おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

8
August
2021

【特集】

缶詰で夏のクイックランチ

【季節の手作り】

なすのコンポート

ベターホームのお料理教室

新鮮な野菜に「パリパリ」のチーズがおいしい！楽しい！

「パリパリスライス」のシーザーサラダ

電子レンジ加熱で「パリパリ」にしたチーズをお好みのスタイルで添えると、
いつものシーザーサラダがグンと写真映えする一品に。
チーズは砕いてサラダに混ぜ、食感も楽しみながらいただきましょう。リゾットなどに添えてもいいですね。

おいしく
カルシウム
1人分に284mg

トロ～リおいしい！とろけるタイプ

とろけるスライス（7枚入り）

（材料2人分）

- 「とろけるスライス（7枚入り）」・・・ 4枚
- フランスパン ・・・・・・・・・・・・・・・1/6本
- ロメインレタス・・・・・・・・・・・・・ 100g
- ルッコラ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10g
- ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・5～6個
- アンチョビ（フィレ）・・・3切れ（約10g）
- 生ハム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- A
  - マヨネーズ ・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 酢 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
  - おろしニンニク・・・・・・ 小さじ1/3
  - 粗挽き黒こしょう・・・・・・・・・・ 少々

作り方

1 オーブンペーパーの上にチーズ2枚をつなげて並べ、電子レンジ（600W）※で2分30秒加熱して取り出す。残り2枚も同様に加熱する。（長方形の「パリパリスライス」が2つできる）2 パンは1.5cm角に切りトーストする。3 ロメインレタス、ルッコラは食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切る。4 アンチョビは細かく刻みAと混ぜる。5 器に3と生ハムを盛り、2を散らして4のドレッシングをかける。6 1を向かい合わせるようにして飾る。

※加熱時間は電子レンジの機種によって異なりますので加減してください。

表紙の料理:
さんま蒲焼きのぶっかけうどん(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

8
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
缶詰で夏のクイックランチ
ユッケ風コンビーフ丼…5
夏野菜とさばみそ丼…7
ツナトマトうどん…9
さんま蒲焼きのぶっかけうどん…11

CLICK
ベターホームのYouTube
チャンネルへつながります。

13 Betterhome のおすすめ商品
粉末やまいも・毎日ねばねば海藻

14 Betterhome Information
「札幌スタジオ」ってどんなところ?

15 ご近所だより
北浦和スタジオ

16 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ!@大阪の西田辺スタジオ

17 季節の手作り
なすのコンポート

19 Betterhome School 掲示板

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2021年8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

缶詰で夏のクイックランチ

肉や魚が
加熱しなくても
食べられるから、手軽。

備蓄缶詰を
おいしく食べて、
期限切れを防止。

連日の暑さで、作るのがたいへん、おっくうな夏のお昼ごはん。

熱いコンロを使わずにパパッと作れて、食べやすい料理がうれしいですよね。

そこで今月は、電子レンジで手軽に作れる、丼と冷凍うどんのレシピを紹介します。

そして、日ごろから買っておくと便利な「缶詰」を大活用!

9月1日の「防災の日」を前に、備蓄缶詰の棚卸しもできます。

10分で作れるクイックランチで、夏をのりきりましょう!

料理／大須賀眞由美・平田容子　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.

コンビーフ缶詰

ユッケ風コンビーフ丼

コンビーフにごま油やコチュジャンを混ぜてユッケ風に。アボカドと卵黄の濃厚な味わいとよく合い、ごはんがすすみます。レタスで巻いて食べるのもおすすめ。

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

ユッケ風コンビーフ丼

材料（2人分）

コンビーフ缶詰 …… 1缶(80g)
アボカド …… 1個
香菜（シャンツァイ） …… 1束
Ⓐ
- おろしにんにく …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- コチュジャン・ごま油 …… 各小さじ1
- いりごま(白) …… 大さじ2

ごはん …… 240g
焼きのり …… 1/2枚
卵黄 …… 2個
サニーレタス …… 2〜3枚(60g)

作り方〔調理時間10分／1人分535kcal、塩分1.8g〕

1. 香菜は葉をつみ(とりおく)、茎は5mm長さに切る。アボカドは2cm角に切る。
2. 耐熱容器にコンビーフ缶を入れてラップをかけ、電子レンジで約30秒(500W)加熱する。とり出してⒶを加え、よく混ぜる。香菜の茎とアボカドを加えて混ぜる。
3. レタスを食べやすくちぎって器に敷く。ごはんを盛り、のりをちぎってのせる。2と卵黄をのせる。とりおいた香菜の葉を飾る。

①カップに〈カットわかめ(乾燥)小さじ1、スープの素小さじ1/2、こしょう少々、水150ml〉を入れてよく混ぜ、電子レンジで約2分(500W・ラップなし)加熱する。
②卵白1個分(よくほぐす)を少しずつ混ぜ、さらに約30秒加熱する。いりごま(白)少々をふる。

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

さばみそ煮缶詰

夏野菜と さばみそ丼

魚の缶詰は骨まで丸ごと食べられ、カルシウムやDHAなどの栄養がぎっしり。濃いめのみそ味が夏野菜によく合います。調味料いらずで作れるのもうれしい。

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

夏野菜とさばみそ丼

材 料 （2人分）

さばみそ煮缶詰 …… 1缶（約200g）
なす …… 2個（140g）
ピーマン …… 1個（40g）
ごはん …… 300g
いりごま（白） …… 少々
七味とうがらし（好みで）…… 少々

作り方 〔調理時間10分／1人分461kcal、塩分1.1g〕

1. なすはへたを切り落とし、長さを半分に切り、縦に1cm幅の細切りにする。水にさっとさらして水気をきる。ピーマンは縦半分に切ってへたと種をとり、5～6mm幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、ラップをかけて電子レンジで約3分（500W）加熱し、水気をきる（やけどに注意）。さば缶（汁ごと）を加えてよく混ぜ、さらに約1分加熱する。
3. 器にごはんを盛り、2をのせる。ごまをふり、好みで七味とうがらしをふる。

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

ツナ缶詰

ツナトマトうどん

暑さで食欲が落ちたときでも食べやすい、サラダ感覚の冷たいうどん。ツナ缶とトマトジュースを合わせて、栄養とうま味がたっぷりのスープに。だしいらずで手軽に作れて、さっぱりおいしい。

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.

ツナトマトうどん

材 料　（2人分）

ツナ缶詰（油漬け）…… 1缶（70g）
ズッキーニ …… 1/2本（約80g）
ロースハム …… 2枚
ミニトマト …… 4個
トマトジュース
（食塩不使用）＊…… 200ml
Ⓐ
おろしにんにく …… 小さじ1/2
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/4
しょうゆ …… 小さじ1/4
冷凍うどん …… 2玉（200g×2）
ベビーリーフ …… 20g
オリーブ油 …… 小さじ1×2
黒こしょう …… 少々

＊冷やしておく。食塩入りで作るときは、Aの塩を少々にして、味をみて調整する。

作り方　〔調理時間10分／1人分458kcal、塩分2.5g〕

1. ズッキーニは5mm厚さの輪切りにする。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。水気をきり、さます。
2. うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水にとって水気をきる。
3. ミニトマトは縦半分に切る。ハムはたんざく切りにする。
4. 大きめのボールにツナ缶（油は軽くきる）とⒶを入れ、よく混ぜる。トマトジュースの1/3量を加えて混ぜる。残りのジュースを加え、さらに混ぜる。
5. 4にズッキーニとうどんを加え、あえる。
6. 器に盛り、ベビーリーフ、ハム、ミニトマトをのせる。オリーブ油を回しかけ、黒こしょうをふる。

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

さんま蒲焼き缶詰

さんま蒲焼きのぶっかけうどん

夏の定番ぶっかけうどんに、魚缶詰の栄養とうま味をプラス。魚は骨まで食べられるので、食べごたえがあります。きゅうりとわかめの歯ざわりも夏にぴったり。

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

さんま蒲焼きのぶっかけうどん

材 料 （2人分）

さんま蒲焼き缶詰* …… 1缶（100g）
きゅうり …… 1/2本
　ごま油 …… 小さじ1/2
　塩 …… 少々
カットわかめ（乾燥）…… 大さじ2（4g）
おろししょうが …… 小さじ2
冷凍うどん …… 2玉（200g×2）
めんつゆ（ストレート）** …… 100ml

*ほかの味つけ魚缶詰でも（下記参照）。
**冷やしておく。濃縮タイプは、仕上がりが50ml分になるように、表示通りにうすめる。

作り方 〔調理時間10分／1人分386kcal、塩分3.8g〕

1. わかめは袋の表示通りにもどし、水気をきる。
2. うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水にとって水気をきる。
3. きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。ごま油を全体にまぶし、塩を加えてあえる。
4. 器にうどんを盛り、さんま缶（汁ごと）、わかめ、きゅうり、しょうがをのせる。めんつゆをかけて食べる。

Betterhomeのおすすめ商品

●ベターホームのかあさんの味
温めずにすぐに食べられるおそうざい缶詰。ごもく豆や切り干しだいこん、ひじきなど、全12種類。

さんま甘露煮

いわし梅煮

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

乾物で夏のクイックランチ

ねばねばうどん

粉末やまいもと毎日ねばねば海藻、
納豆の合わせ技！ 冷凍うどんを
レンチンしてあっという間に作れます。
暑さをふき飛ばす栄養満点うどん。

材料と作り方【1人分】

1. 「粉末やまいも」1袋は袋の表示通りに水で溶き、30分おく。
2. 「毎日ねばねば海藻」大さじ1は水大さじ3に約10分つけてもどす。
3. 冷凍うどん1玉は袋の表示通りに電子レンジで加熱し、冷水にとって水気をきる。
4. 納豆1パックは添付のたれを混ぜる。万能ねぎ1/2本は小口切りにする。
5. 器にうどん、やまいも、海藻、納豆、卵黄1個を盛りつける。ねぎを散らし、めんつゆ（ストレート）＊50mlをかける。よく混ぜて食べる。

＊冷やしておく。濃縮タイプは、仕上がりが50ml分になるように、表示通りにうすめる。

詳しくは画像をクリック！ CLICK

粉末やまいも

天然の国産やまといもをフリーズドライ製法で乾燥させて粉末にしたもの。水に溶くだけで手軽にとろろとして使えます。常温保存できるのも便利。

基本の使い方

1袋に水大さじ2を入れ、泡立器でねばりが出るまで混ぜる。とろろとして食べるときは、30分ほどおくとよりおいしくなる。

詳しくは画像をクリック！ CLICK

毎日ねばねば海藻

9種類の国産海藻を低温でじっくり乾燥し、カットしてミックスしたもの。

基本の使い方

海藻約大さじ1/2に対し、水またはぬるま湯大さじ1・1/2。もどす時間のめやすは、水は10分、ぬるま湯は5分。

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.

7月3日OPEN！「札幌スタジオ」ってどんなところ？

皆さまのお越しをお待ちしています！

駅から徒歩１分！抜群の通いやすさです

地下鉄東西線「西18丁目駅」２番出口から徒歩1分。背が高く、スリムな外観のビル「インフィニート大通」の6階が、新しい「札幌スタジオ」です。1Fのエントランスで「601」を呼び出して入室する新しいスタイル。周辺には北海道知事公館や近代美術館、少し足をのばすと円山公園や北海道神宮などがあり、四季折々の自然を感じられる緑豊かなエリア。おしゃれなカフェやベーカリー、雑貨店も多く、教室帰りの寄り道も楽しみですね。

中央に白く大きな実習台。白を基調とした明るい室内です

スタジオに入ると、中央にある、ひときわ大きな白い実習台が目を引きます。実はこれ、これまでの札幌教室で使っていた実習台と、新しく導入したIHコンロが一体になった優れもの。「慣れ親しんだ実習台で、ゆったりと料理を楽しんでほしい！」という先生たちの想いから生まれました。この白い実習台に合わせて、スタジオの家具も全て白で統一。大きな窓から差しこむ光が溶けこんで、とても明るい素敵なスタジオになりました。

7月中は、オープン企画の1日教室を多数開催。オープンを心待ちにしてくださっていた、おなじみの受講生の方々に加え、ベターホームが初めての方にもたくさんお越しいただきました。そして8月からは３回のコース制がスタートし、札幌スタジオがいよいよ本格始動！まだまだお申し込み受付中です。スタジオには、これまで通りショップを併設していて、ケフィアなどの定番の食品や調理道具、先生おすすめの商品を販売しています。お買いものはどなたでもお楽しみいただけますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください！

先生の手元がよく見えて、質問しやすい雰囲気

買いものだけでもお気軽に！

＼詳しくは／ CLICK
ベターホームの札幌スタジオ

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♪

詳しくはこちら CLICK

ベターホームのお料理教室 北浦和スタジオ Betterhome Cooking School

Vol.2 北浦和スタジオ

JR北浦和駅西口より徒歩3分、1階が美容室の「ATビル」の最上階にあります。目の前が北浦和公園なので、四季折々の景色を楽しみながら実習できます。

北浦和スタジオ

木屋 美紀 先生

ケーキはどれも繊細なデコレーション。
焼き菓子もおいしい♪

古きよき日本の香りが漂い、
記念日の食事などにぴったり!

教室から徒歩4分

アカシエ

※季節限定
サントノレ・ヴィオレ・カシス

お店のHPへつながります。CLICK

シェフパティシエの興野氏が日本中の産地へ足を運び、選んだ食材で創り上げた極上スイーツが楽しめます。地元食材を使ったものや季節限定品も多数。

OPEN 10:00〜18:00(水休)
TEL 048-829-7007

教室から徒歩7分

二木屋(にきや)

お店のHPへつながります。CLICK

国登録有形文化財の政治家の旧邸宅で五節供をはじめとする四季折々の室礼と鹿児島牛をメインとする会席料理を心ゆくまで味わえます。

OPEN 平日昼11:00〜15:10/土日祝昼11:30〜15:00
夜17:30〜22:00/カフェ14:00〜16:00(不定休)
TEL 048-825-4777

※どちらも、最新の営業時間はお店のHPでご確認ください。

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

BETTER TEACHER File.3

ベターホームの先生にクローズアップ！

初めて自分で焼いたあんパンに感動！
この感動を伝えたい、と講師を志しました

西田辺スタジオ
桑田麗子 先生

子どものパンを手作りしたい、と思い ベターホームの門をたたきました

実家にベターホームの本があり、ベターホームのことは元々知っていたという桑田先生。食物アレルギーで悩むお子さんの幼稚園入園をきっかけに、「安心して食べられるパンをお弁当に持たせたい」と、ベターホームのパン教室に通い始めます。そこで初めて自分で焼いたあんパンのおいしさに感動！ 発酵した生地の赤ちゃんのほっぺたのような触り心地、焼きたてのパンのやわらかさやおいしさを、今でもはっきり覚えているそう。それからは教室で習ったパンを、自宅で焼く日々。

そしてお子さんが大きくなってからは、「パン作りや料理を教えたい」とベターホームの講師を志します。「自分が体験した、あの感動を受講生にも味わっていただきたい！」と、今日も受講生にパン作りの楽しさを伝えています。パンが焼けて、オーブンを開けたときの受講生の歓声や「おいしい！」という言葉を聞くのが、何よりの喜びだそう。

奥が深いパン作り

「粉を形にして生地を育てていく面白さや楽しさは、パン作りならでは」と語る桑田先生。街中でもおいしいパンはたくさん売っていますが、焼きたてに巡り合えることは、案外少ないもの。自分でパンが焼ければ、焼きたてのおいしさをいつでも味わえます。とはいうものの、先生自身、満足いくパンが焼けるようになったのは、講師になってから。パン作りは奥が深いからこそ、ハマってしまうようです。

無理せず料理を楽しんでほしい

手作りは大事ですが、すべて自分で作ろうとすると大変。忙しいときに無理をしてプレッシャーになると、料理が嫌になってしまいます。「時短の工夫をするなど、自分のライフスタイルに合わせて料理を楽しんでほしい。年齢性別問わず、料理はできるほうがいいので、健康的な食生活を意識して、料理の習慣を身につけていただければ嬉しいです」

音楽大好き！

おうち時間に動画を見るように。はじめは料理系が中心でしたが、今では音楽系に夢中！動画鑑賞にとどまらず、好きな歌を聴いたり、ピアノを弾いたりして楽しんでいます♪

おすすめ！

〈健康寿命をのばす元気ごはん〉の8月は「巻きまき肉のやわらか酢豚」。酢豚の肉は、かたまり肉ではなく薄切り肉を巻いて仕上げるので、やわらかくておいしいですよ！

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

季節の手作り
RECIPE
30

なすのコンポート

旬を迎えたなすが驚きのデザートに！
まるでぶどうのような味わいです。
なすが使いきれないときに、ぜひ作ってみてください。
野菜のひんやりスイーツで、夏の疲れをいやしましょう。

料理／大須賀眞由美　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.

なすのコンポート

バニラアイスとミントを添えると、夏のおやつにぴったり!

材料（作りやすい分量）

なす …… 3個(210g)

Ⓐ
- 水 …… 150ml
- 白ワイン …… 100ml
- はちみつ …… 大さじ2

レーズン …… 20g

作り方

1. なすはへたを切り落とし、皮をむく。2cm幅の輪切りにし、水にさっとさらして水気をきる。
2. 鍋にⒶを入れて混ぜ、なすを並べて火にかける。煮立ったらアクをとり、落としぶたとふたをして、中火で約10分煮る。
3. なすがやわらかくなったら、落としぶたとふたをとり、レーズンを加える。さらに約5分、煮汁が少なくなるまで煮る(ふたはしない)。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

● 冷蔵庫で2〜3日保存可能。

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

ああ、もったいない！捨てないで！

食べものを
大切にしよう

川柳募集中！

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
札幌スタジオ	Tel.011-624-5531

Betterhome Journal
2021年８月号

［ 発行日 ］	2021年8月2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.