おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

2
February
2022

【特集】

ごはんによく合う煮込み料理

【季節の手作り】

チョコマドレーヌ

ベターホームのお料理教室

スパイスとミルクの風味がじんわり。

本格マサラティー

マサラとはインドの言葉で、いろいろなスパイスやハーブを混合した香辛料のこと。
茶葉とマサラとたっぷりのミルクで、本場さながらのマサラティーにトライ!
スパイスを揃えるのが大変という方は、カルダモンだけ、シナモンの粉だけでも楽しめますよ。

おいしく
カルシウム
1人分に170mg

酪農応援!

自然の恵みを楽しむ人へ、生乳本来のおいしさを
雪印メグミルク牛乳

材料（2人分）

「雪印メグミルク牛乳」‥‥300ml
紅茶葉‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200ml
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

A
- カルダモン（ホール）‥‥‥‥‥‥2個
- シナモンスティック‥‥1本
- クローブ（ホール）‥‥‥2個
- ブラックペッパー‥‥5〜6粒

作り方

1 Aは丈夫なキッチンペーパーか布巾などに包み、麺棒などで叩いて粗く砕く。 2 鍋に紅茶葉と水、1を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で3〜4分煮出す。 3 牛乳と砂糖を入れてさらに2〜3分弱火で煮て漉し、器に注ぐ。

ベターホームのお料理教室

coming soon

＼NEW／

5月開講
新コーススタート！

3/1（火）より
申込受付開始

後藤祐輔シェフ監修

おいしい洋食

表紙の料理:
ミロトン(p.10)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome
Journal
2
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
ごはんによく合う煮込み料理
三杯鶏…6
さば缶とひよこ豆のカレー…8
ミロトン…10
豚肉ときのこのクリーム煮込み…12
ポルトガル風豚肉とあさりの煮込み…14

16 Betterhome のおすすめ商品
「トマトミックスソース」で「チキンのバスク風煮込み」

17 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ!@銀座教室

18 季節の手作り
チョコマドレーヌ

20 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。

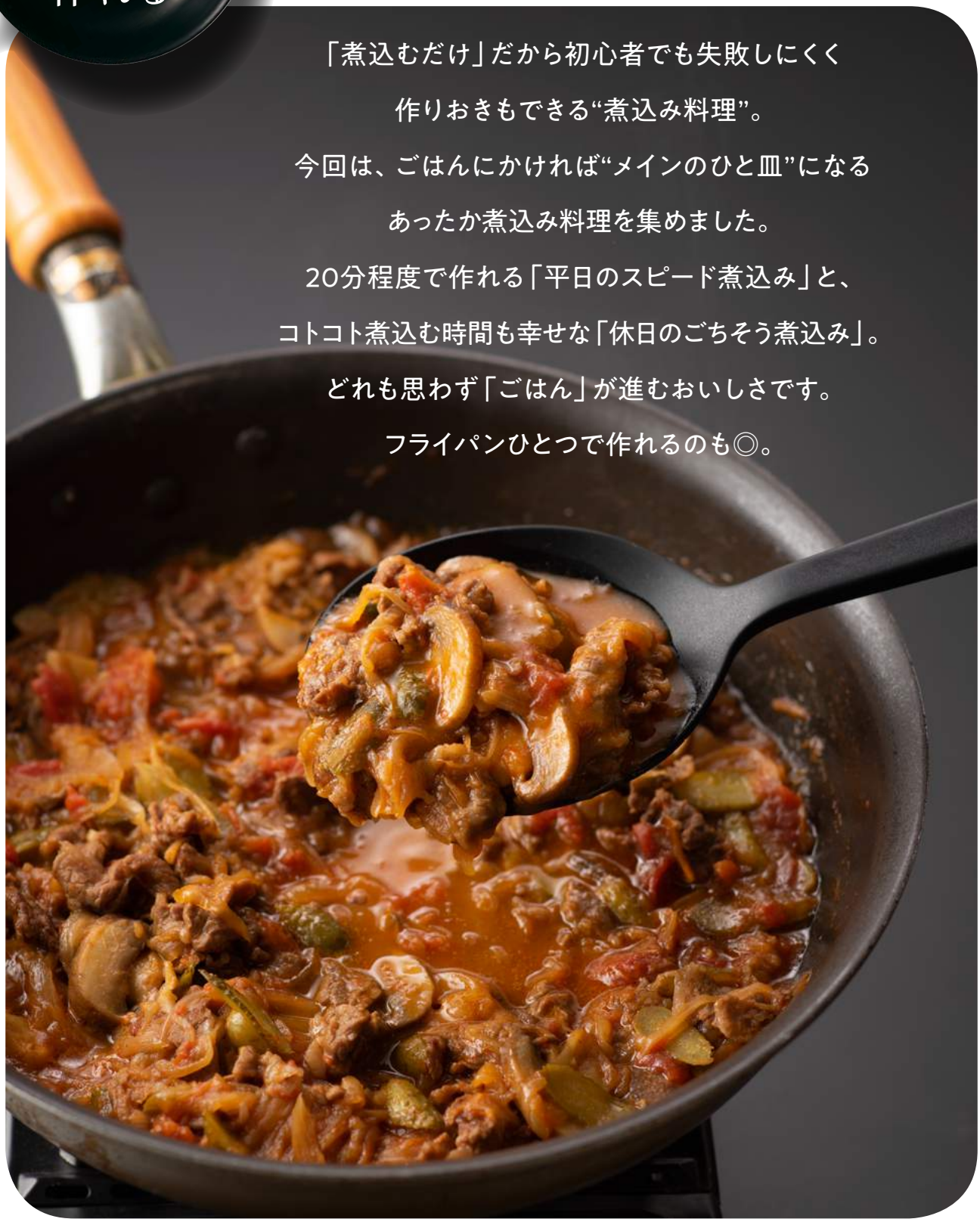
※掲載している商品やキャンペーン内容は、2022年2月時点のものです。
無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

特集

フライパンひとつで作れる

ごはんによく合う 煮込み料理

「煮込むだけ」だから初心者でも失敗しにくく
作りおきもできる“煮込み料理”。
今回は、ごはんにかければ“メインのひと皿”になる
あったか煮込み料理を集めました。
20分程度で作れる「平日のスピード煮込み」と、
コトコト煮込む時間も幸せな「休日のごちそう煮込み」。
どれも思わず「ごはん」が進むおいしさです。
フライパンひとつで作れるのも◎。



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.

平日の
スピード
煮込み

三杯鶏

サンベイジー

「三杯」とは、
「酒:しょうゆ:ごま油=1:1:1」の
台湾の合わせ調味料のこと。
本場では台湾バジルを使いますが、
一般的なスイートバジルでもおいしく作れます。
日本人の舌にもよく合う味わい。

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

三 杯 鶏

材 料 （2人分）

とりもも肉 …… 1枚（300g）
　しょうゆ …… 大さじ1/2
バジル …… 1パック（20g）
ねぎ …… 1本（100g）
にんにく …… 2片（20g）
しょうが …… 20g
赤とうがらし …… 1/2本
ゆで卵 …… 1個
ごま油 …… 大さじ2・1/2
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
　酒 …… 大さじ2・1/2
　砂糖 …… 小さじ1
ごはん …… 300g

作り方 〔調理時間20分／1人分761kcal、塩分3.6g〕

1. バジルは葉は大きくちぎり、茎は1cm長さに切る。ねぎは2cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。しょうがは薄切りにする。赤とうがらしは小口切りにする。
2. とり肉は約2cm角に切り、しょうゆ大さじ1/2で下味をつける。
3. フライパンにごま油としょうがを入れて温める。香りが出てきて、しょうがが縮まりだしたら、にんにくと赤とうがらしを加える。香りが出てきたら、肉を加えて中火で炒める。肉の色が変わってきたら、Ⓐを加える。全体が混ざったら、ねぎとゆで卵を加えて、ひと混ぜする。ふたをして、中火で7～8分煮る（途中で一度上下を返す）。
4. 汁にとろみがつき、ツヤが出たら、バジルを加えて火を止める。
5. 器にごはんを盛り、4をかける。ゆで卵は半分に切って添える。

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

平日の
スピード
煮込み

さば缶と ひよこ豆 のカレー

缶詰と市販のカレールウで作る、スピードカレー。
「さば缶をカレーに!?」という方も、ぜひお試しを。
カレーの風味で、さばのくさみはまったく気になりません。
ホクホクのひよこ豆もおいしい。

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

さば缶とひよこ豆のカレー

材料（2人分）

さば水煮缶詰……1缶（約200g）
ひよこ豆（水煮）……100g
たまねぎ……1/2個（100g）
パプリカ（赤）……1/2個（75g）
にんにく……1片（10g）
カレールウ
（フレークタイプ）*……2皿分
サラダ油……大さじ1/2
バター……10g
雑穀ごはん……300g

*固形ルウを包丁できざんでもOK。
ひと皿分の量は商品によるので、
表示に従い、ようすを見て調整する。

作り方〔調理時間20分／1人分681kcal、塩分2.9g〕

1. たまねぎは繊維を断ち切る方向に薄切りにする。パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. さば缶の汁とひよこ豆の汁を合わせ、水を加えて350mlにする。
3. フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で温める。香りが出てきたら、バターを加える。バターが半分くらい溶けたら、たまねぎを加え、中火で約5分炒める。
4. さばとひよこ豆、パプリカを加えて、さっと炒める。2とカレールウを加え、約5分煮る（ふたはしない）。
5. 器にごはんを盛り、4をかける。

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

休日の
ごちそう
煮込み

ミロトン

ハヤシライスの原型ともいわれる、フランスの家庭料理“ミロトン”。
たまねぎをしっかり炒めるのがおいしさのポイント。
仕上げに加えるピクルスで、味が引きしまり、
酸味と甘味が調和した深い味わいになります。

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

ミロトン

材料 （2人分）

牛こま切れ肉 …… 250g
たまねぎ …… 大1個（300g）
マッシュルーム（茶）… 100g
にんにく …… 小1片（5g）
きゅうりのピクルス* …… 50g

Ⓐ
- ホールトマト水煮缶詰 … 200g
- 水 …… 100ml
- 赤ワイン …… 50ml
- 赤ワインビネガー …… 大さじ1・1/2
- ローリエ …… 1枚

バター …… 20g
塩 …… 小さじ1/3

〈パセリライス〉
ごはん …… 300g
バター …… 10g
パセリ（みじん切り）…… 7g

*小ぶりな「コルニッション（写真左）」がおすすめ。「ガーキンス（写真右）」を使うときは縦半分に切って斜め薄切りに。

CLICK

Betterhomeのおすすめ商品

●熟成ワインビネガー 赤

山梨県産ぶどう100%。5年以上じっくり熟成させた逸品。

作り方 〔調理時間60分／1人分916kcal、塩分2.2g〕

1. たまねぎは薄切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約9分（500W）加熱する。
2. マッシュルームは5mm厚さに切る。にんにくはみじん切りにする。ピクルスは斜め薄切りにする。肉は食べやすく切る。
3. フライパンにバター20gを入れて温め、1を中火で約10分、茶色く色づくまで炒める（右写真）。
4. たまねぎを端に寄せ、空いたところににんにくと肉を入れる。焼きつけるように中火で炒め、塩小さじ1/3を加える。マッシュルームを加え、さらに炒める。全体を炒め合わせ、Ⓐを加えて混ぜる。煮立ったら、ふたをして弱火にし、約30分煮込む。
5. ピクルスを加え、塩・こしょう各少々（材料外）で味をととのえる。火を止める。
6. ごはんにバター10gとパセリを混ぜ、器に盛る。5をかける。

たまねぎはあめ色になるまでしっかり炒める。電子レンジで加熱してから炒めると、炒める時間が約半分に。

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

休日の
ごちそう
煮込み

豚肉ときのこのクリーム煮込み

きのこのうま味と生クリームの濃厚な味わいが、
ごはんによく合います。
肉はしゃぶしゃぶ用を使い、ふんわりやわらかく。
黒こしょうをピリリときかせて、どうぞ。

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

豚肉ときのこのクリーム煮込み

材 料（2人分）

豚肩ロース薄切り肉
（しゃぶしゃぶ用）…… 150g
┌塩・こしょう…… 各少々
└小麦粉 …… 大さじ1
ベーコン（かたまり）…… 30g
しめじ …… 1パック（100g）
マッシュルーム（白）…… 100g
ブロッコリー …… 80g
たまねぎ …… 1/4個（50g）
にんにく …… 1片（10g）

オリーブ油 …… 大さじ1/2
バター …… 10g
白ワイン …… 50ml
Ⓐ┌牛乳 …… 150ml
└スープの素 …… 小さじ1
生クリーム …… 50ml
黒こしょう …… 少々
ごはん …… 240g

作り方〔調理時間30分／1人分716kcal、塩分2.0g〕

1. しめじは根元を落とし、小房に分ける。マッシュルームは縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは2cm厚さ、1.5cm幅に切る。
2. 豚肉は塩とこしょうをふり、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを弱火で温める。香りが出てきたら、肉とベーコンを加え、中火で炒める。肉に焼き色がついたら、バター、たまねぎ、しめじ、マッシュルームを加え、さっと炒める。全体に油が回ったら、白ワインを加え、ふたをして約5分煮る。ブロッコリーとⒶを加え、弱めの中火で約8分煮る（ふたはしない・時々混ぜる）。
4. 生クリームを加えて、ひと混ぜして火を止める。
5. 器にごはんを盛り、4をかける。黒こしょうをふる。

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

休日のごちそう煮込み

ポルトガル風 豚肉とあさりの煮込み

豚肉とあさり。
日本では意外ですが、ポルトガルでは
ポピュラーな組み合わせだそう。

肉と魚介のうま味が凝縮されたスープが絶品!
最後はごはんをひたして、リゾット風に食べるのがおすすめです。

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

ポルトガル風豚肉とあさりの煮込み

材料（2人分）

豚ばら肉（かたまり）… 200g
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々

あさり（砂抜き済み）* …… 250g
たまねぎ …… 1/4個（50g）
エリンギ …… 100g
ミニトマト …… 8個（120g）
にんにく …… 1かけ（10g）
オリーブ油 …… 大さじ1/2

＊砂抜き済みのものでも、塩水（水200ml、塩小さじ1）に約30分つけて砂抜きすると、安心。

Ⓐ
- 白ワイン …… 50ml
- 水 …… 200ml
- スープの素 …… 小さじ1
- ローリエ …… 1枚

もち麦ごはん …… 240g

作り方〔調理時間30分／1人分680kcal、塩分2.9g〕

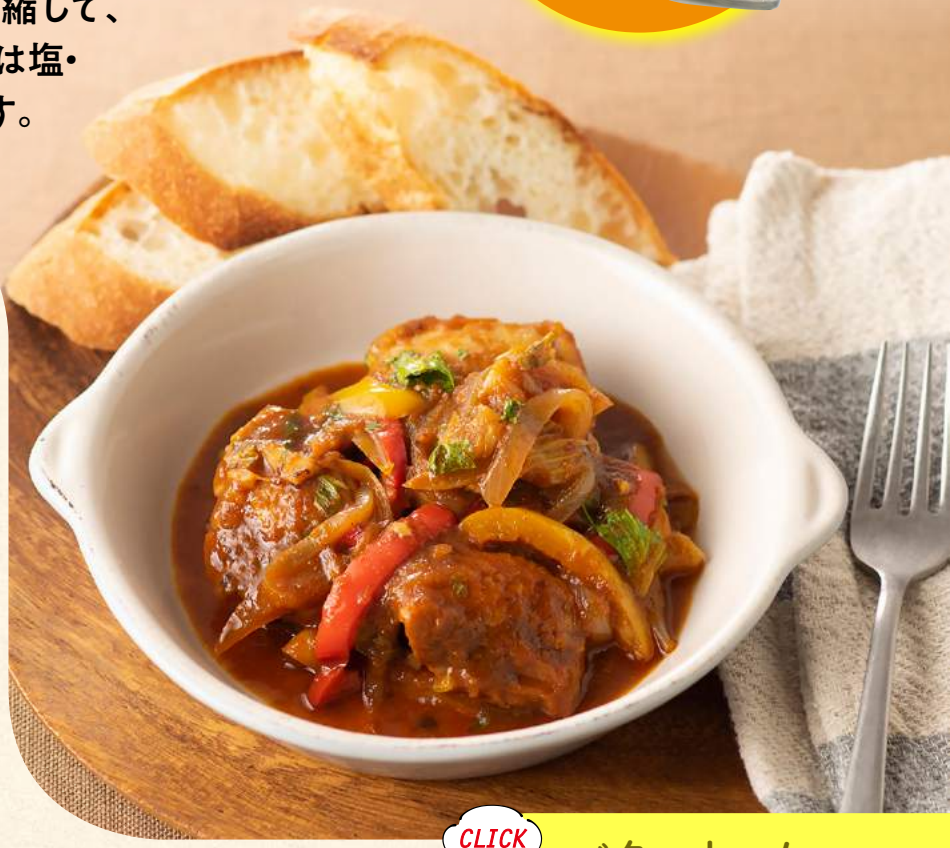
1. 肉は1cm厚さに切り、塩とこしょうをふる。
2. たまねぎは薄切りにする。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。ミニトマトはへたをとる。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンに肉を入れ、弱火で焼く（油はひかない）。ジュージュー音がしてきたら中火にする。肉に焼き色がついたら裏返して端に寄せ、フライパンの空いたところにオリーブ油を加え、にんにくとたまねぎを中火で炒める。たまねぎが透き通り、肉の両面に焼き色がついたら、エリンギとミニトマト、あさりを加え、全体をひと混ぜする。Ⓐを加え、煮立ったらふたをして、中火で約5分煮る。
4. あさりは口が開いたらとり出す。鍋のふたをずらしてのせ、弱火で約10分煮る。
5. あさりを戻し入れ、塩・こしょう各少々（材料外）で味をととのえる。
6. 器にごはんを盛り、5をかける。

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

チキンのバスク風煮込み

詳しくは画像をクリック！ CLICK

フランス・スペイン国境付近のバスク地方では、トマトやにんにく、パプリカなどを使う料理が多いそう。味つけが難しそうな煮込み料理も、ベターホームのトマトミックスソースを使うと、とてもかんたん。完熟トマトと野菜のうま味が凝縮して、香辛料がきいているので、あとは塩・こしょうだけでおいしく作れます。



材料 【2人分】

とりもも肉 …… 300g
塩・こしょう …… 各少々
小麦粉 …… 小さじ1
たまねぎ …… 100g
にんにく …… 10g
パプリカ …… 150g
セロリ(葉つき) …… 60g
トマトミックスソース
…… 1/2缶(約150g)
赤ワイン …… 50mℓ
オリーブ油 …… 大さじ1・1/2

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！

作り方

1. たまねぎは薄切りにし、にんにくは粗みじんに切る。パプリカは縦半分にしてから7mm幅に切る。セロリは、茎は斜め薄切りに、葉は粗く刻む。
2. 肉は8等分に切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて温め、肉を皮から焼く。焼き色がついたら裏返して焼き色がつくまで焼く。
4. 肉を片方に寄せ、空いたところにオリーブ油大さじ1/2とにんにくを加え、香りが出たらたまねぎ、パプリカ、セロリの茎を加えて中火で約5分炒める。
5. たまねぎがしんなりしたらトマトミックスソースと赤ワインを加え、弱火で約15分煮る。塩・こしょう各少々(材料外)で味をととのえる。
6. セロリの葉を加えてざっと混ぜる。器に盛る。

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

BETTER TEACHER File.9

ベターホームの先生にクローズアップ！

料理好きの原点は“調理実習”。おいしいもので人を喜ばせたい気持ちは、あの頃のまま

銀座教室
坂本 恵子 先生

忘れられないコンソメスープとちらしずし。笑顔で完食してくれた、家族のやさしさ

幼少期から、楽しく料理の手伝いをしていた坂本先生。小学校の調理実習をきっかけに、ますます料理に興味がわいてきました。“コンソメスープ”を習ったその日に早速「家族に作るぞ！」と腕まくりをして臨みます。さぁ、いよいよできあがりというときに、仕上げの黒こしょうを大量投入。完成した、こしょうたっぷりの見るからに辛そうなそのスープを、おばあさまは「おいしい」と完食してくれたそう。また、“ちらしずし”に挑戦したときは、水分量を間違えて、やわらかく炊きあがったうえ、“すしめしを切るように混ぜる”がうまくいかず、ベチャっとした仕上がりに。でも、お父さまは「おいしいね」とニコニコしながらおかわりまで！ この2つのほろ苦い経験から「次はもっとおいしく作りたい」とリベンジ開始。料理に加え、年の離れた妹のために、パンプキンプリンやみかんババロアなどのお菓子作りも始め、腕を磨きました。

念願の家庭科教師に！「おいしい」は心と心をつなぐ、を実感

大学は家政学部へ進学し、卒業後は高校の家庭科教師に。よく生活指導を受けていた、ある女子生徒が気になった坂本先生は、調理実習で作った料理を「担任の先生に持って行こう」と背中を押します。すると、いつもはギクシャクした2人が笑顔に。戻った皿に添えられた「おいしかったよ、ありがとう」の手紙を見た生徒の、キラキラした瞳が忘れられないそう。「おいしい」は心と心をつなぐ、を実感した出来事でした。

見た目は元気いっぱい、でも実は涙もろい。受講生に感謝を伝えるときは、つい…

2004年にベターホームへ。講師を目指し、当時受験生だった坂本先生のお嬢さんと机を並べて勉強に励んだことも懐かしい思い出だとか。ベターホームでは半年に1度の修了月に、講師が感謝の気持ちを込めて“贈る言葉”を伝えますが、「何回も作ったよ」「楽しかった」と声をかけて下さる受講生との別れが悲しく、涙もろい坂本先生はよく泣いてしまうそう。「私が泣くと、なぜか教室は大爆笑なんですよ」

いち押し講習会

講師を務める〈くり返し作りたいごちそう料理〉。フライパンで作るパエリア、一尾の鯛を使う鯛めし、皮から作る飲茶…何を食べても本当においしい。多くの方に参加してほしいです！

講習会の詳細はコチラ→ くり返し作りたいごちそう料理 CLICK

挑戦したい「母のお汁粉」

大掃除の日に朝から小豆をコトコト炊いて家族で食べるのが、年末の恒例行事でした。亡くなった母の味を再現しようと試みるも、なかなか同じにならず…目下、研究中です。

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

季節の手作り
RECIPE
36

チョコマドレーヌ

フランスの伝統的な焼き菓子「マドレーヌ」を
カカオが香る、チョコ味に。
ふんわりしっとり、おいしく作るコツを動画でも紹介しています。
今年のバレンタインに、いかがでしょう?

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／羽村雅子　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.

チョコマドレーヌ

材 料（容量約35mlの型6個分）

Ⓐ	薄力粉	35g
	ココアパウダー	5g
	ベーキングパウダー	小さじ1/6
Ⓑ	バター（食塩不使用）	30g
	板チョコレート（ビター）	30g
	卵	1個
Ⓒ	塩	少々
	砂糖	30g
	グランマルニエ	小さじ1/2
	バター・薄力粉	各少々
	板チョコレート（ビター・デコレーション用）	20g

使っている型はこちら

マドレーヌ型
6個付き
（シリコン加工）

CLICK ベターホーム ネットショップ

専用の型がないときは?

厚手のアルミケースで焼いてもOK。

作り方

【準備】①卵は室温にもどす。②砂糖は1回ふるう。③Ⓐは合わせる。④チョコレートは細かく割る。⑤型にバター少々を塗り、茶こしで薄力粉少々をふる。余分な粉を落とす（※アルミケースで焼くときは⑤の作業は不要）。⑥型に詰める段階で、オーブンは160℃（電気170℃）に予熱する。

1. 鍋に湯を沸かして火を止める。ボールにⒷを入れ、湯せんにかけて溶かし、人肌に温めておく。
2. ボールに卵をときほぐす。Ⓒを順に加え、そのつど泡立器でよく混ぜる。
3. Ⓐをこし器でふるい入れ、泡立器で大きく混ぜる。
4. 粉気がなくなったら、Ⓑを加えて混ぜる。
5. グランマルニエを加えて混ぜる。ラップをかけて、冷蔵庫で30分ほどおき、生地を休ませる（きめが細かくなり、口当たりがよくなる）。
6. 生地を型に入れ、160℃（電気170℃）のオーブンで約16分焼く。中央がふっくらふくらんで、割れ目が乾いていたら焼き上がり。
7. 焼き上がったら、型ごと軽く落とす。型から外し、あら熱をとる。
8. デコレーション用のチョコレートを1と同様に溶かし、7につける。

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。

CLICK

CLICK

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

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/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
名古屋スタジオ	Tel.052-228-2502

Betterhome Journal
2022年 2 月号

[発行日]	2022年2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 ©2022 Better Home Association.