

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 9

／おうちで／

お月見気分



9月25日は
中秋の名月♪



ブイーナは、Vマークの
公式ブランドキャラクターです。



王

★ おうちで ★

お月見気分♪

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
お月見レシピは
こちらから



卵黄を満月に見立てて！
豆腐で仕上げたつくねは、ふっくら食感。

豆腐入りつくねの 月見おろし丼

調理時間
25分

材料(2人分)

ご飯	2膳分	[A]酒	小さじ1/3
鶏ひき肉	120g	[A]塩	ひとつまみ
豆腐(絹)	50g	[A]片栗粉	大さじ1/2
青ねぎスライス	1/6パック(約5g)	油	大さじ1/2
生姜	1片	[B]醤油	大さじ1
卵	2個	[B]みりん	大さじ1
		[B]酒	大さじ1/2
		大葉	2枚
		大根	100g

カロリー
536kcal
(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。

作り方

- 1 生姜、大根はすりおろす。卵は、卵白と卵黄に分けておく。
- 2 ボールに豆腐を入れ、泡立て棒でなめらかになるまで混ぜ合わせ、鶏ひき肉、小口に切った青ねぎ、おろし生姜、卵白、[A]を加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を入れて温め、2を一口大の大きさに焼く。(焼いた時に火が通りやすいように、少し平らにすると良いです)
- 4 両面に焼き色がついたら100ccの水(分量外)を加え、蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったら[B]を加え、タレにとろみがついたら、全体にかませる。
- 5 丼にご飯を盛り、つくねをのせ、大葉、水気を切った大根おろし、卵黄を添える。



作り方のポイント

つくねはやわらかく手に
つきやすいので、スプーン
を使って入れていくのが
おすすめです。



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
10個入



便利な小分けタイプ。

絹とうふ
2コパック
200g×2

かまぼこがうさぎに変身!クリームチーズの濃厚な味わいと、かまぼこの塩味がよく合います◎

うさぎかまぼこのクリームチーズサンド

調理時間
10分

材料(2人分)

かまぼこ…2/3本(80g) いりごま(黒)……少々
クリームチーズ……30g

作り方

1 かまぼこを板からはずし、2cm幅に切る。

2 かまぼこの上面から2~3mmを、皮をむくようにして真ん中まで切り込みを入れる。(切り込みを入れるときは、かまぼこの上面を下にすると良いです)切り込みを入れた部分だけ、上面から底まで縦半分に切る。



3 切り込みを入れた上面から2~3mmをそれぞれ内側に折り込み、うさぎの耳に見立てる。縦半分に切ったところにクリームチーズをはさむ。

4 竹串でうさぎの目の位置に穴をあけ、いりごまをつける。器に盛り付け、お好みでわさび醤油などでいただく。

カロリー
88kcal
(1人分)

塩分
0.9g
(1人分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

小田原かまぼこの老舗「籠清」にて製造。魚肉に「グチ」のすり身を100%使用し、無でん粉で仕上げています。

小田原かまぼこ(紅・白)
各120g



さつまいもとメープルシロップの、自然な甘さを活かしたお月見団子です。

さつまいも餡のごま団子

調理時間
30分

材料(5個分)

[A]白玉粉……75g さつまいも……100g
[A]小麦粉……大さじ1/2 メープルシロップ……大さじ2
[A]砂糖……大さじ1.5 炒りごま(白)……適量
水……50~60cc 揚げ油……適量

作り方

1 さつまいもは1cm程度の輪切りにし、水で濡らしてボールに入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。竹串をさしてスッと入れれば、皮をむいてフォークでつぶし、メープルシロップを加えて5等分にする。

2 別のボールで[A]を混ぜ合わせ、分量の水を加えて耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。5等分にしてそれぞれ丸め、生地をのばして1の餡を包む。(あんがはみ出たり、生地が破れたりしていると、揚げた時に油がはねる原因になります)

3 炒りごまを敷いたバットに2を入れ、転がしながら全体にごまをつける。

4 低温の油(約150℃)で3を転がしながら、ごまが焦げないように揚げる。こんがりときつね色になり、浮いてきたらできあがり。

カロリー
163kcal
(1個分)

塩分
0.0g
(1個分)

※調理時間、カロリー、塩分は目安です。

本場カナダで収穫された、純度100%のメープルシロップ。ホットケーキにかけるのももちろん、料理にもお使いいただけます。

メープルシロップ
250g



熱した鉄釜による直火焙煎で香味を最大限に引き出し、ふっくらとしたいりごまに仕上げました。

釜煎仕立
いりごま白
65g





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。

今回はVマーク自慢の「ご飯のお供」をご紹介します！



開発担当者

今回ご紹介するのは、ご飯がすすむVマーク自慢の**ご飯のお供**です。どれも素材や製法、おいしさにこだわった逸品ばかりで、いつものご飯がさらに贅沢な味わいに。ぜひ炊きたての新米とお楽しみください。



知れば知るほど好きになる

今月の
推しモノ1



花藻塩仕込み 熟成紅鮭を使った 焼きほぐし(あごだし)

「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。炊き立てのご飯にたっぷりのせれば、もう箸が止まりません！



鮭本来の旨みと、調味液に使用したあごだしの風味が楽しめます。ごろっとしたサイズで、お箸でも食べやすいのがポイントです。



あごだし使用 有明海産のり佃煮

有明海産ののりを使用し、昆布だしや焼きあごだし等で旨味を出し、食べやすい佃煮に仕上げました。あごだしと磯の風味がしっかり感じられ、ご飯がすすみます！



口どけの良さと風味の豊かさで評価が高い有明海産のりに、上品な旨みのあごだしを合わせました。

今月の
推しモノ2



さらに
ご飯がすすむ！

メインおかずにアレンジ

鶏ささみと大葉の 海苔風味春巻き



佃煮の風味がしっかり効いているので、何もつけずにそのままどうぞ！

レシピは
こちらから



今月の
推しモノ4



砂丘らっきょう うす塩味・甘口

シャキシャキとした歯ごたえと白く透き通った見た目が特長です。そのままご飯といただくのもよし、刻んで混ぜご飯にするのもよし! らっきょう特有の旨みがダイレクトに味わえる「うす塩味」、すっきりとした甘さの「甘口」。



厳しい冬を砂丘の中で力強く耐え、色白でシャキシャキとした食感のらっきょうに育ちます。

肉厚で弾力のある三陸産わかめと国産ひじきを組み合わせ、潮の香り豊かに仕上げたソフトタイプの海藻ふりかけです。ご飯のお供にはもちろん、おにぎりの具にもおすすめです。

今月の
推しモノ3



ひじき入り
しそわかめ
ソフト
ふりかけ



1871年創業、150年以上の歴史をもつ老舗「井上商店」監修のもと、国産の海藻のおいしさにこだわりました。

さらに
ご飯がすすむ!

メインおかずにアレンジ
カリカリ油揚げの
納豆キムチのせ



香ばしく焼いた油揚げに納豆キムチをオン! ご飯もお酒もすすむ一品です。

レシピは
こちらから



今月の
推しモノ5



本場
韓国キムチ



乳酸発酵により旨みや酸味が熟成されていく、本場韓国製造の本格発酵キムチ。甘味料を使わず、白菜本来の甘みとシャキシャキとした食感を活かしました。爽やかな酸味とすっきりとした後味が特長で、毎日食べたくなるおいしさです。





おうちで

薬膳



夏の疲れ リセットレシピ

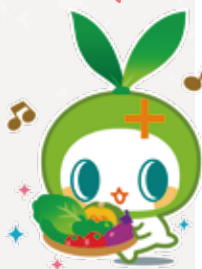


レシピ監修/管理栄養士

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。

夏の疲れを
スープでリセット♪



... 今月の食材 ...

きのこ類



厳しい暑さの夏を過ごした体は、疲れ気味。だるさを感じ、食欲不振などを起こしている方もいるのではないのでしょうか。気がつかないうちに胃腸が疲れているのかもしれない。

だるさを感じたり、気力がなくなったり、疲れを感じるときには、生理的な機能を促進し体力を増強させる働きがある「きのこ類」がおすすめ。きのこ類の旨みを活かし、スープにするのも良いでしょう。温かく、

旨みたっぷりのスープは、胃腸の調子を整えるだけでなく、ほっと一息、心も落ち着かせ整えてくれますよ。

また、秋に向けて乾燥による体調不良が気になるときは、スープに「牛乳」をプラスするのも良いでしょう。体に必要な水分を補う働きや、安眠作用も期待できます。

胃腸に負担の少ない温かい料理でしっかりと栄養を補い、夏の疲れをリセットしましょう。

3種のきのこの旨みが詰まった、贅沢な味わい。

きのこの濃厚ポタージュ

調理時間
25分

材料(2人分)

ぶなしめじ	40g	[A]水	150cc
まいたけ	40g	[A]顆粒コンソメ・小さじ1	
ブラウン		牛乳	100cc
マッシュルーム	40g	塩	少々
玉ねぎ	1/4個(約50g)	こしょう	少々
バター	大さじ1/2	オリーブオイル	小さじ2
		刻みパセリ	少々

作り方

- きのこ類は石づきを取り、ほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、きのこ類を加えて炒める。玉ねぎが透明になり、きのこ類がしんなりしたら[A]を加え、玉ねぎがやわらかくなるまで加熱する。
- 粗熱が取れたらミキサーに移して滑らかになるまで攪拌する。(ハンドブレンダーを使っても良いです)
- 鍋に3を戻し、牛乳を加えて温める。塩、こしょうで味をととのえ、沸騰する前に火を止める。器に盛り付け、オリーブオイルを回しかけ、刻みパセリを添える。

※きのこの一部を湯揚げし、トッピングにするのもおすすめです。



石づき部分をカットしてあるのでそのまま使えます。
炒め物やパスタ、てんぷらなど幅広くご利用ください。

長野県産
カットぶなしめじ
80g



カサが大きく、肉厚で、
歯ごたえの良いまいたけ。
天ぷらやお吸い物、炒め物にも
おすすめです。

雪国まいたけ
極 1パック



カレーやシチュー、チーズとも
相性抜群。クセがなく、さまざまな
料理で活躍します。

千葉県産
ブラウン
マッシュルーム
100g

カロリー
114kcal
(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。

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！

※写真は全てイメージです。



有機
アガベ
シロップ



からだにも、
地球にもやさしい！

血糖値や糖質が
気になる方におすすめ！

GI値21の低GI食品で、食後の血糖値が
上がりにくいのがポイント。血糖値や糖
質が気になる方、健康的な食生活を意識
する方にもおすすめです。また容器に
は、環境に配慮した100%再生PETボ
トルを採用しています。



煮物や照り焼きなど、
和食にもおすすめです！

クセのない甘さで
和洋中のお料理で活躍！

有機栽培のブルーアガベから作られた
100%植物由来の甘味料。クセのない
すっきりとした甘さが特長で、コーヒーや
ヨーグルトはもちろん、和洋中さまざまな
料理の味付けにも幅広くお使いいただけ
ます。



定番のふりかけ2種が
お求めやすい価格で登場！



●たまごふりかけ
●かつおふりかけ

たまごのまろやかな味わい、かつおの豊かな風味が楽
しめる定番のふりかけです。カルシウム・鉄・マグネシ
ウムをたっぷり配合し、おいしさと栄養を兼ね備えてい
ます。チャック付きなので保存にも便利。

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」の編集メンバーに新しい仲間が加わりました！★

はじめまして **たかぽん** です！

少しでもVマークの魅力を伝えられればと思います！がんばります！

千葉県出身

好きな料理は
白米や
お酒に合うもの！
得意料理は
豚キムチです。

趣味は
旅行とお酒！

好きなVマーク商品は
「緑茶」です。
毎日飲んでも飽きない味と、
コスパの良さが◎

ビールグラス片手に、
料理をするのがマイブーム！
キッチンでの
つまみ食いは格別です。

TAKA
PON



特別編

ゆるく、まじめに、
編集後記♪

After Talk

ようこそ、たかぽん！
これから一緒にVマークを
もっともっと盛り上げていこう～！！



今月の情報誌への
ご意見・ご感想はこちらから！▶



国産卵黄を使用した、
コクのあるまろやかな
味わいのマヨネーズです。



※写真は
イメージです。



コクのある
まろやかな味わい
マヨネーズ 400g

Vマーク 今月のおすすめ品

素材の旨みを活かし、香ばしくローストした
無塩ナッツ。鉄や食物繊維が手軽に摂れます。



●1週間分の無塩ミックスナッツ
●1週間分の無塩ナッツ&フルーツ
各175g (7袋)

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なので、
さまざまな料理で
お試しください。



※写真は
イメージです。



ぷりぷり食感!
むきえび
155g

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。



あなたのレシピが
Vマークの公式レシピになるかも!?

step1

Vマーク
公式Instagram
「@vmark.2021」
をフォロー



step2



Vマーク商品
を使った料理を
作って



step3

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



(レシピ考案者)

kumi_x_93さん

おもてなしにぴったりな/
贅沢な味わい!
プリンタルト

レシピは
こちらから



北海道の良質な生乳を100%
使用して丁寧に作りました。
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。



北海道バター
食塩不使用 150g

レシピ監修
棚橋伸子先生のコメント

焼きたて、冷たく冷やした状態、
それぞれ違った食感と美味しさ
を楽しめるデザート。
お家で手軽に、
本格的なデザートが
楽しめるレシピです。
お好みで
バニラエッセンスを
加えても良いですね。



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

SOTETSU
ROSEN

Tokyu Store

TOBU STORE



Vmark

●2026年9月号 vol.275 (通巻) ●発行日: 2026年9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。

