おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

1
January
2022

【特集】

今夜はどんな鍋にする？

【あの人に会いたい】
新條まゆ

【季節の手作り】
ゆずピール

ベターホームのお料理教室

PR

少人数でも手軽に楽しめる、おうちフォンデュ。

「芳醇ゴーダ」ミニフォンデュ

「芳醇ゴーダ」、白ワイン、お好みの具材を準備して、プチ贅沢なひと時を。
コク深く豊かなチーズのうまみが、それぞれの具材と絡み合いおいしさが広がりますよ。
ステーキ肉は焼いたら暫くホイルで包み、肉汁を落ち着かせてからカットしましょう。

おいしく
カルシウム
1人分に474mg

コク深く豊かなうまみ! ワインやビールによく合うチーズ!

雪印北海道100 芳醇ゴーダ クラッシュ

材料（2人分）

- 「雪印北海道100 芳醇ゴーダ クラッシュ」・・・2袋（100g）
- 「雪印メグミルク牛乳」・・・・・ 50ml（お好みで調整）
- 白ワイン ・・・・・・・・・・・・・60ml
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- フランスパン・・・・・・・・・2切れ
- 牛肉（ステーキ用）・・・・100g
- 塩・こしょう ・・・・・・・・ 各少々
- サラダ油・・・・・・・・・ 小さじ1
- えび（小）・・・・・・・・・・ 4〜5尾
- ブロッコリー（小房）・・・ 4〜5個
- パプリカ（赤・黄）・・・ 各1/4個

作り方

1 肉は常温に15分ほどおき塩、こしょうで下味をつける。フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で2分、上下を返して1〜2分焼いてホイルに包み、15分ほどおいてから2cm角に切る。2フランスパンは一口大に切り軽く焼く。えびは尾を一節残して殻を剥き、背わたを除いてゆでる。ブロッコリーもゆでておく。パプリカは1.5cm角に切る。3白ワインを鍋に入れて火にかけ煮立ったら片栗粉をまぶしたチーズを加え、弱火で混ぜながら溶かす。牛乳を少しずつ加えてお好みのかたさにする。4器に入れ、1、2に絡めながらいただく。

フォンデュソースが残ったら、ひと手間加えて翌日の朝食に
ソース大さじ1〜2に対しオートミール30g、牛乳150ml
を加え電子レンジ加熱し黒こしょうをふる。

PR

みらいを育みたい。

料理をする楽しさ、いのちを守るための学び。
次代を担う子どもたちに、伝えたいことがあります。
東京ガスは、エネルギー・環境教育を通じて、
誰もが生き生きと暮らせる、豊かな社会の実現を目指しています。

あなたとずっと、今日よりもっと。 TOKYO GAS

表紙の料理:
きのこ鍋(p.6)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

1

2022

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
今夜はどんな鍋にする?
きのこ鍋…6
豚ばらキャベツ鍋…8
海鮮ごま豆乳鍋…10
とり鍋…12

14 Betterhome のおすすめ商品
ベターホームの「ちらしずしの素」で作る「温かいおすし」

15 Betterhome Information
1日教室「手作りみそを仕込む会」/ ブログ「わたしのみそ作り」

16 Betterhome Information
「名古屋スタジオ」ってどんなところ?

17 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ!@神戸住吉スタジオ

18 ご近所だより
南柏スタジオ

19 季節の手作り
ゆずピール

21 あの人に会いたい〈新春特別インタビュー〉
新條まゆ さん(漫画家・住宅総合プロデュース会社経営)

23 Betterhome School 掲示板

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、2022年1月時点のものです。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

〈特集〉

今夜はどんな鍋にする?

熱々の鍋ものがおいしい季節。
かんたんで、野菜もたっぷりとれて、
鍋のあとの「シメ」まで楽しめる鍋レシピを紹介します。
体の芯まであったまりましょう!

土鍋の使い方

〈火にかけるとき〉

- 外側がぬれたまま火にかけないよう、水気はふきとる。
- 急に強火にかけず、弱火～中火で温める。

〈あと片付け〉

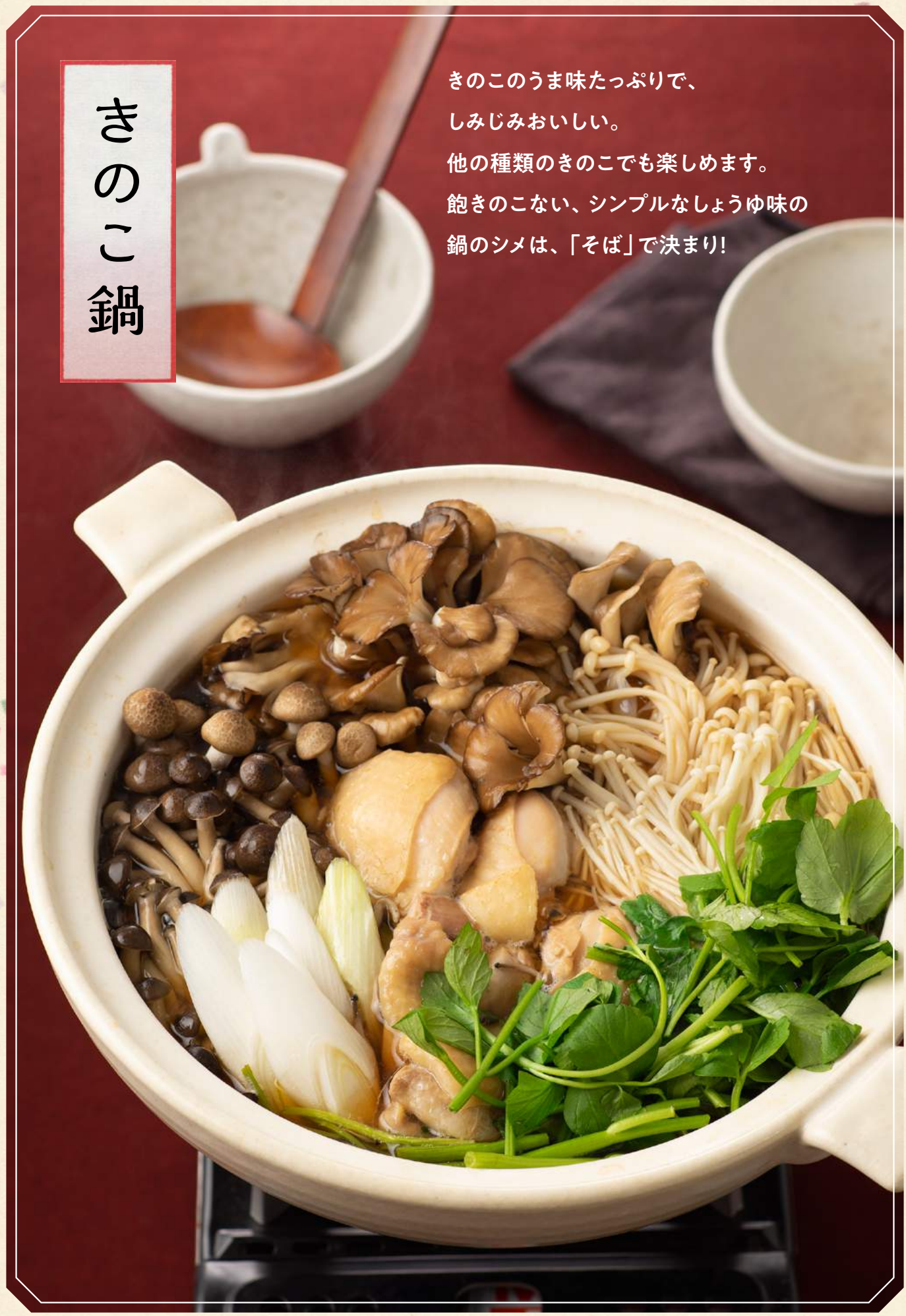
- においがしみ込みやすいため、残った料理は入れたままにせず、保存容器などに移す。
- 熱いまま水につけたり、中に冷たい水を入れたりするのはNG。食事後しばらくおき(湯をはっても)、さましてから洗う。
- カビが生えることがあるので、しっかり乾かしてからしまう。

料理／青木薫子・寺岡牧子　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 ©2022 Better Home Association.

きのこ鍋

きのこのうま味たっぷりで、
しみじみおいしい。
他の種類のきのこでも楽しめます。
飽きのこない、シンプルなしょうゆ味の
鍋のシメは、「そば」で決まり!



無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

きのこ鍋

材料（2人分）

とりもも肉 …… 1枚(200g)
しめじ …… 2パック(200g)
えのきだけ …… 2袋(200g)
まいたけ …… 1パック(100g)
ねぎ …… 1本(100g)
せり …… 1/2束(60g)
水 …… 800ml
こんぶ …… 5cm角(5g)
けずりかつお …… 15g
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ4
Ⓐ みりん …… 大さじ2

作り方〔調理時間25分(だしをとる時間は除く)／1人分311kcal、塩分3.6g〕

1. 〈だしをとる〉鍋に分量の水とこんぶを入れ、30分以上つけておく。火にかけ、煮立つ直前にこんぶをとり出す。煮立ったら、けずりかつおを入れ、再度煮立ったら火を止める。1～2分おいて、こす。
2. しめじは根元を落とし、小房に分ける。えのきだけは根元を落とし、食べやすくほぐす。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。せりは4～5cm長さに切る(根もよく洗って使う)。とり肉は大きめのひと口大に切る。
3. 鍋に1のだしとⒶを入れ、火にかける。煮立ったら、肉とねぎ、半量のきのこを加える。2～3分煮て、きのこがしんなりしてカサが減ったら、残りのきのこを加える。
4. 材料に火が通ったら、せり(シメ用に少々とりおく)を加えてさっと煮る。

シメはこれ!

「おろしそば」
残った汁にゆでそばとせりを加えて温める。器に盛り、だいこんおろしをのせて七味とうがらしをふる。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

豚ばらキャベツ鍋

にんにくとごま油の香りに、
食欲をそそられます。
肉と野菜のだしをたっぷり吸った「油揚げ」が、
実はいちばんおいしいかも!?

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

豚ばらキャベツ鍋

材料（2人分）

豚ばら肉（しゃぶしゃぶ用）… 150g
キャベツ …… 250g
豆もやし …… 1/2袋（100g）
にら …… 1/2束（50g）
にんにく …… 1片（10g）
油揚げ …… 1枚
ごま油 …… 大さじ2
水 …… 600ml
Ⓐ
- とりがらスープの素 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4

作り方〔調理時間25分／1人分506kcal、塩分1.5g〕

1. キャベツはひと口大に切る。にらは5cm長さに切る（シメ用に少々とりおく）。にんにくは薄切りにする。油揚げは縦半分に切り、2cm幅の短冊切りにする。豚肉は食べやすい長さに切る。
2. 鍋にキャベツ、豆もやし、油揚げの順に敷きつめる。分量の水とⒶを加える。
3. フライパンにごま油とにんにくを入れ、弱火で温める。にんにくの香りが出たら、肉を入れ、色が変わるまで中火で2～3分炒める。
4. 3を油ごと2の鍋に加える。ふたをして、中火で約10分煮る。
5. にらを加えてさっと煮る。

シメはこれ!

「塩ラーメン」
残った汁に中華蒸しめんを加えて温める。にらを加え、黒こしょうをふる。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

海鮮ごま豆乳鍋

魚介のだしがきいた、クリーミーなおいしさ。
濃厚だけど、どこかさっぱりした味わいは、豆乳ならでは。
豆乳は分離しやすいので、鍋に加えたあとは、
煮立てないようにしましょう。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

海鮮ごま豆乳鍋

材料 （2人分）

たら …… 2切れ（160g）
えび（無頭・殻つき）…… 6尾（80g）
白菜 …… 300g
ねぎ …… 1本（100g）
春菊 …… 1/3束（70g）
とうふ（もめん）…… 1/2丁（150g）

水 …… 400ml
だしパック＊ …… 1袋
Ⓐ ねりごま（白）…… 20g
Ⓐ すりごま（白）…… 20g
Ⓐ みそ …… 大さじ2
Ⓐ 酒 …… 大さじ2
Ⓐ みりん …… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
豆乳（無調整）＊＊…… 400ml

＊かつおや煮干しなどを粉末にして、パックに入れたもの。左写真はベターホームの「和風だしパック」。 ＊＊常温にもどす。

作り方 〔調理時間25分／1人分364kcal、塩分3.2g〕

1. 鍋に分量の水とだしパックを入れ、弱火で5～6分煮出す。Ⓐはよく合わせておく。だしパックをとり出し、Ⓐを加え、煮立たせる。
2. 白菜は3cm長さに切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。春菊の軸は3～4cm長さの斜め切りに、葉は3cm長さに切る。とうふは4等分に切る。
3. たらはひと口大に切る。えびは洗い、殻をむかずに背わたをとる（下写真）。
4. 春菊の葉以外の具材を1の鍋に入れ、中火で2～3分煮る。たらとえびに火が通ったら、豆乳を加える。軽くふつふつしてきたら、春菊の葉を加えて火を止める（※豆乳を加えてからは、煮立てないように）。

えびの背を丸めて持ち、頭から2、3節目の殻と殻の間に竹串を刺す。右手の人さし指で、すくいとった背わたを押さえながら、そっと引き抜く。

シメはこれ!

「カルボナーラ風うどん」

残った汁にゆでうどん（細め）とベーコン（細切り）を入れる。煮立ったら、火を止めてピザ用チーズを加え、ふたをしてチーズを溶かす。器に盛り、黒こしょうをふる。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

とり鍋

調味に使うのは、
ベターホームの「チキンスープストック」・酒・みりんだけ。
手羽元からよいだしが出て、
とりのうま味たっぷりのおいしい鍋のできあがり。
やさしい味わいなので、お好みでゆずこしょうを添えて、どうぞ。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

とり鍋

材料 （2人分）

とり手羽元 …… 6本（約200g）
とりもも肉 …… 1/2枚（100g）
しょうが …… 1かけ（10g）
チンゲンサイ …… 2株（240g）
ねぎ …… 1/2本（50g）
しいたけ …… 4個（60g）
にんじん …… 50g
焼きどうふ …… 1/2丁（150g）

水 …… 800ml
Ⓐ チキンスープストック* …… 1袋
Ⓐ 酒 …… 大さじ4
Ⓐ みりん …… 大さじ2
ゆずこしょう（好みで）…… 少々

*ベターホームのオリジナル商品。化学調味料・香料・着色料不使用で、上品でコクのあるまろやかな味わいに仕上がる。ないときは、とりがらスープの素大さじ2を加え、味をみて調整する。

作り方 〔調理時間25分／1人分375kcal、塩分2.8g〕

1. しょうがは皮ごと薄切りにする。手羽元は骨にそって、皮側と身側に1本ずつ切り目を入れる（右写真）。もも肉はひと口大に切る。
2. 鍋に分量の水とⒶを合わせ、火にかける。煮立ったら、1を入れ、弱めの中火で約8分煮る。途中アクが出てきたら、とる。
3. チンゲンサイは葉と軸に切り分け、軸は4～6つ割りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする（緑の部分はシメ用に少々とりおく）。しいたけは軸をとって飾り切りにする。にんじんは2～3mm厚さの輪切りか半月切りにする。とうふは4等分に切る。
4. 2の鍋にチンゲンサイの軸、にんじん、しいたけ、とうふを入れて約3分煮る。ねぎとチンゲンサイの葉を加え、約1分煮る。好みで、ゆずこしょうをつけて食べる。

シメはこれ!

「卵ぞうすい」
残った汁にごはんを加え、1～2分煮る。とき卵を回し入れ、ねぎを加える。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

冬に食べたい 温かいおすし

「蒸しずし」をご存知ですか？「温（ぬく）ずし」とも呼ばれる、関西以西に伝わる温かいちらしずしです。お料理教室の先生がつくったちらしずしの素を使えば、かんたん手軽。食べやすいサイズにして冷凍保存しておくと、電子レンジで温めるだけでいつでも食べられます。

【冷凍保存:約2週間】
食べるときは凍ったまま電子レンジで2分～2分30秒（500W）温める。

お料理教室の先生がつくった
ちらしずしの素

画像をクリック！詳しくは CLICK

ご注文はネットショップから！
CLICK
ベターホーム ネットショップ

材料 【10個分】

米 …… 米用カップ2（300g）
水 …… 360㎖
お料理教室の先生がつくったちらしずしの素 …… 1袋
うなぎのかば焼き …… 150g
かば焼きのたれ …… 大さじ1
にんじん …… 3～4cm（50g）
さやえんどう …… 5枚
Ⓐ だし …… 100㎖
Ⓐ 砂糖 …… 小さじ1
Ⓐ 塩 …… 少々
卵 …… 2個
Ⓑ 砂糖 …… 大さじ1
Ⓑ 塩 …… 少々
Ⓑ サラダ油 …… 小さじ1

作り方

1. 米は洗い、分量の水で炊く。
2. さやえんどうをさっとゆでてせん切りにし、10等分する。
3. にんじんは3mm厚さの輪切りを10枚とり、好みの型で抜く。小鍋にⒶと一緒に入れ、5～6分弱めの中火で煮る。
4. うなぎは10等分に切り、耐熱容器に並べる。かば焼きのたれをかけてラップをし、電子レンジで約1分（500W）加熱する。
5. 卵は割りほぐし、Ⓑを混ぜる。フライパンでいり卵を作り、10等分する。
6. 1のごはんにちらしずしの素を混ぜて10等分し、俵型に軽くにぎる。
7. ラップを広げて6をのせ、うなぎ、いり卵、にんじん、さやえんどうを彩りよくのせる。ラップの四隅をたたみ、四角く形を整える。

● 食べるときは、電子レンジで1個につき30～40秒（500W）温める。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

ふだんのみそ汁を
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

「手作りみそ」にチャレンジ！

〈手作りみそを仕込む会〉申込み受付中！

手作りみそのおいしさは格別。ぜひそのおいしさを味わってください。毎年大人気の1日教室「手作りみそを仕込む会」に参加すれば、材料や道具がすべてそろっているので、気軽にチャレンジできます。1日教室で仕込んだみそは持ち帰り、自宅で熟成させて夏ごろに完成します。

CLICK
1日教室 手作りみそを仕込む会
日程など、詳しくはこちら

ブログ「わたしのみそ作り」連載中！

CLICK

自宅でのみそ作りの心強い味方となるブログ「わたしのみそ作り」をWEBで連載しています。ベターホームの「みそ係」がみそを仕込み、できあがるまでの様子を紹介していきます。ベターホームは、1日教室とブログで、あなたのみそ作りを応援します！

CLICK
材料と道具のご購入は、こちら
ベターホーム ネットショップ

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 ©2022 Better Home Association.

21年11月OPEN！「名古屋スタジオ」ってどんなところ？

丸の内駅徒歩4分、アクセス抜群♪

名古屋駅の2駅となり、地下鉄桜通線「丸の内駅」4番出口から歩くこと4分。マンション「丸の内スクエア」10階に「名古屋スタジオ」がオープンしました。周辺は大企業などが立ち並ぶオフィス街で、県庁や市役所などの公的機関にもほど近い、落ち着いたエリア。こだわりのレストランやカフェ、人気のおにぎりスタンドなど話題の店も多く、教室帰りの寄り道も楽しめます。そして、かつての名古屋教室から徒歩11分という立地は、「以前からの受講生にとっても通いやすい場所に」という、先生たちの強いこだわりがあったからこそ実現したもの。先生たち自らが見つけた、こだわりのスタジオをぜひ一度見に来てください。

日当たりのよい明るい空間で、少人数クラスを同時開催！

広々としたひとつづきの2部屋には、実習台を1台ずつ設置。少人数制の2クラスを同時開催できるため、クラス数が増えて受講しやすくなりました。オープン初日は、1日教室〈カラフル野菜で作るガーデンフォカッチャ〉と〈色とりどりのなないろおはぎ〉を同時開催。フォカッチャの香ばしい香りや、ひとつずつ丁寧に仕上げたおはぎの愛らしさに、思わず笑顔がこぼれました。当日参加した受講生からは、「名古屋教室の再開を待ちに待っていました！」「久しぶりにベターホームで料理を習えて、とても楽しかった」など、うれしいお言葉をたくさんいただきました。少人数制なので先生との距離も近く、質問しやすい点も大好評。今後は、通常のコース制はもちろん、入会金不要で、ベターホームがはじめての方も気軽に受講できる1日教室も数多く開催。1月は〈いちごたっぷりベリーのタルト〉、2月は〈手作りみそを仕込む会〉を開催予定です。新しく生まれ変わった名古屋スタジオで、一緒に楽しく料理しませんか。

CLICK ＼詳しくは／
ベターホームの
名古屋
スタジオ

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

BETTER TEACHER File.8

ベターホームの先生にクローズアップ！

料理は一番身近な「モノ作り」食べた人の反応がすぐに返ってくるのがうれしい

神戸住吉スタジオ
多田志保（ただしほ） 先生

モノ作りが大好き！その面白さを教えてくれたのは、父

3年前に梅田教室で開催された「ベターホーム祭」では、プロ顔負けの手作りのウェルカムボードを披露し、その「モノ作り」の腕前に一目置かれていた多田先生。モノ作りに興味をもったきっかけはお父さまで、子どもの頃に、当時としては珍しいバナナチップや、りんご入りのカレーを試行錯誤しながら作る姿を見て、モノ作りの面白さや料理の楽しさを学んだそう。そして卒業後は、インテリアメーカーのデザイナーとして活躍。この頃に、受講生としてベターホームの料理教室に通っていました。

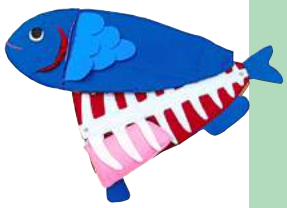
結婚後は、子育て中心の生活を送ること十数年。「そろそろ自分も何か始めたい」と考えていた頃、ふと手にした冊子に載っていたのが、“ベターホームの先生募集のお知らせ”。「若い頃に通っていた、あのベターホームだ！」となつかしい気持ちで説明会に参加し、ご縁があってベターホームの一員となります。

毎日の料理で、みんなを笑顔に

「料理はいちばん身近なモノ作り。作るとすぐに人にふるまえて、おいしいという言葉や笑顔といった反応が返ってくる。作り手としてとてもうれしく、やりがいがあります」と多田先生。11月に〈お料理入門コース〉に参加した男性受講生が、自分で作った牛丼を食べて「めっちゃおいしい！」と大喜びする姿を見て、先生も大喜びしたそう。「料理の楽しさを伝えたい」という想いを再認識しました。

お手製の魚模型でわかりやすく

〈お魚基本技術の会〉の講師として、受講生が上手に魚をおろせる方法について考えた多田先生は、「まずは魚の構造を知ることが大切」と気づきます。そこで用意したのが、フェルトで作った魚模型。えらや骨などを忠実に再現し、とり外しも可能！ 12月の教室では、この魚模型で説明後、さばをおろす実習をしたそう。「上手においしく作ってもらいたい」という熱い想いが詰まっています。



家族でキャンプを満喫♪

最近、キャンプ熱が再燃。アウトドアだと、匂いや油はねを気にせずに、ワイルドな料理を楽しめます。大自然の中で食べるローストビーフやスモークビーフは最高です！

人気料理をおいしくかんたんに

〈お料理入門コース〉は、和洋中の人気料理をおいしく、かんたんに作るコツが満載。初心者はもちろん、料理に慣れている方もきっと新たな発見があるはず。お待ちしています！

無断複製・転載を禁じます ©2022 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.7 南柏スタジオ

詳しくはこちら CLICK

JR南柏駅より徒歩4分。ベターホーム初の一軒家の教室で、まるで先生のおうちを訪れたかのよう♪ 明るくゆったりした専用ルームで会食や実習ができます。

南柏スタジオ

吉田 美千代 先生

定番品はもちろん、季節ならではの和菓子も見逃せません!

教室から徒歩7分

伊勢屋

お店のHPへつながります。CLICK

1936年創業。北海道産の小豆を原料とする自家製餡を使い、「日常生活の中で気軽に楽しめる和菓子」を理念に作られた大福やお団子、饅頭などが並びます。

OPEN 〈月-金〉6:00〜16:00（水休）
〈土日〉6:00〜15:00

TEL 04-7145-3007

体にやさしく彩り豊かなパンやマフィンが並びます♪

教室から徒歩7分

こめこと

お店のHPへつながります。CLICK

グルテンフリー&ヴィーガン対応の、素朴なお米のパンとおやつのお店。7大アレルゲンを使わない、安心・安全な商品を毎日焼きたてで提供しています。

OPEN 11：00〜18：00
（なくなり次第終了、日月祝休）

TEL 04-7111-2633

※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 ©2022 Better Home Association.

季節の手作り
RECIPE
35

ゆずピール

甘酸っぱさとほろ苦さがクセになる、ゆずピール。
少し時間はかかりますが、
手順はかんたんなので、ぜひ作ってみてください。
食べ始めると手が止まらないおいしさです。
口いっぱいに広がる、ゆずの香りを楽しみましょう。

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。

料理／青木薫子・寺岡牧子　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 ©2022 Better Home Association.

ゆずピール

材料（作りやすい量）

ゆず …… 2個（約250g）
グラニュー糖（煮る用）…… 皮の重さの半量
グラニュー糖（まぶす用）… 大さじ2

作り方

1. ゆずはよく洗う。4つに切り、皮と実を分ける（※実は果汁をしぼり、料理に使える）。へたの部分は除く。皮を縦長に置き、8mm幅に切る。
2. 皮の重さを計り、半量のグラニュー糖を用意する（煮る用・皮が100gの場合はグラニュー糖は50g）。
3. 皮を鍋（※酸に強いホーロー製かステンレス製がよい）に入れ、たっぷりの水を加えて火にかける。煮立ってから2～3分ゆでて、ざるにとる。同様にもう一度ゆでこぼし、皮の苦味をとる。
4. 皮と、2のグラニュー糖（煮る用）を鍋に入れ、ざっと混ぜる。水大さじ2（材料外）を加え、火にかける。煮立ったら火を弱め、軽くふつふつするくらいの火加減で、ふたをして約15分煮る（途中で1、2回ようすを見る）。煮汁がほとんどなくなるまで煮つめ、ツヤが出てきたら、火を止める。
5. オーブンは120℃（電気130℃）に予熱する。
6. オーブン皿にクッキングシートを敷き、4を重ならないように並べる。
7. 120℃（電気130℃）に予熱したオーブンで約35分焼く（乾燥させる）。
8. とり出して、あら熱をとる。グラニュー糖（大さじ2）をまぶす。

バレンタインにおすすめ!

溶かした
チョコレートを
コーティングしても、
おいしい。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

軽井沢の新條さん自宅

世界的に大ヒットした『快感・フレーズ』で知られる漫画家の新條まゆさん。東京から長野県・軽井沢に移り住み、住宅総合プロデュース会社の経営者としても活躍しています。デザイン、ライフスタイル、食への思いを伺いました。

漫画家、住宅総合プロデュース会社経営

新條 まゆ

しんじょう・まゆ／漫画家、住宅総合プロデュース会社経営。1994年『あなたの色に染まりたい』でデビュー。以降、全世界で1,000万部を売り上げた『快感・フレーズ』、『ラブセレブ』、『覇王・愛人』など人気作品を次々発表。2017年より軽井沢に移住。不動産投資の経験から、土地探し、工務店選び、見積もりのチェックまでこなす、住宅総合プロデュース会社、MAISON DE COCONを経営。最新作『虹色の龍は女神を抱く』をコミックシーモアなど電子書籍で配信中。

MAISON DE COCON　HP　Instagram

祖母は町いちばんの料理上手。代々料理好きで、おいしい料理を食べて育ちました

「祖母は、料理上手と評判で、それこそ町いちばんと言われるほどでした。ベターホームのパン教室に通ったことがある母親も、料理が好きで、とても上手。母は、レシピの材料と分量をみるだけで、味がみえる。私もそうです。子どもの頃、私が持参するお弁当がとてもおいしかったので、そのことをわかっている友人から、『おかずを交換して！』と言われることもしょっちゅうでした」

料理上手の家系で育ち、小さい頃から自然と料理をするようになった新條さん。高校生になると、その腕前に、友人から「材料費を出すから、クリスマスケーキを作ってほしい」という依頼がくるように。当時珍しかった“フォンダンショコラ”を作ってあげて、たいへん喜ばれたそう。同じ頃、漫画好きの友人のすすめで、漫画家を志すようになります。

無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

生きることは、食べること。料理は愛情。そして地球の一部だと思います

実は昔から、コンビニ弁当やビュッフェなど、“誰が作ったものか見えない”食べものが不思議と食べられなかったそうです。

「例えば市販のお弁当でも、カツ丼とか天丼とか、目の前で仕上げをしてもらえるものだけは食べられました。自分が食べられるものと、食べられないものの違いが長年わからなかった。大人になってから、それは“愛情”なのかなと、思い至りました。料理上手な友人が作ってくれた、“ゆでただけ”のじゃがいもが、『今まで食べたことがない！』と思うくらいおいしかったんです。作り手の愛情やパワーが、料理を通して伝わるのだと思います」

空気が澄み、自然に囲まれた軽井沢で日々を過ごす中で、“食べること”の意義を深く考えるように

「料理は、地球の一部だと思っています。地球は循環している。その一部を担っているのが料理。食べるもので人間は成り立っているので、何を食べるかがとても大切。自然に近い形のものを食べることが自然だと思う。かといって、あれもだめこれもだめと、ガチガチにしてしまうのも、食べる楽しみがなくなってしまう。自然とともに、自然に生きる、そんなライフスタイルを提唱していきたい」と語る新條さん。

新條さん自宅キッチン。白基調で明るい

夢のように居心地のよい、温かみのあるインテリアに囲まれながら、未来を見つめ、自然と共存していく、強くしなやかな姿勢が伝わってきました。

＼＼ あわせてチェック！ ／／

CLICK

Betterhome Journal Plus

漫画家になったきっかけ、軽井沢での暮らしなど、インタビューのフルバージョンをBetterhome Journal Plusで公開。ぜひご覧ください。

読者プレゼント

CLICK

MAISON DE COCON オリジナルバッグ（新條さん直筆サイン入り）を抽選で2名様にプレゼント！

詳細はp.25

【応募締切2022年1月31日（月）】

無断複製・転載を禁じます ©2022 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 ©2022 Better Home Association.

Betterhome School 掲示板

CLICK

CLICK

CLICK

無断複製・転載を禁じます ©2022 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

「エコバッグ」もしくは
「レジかごバッグ」を
抽選で2名様にプレゼント！
応募締切：2022年1月31日(月)

※どちらの商品になるかは、おまかせください。

Maison de Cocon 特製・新條まゆさん直筆サイン入り！

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
2022年 1 月号

[発行日]	2022年1月5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 ©2022 Better Home Association.