

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 7

夏野菜 × スパイスで

夏ウマ!

レシピ

スパイスで
夏野菜をもっと
おいしく♪



ブイーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。





Vマーク



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



ハーブ薫る ロースト ビーフ

希少部位のトモサンカクを低温でじゅくりと加熱し、素材の良さを引き出しました。薫り高いハーブの風味をお楽しみいただけるローストビーフです。

家庭ではなかなか作るのが難しい、きれいな火入れのローストビーフ。添付のソースがお肉のうまみを引き出してくれます。手軽にこの品質を楽しめるのは素晴らしいですね!



▶ Vマーク おすすめレシピ ▶



レシピは
こちらから

にんにくとチーズの風味を効かせて。
ワインのおつまみにぴったり。

ローストビーフの カルパッチョ



今月の
押しモノ2



チーズたっぷりピザ マルゲリータ

モチモチ食感の生地に、コクがあり糸引きのよい2種のチーズがたっぷり入ったピザ。バジルソースは、香りを楽しんでいただくために別添えにしています。

生地がモチモチでおいしいピザ。オランダ産ゴーダチーズ、スイス産ステッペンチーズと、2種類のチーズを贅沢に使っているので満足感が高い。風味のいいバジルソースも見事。別添えなものも気が利いています。



今月の
押しモノ3



バッティート ダリ 赤(ネーロ・ダヴォーラ)・ 白(グリッロ)

シチリアの太陽に育まれた有機栽培のブドウを丁寧に手摘みしました。赤はブラックベリーやダークチェリーの濃縮した果実味と、まるやかなタンニンの濃厚な味わい。白はパイナップルやレモンの爽やかなアロマと、いきいきとしたフレッシュ感のある味わいです。

有機ワインなのに
価格が手ごろなのが嬉しい。
口当たりがやさしく飲みやすい
ワインです。赤は肉料理や
ミートソース系のメニューに、
白は魚料理やクリーム系の
パスタに合わせたいですね。



「Vマーク おすすめレシピ」



レシピは
こちらから

海苔とたらこのハーモニー。
パリパリの海苔で巻くのもおすすめ。

海苔風味の タラモサラダ



今月の
推しモノ4



有明海産 一番摘み焼のり

有明海産一番摘み原料のみを使用。口溶けの柔らかさ、
香りの良さが特長です。

一番摘みならではの口溶けと風味の良さが
魅力。そのまま食べてもおいしい。
乳製品と相性がいいので、
チーズ料理やクリームパスタに加えても◎



今月の
推しモノ5



ビーフハンバーグ ステーキ

「ジュー、ジュー」と音を立てて出てくる、洋食屋さんのハンバーグ
をイメージ。柔らかな脂肪と細やかな肉質の豪州産ビーフ100%
を、粗挽きにすることでジューシーな仕上がりに。肉本来の旨みと
食感を存分に味わえます。

粗挽きならではの食感と
ジューシーさが
楽しめるのが良い。
ボリュームたっぷり
大満足のおいしさです。



今月の
推しモノ6



もち米の香ばしさが味わえる ほろほろおかき 塩・醤油

国内産もち米100%使用の生地を、赤穂の天塩を使った塩ダレ、木桶仕込み
醤油を使った醤油ダレでそれぞれ味付け。もち米の甘みとともに、まるやかな
塩味や醤油のうま味が楽しめます。外はカリッと、中はほろりとした食感です。

もち米の豊かな風味と
うま味を感じるおいしい
おかき。塩味、醤油味
ともにあとを引く味で、
食べる手が止まらない。
ちょっと小腹が空いた
ときのために常備して
おきたいです。



今月の
推しモノ7



かつおと昆布の 合わせだし! たこ焼

生地に焼津産のかつおだしと北海道産の昆布を
使用し、だし感のあるたこ焼に仕上げました。
ふわっ、とろっとした生地がぐせになります。

だしの風味とふわっとした食感が
おいしいたこ焼き。
お店のような食感と和のおいしさが
楽しめる、満足度の高い一品です。



※写真は
イメージです。



まだまだ
あります!



日高シエフが
動画で紹介♪



夏野菜

スパイス

夏ウマ! 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!



← その他の夏野菜レシピは
こちらから



なす × ガラムマサラ で

さらにスパイシーな風味に!

なすと鶏ひき肉の カレー風味 レタス包み

調理時間
20分

材料(2人分)

レタス	1/4個	[A]酒	大さじ1
鶏ひき肉	100g	[A]カレールー	大さじ1
なす	1本	[A]醤油	小さじ1
玉ねぎ	1/6個	[A]ガラムマサラ	少々
にんにく	1片	[A]こしょう	少々
油	大さじ1	刻みパセリ	少々

カロリー
209kcal
(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。

作り方

- 1 レタスは大きめにちぎり、冷水につけ、シャキッとになったら水気を切る。なすは7mm角程度に切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて温め、香りが立ってきたら鶏ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。玉ねぎ、なすを加えてさらに炒め、全体に火が通ったら[A]を加え、全体にからませる。
※図形のカレールーを使う場合は、細かく刻んで入れると良いです。
- 3 水気がなくなるまで炒め、全体に味が絡んだら器に盛り付け、刻みパセリをふり、レタスにのせて包んでいただく。

作り方のポイント



いただく直前にガラムマサラを追加すれば、よりスパイシーな風味に! お好みでお試ください。

直火焙煎でじっくり炒り上げたカレールー。香り高いスパイスと爽やかな辛さが特長です。



25種のスパイスと15種の雑穀 直火焙煎
カレールー 150g

冬の厳しい寒さに耐え、雪解けとともにおいしいにんにくに育ちます。



VALUE PLUS

青森県上北郡
おいらせ町産にんにく
1ネット(L)

ズッキーニ × ターメリック で

調理時間
15分

ほろ苦さと彩りをプラス!

ズッキーニとタコの ターメリック風味マリネ



材料(2人分)

タコ(ボイル)..... 80g	[A]オリーブオイル 大さじ1
ズッキーニ	[A]レモン果汁.....大さじ1
大1/2本(約100g)	[A]はちみつ.....小さじ1/3
塩..... 小さじ1/5	[A]塩..... 小さじ1/4
玉ねぎ..... 1/4個	[A]あらびきこしょう.....少々
	[A]ターメリック.....少々

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を切っておく。
- 2 ズッキーニは薄い輪切りにし、分量の塩で塩もみする。しんなりしたら、さっと水を通し水気を軽く絞る。
- 3 タコは薄切りにする。
- 4 [A]を混ぜ合わせ、1、2、3を加えて和え、器に盛りつける。

カロリー	塩分
115kcal	1.6g
(1人分)	(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

スペイン産のオリーブを使用。フルーティな味わいが特長です。



エキストラバージンオリーブオイル 458g

黒こしょうをあらびきに挽き揃えました。野性的な辛味と心地よい香りが魅力です。



キレのある辛みあらびき胡椒 30g

オクラ × パプリカパウダー で

ほんのりフルーティな味付けに!

オクラの唐揚げ パプリカ風味

調理時間
15分

材料(2人分)

オクラ.....10本	パプリカパウダー.....少々
片栗粉..... 大さじ1	塩..... 小さじ1/3
こめ油(揚げ用).....適量	

作り方

- 1 オクラは塩(分量外)を振ってこすり洗いし、水で流し、キッチンペーパーなどで水気を軽くふく。
- 2 ビニール袋に1と片栗粉を入れて軽く振り、片栗粉を全体にまぶす。
- 3 2を170~180℃の油に入れ、表面の衣がカリッとなるまで揚げる。
- 4 熱いうちに全体に塩、パプリカパウダーを振り、器に盛り付ける。

カロリー	塩分
53kcal	1.0g
(1人分)	(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。



北海道産馬鈴薯を100%使用。とろみが強く、透明度が高いのが特長です。



北海道産馬鈴薯100%使用片栗粉 400g

サラッとしているので胃にもたれにくく、素材の味を引き立てる健康油です。



こめ油 910g



おうちで

薬膳



熱中症対策レシピ



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 ...



小豆

&

甘酒



みんなで
気を付けようね♪



高温多湿で寝苦しい日が続く季節です。この時期の蒸し暑さは、体に必要な水分を消耗させるばかりでなく、余分な水分をため込みやすくし、それが体の不調の引き金になることも。熱のこもった体を冷ましつつ、余分な水分を出し、体にとって必要な水分を上手に補っていきましょう。

小豆には、体内に溜まった余分な水分を排出し、体の熱を冷ます働きがあります。また「飲む点滴」とも言われ、疲労回復効果が期待できる甘酒には、水分を補う作用があり、夏の疲れにも

良い飲料です。ビタミンB群やアミノ酸、ブドウ糖などが含まれますので、栄養補給にもぴったり。甘酒には「米麴甘酒」と「酒粕甘酒」がありますが、アルコールを含まず、自然な甘さの米麴甘酒がおすすめです。

暑さで食欲が落ちたときには、口当たりが良く、さっぱりとしたデザートで水分補給をするのも良いでしょう。塩分の補給も重要ですので、献立に味噌汁を取り入れるなど、食事から適度な塩分を摂取し、熱中症対策を心がけましょう。

甘酒の風味を活かして甘さひかえめ。口どけの良い食感に仕上げます。



※冷やし固める時間を除きます。

甘酒 水ようかん

材料(4~5人分)

米麴甘酒	200cc	粉寒天	4g
こしあん	100g	塩	
水	200cc	少々(ひとつまみ程度)	

作り方

- 1 小鍋に分量の水を入れ、粉寒天をふり入れてふやかす。甘酒、こしあんは常温に戻しておく。
- 2 1の小鍋を火にかけ、2~3分加熱し、粉寒天が完全に溶けたら火を止め、甘酒、塩を加える。
- 3 ボールにこしあんを入れ、2を少量ずつ加え、ダマにならないよう、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 4 あらかじめ軽く水で濡らしておいた型に3を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 型から取り出し、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。



カロリー
65kcal
(1人分)

塩分
0.1g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

北海道常呂産小豆を100%使用。なめらかな舌触りが魅力で、上品な甘さのこしあんです。



北海道常呂産小豆使用
こしあん 350g

使いやすい小袋タイプの粉寒天。お菓子づくりやお料理にも。



使いやすい
かんてんパウダー
16g(4g×4袋入)



\ 新たなおいしさが仲間入り♪/ NEW アイテム をご紹介!

※写真は全てイメージです。

だしと水にこだわった
専門店のような味わい。



冷やし茶碗蒸し



産地指定の
「厳選だし」の贅沢な旨み
鹿児島県枕崎産の鰹だしと北海道利尻産の昆布だしを贅沢に使用。最後の一口まで旨みが続く、本格的な味わいに仕上げました。



名峰「菅名岳」の
清らかな天然水
新潟の名峰・菅名岳の麓から湧き出る天然水を使用。口当たりの良い軟水が、だしの風味を最大限に引き立てます。



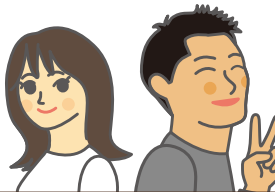
夏に映える「枝豆」と
風味豊かな具材
彩り鮮やかな「枝豆」を主役に、旨味の出る鶏肉や椎茸、和食と相性の良い竹の子を加え、本格派の一杯に仕立てました。

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」。

ゆるく、まじめに、編集後記 ♪

After Talk

誌面に乗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)

好きな夏野菜の楽しみ方

汗ばむような暑い日も増え、季節はいよいよ夏本番。編集メンバーお気に入りの夏野菜とその楽しみ方をご紹介! 皆さんの推し夏野菜は何ですか?

ちーちゃん

好きな夏野菜、今年はどう楽しむ?

私の好きな夏野菜はトマト!
こんなにおいしいのに、旦那も息子もなぜかあまり進まず、食卓への登場は少なめ…。今年こそは思いきり楽しみたいので、大袋で買いたい!
息子はそうめん大好きなので、トマトそうめんなら食べてくれるかなあ〜
4歳がばくばく食べるトマトメニュー、こっそり募集中です。

七夕そうめん〜トマトダレ〜



レシピはこちらから



うえぼん

僕の好きな夏野菜はなす!
家庭菜園でも収穫予定です◎今年もひどい暑さで夏バテしそう…。誌面でもスパイス特集をお届けしましたが、スープカレーに挑戦したいです!! 東海道を歩くのも、ベースを抑えつつ、無理のない範囲で進めていきたいですね。

夏野菜たっぷりスープカレー



レシピはこちらから



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？

結果発表

くわしくは
コチラ！



投票
総数 **25564** 票！

たくさんのご応募
ありがとうございました



個包装なので、
職場に持って行って
昼休みに食べるのに便利。
(50代)

総合 **1位**
加工食品部門 **1位**

厚切り
バウムクーヘン
10個

丁度良いサイズと
美味しさで、
コーヒータイムの
定番です。
(70代)



総合 **2位**
青果部門 **1位**

雪国まいたけ
種 1パック



総合 **3位**
チルド食品部門 **1位**

極小粒納豆
40g×3



精肉部門 **1位**

ロースハム4連
136g



水産部門 **1位**

三陸産味付めかぶ
40g×3



惣菜部門 **1位**

塩ゆでえだまめ



日用品部門 **1位**

ポリエチレンラップ
ミニ 22cm幅×50m巻



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



京急ストア



Tokyu Store

TOBU STORE



Vmark ●2026年7月号 vol.273 (通巻) ●発行日:2026年7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。

