おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

12
December
2021

【特集】
かんたん！おうちクリスマス

【季節の手作り】
正月の煮しめ

ベターホームのお料理教室

ペッパー入りのチーズとクレソン、レモンで大人テイスト。

クレソン&チーズおつまみサラダ

キリッと冷やした白ワインやスパークリングワインと一緒に楽しみたいサラダです。
ペッパーを加えた程よい刺激のチーズのうまみとクレソンのほのかな苦味が絶妙にマッチ。
レモンは皮も加えることでビターなアクセントに。

おいしく
カルシウム
1人分に172mg

2種のペッパー入りで、刺激のある味わい!

6Pチーズ ペッパー入り

材料（2人分）

「6Pチーズ
ペッパー入り」…… 3個
クレソン…… 30g
りんご ……1/4個
レモンの輪切り …… 1枚
A「マヨネーズ …… 大さじ1
A「マスタード …… 小さじ1

作り方

1 クレソンは葉を摘み、茎は3cm長さに切る。りんごは1cmの角切りに、レモンは粗みじん切りにする。2 Aをボウルに入れて混ぜ、1と3～4等分にしたチーズを加えて和える。

ベターホームのお料理教室で おせちを習おう

だて巻き、
鴨の柚香みそ、栗きんとん、
花れんこんの甘酢漬け、
田作り

1 教室で習う1日教室
伝統おせちの会

毎年大人気。定番のおせち5品を
習います。飾り切りや盛りつけ方も。

2 教室で習う1日教室
冷凍でおいしくなる、お持ち帰りおせち

教室で作って、持ち帰って、
おうちで冷凍。解凍して
お正月に。全10品。

えびのグリル、ローストビーフ、
黒豆スイートポテト、
紅白しゅうまい、まぐろの昆布巻、
ほたてとクリームチーズの
ディップ　など

えびのつや煮、ローストビーフ、
黒豆スイートポテト、ナッツ田作り、
たたきごぼう

3 ご自宅で習うオンライン教室
冷凍でおいしくなるおせち

家で習って、そのまま冷凍。
人気の5品を作るほか、
かまぼこの飾り切りも。

開催場所や
日時、会費など
詳しくはこちら

CLICK

ベターホームの
おせち教室

PR

おうちで本格クリスマス

濃厚ショコラテリーヌ

お砂糖はカップ印
日新製糖

濃厚ショコラテリーヌ

材料

チョコレート（スイート）.....190g
バター（食塩不使用）.....100g
卵.....3個
生クリーム.....60g
フロストシュガー.....120g
薄力粉.....小さじ1
ブランデー.....15cc
ココアパウダー.....適量
ピスタチオ（ダイス）.....適量
エディブルフラワー（お好み）.....適量

下準備

1 パウンド型に敷紙を敷き、周囲をアルミホイルで包んでおく。2 オーブンに予熱を入れておく(170℃)

作り方

1 ボウルにチョコレート(スイート)・バターを入れ、湯せん(50～60℃)で溶かす。湯せんからはずし、均一になるまで混ぜる。2 別のボウルに卵を割り入れ、泡だて器でほぐし、フロストシュガーを加えて混ぜる。3 2 に 1 を3回に分けて加え、つやが出るまで混ぜる。4 生クリームを加えて混ぜる。5 薄力粉をふるい入れ、均一になるまで混ぜる。6 ブランデーを加えて混ぜる。7 ゴムベラで混ぜてととのえ、型に流し入れ、空気抜きをする。8 天板にバットをのせ、深さ2～3cm位まで沸騰したお湯を注ぐ。ペーパーを置き、型をのせる。9 オーブンで焼く(170℃40分位)。10焼き上がったら型ごとケーキクーラーにのせ粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やす。11型から取り出し、敷紙をはずす。12裏返し、中央に幅1cmのクッキングシートをのせ、茶こしでココアパウダーをふるう。13ピスタチオ(ダイス)・お好みのエディブルフラワーを飾る。

おいしいレシピがいっぱい！カップ印の日新製糖レシピサイトはこちら ☞ 日新製糖 レシピ 検索

表紙の料理:
おうちクリスマスmenu（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

12

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
かんたん！ おうちクリスマス

ハニージンジャーローストチキン…8
クリスマスツリーサラダ…9
レモネードのクラッシュゼリー…10
チーズの前菜２種…11
シーフードピラフ…13
いちごのクリスマスドームケーキ…15

17 Betterhome Information
スタッフいち押しの講習会／ベターホームの公益活動のご案内

18 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ！@南柏スタジオ

19 ご近所だより
西田辺スタジオ

20 季節の手作り
正月の煮しめ／おせちの飾り切り

23 Betterhome のおすすめ本
和食をつなぐ／ベターホームのかあさんの味／
ベターホームが料理教室で 50 年教え続ける、
しっかり作りたい定番料理 100 品

24 Betterhome のおすすめ商品
つぶあんと白毛餅で「ぜんざい」

25 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。

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2021年12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

かんたん！おうちクリスマス

Christmas

作り方はかんたんなのに、華やかで見映えのする、
クリスマスにぴったりな料理を紹介します。
1品作るだけでも、クリスマス気分が味わえますよ。
今年は家族や友人と、
気軽な「おうちクリスマス」を楽しみませんか？

料理／青木薫子・大須賀眞由美　撮影／大井一範　スタイリング／青野康子

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

おうちクリスマス Menu

〈前日30分+当日1時間〉程度で作れる献立を紹介します。

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

01

ハニージンジャーローストチキン

前日から漬けたとり肉は、しっかり味がしみ込んで、やわらかジューシー。

材料 （2人分）

骨つきとりもも肉…… 2本（約500g）
塩…… 小さじ1/2

Ⓐ
- はちみつ …… 大さじ2（44g）
- 白ワイン …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- おろししょうが …… 20g
- おろしにんにく…… 5g

たまねぎ …… 小1個（150g）
かぶ …… 1個（100g）
パプリカ（赤）…… 1/2個（75g）
オリーブ油 …… 大さじ1・1/2
塩・こしょう …… 各少々

作り方

〔調理時間〈前日〉10分（漬ける時間は除く）〈当日〉40分／1人分580kcal、塩分2.4g〕

【前日】とり肉は余分な脂を除き、身側に7～8mm深さ、4～5cm長さの切り目を骨にそって上下に2本入れる。皮側をフォークで数カ所刺す。皮側に塩をすり込み、約5分おく。ポリ袋にAを合わせ、肉を入れてよくもみ込む。ひと晩（2時間以上）おく。

【当日】

1. オーブンは200℃（電気210℃）に予熱する。
2. たまねぎ、かぶ（皮つき）は4等分のくし形に切る。パプリカは縦半分にして、斜め半分に切る。野菜をボールに入れ、オリーブ油大さじ1をまぶす。
3. 大きめの耐熱皿（なければ、アルミホイルを高さのある皿状に形作る）に、皮を上にして肉をのせ、たまねぎを並べる。肉にオリーブ油大さじ1/2を塗り、200℃（電気210℃）のオーブンで約15分焼く。
4. 一度とり出し、肉の向きを変える（皮は上のまま。焼きムラを防ぐため）。出てきた肉汁（出なければ、オリーブ油大さじ1/2・材料外）を肉にかけ、かぶとパプリカを加える。200℃（電気210℃）で約15分焼く。
5. 肉の厚い部分に竹串を刺し、透明な肉汁が出てくればOK。野菜に塩、こしょうをふり、肉と一緒に皿に盛る。

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

02

クリスマスツリーサラダ

ポテトサラダを芯に、ブロッコリーをツリー形に盛りつけたら、粉雪に見立てて粉チーズを。かわいくて、食べるのがもったいない!

材料 （2～3人分）

じゃがいも …… 2個（300g）
ブロッコリー …… 大1個（300g）
ミニトマト …… 6個（30g）
にんじん …… 30g
Ⓐ 水 …… 800ml
Ⓐ 塩 …… 小さじ1
酢 …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 各少々
マヨネーズ …… 40g
粉チーズ …… 小さじ1

作り方 〔調理時間20分／1人分176kcal、塩分0.8g ※3人分として計算〕

1. ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは5mm厚さの輪切りにし、星型に抜く。鍋にⒶとにんじんを入れ、火にかける。煮立ったら、にんじんをとり出す。続けてブロッコリーを入れ、再び煮立ったら、ざるにとる（野菜は少しかためにゆでたほうが盛りつけやすい）。
2. じゃがいもは皮をむき、約3cm角に切る。鍋に入れ、頭が見えるくらいのひたひたの水を加えて7～8分ゆでる。いもがやわらかくなったら、湯が残っていれば捨てて、再び中火にかけて鍋を軽くゆすり、水分をしっかりとばす（いもの水気が残っていると、この後の成形がしづらい）。
3. 熱いうちにいもをつぶし、酢と塩、こしょうを混ぜる。あら熱がとれたら、マヨネーズを混ぜる。6等分して、丸める。
4. 皿に3をツリー形（円錐形）に形作る。1段目に3個、2段目に2個、3段目に1個のいもを重ねて、形を整えてツリー形にする。
5. 4にブロッコリーをバランスよく刺していく。頂点に星型のにんじんをのせる。空いているところに、ミニトマトと残りの星型にんじんを埋め込む。仕上げに粉チーズをかける。

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

03

レモネードのクラッシュゼリー

ひんやり、さっぱりしたおいしさで、
ごちそうのあとのデザートにぴったり。

材 料　（2～3人分）

レモン …… 2個
Ⓐ グラニュー糖 …… 30g
Ⓐ 水 …… 150ml
粉ゼラチン …… 1袋（5g）
はちみつ …… 大さじ2（44g）
炭酸水＊ …… 250ml
ミント …… 少々

＊よく冷やしておく。

作り方　〔調理時間〈前日〉10分（冷やし固める時間は除く）〈当日〉5分／1人分101kcal、塩分0.0g ※3人分として計算〕

【前日】

1. レモンは横半分に切り、2～3枚を輪切りにしてとりおく（飾り用）。残りは果汁をしぼる。
2. 小鍋にⒶを入れ、火にかける。煮立つ直前に火を止め、ゼラチンをふり入れてよく溶かす。続けてはちみつを加え、よく混ぜる。レモン汁大さじ3（残りのレモン汁はとりおく）を加えて混ぜる。
3. 容器に移し、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める（2時間以上）。

【当日】

ゼリーが固まったら、フォークなどでくずして器に盛る。炭酸水と残りのレモン汁を注ぎ、輪切りのレモンとミントを飾る。

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

04

チーズの前菜2種

～しいたけのブルーチーズ焼き／サーモンチーズのカナッペ

ひと口サイズで手軽につまめて、前菜にもおつまみにも。
ついついお酒がすすむおいしさです。

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

04

しいたけのブルーチーズ焼き

材 料（4個分）

しいたけ
（肉厚のもの）…… 小4個（80g）
くるみ
（ロースト済み）…… 10g
ブルーチーズ* …… 20g
はちみつ…… 少々

*ゴルゴンゾーラなど、青カビのチーズ。

作り方〔調理時間10分／1個分41kcal、塩分0.2g〕

1. しいたけは軸をねじってとる（かさが傷つかず、チーズやくるみがのせやすい）。かさの頭を少しそいで安定をよくする。
2. しいたけのかさの裏側に、くるみを粗く割ってのせ、1でそいだしいたけ、チーズをのせる。
3. アルミホイルにのせ、オーブントースターで3～4分焼く。器に盛り、はちみつをかける。

サーモンチーズのカナッペ

材 料（4個分）

食パン
（サンドイッチ用）…… 1枚（15g）
　オリーブ油 …… 小さじ1
スモークサーモン…… 15g
クリームチーズ…… 30g
ディル …… 1枝
レモン（半月切り）…… 1枚

作り方〔調理時間10分／1個分47kcal、塩分0.3g〕

1. パンは4つに切り、オリーブ油を塗る。オーブントースターで1～2分焼く。
2. ディルは粗く刻み、クリームチーズと混ぜる。
3. レモンとスモークサーモンは、それぞれ4つに切る。
4. パンに2をのせ、3を飾る。

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

05

シーフードピラフ

シーフードのうま味たっぷり。炊飯器ひとつで、手軽に作れます。
クリスマスのリースをイメージして、こんな盛りつけはいかが?

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

05

シーフードピラフ

材 料 （4人分）

米 …… 米用カップ2（300g）
冷凍シーフードミックス… 130g
たまねぎ …… 1/2個（100g）
パプリカ（赤）…… 30g
ピーマン …… 小1個（30g）
Ⓐ
- バター …… 15g
- 白ワイン …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/6
- こしょう …… 少々
- 固型スープの素（きざむ）… 1個

ディル（飾り用）…… 適量

作り方 〔調理時間20分（浸水・炊飯・解凍時間は除く）／1人分324kcal、塩分0.9g〕

1. 米はといで、たっぷりの水に30分以上つけて浸水させる。
2. 冷凍シーフードミックスは塩水（水200ml・塩小さじ1、ともに材料外）に約30分つけて解凍して水気をきる（半解凍でもOK）。
3. たまねぎは5mm角、パプリカとピーマンは7～8mm角の粗みじんに切る。
4. 1の米の水気をきり、炊飯器に入れる。2と3、Ⓐを加える。炊飯器のすしめし用の「2」の目盛りまで水を加え（約200ml）、炊飯する。
5. 炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛る（写真はエンゼルケーキ型で抜いたもの）。ディルを飾る。

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

06

いちごの
クリスマスドームケーキ

クリスマスにぴったりな華やかなケーキ。
市販のスポンジケーキを使うので、オーブンいらずで手軽に作れます。
作る手順が楽しいので、子どもと一緒に作っても◎。
くだものはいちごの他に、バナナやキウイフルーツを入れてもおいしい。

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.

06

いちごのクリスマスドームケーキ

材 料 （直径18cm・1台分）

スポンジケーキ…… 1台
生クリーム …… 200ml
砂糖 …… 大さじ2
コアントロー* …… 小さじ1
ヨーグルト（無糖）…… 200g
粉ゼラチン …… 2g
湯（80℃以上）…… 大さじ2
いちご…… 1パック
セルフィーユ …… 適量
ブルーベリー…… 1パック
ミント …… 少々

〈シロップ〉

砂糖 …… 大さじ2
水 …… 大さじ2
コアントロー* …… 小さじ1

*キルシュやブランデーでも。子ども向けなら省いても。

作り方 〔調理時間50分（冷やし固める時間は除く）〕

1. ヨーグルトを水きりする。ボールの上にざるをのせ、ペーパータオルを敷く。ヨーグルトを入れ、ラップをかけて冷蔵庫に約30分おいて水気をきる。
2. シロップを作る。小鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、コアントローを加える。
3. スポンジケーキは、厚みが約2cmになるよう、横に2枚か3枚に切る（2枚を使う）。
4. スポンジケーキの切り口に、2のシロップを塗る。
5. いちごはへたを切り落とし、半分は3～4mm厚さの薄切りにする（飾り用）。残り半分は縦に4つ割りにする（中に入れる用）。
6. ボール（直径18cm）の内側にラップを敷く。薄切りにした飾り用のいちごを並べる。
7. 分量の湯で粉ゼラチンを溶かす。
8. 大きめのボールに生クリームを入れ、砂糖とコアントローを加える。ボールの底を氷水に当てながら、泡立てる。とろりと流れ落ちるくらいのかたさまで泡立てたら（7～8分立て）、1の水きりヨーグルトを加えて軽く混ぜ合わせる。
9. 6のいちごの上に、1/4量のクリームをのせ、スプーンでそっとのばす。
10. スポンジケーキ1枚をのせ、ボールにそうように手で軽く押さえる。
11. ボールを氷水から外し、残りのクリームに7を加えて混ぜる。10のケーキの上に、半量のクリームをのせ、中に入れる用のいちごの半量を加える。残りのクリームをのせ、残りのいちごを加えて、なじませる。
12. もう1枚のスポンジケーキを上からかぶせる。ラップをかけ、冷蔵庫で2～3時間おいて冷やし固める。
13. ラップをとり、大きめの皿をかぶせて、ボールごとケーキを返す。ボールとラップを外す。セルフィーユとブルーベリー、ミントを飾る。

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

まだ間に合います!
秋冬コース入会募集!
12月(2回目)

1回から習える「チケット制」もあります。お申込みをお待ちしております!

教室に通ったスタッフ、いち押しの講習会メニュー

実際にベターホームのお料理教室に通った事務局スタッフの、お気に入りメニューを紹介します。

〈洋食・中華おかずの基本〉 1月

かにしゅうまい

おいしいのはもちろん、包み方がかんたんなのもうれしい。習った後、しゅうまい作りがしばらくマイブームになりました。 (ミライティ/40代/女性)

〈家庭料理の会〉 2月

ブロッコリーのクリームパスタ

わたしにとって、ナンバーワンのクリームパスタです。意外な作り方に衝撃!でしたが、ひと口食べてその味のとりこに。 (抹茶塩/40代/女性)

〈お料理入門コース〉 4月

とり肉のから揚げ

カリッとジューシーに揚げるコツがわかりました。市販のから揚げよりもやさしい味わいで、子どもからよくリクエストされます。 (SH/30代/女性)

一般財団法人ベターホーム協会

公益活動のご案内

中学生・高校生の年代は、生活能力の基礎を身につける大切な時期。中でも、食生活についての正しい知識は、健康な体作りのために欠かせません。そこでベターホーム協会は、全国の中学校・高校100校に料理の本を寄贈します。

全国の中学校・高校に料理の本を寄贈します

料理・お菓子作りの基本と和食の基本と歴史がわかるこの4冊をセットにして100校に寄贈します

希望する学校のご担当者の方はこちらからお申込みください

CLICK

応募締切日 2022年1月31日(月)
発送 2022年3月上旬
お問い合わせ先 本部事務局:03-3407-0471

※応募校多数の場合は抽選になります。料理の本の発送をもちまして、当選の発表とかえさせていただきます。
これまでに寄贈を受けた学校からの応募はご遠慮ください。

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

BETTER TEACHER File.7

ベターホームの先生にクローズアップ！

私の食のベースとなっているものは、「包丁」と「北海道」。かけがえのない大切な経験でした。

南柏スタジオ
濱田 志津子 先生

包丁使いは、お手のもの！ 幼いころから姉妹で“りんごの皮むき”を猛特訓。

濱田先生の実家は、創業70年を超える新潟県三条市の包丁メーカー。小学生の頃から、商品の箱詰めやラベル貼りを手伝うなど、生活の中心には常に“包丁”がありました。「包丁屋の娘は、包丁を正しく使えないと！」というご両親の期待を背負い、1歳年上のお姉さんと並んで、りんごの皮むき競争をしたのが、懐かしい思い出だそう。しかも、ふつうの万能包丁だけではなく、様々な種類の包丁を使い分けていたなんて、まさに包丁界の英才教育！?のようですね。小学校の高学年になる頃には、休日の昼食作りに挑戦するようになり、家族の感想や評価を聞くのがうれしかったそう。中学生になると、部活に持参するお弁当作りも担当。工夫しながら料理をするのが楽しくて、まったく苦には感じなかったそうです。

「北海道」の食に触れて、料理への好奇心が一気に開花！

結婚後、北海道での生活が濱田先生の食への興味に、より大きな影響を与えました。

休日のお楽しみとして、海岸線を車で回った「道の駅巡り」では、地物の豆や乾物、ハスカップや豊富な種類のじゃがいも、ベターホームではジュースでおなじみの“アロニア”など、様々な食材を手にとっては夢中になったそう。また、鮭の遡上（そじょう）を見守る体験など北海道ならではの貴重な経験は、講師になった今に活きています。

北海道でベターホームと出会い、現在は、南柏スタジオに。

北海道での生活に慣れた頃、「好きな料理に関わりたい」と、ベターホームへ。その後、千葉県へ引っ越し、現在は南柏スタジオで〈お料理入門コース〉や〈20分で2品おかず〉〈やさしい焼き菓子〉などを担当しています。「料理は頑張りすぎずに、まずは教室で、人との関わりと食べることを楽しんでほしいです。そして料理を通じて新しい発見があったらうれしい」と話します。

季節の手仕事が好き！

みそは複数の麹を使って仕込み、味の違いを比べています。梅の時期には、小梅や青梅、完熟梅と時期をずらして、梅シロップ作りに挑戦。実験のように楽しんでいます。

南柏スタジオへどうぞ！

南柏スタジオは一軒家で、まるで先生の家に遊びにきたような雰囲気。地元でとれた特別栽培の野菜の直売や、先生手作りのパンの販売も行っています（不定期）。

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。
教室通いの寄り道にもおすすめ♪

Vol.6 西田辺スタジオ

詳しくはこちら CLICK

ベターホームのお料理教室 西田辺スタジオ Betterhome Cooking School

大阪メトロ御堂筋線西田辺駅より徒歩2分。「タイムス西田辺」ビルの最上階で、天井高は5mと開放的な空間。大きな窓から、大阪南部を一望できます。

西田辺スタジオ

寺前 陽子 先生

家族連れ、部活動に励む学生、年配の方など、多くの人々でにぎわいます♪

教室から徒歩10分

長居公園

公園のHPへつながります。CLICK

隣の長居駅・3番出口すぐにある総合公園で、広さは東京ドーム約14個分！コンサートやスポーツ大会が開催されることも。植物園やランニングコースもある、市民の憩いの場。

OPEN 常時開園(※植物園は3月31日まで休園中)
TEL 06-6694-9007(長居パークセンター／9:00～17:30／12月29日～1月3日休)

レンガづくりの外観が目印。地元で愛されるお店です。

教室から徒歩2分

パティスリーシモン

お店のHPへつながります。CLICK

ショートケーキ、焼き菓子の品ぞろえが充実。和のテイストをとり入れたマドレーヌ「百福」はしっとりふわふわで、日本茶にも合うおいしさです。

OPEN 11:00～18:00(日月祝休)
TEL 06-6627-9039

※どちらも、最新の営業時間は各HP等でご確認ください。

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

季節の手作り
RECIPE
34

正月の煮しめ

正月に欠かせない、おせち。
すべてを手作りするのは大変ですが、
「煮しめ」くらいは作る、という家庭も多いのでは?
「華やかな飾り切り」と「背の丸い長寿えび」で、
正月のめでたさを演出しましょう。

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。

撮影／鈴木正美

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

正月の煮しめ

材料（4人分）

にんじん …… 1本（200g）
れんこん …… 200g
さといも …… 400g
こんにゃく（白）…… 1/2枚
干ししいたけ …… 8個
さやえんどう …… 12枚
さい巻きえび* …… 12尾（240g）

〈煮汁〉

だし** …… 900ml
Ⓐ 干ししいたけのもどし汁 …… 50ml
Ⓐ 砂糖・みりん・うすくちしょうゆ …… 各大さじ2・1/2
Ⓐ 塩 …… 小さじ1/6
Ⓑ 酒 …… 大さじ3
Ⓑ みりん …… 大さじ2
Ⓑ しょうゆ …… 小さじ1・1/2
Ⓑ 塩 …… 小さじ1/4

*形も味もよいとされる車えびの小さいもの。
**〈水1.1ℓ、けずりかつお18g〉でとる。

Betterhomeのおすすめ商品

●包丁とぎ器
飾り切りをするとき、手軽に包丁の切れ味を戻せます。包丁を溝に入れ、前後に動かすだけ。

作り方〔調理時間90分（つけおき時間は除く）／1人分180kcal、塩分2.6g〕

【準備】干ししいたけはかぶるくらいの水につけて、ひと晩冷蔵庫においてもどす（薄いものなら約2時間）。軸を除く。

1. にんじん、れんこん、さといも、こんにゃくは飾り切りにする（次ページ）。さといもは塩少々（材料外）をふってもみ、水洗いしてぬめりをとる。こんにゃくは1～2分ゆでて、アクをとりつつ形をしっかりさせる。
2. 鍋にだし600mlとⒶを合わせる。1としいたけを並べ入れ、強火にかける。
3. 煮立ったら、アクをとって弱火にし、落としぶたと鍋のふたをして約10分煮る。
4. にんじんがやわらかくなったら保存容器にとり出し、煮汁50mlをとり分けて、にんじんをひたしておく。
5. 鍋のふたを戻し、残りの具材は、煮汁が少なくなるまで約20分煮る。火を止め、そのままさます。
6. さやえんどうは筋をとり、さっとゆでて冷水にとる。盛りつける少し前に、4の冷たい煮汁にひたして味をなじませる。
7. えびは洗い、殻つきのまま竹串で背わたをとり、足先やひげ先を切りそろえる。
8. 鍋にだし300mlとⒷを合わせて火にかける。煮立ったら、弱めの中火にし、えびを1尾ずつ入れる（右写真）。約5分煮て火を止め、そのままさます。

えびは箸で少し押さえて煮ると、きれいに背が丸まる。

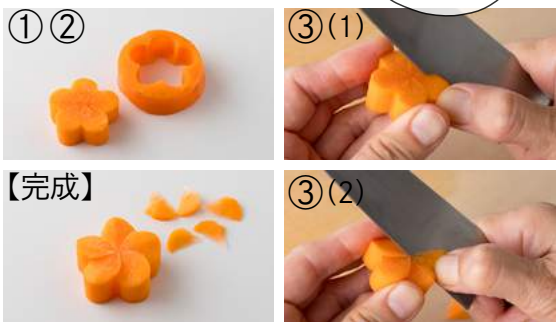
無断複製・転載を禁じます ©2021 Better Home Association.

おせちの飾り切り

正月のおせちによく使う、4種類を紹介します。飾り切りをすることで、見た目が華やかになるのはもちろん、煮くずれしにくくなり、具材に味がよくしみ込んでおいしくなります。

【梅花にんじん】

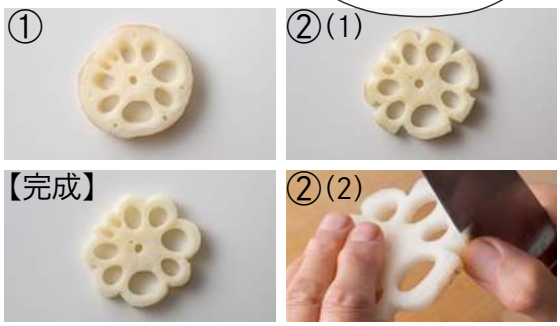
松竹梅で縁起がよい



①1cm強の厚さの輪切りにする。
②梅型で抜く。
③花びらに凸凹をつける。(1)花びらのくぼみに刃元を入れ、中心に向けて切り目を入れる。(2)花びらの中ほどから、厚みを切り目に向けて斜めにそぐ。

【花れんこん】

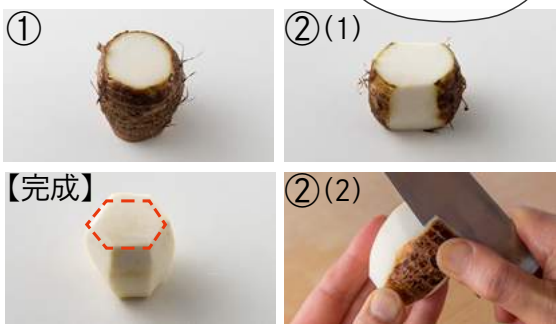
れんこんは見通しがよく開運



①皮つきのまま約1cm厚さに切る(割れやすいので、包丁を前後に動かして1枚ずつ慎重に)。
②周囲を穴にそってむいて花の形にする。(1)穴と穴の間にV字の切り込みを入れる。(2)穴の頂点から片側の皮をむいていく。(3)裏返してもう片側もむいていく。

【六方さといも】

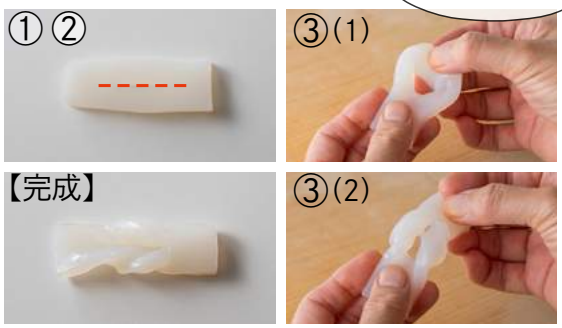
六方(=亀甲形)は長寿を願う



①さといもの両端を切り落とす。
②皮を六角形にむいて太鼓形にする。(1)1辺をむいたら、次は向かい側の皮をむくと、形作りやすい。(2)中ほどがふくらむように、残りの皮をむく。

【手綱こんにゃく】

田畑を耕す馬を操る。豊穣を祈る



①こんにゃくを7〜8mm厚さに切る。
②中央に1.5cmほどの切り目を入れる。
③(1)切り目に片側をくぐらせて、(2)軽く引っ張る。

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

おせち作りや正月に役立つ ベターホームの料理の本

CLICK ベターホーム ネットショップ
ご注文は、こちら

CLICK

詳しくはこちら

和食の歴史や文化の説明を織り交ぜながら、家で作れる上質なレシピを紹介。和食について気軽に学べます。

和食をつなぐ
～和食の文化を知り、家で味わうレシピ～

【掲載おせち料理】
田作り、黒豆、かずのこ、豆きんとん、栗きんとん、市松のしどり、えびの鬼殻焼き、招福の炊き合わせ、柿なますのゆず釜、七草がゆ、おしるこ

CLICK

詳しくはこちら

「作りたい、伝え続けたい家庭の和食」103品を、季節ごとに紹介。行事や歳時の解説も。

ベターホームのかあさんの味
～家族のために作りたい季節の和食～

【掲載おせち料理】
黒豆、かずのこ、田作り、たたきごぼう、紅白なます、栗きんとん、だて巻き、煮しめ、関東風の雑煮、七草がゆ、お汁粉

CLICK

詳しくはこちら

ベターホームの料理教室でしか習えない、門外不出のレシピ100品を大公開。第1回レシピ本大賞入賞。

ベターホームが料理教室で50年教え続ける、しっかり作りたい定番料理100品

【掲載おせち料理】
紅白なます、田作り、きんとんの茶巾しぼり、黒豆

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

つぶあんと白毛餅でぜんざい

お正月といえば欠かせないのが、餅。
「白毛餅（しらけもち）」は、餅本来の香り・甘み・ねばりを味わいたい方におすすめです。
ベターホームの「つぶあん」を使うと、たったの5分でおいしいぜんざいが作れます。
お正月や鏡開きにいかがですか?

CLICK ベターホーム ネットショップ

ご注文は
ネットショップから！

材料【2人分】

つぶあん	200g
水	180㎖
塩	少々
白毛餅	2個（100g）

作り方

1. 鍋につぶあんと分量の水を入れ、火にかける。煮立ったら弱火にして、2～3分煮る。塩で味をととのえる。
2. 餅はオーブントースターで焼く。
3. 椀に盛り、焼いた餅を入れる。

つぶあん

詳しくは画像をクリック! CLICK

北海道産の良質な豆で作ったつぶあん。正月や鏡開き用に。他にこしあん、しろあんもご用意しています。

白毛餅

詳しくは画像をクリック! CLICK

上伊那地方の農家で古くから栽培され続けてきた「白毛もち米」で作りました。個包装なので保存も便利。

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

3分で終わる、
かんたんな
アンケートです。

抽選で10名様に、
「ベターホームオリジナル
保冷バッグ」をプレゼント！

応募締切：2022年1月4日（火）

生鮮品や冷凍品の買いものに。
コンパクトで持ち運びに便利！

NEW
デザイン

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
名古屋スタジオ	Tel.052-228-2502

Betterhome Journal
2021年12月号

［ 発行日 ］	2021年12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部
［ 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.