

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

6

June
2025

Vマーク感謝フェア
特 別 号



特別企画

「中国菜エスサワダ」総料理長 澤田州平シェフ 監修

絶品中華レシピ

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「歯の健康に良いレシピ」

■今月の旬鮮レシピ「お父さんに贈りたい! 健康レシピ」

●表紙のレシピ「サラダチキンで簡単! 冷やし中華」P2に掲載

今月の
スペシャルゲスト
は澤田シェフ
だよ!



澤田シェフのこだわりで、本格的な味を再現していただきたいという思いから材料はg、ml表記が多くなっています！
チャレンジしてみてくださいね。

Vマーク感謝フェア 特別企画

澤田州平シェフ監修

絶品中華レシピ



レシピ監修/澤田州平
コーディネート/管理栄養士 棚橋伸子

澤田 州平 氏

「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。

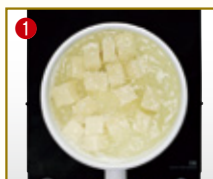


隠し味はカレー! チーズ麻婆豆腐

スパイスの効いたカレールウが決め手! ご飯にのせてドリア風でも!

作り方のポイント

作り方
動画は
こちら!



①豆腐は下茹でしてから調理すると、形崩れしにくくなります。

②チーズをたっぷりトッピングして仕上げます。風味よく、美味しく仕上がります。

材 料 (2人分)

豚挽肉 120g
豆腐(絹) 200g
キムチ 40g
ニラ 20g
油 大さじ2
かけるチーズ 50g
粉山椒 適量
ラー油 適量

① 豆板醤 8g
甜面醤 10g
豆鼓醤 8g
② 鶏がらスープの素 5g
水 145ml
カレールウ 10g
オイスターソース 5g
酒 30ml
③ 片栗粉 7g
水 14ml

作り方

- ①豆腐は2cm角に切る。ニラは5cmの長さに切る。
- ②豆腐は2%の塩を加えた湯(分量外)で、約3分弱火で茹でて湯をきる。
※下茹ですることで形崩れしにくくなります。
- ③フライパンに油を入れ温め、豚挽肉を炒める。色が変わったら、①を加えて炒める。さらに刻んだキムチを加えてサッと炒める。
- ④②を加えて混ぜ、豆腐を戻し入れる。軽く煮込んだら、③の水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にニラを加える。
- ⑤耐熱の器などに盛り、かけるチーズをのせ、オーブントースターなどで焼き目をつける。お好みで粉山椒、ラー油をかける。

サラダやピザなど
幅広く使えて便利



そのままでもいい
3種の
かけるチーズ

200g



スパイスの際立つ香り、爽やかな辛さ



25種のスパイスと
15種の雑穀
直火焙煎
カレールウ

150g



🕒 25分

🔥 486kcal
(1人分)

🍴 4.6g
(1人分)

🕒 調理時間、カロリー、
塩分の目安を示して
います。



澤田特製ソースで エビマヨ & エリマヨ

作り方動画
はこちら！



あげ玉とナッツで食感も楽しめる！
はちみつ入りのマヨソースはお子さまにもおすすめ！

材 料 (2人分)

むきえび	8尾	●マヨソース	
カットエリンギ	6切れ	はちみつ	26g
あげ玉	50g	マヨネーズ	150g
塩、胡椒	各適量	牛乳	10ml
片栗粉	大さじ2 1/2	レモン汁	6ml
溶き卵	卵1個分	●飾り	
ミックスナッツ	適量	ベビーリーフ	適量
油(焼き用)	大さじ2		

作り方

- ① えびは背に浅く切り目を入れ、背ワタがあれば取る。塩少々と片栗粉適量(分量外)でもみ、流水で洗い、水気をふく。
- ② ボウルにえび、エリンギを入れ、塩、胡椒をふる。溶き卵、片栗粉を順に加え、そのつど混ぜる。
- ③ えび、エリンギの全体に軽く砕いたあげ玉をまぶしつける。フライパンに油を入れ温め、えびとエリンギを弱火で片面2~3分ずつ焼く。
- ④ 器にベビーリーフと一緒に盛り付け、混ぜ合わせたマヨソースをかけ、ミックスナッツを散らす。



カロリー 1,125kcal (1人分) 塩分 3.1g (1人分)

洗わずそのまま、
レンジで簡単調理



香川県産・
長野県産
カットエリンギ

各80g



国産卵黄を
使用しています



コクのある
まろやかな味わい
マヨネーズ

400g



★こちらのレシピには、はちみつが入っております。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、はちみつの摂取はお控えください。



サラダチキンで簡単！ 冷やし中華

作り方動画
はこちら！



ごまドレッシングを活用することで
本格的な味わいに！

材 料 (2人分)

チルド麺(太麺)	2玉	●ごまだれ	
サラダチキン	100g	ごまドレッシング	120g
トマト	70g	卵黄	2個
アボカド	60g	練りからし	10g
かいわれ大根	適量	醤油	20g
ミックスナッツ	適量	酢	45g
		砂糖	20g
		水	50ml

作り方

- ① サラダチキン、トマト、アボカドは約1cmの角切りにする。かいわれ大根は根を切る。ミックスナッツは粗く砕く。
- ② 鍋に湯を沸かし、麺をパッケージの表示より45秒長く茹でる。湯をきり、冷水で洗ってぬめりを取り、冷水で冷やしてしめておく。
- ③ ボウルにごまだれの材料を混ぜ合わせ、器に等分に分ける。冷やした麺と具を盛り合わせ、ミックスナッツを散らす。



カロリー 1,013kcal (1人分) 塩分 4.3g (1人分)

北海道産小麦粉を
使用しました



北海道産小麦
を使った
太麺

130g



鶏肉と塩だけで
作りました



サラダチキン

100g



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!



和三盆糖の旨味引き立つ 長崎カステラ

6切入

しっとり、甘すぎない
さっぱりとした後味の
カステラ!



木成り完熟

南高梅酒

700ml

濃厚で深い味わい
と芳醇な香り。
スッキリとした
後味がGOOD!



北海道産小麦の 焼そば

3食入

麺はもっちり、ソースは
複雑で芳醇な焼そば!



花蔴塩仕込み熟成紅鮭を使った

焼きほぐし

(あごだし) 70g

鮭のうまみが凝縮!
チャーハンやおにぎり
にも合う!



XO醤使用! 具材たっぷり 春巻



皮はスナック菓子のような
ほろほろ感。餡はぎっしり
XO醤の旨味が詰まって
GOOD!

動画も
チェック!



健康レシピ

毎日の食生活にプラスしよう!
歯の健康に良いレシピ

カルシウムは小魚や海藻など、
いろいろな組み合わせで!

骨や歯を形成し、健康を維持するばかりでなく、精神の安定や筋肉の収縮などにも関与しているカルシウム。歯や口腔の健康を保つことは、一生涯を通して大切なテーマです。毎日コッソコッ、歯の健康に良い食材を取り入れて!

カルシウムが豊富な食材は、乳製品や「小魚」、桜海老等。そのほか、青菜・大豆加工品・「海藻類」にも多く含まれています。食品によって吸収率が違うので、いろいろ組み合わせると良いでしょう。

カルシウムの吸収率を上げるために適度な運動や日光浴も効果的です。無理のない範囲で続けられる運動を取り入れましょう。

カルシウムが不足すると体のだるさを感じたり、怒りっぽくなったり、イライラしたり。こういった不調の改善や歯の健康のために、毎日の食卓に意識的に取り入れてみてください。



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。



作り方のポイント



あげ玉は、ビニール袋に入れ、麺棒などで軽くたたいて細かくします。

ちりめんがたっぷり! 風味豊かな手作りふりかけです!

万能ちりめんふりかけ

材料 (2人分)

ちりめん	25g	いりごま(白)	大さじ1
あげ玉	大さじ2	かつおソフト削り	1袋
青のり	小さじ1		

作り方

- ①いりごまはフライパンで乾煎りし、香ばしい匂いがしてきたら火を止める。
- ②あげ玉はビニール袋に入れ、軽くたたいて細かくする。
- ③かつお節は袋のまま揉み、細かくする。
- ④全ての材料を混ぜ合わせる。

※ちりめんふりかけは保存容器に入れ、冷蔵庫で約3日間保存が可能です。ちりめんの賞味期限内でお召し上がりください。パスタ、卵焼き、和え物などのアレンジにもおすすめです。ご飯のお供以外にも活用できます。

5つの素材を最適にブレンドしたグルメテープル「焼あご入和風だし」で仕上げました



「焼あご入和風だし」で仕上げた
ちりめん
45g



香ばしくしっとりとした
味わいです



味あげ玉

70g



🕒 10分

🔥 カロリー 132kcal
(1人分)

🧂 塩分 0.8g
(1人分)

今月の旬鮮レシピ

いつも頑張ってくれているお父さんに!
おいしくて体にうれしい手料理を!

6月15日は
父の日

お父さんに贈りたい!

健康レシピ

厚揚げの肉味噌キムチのせ



🕒 15分

🔥

355kcal
(1人分)

🧂 1.5g
(1人分)

材 料 (2人分)

●体に良い発酵食品使った、おつまみメニュー!

厚揚げ	1枚	ごま油	大さじ1	青ねぎスライス	少々
豚挽肉	100g	味噌	大さじ1	●飾り	
キムチ	30g	みりん	大さじ1	糸唐辛子	適量

作り方

- ①キムチはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ温め、豚挽肉を炒める。キムチを加えて炒め、豚挽肉に火が通ったら味噌とみりんを加える。全体に調味料がからんだら火を止める。
- ③厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く(フライパンで焼いても良い。オーブントースターの場合は、アルミホイルを敷く)。
- ④器に焼いた厚揚げを盛り付け、②の肉味噌をのせ、小口切りにした青ねぎを散らし、糸唐辛子を添える。

乳酸発酵したうま味と酸味をお楽しみ下さい



本場
韓国キムチ

340g



ボリューム満点! 味玉おにぎり



お弁当

6/18は

おにぎりの日

🕒 10分

🔥

367kcal
(1個分)

🧂 1.6g
(1個分)

材 料 (2個分)

●おにぎり1つでタンパク質がしっかり摂れる!

ご飯	300g	焼のり	2枚
半熟味付たまご	2個	塩	少々
厚切り焼豚切落とし	30g	いりごま(白)	少々
大葉	4枚		

作り方

- ①焼豚は食べやすい大きさに刻む。大葉は洗い、水気をキッチンペーパーなどで拭く。
- ②ラップの上に焼のりを置き、塩を振る。ご飯を全体に広げ、大葉を敷き、味付たまご、刻んだ焼豚をのせる。
- ③②の具材を包み込むようなイメージで俵型に形を整える。
- ④半分に切り、いりごまをのせる。

半熟たまごをしょう油ベースで味つけしました



半熟味付たまご

2個入



混ぜて冷やして簡単! ブルーベリーチーズケーキ



*調理時間の目安は、冷やし固める時間を除く。

🕒 20分

🔥

148kcal
(1人分)

🧂 0.2g
(1人分)

材 料 (3~4人分)

●目の健康に良い、ブルーベリーがたっぷり!

ブルーベリー(冷凍)	50g	プレーンヨーグルト(無糖)	100g	水	大さじ2
クリームチーズ	100g	レモン汁	大さじ1	ブルーベリーソース	大さじ5
砂糖	20g	粉ゼラチン	5g	●飾り	
				ブルーベリー(冷凍)、ミントの葉	

作り方

- ①ブルーベリーは自然解凍し、フォーク等でつぶす。
- ②クリームチーズは電子レンジ(500W、約20秒)で柔らかくする。ボールに入れてゴムベラで混ぜ、砂糖を加える。更にプレーンヨーグルトを加え、なめらかになるまで混ぜ、①を加える。
- ③粉ゼラチンは分量の水でふやかし、電子レンジ(500W、約20秒)で溶かす。②にレモン汁、溶かしたゼラチンを加え混ぜ合わせ、容器に流し入れる。冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- ④湯で温めたスプーンでチーズケーキをすくい器に盛り付ける。フルーツソースをかけ、ブルーベリー、ミントの葉を添える。

粒が揃ったカナダ産ブルーベリーを急速冷凍



ブルーベリー

150g





あなたの毎日に欠かせない
Vマーク商品は何ですか？

詳しくは
こちら！



結果発表

たくさんのご応募
ありがとう
ございました

2位

北海道産小麦の
玉うどん3本入

1,473票

1位

せん切りキャベツ

1,789票

3位

マイルドな味わい
プレーンヨーグルト
400g

1,130票

投票総数
14,563票



4位 そのままおいしい
ちくわ 4本入

885票

5位 大豆の甘さ感じる
絹とうふ 150g×3

796票

クイズに答えてプレゼントを当てよう！



Vマーククイズ

★★★★★★★★★★★★

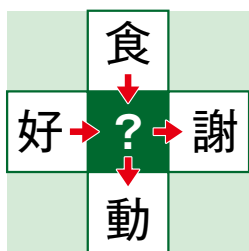


問題

右の空欄「？」に漢字を入れると
二字の熟語ができます。
空欄に入る漢字を教えてください。

ヒント

深く心が動くこと。
物事に接して生ずる心の動きのこと。



5月号の答え「茶」

紅茶 / 抹茶
茶道 / 茶畑

●応募要項：ハガキ、WEB 応募フォームにて ①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦よくご利用いただく店名 ⑧「Vマーク商品」・情報誌「Vmark」に関するご意見・ご感想 を明記の上、下記の宛先までお送りください。

Vマーククイズのご応募はこちらから

●宛 先：
(ハガキ) 〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-10-8
ケイアイ新宿ビル「Vmark」編集室
(WEB) <https://www.v-mark.jp/present/>
※右記の2次元コードからも応募ができます。

●締め切り：2025年 6月末日着



※ご応募の際にご記入いただいた個人情報は、今月のプレゼントの抽選・発送に関わる業務のために使用させていただきます。その他の目的で使用することはありません。

今月のプレゼント

Vマーククイズの応募者の中から抽選で、
合計50名様にプレゼント!!

6月号のプレゼントは、「りんごバスケット」です。果物
や小物を入れるのにぴったり。インテリアのアクセント
にもなる、かわいいりんご型のバスケットです。使用し
ない時は、折りたたんで鍋敷きにもなります。

サイズ(約)/幅210×奥行170×高さ230mm
素材/竹



50名様に
当たる!

※果物、フライパンはプレゼントには
含まれません。※写真はイメージです。



※ご当選された方への賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。(2025年8月中旬発送予定)

Vマーククイズ、今月のプレゼントは、6月号で終了に
なります。たくさんのご応募ありがとうございました。



感謝フェア



A賞 感謝をこめて、豪華中華にご招待!

エスサワダ **澤田州平** シェフ **40組**
ランチ & トークショーご招待 80名様

日時: 2025年10月3日(金)、10月4日(土) 11:00~14:00 会場: 中国菜厨 エスサワダ 新丸ビル店

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。

Vマーク商品を含む1,500円(税込)以上のレシートで応募!

ビーナ クッキー缶

B賞



ビーナデザインの
オリジナルクッキー缶

**400
名様**

商品券 2,000円分

C賞



2,250名様

※画像・イラストはイメージです。

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人様何口でもご応募いただけます。※1回の応募でお願いいただける賞品は1種のみです。

応募締切

2025年7月2日(水)

※郵送応募は当日消印有効

※LINE応募は7月2日(水) 23時59分まで

レシート有効期間: 2025年6月1日(日)~2025年6月30日(月)

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



京王ストア



リブレ京成



京急ストア



そうてつローゼン



東武ストア



東武ストア



よこまちストア

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。