ①生地を作る。ボールに牛乳①、卵、油を入れ、よく混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ②フライパンを温め、一度濡れ布巾の上におき、①をフライパンに流し入れ、弱火で約3分焼く。
- ③表面にふつふつと小さな気泡が出てきたら裏返し、弱火で約2～3分焼き、器に盛り付ける。
- ④マカダミアナッツは軽く炒り、飾り分は少量を細かく切る。
- ⑤ソースを作る。残りのマカダミアナッツと牛乳②と一緒にミキサーにかける。
- ⑥生クリームに砂糖を加えて泡立て、ふんわりと角がたつ程度になったら、⑤を加え混ぜ合わせ、パンケーキの上にかける。
- ⑦マンゴーを添え、飾りを添える。

小麦本来の甘味、香りを楽しむ



北海道産小麦使用
もちもち
ホットケーキ
ミックス

400g(200g×2袋)



まろやかな甘味と香り



マカダミアナッツ

48g



30分 カロリー 1,265kcal (1人分) 塩分 4.0g (1人分)

やみつき! らっきょう納豆ののり包み



7/10は
納豆の日

🕒 10分 カロリー 96kcal (1人分) 塩分 0.7g (1人分)

材 料 (2人分)

焼のり(板のり) 適量
ピリ辛らっきょう 3~4粒
極小粒納豆 2パック
青ねぎスライス 適量

作り方

- ①らっきょうは粗めに刻む。
- ②納豆に付属のタレを混ぜ、らっきょう、小口に切った青ねぎを加え混ぜ合わせる。
- ③焼のりを1/4程度の大きさに切る。
- ④焼のりに②のをせて包んでいただく。

※らっきょう納豆は、おつまみにもぴったり。
ご飯の上にのせたり、レタスに包んだり、いろいろなアレンジをお楽しみください。

●粗めに刻んだらっきょうの
シャキシャキ食感が美味しい!

旨味が味わえる
ふっくらまろやかな
納豆です



極小粒納豆

40g×3



唐辛子を加え、ほど良い
辛さに仕上げました



ピリ辛らっきょう

150g



ごま香る! 冷やし汁なし担々そうめん



7/7は
そうめんの日

🕒 20分 カロリー 734kcal (1人分) 塩分 2.9g (1人分)

材 料 (2人分)

そうめん	200g	ねりごま(白)	大さじ2 (A)	青ねぎスライス	適量
豚挽肉	120g	ごま油	大さじ1 (A)	いりごま(白)	適量
にんにく	1片	酢	大さじ1 (A)		
しょうが	1片	豆板醤	小さじ2 (B)		
胡瓜	1本	醤油	小さじ2 (B)		
温泉たまご	2個	みりん	小さじ2 (B)		

作り方

- ①フライパンを温め、豚挽肉、すりおろしたにんにくとしょうがを炒め、(B)を加えて調味する。
- ②胡瓜はせん切りにする。
- ③ボールに(A)を合わせ混ぜ合わせる。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを茹で、冷水でしめ水気を切る。③と合わせて全体にからませ、器に盛り付ける。
- ⑤胡瓜、①、温泉たまご、小口切りにした青ねぎ、いりごまを添える。

多加水熟成法により、
丁寧に練り上げました



なめらかでコシのある
そうめん

400g



枝豆とカニカマのつまみ揚げ



お弁当

旬 枝豆

🕒 15分 カロリー 166kcal (1人分) 塩分 1.2g (1人分)

材 料 (2人分)

大判はんぺん	1枚	油	大さじ1
枝豆(冷凍)	さや付き 60g程度	卵	1/2個 (A)
カニ風味かまぼこ	4本	酒	小さじ1 (A)
しょうが	1片		

■お弁当と一緒に詰め合わせた具材
…大葉、モチコチキン、ブロックリー、ミニトマト

作り方

- ①ビニール袋にはんぺんをちぎって入れ、揉みながら細かくする。
- ②①に解凍し、さやから取り出した枝豆、ほぐしたカニ風味かまぼこ、おろししょうが、(A)を加え混ぜ合わせる。
- ③②を10等分程度に分ける。フライパンに油を入れ温め、弱火で両面を焼く。
- ④こんがり焼き色がついたら出来上がり。器に盛り付ける。

●もう一品欲しいときの副菜にぴったり!

北海道の十勝地方で
栽培された枝豆をゆでて、
急速冷凍しました



北海道
塩味枝豆

250g



ほぐれ易くて簡単便利な
カニカマです



カニ風味
かまぼこ

10本(70g)



Instagramで投票!!

持ち歩きたいのはどれ?

ブイーナ エコバッグデザイン アンケート

ブイーナデザインのエコバッグを作るようになりました。デザインはみなさまの投票によって決定します。3つの中から好きなデザインに投票して下さい!

エコバッグは今後
Vマークのキャンペーンで
プレゼント予定だよ!



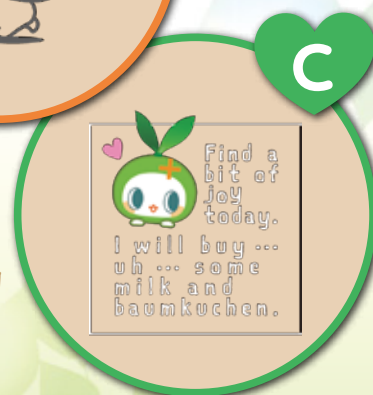
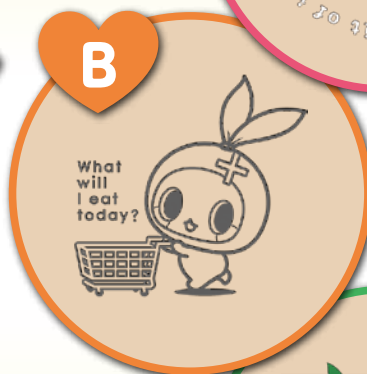
投票は
Instagram
から!



この部分に
デザインが
プリントされます。



※写真はイメージです。
※エコバッグの色は変わる場合がございます。



v-mark.jp こちらからアクセスしてね!



Vマークのホームページが

リニューアル!

もっと 楽しく 分かりやすく!



Vmark7月号はいかがでしたか?
情報誌に対するご意見・ご感想をお聞かせください!
Vマーク商品や店舗に関するお声もお待ちしております。

ご意見・
ご感想は
こちら!



Vマーク今月のおすすめ品

※写真はイメージです。

多加水熟成法により、丁寧に練り上げました。



なめらかでコシのある
そうめん・ひやむぎ 各400g

7月特別本体価格 各 **228円**
(参考税込 各247円)

アーモンド、カシューナッツ、クルミ、マカダミアナッツをミックス。



無塩 4種の
ミックスナッツ お徳用 350g

7月特別本体価格 **858円**
(参考税込 927円)

国産大豆の甘さとなめらかな食感を楽しめます。



なめらかさ際立つ
国産大豆の
手盛よせ豆腐 300g

7月特別本体価格 **128円**
(参考税込 139円)

ナチュラルチーズの風味を生かした味わい。



**スライスチーズ・
とろけるスライスチーズ・
モッツアレラスライスチーズ**

7月特別本体価格 各7枚入(112g)
各 **198円** (参考税込 各214円)

浅い酢じめに仕上げ、真さばのうま味を生かしました。



浅めしめさば 1枚入

7月特別本体価格 **388円**
(参考税込 420円)

しっとりまるやかな味わいに仕上げました。



生ハムローズうすざり 100g

7月特別本体価格 **298円**
(参考税込 322円)

調理に使いやすいサイズに切り分けました。



青森県上北郡おいらせ町産
ながいも 1パック

7月特別本体価格 **288円**
(参考税込 312円)

今だけ!
麺を10%増量しました。



お値段そのまま
増量

4種の国産だしを使った
ざる蕎麦 麺180g+20g

本体価格 **358円** (参考税込 387円)

小型犬・シニア犬にも与えやすいやわらかさ。



国産鶏を使用した
やわらかササミ細切り 150g

7月特別本体価格 **548円** (参考税込 603円)

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がございます。また、販売価格・時期が異なる場合がございます。ご了承ください。

Vマーク商品は、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



Vマークホームページ <https://www.v-mark.jp>

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。