おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

3
March
2021

【特集】
忙しい日のとり肉おかず

【季節の手作り】
ぼたもち

ベターホームのお料理教室

PR

未来は、ミルクの中にある。
雪印メグミルク

カマンベールチーズで洋風おにぎり。

カマンベールチーズのおにぎりを生ハムで巻いて洋風仕立ての一品に。チーズが大きいので飛び出るように握ります。ラップで覆いながら握ると簡単ですよ。バジル風味ごはんとカマンベールチーズ、生ハムが美味しくコラボレーション。お酒の後のしめとしてもおすすめです。オリーブ油を加えているので口当たりもさらりとしています。

あらかじめ切れているから便利です
雪印北海道100
カマンベールチーズ
切れてるタイプ(6個入り)

作って・食べて・楽しんで 93　カマンベールおにぎり

材料(6個分)

「雪印北海道100
カマンベールチーズ
切れてるタイプ(6個入り)」……1箱
温かいごはん……340g(1合分)
生ハム……6枚(1枚約15g)
A
ドライバジル……大さじ1/2
オリーブ油……大さじ1/2
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
野菜のピクルス……適宜

作り方

1 ごはんにAを加えて混ぜる。 **2** **1**を6等分にし、それぞれをラップに広げ、中心にチーズをおいて少しはみ出る感じに握る。 **3** ラップを外し、生ハムを巻きつける。お好みで野菜のピクルスを添える。

雪印メグミルクお客様センター 0120-301-369 年中無休 9~17時 https://www.meg-snow.com 雪印メグミルク レシピ 検索

PR
ベターホームのお料理教室

2021年5月開講 春夏コース

2つの

新コースがスタート！

CLICK

New 20分で2品おかず

CLICK

New くり返し作りたいごちそう料理

PR

きび砂糖®

風味豊かで
まろやかな甘さと
コクのあるおいしさ

フロスト®シュガー

顆粒状だから
サッと溶けて
使いやすい！

ベターホームのお料理教室の 先生が開発した レシピがたくさん！

マフィン型のミニココアシフォン

鶏ささみと新キャベツのレモン炒め

さば缶そぼろの三色丼

かぶの即席千枚漬け

※こちらに掲載のレシピは、
ベターホームのお料理教室の
先生が開発したレシピです。

水切りヨーグルトのフルーツサンド

ツナとナッツのキャロットラペ

ダックワーズショコラ

春野菜のサラダごはん

ホームページでレシピを公開中！

日新製糖のホームページでは、人気のきび砂糖®などのお砂糖や甘味料を使ったレシピが公開中！
その中には、ベターホームのお料理教室の先生が開発したレシピもたくさん！
和洋中の料理やスイーツなど、様々なレシピの中から便利な検索機能で、探したいレシピがきっと見つかりますので、是非ご利用ください。

https://www.nissin-sugar.co.jp/recipe/

レシピサイトはこちら

※「きび」「きび砂糖」「フロスト」は、日新製糖(株)の登録商標です。

カップ印 日新製糖

表紙の料理:
チキンアヒージョ(p.15)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

3

2021

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

6 特集
忙しい日のとり肉おかず
ハーブチキンサラダ…7
チキンソイジンジャー…9
チキンと新キャベツのトマト煮…11
てりマヨチキン丼…13
チキンアヒージョ…15

17 Betterhome のおすすめ商品
フッ素樹脂加工フライパン 深型

18 Betterhome Information
「二子玉川スタジオ」ってどんなところ？

19 Betterhome Information
「西田辺スタジオ」ってどんなところ？

20 季節の手作り
ぼたもち

22 Betterhome School 掲示板

動画が
見られます！

CLICK

ベターホームの YouTube
チャンネルへつながります。

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2021年3月時点のものです。
無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

特集

忙しい日の とり肉おかず

忙しくても、食事はやっぱり手作りしたい…。
そんなときは、「から揚げ用とりもも肉」を活用してみませんか?
切ってあるのですぐに使えて、売られているトレイの中で下味をつければ、
あと片づけもラクラク。フライパンひとつであっという間に、
野菜もとれるとり肉おかずのできあがり。
ささっと作って、ゆっくり食事を楽しみましょう。

「から揚げ用とりもも肉」のおすすめポイント

1 食べやすい大きさに切ってあるので、切る手間がなく、すぐに使えて便利。

2 ほどよい大きさでふっくら仕上がり、からあげ以外の料理にも重宝します。

※「から揚げ用」がないときは、とりもも肉をひと口大(4〜5cm)に切って使います。

料理／小関彰子・中村明子　撮影／塚田真理子　スタイリング／高橋友花　編集／長谷川敬子

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

Recipe 1

ハーブチキンサラダ

とり肉に下味をつけて焼くだけ。忙しい日に便利なかんたんおかずですが、
オリーブ油ににんにくの香りを移すひと手間で、ぐんとおいしくなります。
シャキシャキの生野菜をたっぷり添えて、
ハーブとレモンの風味がさわやかな春らしいひと皿に。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

ハーブチキンサラダ

材 料（2人分）

から揚げ用とりもも肉…… 300g

Ⓐ
- 乾燥ハーブミックス…… 小さじ1
- 塩…… 小さじ1/4
- こしょう…… 少々

にんにく…… 小1片（5g）

オリーブ油…… 小さじ1

レモン…… 1/2個

〈つけ合わせ野菜〉

フリルレタス（50g）、新たまねぎ（50g）、セロリ（30g）など好みでOK。

作り方〔調理時間25分／1人分325kcal、塩分0.9g〕

1. Ⓐは混ぜ合わせて肉にもみこみ、約10分おく。
2. フリルレタスはひと口大にちぎる。新たまねぎは薄切りにする。セロリは筋をとり、斜め薄切りにする。野菜全部を合わせて約1分水につけ、水気をしっかりきる。
3. レモンは半分に切る。にんにくは薄切りにする。
4. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、6～7分かけて揚げ焼きにする（右写真）。にんにくが色づいてカリッとしたら、とり出す。
5. 続けてフライパンに肉の皮を下にして並べ、フライ返しで押さえながら、中火で4～5分焼く。よい焼き色がついたら裏返し、少し火を弱め、同様に3～4分焼く。
6. 器に野菜を盛り、肉をのせる。にんにくを散らし、レモンを添える。食べる直前にレモンを全体にしぼる。

フライパンを傾け、にんにくが油にひたる状態で加熱します。こがさないように、火加減に注意。

Betterhomeのおすすめ商品

●野菜の水きり器

かごに野菜を入れてふたをし、つまみを回すとかごが回転して、遠心力で水気がしっかりきれます。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

Recipe 2

チキン ソイジンジャー

ソイ(豆乳、しょうゆ)+ジンジャーで
作るソースは、ごはんに合う絶妙なおいしさ。
まだ少し肌寒い春先に、
しょうがのポカポカ効果もうれしいですね。
野菜やごはんと盛り合わせれば、
食べるのも片づけるのもラクな、
カフェ風ワンプレートの完成です。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

チキンソイジンジャー

材 料（2人分）

から揚げ用とりもも肉…… 250g

Ⓐ 酒 …… 小さじ1
　 塩・こしょう …… 各少々

薄力粉 …… 小さじ2

バター …… 5g

しょうが …… 20g

調製豆乳 …… 50ml

しょうゆ・はちみつ …… 各小さじ1

〈つけ合わせ野菜〉

ベビーリーフ（40g）、ミニトマト（2個）など好みでOK。

作り方〔調理時間20分／1人分308kcal、塩分1.1g〕

1. ベビーリーフは水につけて、水気をきる。ミニトマトは縦4つに切る。しょうがは半分ほどすりおろし、残りはせん切りにする。
2. 肉にⒶをもみこみ、薄力粉をまぶす。
3. フライパンにバターを入れて温め、肉の皮を下にして入れ、中火で約2分焼く。よい焼き色がついたら裏返してふたをし、弱めの中火で約3分焼く。
4. せん切りのしょうがを加えてさっと炒め、豆乳とおろししょうがを加える。弱めの中火で混ぜながら1～2分煮つめ、ソースにとろみがついたら、しょうゆ、はちみつを加えて混ぜる。
5. 器に肉と野菜を盛り合わせる。肉にソースをかけ、好みで黒こしょう少々（材料外）をふる。

Betterhomeのおすすめ商品

●国内産雑穀ミックス

といだ米に混ぜて炊くだけ。8種類の雑穀が手軽にとれておいしい。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

Recipe 3

チキンと新キャベツのトマト煮

とり肉をフライパンで色よく焼き、
たっぷりの野菜とパスタを加えたら、
あとは煮こんで待つばかり。
仕上げにかくし味のしょうゆをプラスすると、
ぐっと奥深い味わいになります。
春が旬の新キャベツを
おいしく食べるのにおすすめ。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

チキンと新キャベツのトマト煮

材料（2人分）

から揚げ用とりもも肉…… 200g
　塩・こしょう…… 各少々
新キャベツ…… 200g
たまねぎ…… 1/4個（50g）
赤パプリカ…… 1/4個（約40g）
にんにく…… 1片（10g）
オリーブ油…… 大さじ1/2
Ⓐ
　カットトマト水煮缶…… 1缶（約400g）
　白ワイン…… 100ml
　固形スープの素…… 1個
　トマトケチャップ…… 小さじ2
　砂糖…… 小さじ2

早ゆでショートパスタ*…40g
しょうゆ…… 小さじ1
イタリアンパセリ…… 1～2枝

*ゆで時間3分のもの。

作り方〔調理時間25分／1人分451kcal、塩分2.0g〕

1. 肉に塩、こしょうをもみこみ、約5分おく。
2. キャベツは4～5cm角のざく切りにする。たまねぎ、パプリカは1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で温め、にんにくを香りが出るまで炒めて、とり出す。続いて肉の皮を下にして入れ、中火で2～3分焼く。よい焼き色がついたら裏返して2～3分焼く。
4. たまねぎを加えて軽く炒め、キャベツ、パプリカ、にんにくを加えてざっと混ぜる。Ⓐとパスタを加えて（パスタが煮汁につかるように）ふたをし、弱めの中火で約11分、パスタがやわらかくなるまで煮る（途中で1、2回混ぜ、パスタが煮汁につかるようにする）。しょうゆを加え、塩・こしょう各少々（材料外）で味をととのえる。
5. 器に盛り、イタリアンパセリを飾る。好みでタバスコ少々（材料外）をかけてもおいしい。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

Recipe 4

てりマヨチキン丼

忙しいときは、作りやすくて食べやすい丼がうれしいもの。
定番のとりの照り焼き丼をベースに、
新たまねぎ、アボカド、温泉卵を添えて、
いろんな食感や味わいが楽しめるごちそう丼のできあがり。
甘辛のたれにマヨネーズで、クセになるおいしさです。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

てりマヨチキン丼

材 料（2人分）

から揚げ用とりもも肉 …… 250g

Ⓐ
- 塩 …… 小さじ1/8
- 酒 …… 小さじ1

新たまねぎ …… 1/2個（100g）

アボカド …… 1個

温泉卵 …… 2個

サラダ油 …… 小さじ1

Ⓑ
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2

マヨネーズ …… 小さじ2

温かいごはん …… 240g

作り方〔調理時間20分／1人分733kcal、塩分2.2g〕

1. 肉にⒶをもみこみ、約5分おく。Ⓑは合わせておく。
2. 新たまねぎは横向きにして1cm幅に切る。アボカドは縦半分に切って種を除いて皮をむき、1.5cm角に切る。
3. フライパンに油を温め、新たまねぎを入れ、中火でさっと炒めてとり出す。続いて肉の皮を下にして入れ、中火で約3分焼く。よい焼き色がついたら、裏返してふたをし、弱火で約3分焼く。
4. フライパンの余分な脂をペーパータオルでさっとふき、Ⓑを加える。中火で、肉にからめながらたれを煮つめる。たれが大さじ1くらいになったら、火を止める。
5. 器にごはんを盛り、たまねぎ、肉、アボカド、温泉卵をのせる。たれとマヨネーズをかける。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

Recipe 5

チキンアヒージョ

オリーブ油に具材を順番に入れて煮るだけ、フライパンでかんたんに作れます。
低温の油でゆっくり加熱するので、とり肉はしっとりやわらか。
うま味たっぷりのオイルは、パンにつけて存分に味わいましょう。
忙しかった一日の終わり、おうち飲みにぜひどうぞ。

動画が見られます！

CLICK

ベターホームの
YouTubeチャンネルへ
つながります。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

チキンアヒージョ

材 料（2人分）

から揚げ用とりもも肉…… 200g
Ⓐ スープの素（チキン）…… 小さじ1/2
Ⓐ 白ワイン …… 小さじ1/2
グリーンアスパラガス…… 2～3本（約60g）
黄パプリカ …… 1/3個（約60g）
マッシュルーム …… 5～6個（約60g）
黒オリーブ（種なし）…… 6個
オリーブ油 …… 100ml
にんにく …… 1片（10g）
赤とうがらし …… 1/2～1本
塩 …… 小さじ1/6
黒こしょう …… 少々

Betterhomeのおすすめ商品

●皮むき器

さびにくく切れ味のよいステンレス製の刃が材料に沿って動くので使いやすい。アスパラガスの皮をむくのにも便利。

CLICK

作り方〔調理時間20分／1人分496kcal、塩分1.0g〕

1. 肉にⒶをもみこみ、約5分おく。
2. アスパラガスは根元を1cm切り落とし、かたい部分の皮をむき、4～5cm長さの斜め切りにする。パプリカは長さを半分に切り、1.5cm幅に切る。マッシュルームは石づきがあればとり、大きいものは半分に切る。
3. にんにくはみじん切りにする。赤とうがらしは半分に切る。
4. 深めのフライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらし、塩を入れる。肉の皮を下にして加え、弱めの中火で7～8分煮る。皮によい焼き色がついたら裏返す。アスパラガス、パプリカ、マッシュルーム、黒オリーブを加え、中火で約5分煮る。
5. 肉全体に焼き色がつき、野菜がやわらかくなったら、できあがり。黒こしょうをふる。

チキンアヒージョで使ったフライパンは、こちら。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

丈夫なコーティング・軽くて使いやすい！

詳しくは画像をクリック！ CLICK

煮ものもこれひとつで！

たっぷりの炒めものもラクラク

フッ素樹脂加工フライパン 深型 IH非対応

耐久性のよいオリジナルフライパン。機能性に優れた独自の型で製作。丈夫で長持ちするフッ素樹脂コーティング。表面はち密な結晶、内部は粗い結晶の2層構造で熱を均一に伝えます。カーブがゆるやかで深さがあり、色々な用途に使えるのが魅力。

IH用フッ素樹脂加工フライパンも販売中

IH対応フライパン、鉄のフライパンも取り扱っています。

CLICK 詳しくは画像をクリック！

フッ素樹脂加工フライパンの交換システム

表面のコーティングがはがれたり、大きな傷がついたりして使えなくなったら、割引価格で新品と交換できます。

※ベターホームのフッ素樹脂加工フライパン深型/浅型を対象とする交換システムです。

詳しくは画像をクリック！ CLICK

ご注文はネットショップから！ ベターホームのネットショップ CLICK

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

東京・世田谷に新規OPEN！「二子玉川スタジオ」ってどんなところ？

西口から徒歩４分。シックな建物の1階奥に、ベターホームの赤い看板があります

ショッピングに人気の二子玉川に新スタジオが登場！

渋谷駅から田園都市線に乗り、急行だとわずか2駅。「ニコタマ」の愛称でも知られる二子玉川に、ベターホームの新スタジオが1月29日にオープンしました。駅周辺には、玉川高島屋や二子玉川ライズ・ショッピングセンターなど、素敵なショップが目白押しです。

扉を開けるとそこには温かな空間が！先生が「ようこそおいでくださいました」と笑顔でお出迎え。奥側には大きな実習台、手前にはゆったりくつろげるテーブルがあります。はじめて来たのにほっとする、そんな懐かしさにも似た感覚に。

少人数でわきあいあい。料理を習うって楽しい！

オープン初日の特別企画では、「基本の太巻きずし」と「鯛を１尾食べつくそう！」の２つのクラスを開催しました。少人数制なので、疑問に思ったことはその場ですぐに質問できるので安心です。

受講された方からは「新しくてきれい、おしゃれ！」「渋谷教室の先生に久しぶりに会えてうれしい」「少人数でアットホーム。先生の手元も見やすいです」とのうれしい感想をいただきました。

帰り道でお買いものができるのもとても便利！二子玉川で、楽しくてほっとするひと時を過ごしませんか？お待ちしています！

鯛のおろし方の説明を熱心に聞くみなさん

カフェ風テーブルの上にはシャンデリアの灯りがともります

＼詳しくは／ CLICK
ベターホームの二子玉川スタジオ

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

大阪にOPENした少人数制の教室「西田辺スタジオ」ってどんなところ？

西田辺駅から徒歩2分。メタリックな外観で、赤い看板が目印

難波教室の先生たちの新スタジオが大阪・西田辺にオープン

かつての難波教室から、地下鉄御堂筋線で南へ向かうこと11分。西田辺駅3番出口から歩いて約2分、大通りから1本入ったところにある、メタリックな外観が特徴のマンション「タイムス西田辺」の最上階に西田辺スタジオはあります。周辺は下町ならではの風情や温かさを残しながらも、こだわりのカフェや手作り工房が点在する、情緒あるエリアです。

会食スペースにはパーテーションを設置。大阪南部を一望できます

天井が高く、開放感のあるスタジオ 最上階９階からの眺望もごちそう

西田辺スタジオの記念すべきオープン初日は、１月 16 日に「和菓子の王道ねりきりに挑戦！」でスタート。教室が始まるころは、あいにくの小雨模様でしたが、欠席者はゼロ。みなさんオープンを楽しみにしてくださっていました。最上階にあるので天井が高く、開放感のあるスタジオで、先生を囲んで和菓子作りが始まりました。先生の手元を間近でじっくり見ながら、2種類のねりきりに挑戦。みなさん、真剣なまなざしで丁寧に作業しています。その中には、大人たちに交じって中学１年生の女の子の姿も。自分で作ったねりきりに喜ぶ、うれしそうな笑顔がひときわ印象的でした。そして料理ができあがったら、窓際の会食用テーブルへ。南向きの大きな窓からは、広大な長居公園や大阪南部を一望できます。この眺望もごちそうですね。ぜひ一度、西田辺スタジオにお越しください！

＼詳しくは／ CLICK
ベターホームの西田辺スタジオ

早春のねりきり「椿」と「早春」

先生の手つきが間近でよく見える！

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

季節の手作り
RECIPE
25

ぼたもち

お彼岸にかかせない、ぼたもち。おはぎ、と呼ぶこともあります。
一説によると、春は牡丹、秋は萩に見たてて、呼び名が変えられたとか。
春のぼたもちは、こしあんで作ることが多いそう。
電子レンジでもち米を炊く、手軽な作り方を紹介します。

料理／中村明子　撮影／塚田真理子　スタイリング／高橋友花

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

ぼたもち

材料（あん・きなこ各4個分）

もち米……米用カップ1(150g・180ml)
水……180ml
塩……小さじ1/3
こしあん*……150g+50g
Ⓐ きな粉……大さじ2
Ⓐ 砂糖……大さじ1
Ⓐ 塩……少々

*つぶあんでも同様に作れる。

Betterhomeのおすすめ商品

●こしあん

北海道産の良質な小豆で作りました。保存料・防腐剤不使用。

CLICK

作り方

【準備】もち米は洗って水気をきる。たっぷりの水に1時間以上つける。

1. もち米をざるにとって水気をきり、耐熱容器に入れる。分量の水と塩を加える。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約6分（500W）加熱する。底から大きく混ぜて（やけどに注意）、ラップを戻し、さらに約5分加熱する。もう一度大きく混ぜてラップを戻し、約2分加熱する。ラップをしたまま、約1分蒸らす。熱いうちに、すりこぎなどで米粒が半分残るくらいまでつぶす。
2. こしあんは、150gと50gをそれぞれ4等分して丸める。
3. もち米を約110g（あんぼたもち用）と約220g（きなこぼたもち用）に分ける。手に水をつけ、それぞれ4等分して丸める。
4. 〈あんぼたもちを作る〉ラップに、大きいほうのあんを円形に広げ、もち米をのせて包む。計4個作る。
5. 〈きなこぼたもちを作る〉ラップに、もち米を円形に広げ、小さいほうのあんをのせて包む。ボールなどにⒶを合わせ、まぶす。計4個作る。

表がきれいに包めていれば、裏がうまく包みきれなくてもOK。器に盛れば見えません。

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

Betterhome School 掲示板

料理教室の受講生の皆さまへのお知らせを掲載しています。
詳しい内容は、それぞれクリックしてお進みください。

CLICK

CLICK

CLICK

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

CLICK

CLICK

CLICK

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

CLICK

「Betterhome Journal」への
ご意見・ご感想をお寄せください

https://www.betterhome.jp/info/form/magpre1

お問い合わせは事務局へ

本部事務局（首都圏の教室）	Tel.03-3407-0471
大阪事務局（京阪神の教室）	Tel.06-6376-2601
札幌教室	Tel.011-222-3078
仙台教室	Tel.022-224-2228
名古屋教室	Tel.052-973-1391
福岡教室	Tel.092-714-2411

Betterhome Journal
2021年 3月号

[発行日]	2021年3月1日
[発行]	一般財団法人ベターホーム協会
[発行人]	大塚義幸
[編集人]	兼口里美
[編集]	ベターホーム協会企画広報課
[デザイン]	美巧工房

ベターホームでは SNS やメルマガでも情報を発信しています。

CLICK

Instagram
@betterhome_jp

Twitter
betterhome_jp

Facebook
ベターホームのお料理教室

LINE
“ベターホーム”で検索

YouTube
ベターホームのお料理教室

皆さまが作った料理の写真とコメントを、ぜひSNSに投稿してください。　#ベターホーム

メールマガジン
最新号をお届けする「Betterhome Journal」「ベターホーム通信」「かんたんレシピ」の3種類

無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.