おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

6
June
2021

【特集】

かんたんマリネで時短料理

【季節の手作り】

ブルーベリーレアチーズケーキ

ベターホームのお料理教室

サラサラっと食べられて、蒸し暑い季節におすすめ。

ミルク冷や汁ごはん

宮崎県の郷土料理冷や汁をミルクと鮭フレークで簡単アレンジ。
食欲がないときでも食べやすく、カルシウムもしっかり補給できる一石二鳥のお手軽メニューです。
シャキシャキしたきゅうりとみょうがの食感もおいしさのアクセントに。

おいしく
カルシウム
1人分に472mg

コップ2杯で1日分のカルシウムとビタミンD※

毎日骨太 MBP®

※1日分のカルシウム(680mg)とビタミンD(5.5ug)がコップ2杯(400ml)に含まれています。
コップ2杯(400ml)で、栄養素等表示基準値のカルシウム、ビタミンDの100%が摂取できます。

(材料2人分)

- 「毎日骨太 MBP®」……400ml
- ごはん……茶碗2杯分(300g)
- みそ……大さじ1と1/2
- 豆腐(木綿)……100g
- きゅうり(小口切り)……1/2本
- 鮭フレーク……大さじ2
- すりごま……大さじ1
- みょうが(小口切り)……1本
- しその葉(せん切り)……4枚

作り方

1 ごはんはさっと洗いザルにあげておく。2 みそに「毎日骨太 MBP®」を少量ずつ加えて溶かし、豆腐を粗く崩して入れる。3 器に1と2を入れ、きゅうり、鮭フレーク、ごま、みょうが、しその葉を彩りよくのせる。

日清製粉グループ

PR

料理には、不思議な力がきっとある。

HAPPY MENU TO YOU!

日清製粉グループ

日清製粉グループ

どんな料理も♪ハッピーメニュー！キャンペーン

6月25日（金）まで実施中！

日清製粉グループ どんな料理も♪ ハッピーメニュー！ キャンペーン

誰にでもある、幸せな気持ちになれる料理、「ハッピーメニュー」を
Instagramで投稿してもらうキャンペーンを実施中！

合計100名様にパスタ1年分 または1ケースをプレゼント！

3つの部門の中から好きな部門を選んで投稿してね！ 部門ごとに様々なパスタをプレゼント！

チャチャッと作る部門

マ・マー 早ゆで スパゲティ FineFast
1.6mm チャック付結束タイプ 500g

A賞 1年分※ 3名様
B賞 1ケース 30名様

こだわって作る部門

青の洞窟 スパゲッティ
1.6mm 結束タイプ 400g

A賞 1年分※ 3名様
B賞 1ケース 30名様

CMソングオリジナル歌詞部門

マ・マー スパゲティ
1.6mm 300g

A賞 1年分※ 4名様
B賞 1ケース 30名様

※パスタ1年分は、1日あたり100gと想定し計算しています。

詳しい参加方法はWebサイトをご覧ください
www.cp-lp.jp/happymenutoyou-cp/

ボタンをクリックするとブラウザが開き、キャンペーンWebサイトを表示します。

表紙の料理:
ハーブ豚と野菜のソテー(p.11)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

6

2021

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

5 特集
かんたんマリネで時短料理
牛肉の韓国風マリネ…6
- 焼肉のサラダ巻き…7
- プルコギ…9

豚肉のハーブマリネ…10
- ハーブ豚と野菜のソテー…11
- ハーブ豚と野菜のフライパン蒸し…13

野菜の梅マリネ…14
野菜のレンジピクルス…15

16 Betterhome のおすすめ商品
ベターホームオリジナルの包丁

17 NEW! ご近所だより
西千葉スタジオ

18 Betterhome Information
「南柏スタジオ」ってどんなところ？

19 季節の手作り
ブルーベリーレアチーズケーキ

21 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6月時点のものです。
無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

MARINATED

特集

かんたんマリネで時短料理

漬ける時間がおいしさを生むマリネは、実は時短料理の強い味方。
今月はメイン料理を手早く作れる「肉マリネ」と、
そのまま食卓へ出すだけの「野菜マリネ」を紹介します。
どれも、すきま時間にささっと仕込めるものばかり。
忙しい方は必見です！

肉マリネのGOOD POINT

おいしさUP！

味がよくしみこみます。
香味野菜やハーブを加えると、
さらに深い味わいに。

保存性UP！

どれも冷蔵で2〜3日
もちます。

味つけずみで、調理がかんたん

しっかり味がついているので、
調理するときは味つけ不要。
手早く１品できあがります！

料理／大須賀眞由美・太田寿美　撮影／大井一範　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.

かんたんマリネ BEEF

牛肉の韓国風マリネ

保存：冷蔵で2～3日

保存袋の中で作れば、
そのまま冷蔵できて便利！

材料（2人分×2回分）

牛こま切れ肉 …… 400g
たまねぎ …… 1/2個（100g）
【マリネ液】
砂糖・コチュジャン・ごま油
…… 各大さじ2
しょうゆ・酒 …… 各大さじ3
おろしにんにく …… 小さじ1
いりごま（白）…… 大さじ2

作り方

〔調理時間5分（漬ける時間は除く）〕

1. たまねぎは薄切りにする。肉は大きければ食べやすく切る。
2. 保存袋にマリネ液の材料を入れてよく混ぜる。肉とたまねぎを加えてもみこむ。冷蔵庫で1時間以上漬ける。

★肉をほぐすようにもみこむのがポイント！ マチつきの保存袋が使いやすい。

arrange

焼肉のサラダ巻き

プルコギ

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

かんたんマリネ BEEF

牛肉マリネのアレンジレシピ 1

焼肉のサラダ巻き

焼肉がジューシーなのは、一緒にマリネしたたまねぎのおかげ。
コチュジャン入りの濃いめの甘から味なので、生野菜がもりもり食べられます。
マヨネーズやキムチで味の変化を楽しんで。

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

焼肉のサラダ巻き

材料（2人分）

牛肉の韓国風マリネ(p.6) …… 1/2量(約300g)
きゅうり …… 1/2本(50g)
パプリカ(赤) …… 1/2個(約80g)
サンチュ …… 10枚
サラダ油 …… 小さじ1
いりごま(白) …… 少々
はくさいキムチ・マヨネーズ(好みで)
…… 各適量

作り方〔調理時間10分／1人分499kcal、塩分2.8g〕

1. きゅうりは縦に8つ割りにする。パプリカは1cm幅の棒状に切る。野菜を盛り合わせる。
2. フライパンに油を温め、牛肉マリネをマリネ液ごと強めの中火で2～3分炒める。器に盛り、いりごまをふる。
3. サンチュに焼肉ときゅうりやパプリカをのせて巻いて食べる。好みでキムチやマヨネーズを添えてもおいしい。

Betterhomeのおすすめ商品

ほどよい深さで使い勝手は抜群。丈夫なフッ素コーティングで長もちします。

●フッ素樹脂加工フライパン深型(ガス用・24cm)

●IH対応・フッ素樹脂加工フライパン(24cm)

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

牛肉マリネのアレンジレシピ❷

プルコギ

牛肉マリネにしっかり味がついているので、追加の調味料は不要。野菜たっぷり、韓国の家庭料理の定番が手早くおいしく仕上がります。

材料（2人分）

牛肉の韓国風マリネ（p.6）…… 1/2量（約300g）
もやし …… 100g
にんじん …… 50g
にら …… 50g
サラダ油 …… 小さじ1

作り方〔調理時間10分／1人分479kcal、塩分2.4g〕

1. にんじんは3cm長さ、2mm厚さの短冊切りにする。にらは3cm長さに切る。
2. フライパンに油を温め、牛肉マリネをマリネ液ごと入れ、強めの中火で1～2分炒める。
3. 肉の色が変わったら、にんじん、もやし、にらの順に加えて、野菜がしんなりするまで炒める。

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

かんたんマリネ PORK

豚肉のハーブマリネ

保存：冷蔵で2～3日

材料（2人分×2回分）

豚肩ロース肉（とんかつ用）＊
……4枚（400g）

Ⓐ
塩……小さじ1
こしょう……小さじ1/4

【マリネ液】
白ワインビネガー……大さじ4
オリーブ油……大さじ2
はちみつ……大さじ1・1/2
にんにく……1片（10g）
ローズマリー……2本

＊なければロース肉でも。

作り方

〔調理時間5分（漬ける時間は除く）〕

1. にんにくは薄切りにする。Ⓐを合わせて、肉の両面にもみこむ。
2. 保存袋にマリネ液の材料を入れてよく混ぜる。肉を入れてもみこみ、冷蔵庫で2時間以上漬ける。

Betterhomeのおすすめ商品

●熟成ワインビネガー白

山梨県産ぶどう100%で造り、5年間じっくり熟成させた逸品。

CLICK

arrange

ハーブ豚と野菜のソテー

ハーブ豚と野菜のフライパン蒸し

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

かんたんマリネ PORK

豚肉マリネのアレンジレシピ 1

ハーブ豚と野菜のソテー

マリネ液の効果で、厚切り肉がやわらかく焼き上がります。
酸味の効いたハーブ風味のソースをかけるとぐっと豪華になり、
意外にもさっぱり食べられます。

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

ハーブ豚と野菜のソテー

材料（2人分）

豚肉のハーブマリネ（p.10、にんにくとローズマリーも）…… 2枚（200g）
豚肉のハーブマリネのマリネ液（p.10）…… 大さじ2
にんじん …… 50g
ズッキーニ …… 小1/2本（50g）
オリーブ油 …… 小さじ2
粒マスタード …… 小さじ2
ローズマリー（飾り用、あれば）…… 2本

作り方〔調理時間15分／1人分392kcal、塩分1.2g〕

1. にんじんは5mm厚さの輪切りか半月切りにする。ズッキーニは長さを半分に切り、縦に4つ割りにする。
2. フライパンにオリーブ油小さじ1を温めて1を入れ、弱めの中火で2～3分、全体によい焼き色がつくまで焼く。とり出して、塩・こしょう各少々（ともに材料外）をふる。
3. 肉は汁気をふく。同じフライパンにオリーブ油小さじ1、マリネのにんにくとローズマリーを入れて温める。肉を入れ、中火で約2分ずつ、両面をよい焼き色がつくまで焼いてとり出す。
4. 同じフライパンにマリネ液を入れて火にかけ、中火で1～2分煮つめる。
5. 器に肉と野菜を盛り合わせ、4のソースをかける。粒マスタードを添え、飾り用のローズマリーをのせる。

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

かんたんマリネ PORK

豚肉マリネのアレンジレシピ❷

ハーブ豚と野菜のフライパン蒸し

豚肉はしっとりやわらか。野菜の甘味がいきたやさしい味わいで、たれをかけると味が引きしまります。

材料（2人分）

豚肉のハーブマリネ(p.10)……2枚(200g)
キャベツ……200g
たまねぎ……1/2個(100g)
パプリカ(黄)…1/2個(約80g)
オリーブ油……大さじ1
白ワイン……大さじ2
Ⓐ ぽん酢しょうゆ……大さじ1
Ⓐ ゆずこしょう…小さじ1/2

作り方〔調理時間15分／1人分404kcal、塩分1.8g〕

1. キャベツはひと口大のざく切りにする。たまねぎは2cm幅のくし形切りにする。パプリカはひと口大に切る。
2. 肉は汁気をふき、ひと口大に切る。
3. フライパンにオリーブ油を温め、肉の両面を強めの中火で30秒ずつさっと焼く(火は通さなくてOK)。たまねぎ、パプリカ、キャベツを順に重ね入れる。ワインを回し入れて塩少々(材料外)をふり、ふたをして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
4. Ⓐは合わせる。3を器に盛り、好みでⒶをかける。

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

かんたんマリネ VEGETABLES

残り野菜を活用！そのまま食卓へ

野菜の梅マリネ

保存：冷蔵で2～3日

梅干しと新たまねぎで作るマリネ液は、酸味と甘味のバランスが絶妙のおいしさ。キャベツのシャキシャキ食感も◎。

材料（4人分）

キャベツ …… 300g
にんじん …… 50g
パプリカ（黄）…1/2個（約80g）
【マリネ液】
梅干し …… 2個（40g）
新たまねぎ …… 50g
きび砂糖＊ …… 小さじ1
酢 …… 大さじ1/2
サラダ油 …… 大さじ1

＊コクが出る。なければ、ふつうの砂糖でも。

作り方〔調理時間間10分（漬ける時間は除く）／1人分62kcal、塩分1.4g〕

1. キャベツは3～4cm長さ、1cm幅に切る。にんじんは細切りにする。パプリカは長さを半分にして薄切りにする。野菜を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約3分（500W）加熱する。
2. 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。新たまねぎはすりおろす。保存容器にマリネ液の材料を入れて、よく混ぜる。
3. 1の水気を軽くきって加え、30分以上漬ける。

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

かんたんマリネ VEGETABLES

残り野菜を活用！そのまま食卓へ

野菜のレンジピクルス

保存：冷蔵で2～3日

人気のピクルスもかんたんに手作りできます。
レンジで軽く加熱して水分をきるので、味がしっかりしみこみます。

材料（4人分）

きゅうり……1本
にんじん……100g
セロリ……1/2本（100g）
セロリの葉……2～3枚
【ピクルス液】
砂糖……大さじ1
酢……大さじ4
オリーブ油……大さじ2
塩……小さじ1
赤とうがらし……1/2本

作り方〔調理時間間10分（漬ける時間は除く）／1人分50kcal、塩分0.7g〕

1. きゅうりとにんじんはひと口大の乱切りにする。セロリは筋をとり、ひと口大に切る。
2. 1を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約2分（500W）加熱する。上下を返し、さらに約2分加熱する。
3. 保存容器にピクルス液の材料を入れてよく混ぜる。2の野菜が熱いうちに水気をきって加える。セロリの葉も加え、30分以上漬ける。

＊ひと晩おくと、味がなじんで、よりおいしい。

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

＼6月はお買い得！／

CLICK 詳しくは画像をクリック!

包丁が料理のできを決める

ベターホームオリジナルの包丁

切れ味のいい包丁を使うと、細かい切りものも
上手に切れます。素材の細胞を壊さずに切れるので、
料理がおいしく仕上がります。
ベターホームオリジナルの包丁は、
そんな切れ味のよさと、耐久性が自慢。
手入れがしやすい、強度があり刃こぼれしにくい、
切れ味がよい。
この3つを実現した3層構造の包丁です。

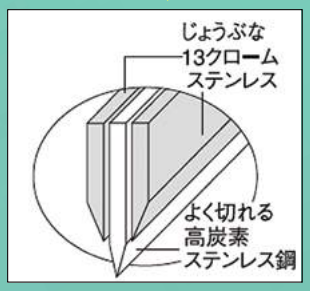
プレゼントにも
おすすめ！

名入れ包丁

縦書き5文字まで
名入れが可能です。
（お届けまで約3週間、
送料・名入れ料別）

Point 1
刃と柄が一体型で
洗いやすく衛生的

Point 2
刃は３層構造で
強度抜群



Point 3
切れ味よく
みじん切りもスムーズ

ご注文はネットショップから！ CLICK

ベターホームのネットショップ

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

ベターホームのお料理教室

ご近所だより

ベターホームの先生おすすめの素敵なお店や話題のスポットを紹介します。
教室終了後の寄り道にもおすすめ♪

Vol.1 西千葉スタジオ

詳しくはこちら CLICK

ベターホームのお料理教室 西千葉スタジオ Betterhome Cooking School

JR西千葉駅南口より徒歩2分。マロニエ通り沿いの「テラス椿」1階にあり、入口の大きな1本の木が目印。少人数制でアットホームな雰囲気で実習できます。

西千葉スタジオ講師

関 孝子

珈琲は毎回異なるカップ&ソーサーで提供されるので、それも楽しみ♪

個室もあるので、お祝い事や記念日の食事にも！

教室から徒歩2分

カフェ・ル・グレ

お店のHPへつながります。CLICK

自家焙煎珈琲と手作りケーキが自慢の欧風茶屋。珈琲豆と手作りケーキはテイクアウトも可能で、ギフト用の焼菓子やクッキーもおすすめ。

OPEN 10：30〜21：30（不定休）
TEL 043-247-5401

教室から徒歩1分

シェ・レザンジュ

お店のHPへつながります。CLICK

1980年創業のフレンチレストラン。コクがあるのにしつこくない、上品なフランス料理が味わえます。気軽に楽しめるテイクアウトメニューも。

OPEN 12:00〜14:00、
17:00〜21:00（月曜休）
TEL 043-247-0707

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

4月29日OPEN！「南柏スタジオ」ってどんなところ？

木目の外観と4つの窓が印象的

かわいくて、居心地のいい、一戸建て

JR常磐線「南柏駅」東口から徒歩4分。駅から線路沿いに歩くと、物語にでも出てきそうな、あたたかな雰囲気の一戸建てがすぐ目に入ります。そうです、南柏スタジオは、ベターホーム初の一戸建て！ まさに“ベターホーム”ですね。

2階で実習、1階で会食。先生自慢のスタジオです

まず、階段を上がって、実習スペースのある2階へ。実習テーブルが2つあります。オープン初日は、オムハヤシの1日教室を行いました。ピカピカのスタジオに、受講生も先生たちも、とてもうれしそう。柏教室のときから通ってくださっていた受講生に話を伺うと、「先生にいろいろ聞きやすくていいですね」「ひとりひとりのペースに合わせて、より細やかにみてもらえました」と大満足の様子。

1階には会食スペースと、広々としたショップがあります。先生も、「作った料理をおいしく召し上がって、ゆったり過ごしていただけます。皆さんの憩いの場になるとうれしいです。週末は、地元でとれた特別栽培の野菜の直売も行っているので、ぜひ気軽にいらしてくださいね！」と、自慢のスタジオに笑顔がこぼれます。まるで先生のおうちに遊びに来たかのような居心地のよさで、ついつい長居したくなる南柏スタジオ。みなさまのお越しをお待ちしております！

1階に会食スペース

2階で実習します

気軽に来てくださいね

詳しくは CLICK
ベターホームの南柏スタジオ

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

季節の手作り
RECIPE
28

ブルーベリーレアチーズケーキ

ブルーベリー狩りの季節。
とれたてを生のまま食べるのもおいしいですが、
せっかくなので、おしゃれなスイーツにしませんか?
混ぜて冷やして固めるだけ。旬のブルーベリーの
フレッシュな味わいが楽しめる、レアチーズケーキを紹介します。

料理／羽村雅子　撮影／大井一範　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.

ブルーベリーレアチーズケーキ

材 料（18×7×4cmのアルミ角型1個分）

ブルーベリー＊ …… 30g
Ⓐ 砂糖 …… 10g
Ⓐ レモン汁 …… 小さじ1/3
クリームチーズ …… 100g
サワークリーム …… 40g
砂糖 …… 30g
粉ゼラチン …… 5g
水 …… 大さじ2
ビスケット（市販品）…… 4枚（約25g）
バター …… 20g

＊冷凍品でも。その場合は1回目の電子レンジ加熱時間を約1分30秒にして、様子をみながら加熱する。

作り方

【準備】①クリームチーズとサワークリームは室温におく（約30分）。
②分量の水にゼラチンをふり入れてふやかす。

1. 耐熱容器にブルーベリーとⒶを入れ、混ぜ合わせる。電子レンジで約1分（500W）加熱する（ラップなし）。とり出して混ぜて、さらに約1分加熱する。ブルーベリーをつぶしながら混ぜて、あら熱をとる。
2. 小さめの耐熱容器にバターを入れてラップをかけ、電子レンジで30～40秒（500W）加熱して溶かす（やけどに注意）。
3. ビスケットはくだいてポリ袋に入れ、めん棒を転がして細かくする。ボールに入れ、2を加えてよく混ぜる。アルミ型に入れ、スプーンの背などで押さえて敷きつめる。
4. ボールにクリームチーズを入れ、泡立器で混ぜてクリーム状にする。砂糖を加えてよく混ぜる。サワークリームを加えて、さらによく混ぜる。
5. ふやかしたゼラチンの器の底を熱湯にあてて溶かす。2、3回に分けて4に加え、そのつどよく混ぜる。1を加えて、よく混ぜる。
6. 3の型に流し入れ、表面を平らにならす。ラップをかけて、冷蔵庫で冷やし固める（約2時間）。食べやすく切り分け、好みでサワークリームやブルーベリー、ミントの葉（いずれも材料外）を添える。

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/magpre2

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
仙台教室	Tel.022-224-2228

Betterhome Journal
2021年６月号

［ 発行日 ］	2021年6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.