おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

7
July
2021

【特集】

毎日食べたいトマト料理

【季節の手作り】

夏野菜のピザ2種

ベターホームのお料理教室

パパッと手軽に！ お酒にもよく合う夏のおすすめメニュー。

鰹の彩りカルパッチョ

材料をカットして盛り付け、ソースをかけるだけ。チーズもたっぷり振りましょう。
炙り鰹に、チーズ、キウイの取り合わせが相性ぴったりのおいしさ。
鰹は2時間ほど半冷凍にしてからだと切りやすいですよ。冷たくいただけて一挙両得。

おいしく
カルシウム
1人分に157mg

北海道産生乳100%「芳醇ゴーダ」を
使用したコク深い味わい
雪印北海道100 粉チーズ芳醇

（材料2人分）

「雪印北海道100
粉チーズ芳醇」…… 大さじ3
カツオ（たたき）… 1/2さく（150g）
キウイフルーツ…… 1/2個
ラディッシュ…… 1個
ベビーリーフ…… 50g
A「しょうゆ …… 小さじ1
A「おろしニンニク…… 小さじ1/3
オリーブ油 …… 小さじ1

作り方

1 カツオは7～8mm厚さに切る。キウイは皮をむいて薄切りに、ラディッシュも薄切りにする。2 器にベビーリーフをのせ、粉チーズ（大さじ2）をかけて軽く和える。1 を並べ、混ぜたAとオリーブ油をかけ、仕上げに残りの粉チーズ（大さじ1）をふりかける。

表紙の料理:
まるごとトマトのみそ汁(p.7)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

7

2021

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

4 特集
毎日食べたいトマト料理
ミニトマトのナムル…5
トマトとたいのカルパッチョ…6
まるごとトマトのみそ汁…7
トマたま豚キムチ…8
フレッシュトマトのパスタ…10

12 Betterhome のおすすめ商品
国産トマト 100%トマトケチャップ

13 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ！@北浦和スタジオ

14 Betterhome Information
食べものを大切にしよう川柳 大募集

15 季節の手作り
夏野菜のピザ 2種

18 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。

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。
※ピザ生地の作り方の参考にご覧ください（トッピングは当レシピとは異なります）。

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2021年7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

毎日食べたい
トマト料理

生で食べても、加熱して食べてもおいしく、
和洋中どんな味つけもよく合う、夏野菜の王様「トマト」。
栄養価が高く、夏バテ対策にも◎。
おいしくて手軽なトマト料理で、夏を元気にのりきりましょう!

料理／小関彰子・木村真奈美　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.

レシピ. 1

ミニトマトのナムル

切ってあえるだけ。

塩こんぶとごま油の風味がトマトのうま味を引き立てます。

材 料 （2人分）

ミニトマト（赤）……100g
ミニトマト（黄）*…… 50g
塩こんぶ …… 5g
ごま油 …… 小さじ1

*なければ赤でもOK。

作り方 〔調理時間10分／1人分45kcal、塩分0.5g〕

1. ミニトマトはへたをとり、横半分に切る。
2. 1に塩こんぶをまぶし、ごま油を加えてあえる。約5分おいて味をなじませる。

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

レシピ. 2

トマトとたいのカルパッチョ

トマトとたいの間にかくれた
甘酢しょうががポイントで、
まさに三位一体のおいしさ。
夏にぴったりな、さっぱりした味わいです。

材料 （2人分）

トマト……1/2個（100g）
たい（刺身用さく）…… 80g
塩 …… 少々
甘酢しょうが…… 30g
しその葉…… 2枚
黒こしょう …… 少々
オリーブ油* …… 小さじ1

*えごま油でもおいしい。

作り方

〔調理間10分／1人分99kcal、塩分0.6g〕

1. トマトはへたをとり、5mm厚さの半月切りにする。
2. たいは薄いそぎ切りにし、塩をふる。
3. トマト、甘酢しょうが、たいを順に重ねて盛りつけ、しその葉を添える。黒こしょうをふり、オリーブ油をかける。

Betterhomeのおすすめ商品

●生えごま油
シソ科の植物えごまの種をしぼって作られた油で、
オメガ3脂肪酸の一種α-リノレン酸を多く含みます。

CLICK

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

レシピ. 3

まるごとトマトのみそ汁

トマトを箸でくずすと、酸味と甘みが
みそ汁全体に広がって、しみじみおいしい。
トマトのうま味で、減塩にも◎。

材料 （2人分）

トマト……中2個（300g）
だし*……400ml
みそ……20g
しその葉……2枚
みょうが……1個

*450mlの湯を沸騰させ、けずりかつお5gを入れる。再沸騰したら火を止め、1～2分おいて、こす。

作り方 〔調理時間10分／1人分52kcal、塩分1.5g〕

1. トマトは包丁の刃先でへたをくり抜く。鍋に湯を沸かし、トマトをおたまなどにのせて入れ、20～30秒つける。すぐに冷水にとり、へたから皮をむく。もうひとつのトマトも同様にする。
2. 鍋にだしを入れて温める。トマトのへた側を下にして入れ、弱火で約5分煮る。みそを溶き入れ、まわりがふつふつしたら火を止める。
3. しその葉は軸を除き、縦半分に切ってせん切りにする。みょうがは小口切りにする。合わせて水にさらし、水気をきる。
4. 2を椀に盛り、3をのせる。

●冷やして食べてもおいしい。

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

レシピ. 4

トマたま豚キムチ

定番の豚キムチに、
トマトといり卵をプラスして、彩りよい1品に。
トマトは加熱すると酸味がやわらぎ、
うま味が格段にアップ。ごはんによく合う、
スタミナおかずのできあがりです。

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

トマたま豚キムチ

材 料 （2人分）

トマト …… 1個（200g）
卵 …… 2個
塩・こしょう …… 各少々
豚ばら肉（薄切り）…… 100g
Ⓐしょうゆ・酒 …… 各小さじ1/2
はくさいキムチ …… 100g
サラダ油 …… 小さじ3

作り方 〔調理時間10分／1人分345kcal、塩分2.2g〕

1. トマトはへたをとり、8等分のくし形切りにする。
2. 豚肉は2cm幅に切る。Ⓐで下味をつける。
3. 卵はボールに割りほぐし、塩、こしょうを混ぜる。
4. フライパンに油小さじ2を中火で温め、卵液を流し入れる。手早くかき混ぜ、半熟状になったらとり出す。
5. 同じフライパンに油小さじ1を温め、豚肉を強めの中火で炒める。肉の色が半分ほど変わったら、はくさいキムチを加えてさらに炒める。続けてトマトを加え、くずさないように大きく混ぜて火を止める。4を戻し入れ、全体をひと混ぜする。

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.

レシピ. 5

フレッシュトマトのパスタ

生のトマトから作るソースの中で
パスタを煮るので、
フライパンひとつで、約15分で完成。
トマトのフレッシュなうま味たっぷり、
夏にぴったりなパスタです。

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.

フレッシュトマトのパスタ

材 料（2人分）

トマト……中2個（300g）
ミニトマト……100g
にんにく……1片（10g）
ベーコン（かたまり）……50g
スパゲティ
（1.6mm太さ、ゆで時間9分）…160g
オリーブ油……大さじ1
Ⓐ スープの素……小さじ1
Ⓐ 塩……小さじ1/4
Ⓐ 水……200ml
黒こしょう……少々
バジル（飾り用）……少々

Betterhomeのおすすめ商品

●にんにくしぼり

にんにくを入れ、レバーをギュッと握るだけ。みじん切りがラクにできます。

作り方〔調理時間15分／1人分489kcal、塩分2.2g〕

1. トマトはへたをとり、1cm角のざく切りにする。ミニトマトはへたをとり、縦半分に切る。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは7～8mm角の棒状に切る。
2. フライパンにオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、ざく切りのトマトとⒶを入れ、中火で加熱する。煮立ったら、スパゲティを半分に折って加えて軽く混ぜ（めんが煮汁につかるように）、ふたをして中火で約5分煮る。
3. めんをほぐすようによく混ぜ、ミニトマトを加える。ふたをして、さらに約3分煮る。
4. めんをほぐすように大きく混ぜて、火を止める（余熱でやわらかくなるので、少しかためでOK）。
5. 器に盛り、黒こしょうをふってバジルを飾る。

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

詳しくは画像をクリック!
CLICK

トマトのうま味たっぷり、
トマトケチャップ

国産トマト100%
トマトケチャップ

国産完熟トマトを100%使用し、裏ごししたピューレを量が1/3になるまで濃縮して味つけ。甘みと風味を生かすため、あえて食感が残るように仕上げた"食べる"トマトケチャップです。

レシピはこちらを CLICK

ナポリタン

喫茶店のような
懐かしい味わい

レシピはこちらを CLICK

チキンライス

洋食の定番料理をぜひ
このケチャップで！

レシピはこちらを CLICK

ピザトースト

ピザ用トマトソースの
代わりにケチャップで

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.

BETTER TEACHER File.2

ベターホームの先生にクローズアップ！

縁がつながって、ベターホームの一員に。明るく楽しい北浦和スタジオでお待ちしています！

北浦和スタジオ
上原 由香 先生

母がベターホームでお菓子を習っていたので、家にはベターホームの本や道具がありました

上原先生が高校生の頃、お母さまがベターホームの〈お菓子の会〉に通っていて、お菓子を持ち帰ってくれたり、家で作ってくれたりしたことが、ベターホームとの出会いでした。アップルパイや、ブルーベリーソースをかけたヨーグルトムース、チーズケーキなどをよく作ってもらい、よい思い出だそう。

ご自身の結婚が決まってから、受講生として2年ほど通いました。子育てでベターホームを離れていた間も、お友だちが通っていて、ベターホームのことをよく耳にしていたとか。そんな縁が重なり、お子さんが中学生になったタイミングで、先生を志します。

好きな魚はアジ。魚好きな方は、魚のおろし方をぜひ習いにきてください

現在は〈くり返し作りたいごちそう料理〉〈世界のチーズ料理〉〈お魚基本技術の会〉を担当。〈お魚基本技術の会〉には、「魚をおろせるようになりたい」と、ベターホームの門を初めてたたく受講生も多いそうです。上原先生がいちばん好きな魚は、アジ。味がいいからその名がついたといういわれもある通り、おいしいうえに、和にも洋にも合い、刺身・揚げもの・酢じめなど、使い勝手が抜群。教室でおろしたてのアジを味わって感激し、「帰りにアジを買って帰ります！」とはりきる受講生もいらっしゃるとか。

昨年12月にオープンした北浦和スタジオ。特別な愛着を感じます

昨年12月、ベターホームの大宮教室が新しく「北浦和スタジオ」として生まれ変わりました。大宮教室のときからずっと通ってくださっている受講生が、オープンをとても喜んでくださいました。和気あいあいとした雰囲気で、先生同士も団結していてファミリー感があり、「北浦和スタジオは、自分にとってなくてはならない存在です」と、とびきりの笑顔で語る上原先生。スタジオの楽しい雰囲気が伝わってきました。

北欧にハマッてます！

もともと北欧に興味があり、数年前に友人と北欧旅行に行き、ますます好きに。料理がおいしく、インテリアもおしゃれ。現地で買った食器を日々愛用しています。

おすすめ！

新コース〈くり返し作りたいごちそう料理〉の7月は「グリーンカレー」。お店で食べることが多いと思いますが、意外とかんたんで、とってもおいしく作れますよ！

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

応募受付中

第14回 ああ、もったいない！捨てないで！

食べものを大切にしよう川柳 大募集

9月9日は「食べものを大切にする日」。もったいないと感じること、食べものをムダにしているという嘆きや怒りなどを川柳に込めてご応募ください。「食べものを大切にしよう」という思いが伝わる内容なら、なんでも結構です。だれもが思わず共感するような川柳の応募をお待ちしております。

応募締め切り
2021年8月16日(月)
※結果発表はホームページ、本誌9月号で。

第13回 入賞作（一例）

完食の皿を見せ合うオンライン
神奈川県・Akikiさん

＼ステキな賞品も！／

入賞作5句

包丁&ペティナイフ&包丁とぎ器
(合計12,000円相当)

佳作10句

計量スプーン&計量カップ&
穴あき木べら

応募方法など詳しくはこちら CLICK
食べもの大切川柳大募集

PR

よろこびがつなぐ世界へ
KIRIN

お客様の声を
よりよい
商品づくりに
いかします

お気軽にお問い合わせください
キリンビールお客様相談室
0120-111-560
9:00～17:00（土日曜・祝日を除く）

キリンホールディングス株式会社 〒164-0001 東京都中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス

www.kirin.co.jp

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

季節の手作り
RECIPE
29

夏野菜のピザ２種
～とうもろこし・ズッキーニ～

みずみずしい夏野菜をピザに。しょうゆが香ばしい
焼きとうもろこし風のピザと、ズッキーニのピザの2種類を紹介します。
生地から作ったピザは、おいしさも格別。ポリ袋を使って
かんたんに作れるので、子どもも一緒に楽しく作れます。

料理／木村真奈美　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.

ポリ袋で作るピザ生地

材 料（直径約16cmのピザ2枚分）

Ⓐ
- 強力粉……125g
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 砂糖……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/2

- ぬるま湯（40℃）……80ml
- オリーブ油……小さじ1
- 厚手のポリ袋（大きめ・26cm×38cmくらい）…1枚
- オーブン用クッキングシート（30cm×30cm）……2枚

作り方〔調理時間80分〕

1. ポリ袋にⒶを入れて混ぜる。
2. ぬるま湯を加え、ポリ袋をもむようにして粉気がなくなるまで混ぜる（写真a）。なめらかになるまで、約5分こねる（写真b）。
3. オリーブ油を入れて混ぜ、さらに約5分、よくこねる。生地にツヤが出てなめらかになったら、ゆとりをもたせて袋の口を軽く結び、温かいところに20～30分おいて発酵させる（ふっくらしてひとまわり大きくなるまで）。
   ★この間にトッピングの準備をする（p.17）。
4. オーブンは220℃（電気230℃）に予熱する。
5. 袋を切り開き、生地を押して空気を抜く。生地を2つに分ける（強力粉少々をつけると扱いやすい）。それぞれクッキングシートの上にのせ、直径約16cmの円になるように、手やめん棒でのばす（写c）。周りを約1cm残して、フォークでつついて穴を開ける。
   ★トッピングをする（p.17）。
6. 220℃（電気230℃）のオーブンで約10分焼く。

袋の口をしっかり持ち、手でもんで、粉気がなくなるまで混ぜる。

台の上に置き、こすり合わせるように上下にのばしてこねる。

上に袋をのせると、生地がつかずにのばしやすい。

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

とうもろこしのピザ

材 料 （直径16cmのピザ1枚分）

ピザ生地（p.16）‥‥1枚
とうもろこし ‥‥‥‥‥1/2本（100g）
マヨネーズ‥‥‥‥‥‥小さじ1
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2×2

作り方

1. とうもろこしは長さを半分に切り、実をそぐ。
2. マヨネーズとしょうゆ小さじ1/2はよく混ぜて、ピザ生地に塗る。1をのせて押しこみ、とうもろこしの表面にしょうゆ小さじ1/2を塗る。
3. 220℃（電気230℃）に予熱したオーブンで約10分焼く。

ズッキーニのピザ

材 料 （直径16cmのピザ1枚分）

ピザ生地（p.16）‥‥1枚
ズッキーニ ‥‥‥‥‥‥1/3本（50g）
ロースハム‥‥‥‥‥‥ 2枚（20g）
粉チーズ ‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
オリーブ油‥‥‥‥‥‥小さじ1・1/2
黒こしょう‥‥‥‥‥‥少々

作り方

1. ズッキーニは5mm厚さの輪切りにする。
2. ピザ生地にオリーブ油小さじ1/2を塗る。ハムをずらしてのせ、ズッキーニを並べる。粉チーズをふり、オリーブ油小さじ1を回しかける。黒こしょうをふる。
3. 220℃（電気230℃）に予熱したオーブンで約10分焼く。

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
仙台教室	Tel.022-224-2228

Betterhome Journal
2021年 7 月号

[発行日]	2021年7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.