おいしいって、しあわせなこと

# Betterhome Journal

3-4
March-April
2022

【特集】
## 朝さっと作るお弁当

作りおきに
頼らないお弁当

【あの人に会いたい】
## 後藤祐輔

【季節の手作り】
## いちごシロップ

ベターホームのお料理教室

ヨーグルトは水切りせず、まるごと無駄なく使って。

# フレンチヨーグルトケーキ

材料を順に混ぜオーブンで焼き上げるだけの簡単手軽なケーキです。
ヨーグルトの酸味が爽やかに広がり、上品な味わいが楽しめます。
焼いてから半日〜1日くらいおくと、よりしっとりと味が落ち着きますよ。

おいしく
カルシウム
22×9cmパウンドケーキ型
1台分に379mg

酪農応援!

そのままでも、お料理やお菓子作りにも。
ナチュレ 恵 megumi(プレーンヨーグルト)

## 材料 (22×9cmパウンドケーキ型1台分)

- 「ナチュレ 恵 megumi」(プレーンヨーグルト) ・・・・・・・・・125g
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・250g
- ベーキングパウダー・・・小さじ1
- サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・ 70g
- レモン汁 ・・・・・・・・・・・大さじ1
- バニラオイル ・・・・・・・・・・ 少々

<ベリーソース>

- ベリーミックス(冷凍)・・・150g
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

## 作り方

1 ボウルに卵と砂糖を入れ白くなるまでよく混ぜる。2 薄力粉とベーキングパウダーをふるい、1に加えてよく混ぜる。 3 さらにサラダ油、ヨーグルト、レモン汁、バニラオイルの順に加え都度よく混ぜる。4 型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30〜40分焼く。

**<ベリーソース>** 5 耐熱ボウルに(冷凍のまま)ベリーミックス、砂糖を入れてラップし、電子レンジ(600W)※で2分30秒加熱し、冷ます。

※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。

House

PR

# まもり高める乳酸菌
# L-137

## 毎日手軽に、乳酸菌をプラス。
## いろんな形で、健康管理！

食品

PR

# 春はキャベツ料理を極める

キャベツはどんな調理法でも
合う万能お野菜。
いろんな料理を作って、
キャベツのおいしさを楽しむ。

## 春きゃべつと豚バラの胡麻酢がけ

きび砂糖と胡麻の相性がピッタリ。
春きゃべつの甘みを一層感じる一品。

## 春きゃべつ和風コールスロー

きび砂糖の柔らかい甘みと、
一味のピリっとした辛さの相性がいい。

### 少量でもしっかりと味が決まります

きび砂糖®はコクのある優しい甘さが特徴です。

※「きび」「きび砂糖」は、日新製糖(株)の登録商標です。

春キャベツとささみのスープ

春野菜と豚肉のカラフルサラダ

煮豚の春きゃべつぞえ

鶏ささみと新キャベツのレモン炒め

桜鯛と春きゃべつの玉子とじ

カップ印 日新製糖

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:
チンジャオロースー弁当(p.8)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

3-4
2022

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
## 朝さっと作るお弁当
チンジャオロースー弁当…8
ささみのチーズピカタ弁当…10
さけの磯辺焼き弁当…12
ピーマンとソーセージのケチャップ炒め／パプリカのくたくた煮…14
小松菜のピリ辛炒め／アスパラガスのおかかまぶし…15

17 Betterhome のおすすめ商品
手作り和菓子キット 桜もち

18 あの人に会いたい〈特別インタビュー〉
後藤祐輔シェフ(「アムール」 エグゼクティブシェフ)

20 Betterhome Information
5月開講 NEW 講習会〈後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食〉

21 ご近所だより
札幌スタジオ／烏丸御池スタジオ

23 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ！@名古屋スタジオ

24 季節の手作り
いちごシロップ

26 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3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

# 朝さっと作るお弁当

作りおきのおかずだけに頼らない、
当日の朝に、さっと作れるお弁当を紹介します。
お弁当の詰め方のコツや、カラフル野菜おかずのミニレシピつき。
この春からの新生活でお弁当作りを始める人、必見です。
そして、この「朝さっと作るお弁当」、
実はテレワークやオンライン授業などで
在宅の人の昼食にもぴったり!
（そのワケは、p.16をご覧ください。）

詳しくは画像をクリック!

**『朝さっと作るお弁当125』**
作りやすくておいしいお弁当レシピ125品を掲載。忙しい朝のお弁当作りに、必ず役立つ1冊。

撮影／柿崎真子　※この特集は『朝さっと作るお弁当125』掲載レシピを再編集したものです。



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

## 「朝さっと作るお弁当」の 3カ条

### 1 調理法や調理器具をひと工夫

たとえばフライパンで肉を焼いている間に、電子レンジで野菜を加熱するなど、並行して調理すると時短に。

### 2 使う食材の種類を少なく

食材が増えると、その分下ごしらえの手間も増えてしまう…少ない食材でおいしく作れるように、味つけなどをひと工夫。

### 3 市販品もかしこく活用

ぽん酢しょうゆなどの合わせ調味料は、それだけで味が決まるので忙しい朝の強い味方。

## お弁当おかずの詰め方 5つのコツ

### 1 ごはんとおかずは半分ずつ

### 2 おかずは、主菜1品+副菜1～2品

### 3 赤・黄・緑・白・茶（黒）をバランスよく

見ばえがよく、自然と栄養バランスもととのいます。

### 4 味つけが重ならないように

〈甘い・からい・すっぱい〉〈濃い味・うす味〉など、味に変化をつけます。

### 5 さましてから詰める

温かいうちに詰めると、お弁当の中がむれてしまい、いたみやすくなってしまいます。


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

# チンジャオロースー弁当

お弁当版のチンジャオロースーは、肉もピーマンも大きめに切ることで、
手早く作れるうえに、さめてもやわらかい。
オイスターソースで、ごはんが進む味つけに仕上げます。
濃いめの主菜に、ほのかな塩気の卵焼きと
やさしい甘みのゆでにんじんを合わせると、最後まで飽きずに食べられます。

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

## チンジャオロースー 〔263kcal、塩分1.2g〕

**材 料**

牛切り落とし肉…… 60g

Ⓐ
- しょうゆ…… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ1/2
- かたくり粉 …… 小さじ1

ピーマン …… 1個

サラダ油 …… 小さじ1/2

Ⓑ
- 砂糖 ……小さじ1/2
- オイスターソース…… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ2

＊余ったピーマンは他のおかずに→p.14

**作り方**

1. ピーマンは縦半分に切って種を除き、4～5mm幅に切る。
2. 牛肉はⒶを順にもみ込む。Ⓑは合わせる。
3. フライパンに油小さじ1/2を温め、ピーマン、肉を順に加え、中火で炒める。肉の色が変わったら、Ⓑを加えて全体にからめる。

memo

**お弁当のおかずは味つけが濃いめ**

さめてもおいしく食べられるように、味つけを濃いめにすることが多く、つい塩分量が高くなりがち。その分、朝食や夕食で塩分を控えることを心がけて。

## しらす卵焼き 〔97kcal、塩分1.0g〕

**材 料**

卵 …… 1個

Ⓐ
- しらす干し…… 5g
- 酒 …… 小さじ1
- 塩 ……少々

サラダ油 …… 少々

memo

**卵焼き器がないときは？**

小さめのフライパンに油をひいて中火で温め、1の1/2量を入れて広げ、同様に巻く。卵焼き器で作るよりも、細長い卵焼きに。

**作り方**

1. ボールに卵をときほぐし、Ⓐを加えて混ぜる。
2. 卵焼き器に油をひいて中火で温め、1の1/3量を入れて広げる。半熟になったら手前に巻き、向こう側にすべらせる。
3. 卵焼き器のあいたところに油を塗る。1の1/3量を流し、2を持ち上げ、下にも卵液を流す。半熟になったら手前に巻く。もう一度くり返す。火を止め、余熱で中まで火を通す。食べやすく切る。



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

# ささみの
# チーズピカタ弁当

フライパンで主菜のピカタを焼いている間に、
電子レンジで副菜のパプリカを加熱。
複数の調理器具を使って並行して調理すると、ぐっと時短に。
主菜のピカタは、チーズ&卵の衣でふんわり。さめてもおいしいので、
お弁当向きのおかず。豚薄切り肉などでもおいしく作れます。

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

## ささみのチーズピカタ 〔287kcal、塩分1.1g〕

**材 料**

とりささみ…… 大1本(60g)
塩・こしょう…… 各少々
小麦粉 …… 小さじ1
Ⓐ とき卵 ……1/2個分
Ⓐ 粉チーズ…… 大さじ2
サラダ油 …… 大さじ1

**作り方**

1. ささみは筋をとって、3、4等分のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。ボールにⒶを合わせる。
2. ささみに小麦粉をまぶし、Ⓐをからめる。フライパンに油を温め、弱めの中火で、ささみの両面に軽く焼き色がつくまで焼く。

## パプリカの粒マスタードあえ 〔37kcal、塩分0.5g〕

**材 料**

パプリカ ……1/2個(80g)
Ⓐ 粒マスタード……小さじ1
Ⓐ しょうゆ ……小さじ1/3

＊余ったパプリカは他のおかずに→p.14

**作り方**

1. パプリカは長さを半分に切り、5mm幅に切る。
2. 耐熱容器にパプリカを入れ、ラップをかけて、電子レンジで約1分(500W)加熱する。Ⓐを加えて混ぜる。

## 小松菜としめじのぽん酢炒め 〔51kcal、塩分0.5g〕

**材 料**

小松菜 …… 50g
しめじ …… 30g
サラダ油 …… 小さじ1
ぽん酢しょうゆ …… 小さじ1

＊余った小松菜は他のおかずに→p.15

**作り方**

1. 小松菜は3～4cm長さに切る。しめじは根元を除き、小房に分ける。
2. フライパンに油を温め、1を中火で炒める。しんなりしたら、ぽん酢を加えてざっと混ぜる。


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

# さけの磯辺焼き弁当

お弁当おかずの定番・さけは、
焼きのりで巻いて焼くと、香ばしくなり、ひと味変わります。
うずら卵は、食欲そそるカレー風味に。
つまようじやピックで刺すと、食べやすくなり、見た目もかわいい。

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

## さけの磯辺焼き 〔213kcal、塩分1.4g〕

**材 料**

甘塩さけ……1切れ(80g)
こしょう……少々
小麦粉……大さじ1
焼きのり(約5×10cm)……4枚
サラダ油……小さじ1

**作り方**

1. さけは4等分のそぎ切りにし、こしょうをふる。小麦粉をまぶし、のりを巻く。4個作る。
2. フライパンに油を温め、1の巻き終わりを下にして入れる。弱めの中火で約2分焼く。裏返して、さらに1～2分焼く。

## うずら卵のカレーしょうゆ煮 〔128kcal、塩分1.2g〕

**材 料**

うずら卵(水煮)……6個
Ⓐ 水……50ml
Ⓐ カレー粉……小さじ1/3
Ⓐ しょうゆ・みりん…各小さじ1
つまようじ……3本

**作り方**

1. 小鍋にⒶを合わせ、うずら卵を加える。時々鍋をかたむけて、卵全体が煮汁につかるようにしながら、中火で約5分煮る(ふたはしない)。
2. つまようじに2個ずつ刺す。

## アスパラガスのオイスター炒め 〔29kcal、塩分0.3g〕

**材 料**

グリーンアスパラガス…2本(40g)
サラダ油……小さじ1/2
Ⓐ オイスターソース…小さじ1/2
Ⓐ 酒……小さじ1/2

＊余ったアスパラガスは他のおかずに→p.15

**作り方**

1. アスパラガスは根元のかたい皮をむき、3cm長さの斜め切りにする。Ⓐは合わせる。
2. フライパンに油を温め、アスパラガスを中火で炒める。軽く色づいたら、Ⓐを加えて炒める。


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

# カラフル野菜おかず

## ピーマンとソーセージのケチャップ炒め

これならピーマン嫌いの子どもも食べやすい!

**材料** 〔105kcal、塩分0.7g〕

ピーマン……1個
ウィンナーソーセージ……1本(20g)
サラダ油……小さじ1/2
Ⓐ トマトケチャップ……大さじ1/2
Ⓐ みりん……大さじ1/2

**作り方**

1. ピーマンは縦半分に切って種を除き、乱切りにする。ソーセージは5mm厚さの斜め切りにする。Ⓐは合わせる。
2. フライパンに油を温め、ピーマンとソーセージを中火で炒める。ピーマンがしんなりしたら、Ⓐを加えて混ぜる。

## パプリカのくたくた煮

パプリカ&めんつゆの意外な組み合わせ。ごはんによく合います

**材料** 〔39kcal、塩分1.7g〕

パプリカ……1/2個(80g)
Ⓐ めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
Ⓐ 水……大さじ3

**作り方**

1. パプリカは2〜3mm幅に切る。
2. 小鍋にパプリカとⒶを入れ、弱めの中火で汁気がなくなるまで煮る(ふたはしない)。


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

## 小松菜のピリ辛炒め

ラー油がピリッと味を引き締めます。
量はお好みで

**材 料** 〔60kcal、塩分0.9g〕

小松菜……70g
ごま油……小さじ1
Ⓐ しょうゆ・みりん…各小さじ1/2
Ⓐ 中華スープの素……少々
Ⓐ ラー油……少々

**作り方**

1. 小松菜は3～4cm長さに切る。Ⓐは合わせる。
2. フライパンにごま油を温め、小松菜を中火でさっと炒める。Ⓐを加えて混ぜる。

## アスパラガスのおかかまぶし

ピーマンやブロッコリーでも
作れます

**材 料** 〔15kcal、塩分0.2g〕

グリーンアスパラガス…2本(40g)
けずりかつお…小1/2パック(2g)
しょうゆ……少々

**作り方**

1. アスパラガスは根元のかたい皮をむき、3cm長さに切る。耐熱皿に並べて、ラップをかけ、電子レンジで30秒～1分(500W)加熱する。
2. 1に、けずりかつおとしょうゆを加えて混ぜる。


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

Column

# テレワークや留守番する家族の昼食には「詰めないお弁当」が便利!

お弁当は、弁当箱に詰めて出先で食べるもの…そう思ってはいませんか?
いえいえ、そんなことはありません。
たとえば、テレワークをしている自分の昼食に。
通勤しない分、少し余裕がある朝にさっと作っておくと、
仕事の合間にすぐに食べられ、仕事の効率がアップします。
そして、留守番する家族の昼食にもぴったり。
朝ごはんと一緒にさっと作っておけば、安心して出かけられます。
弁当箱に詰める必要はありません。
ワンプレートに盛りつければ充分。
「詰めないお弁当」、始めてみませんか?

(写真は「ささみのチーズピカタ弁当(p.10)」をワンプレートに盛りつけた例)

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

※写真は食紅を使用しています。

# 手作り和菓子キット
# 桜もち

春の訪れを告げる和菓子、桜もち。
関西風桜もちの材料がひと通り
そろっている手作りキットがあれば、
気軽に作れます！ ひと足早く、
小さな春を感じてみませんか？

## 桜もち キット

詳しくは画像をクリック！
CLICK

※砂糖と食紅（※ピンク色に着色したい場合に使用）はキットに含まれません。

ベターホーム
ネットショップ
CLICK

ご注文はネットショップから！

1 電子レンジで生地を作って

2 あんこをのせて包み

3 桜の葉を巻けば

4 できあがり
全部で10個作れます。

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

白を基調とした美しい「アムール」の店内

シェフに習う〈フランス家庭料理の会〉で、定番フレンチをセンスよく仕上げるコツや、経験に裏打ちされた確かな技術で多くのファンを魅了してやまない後藤祐輔シェフ。この春、新講習会〈後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食〉が発表されるのを記念し、これまでの人生や新講習会に込めた思いを語っていただきました。

「アムール」エグゼクティブシェフ

# 後藤 祐輔

ごとう・ゆうすけ／1979年東京生まれ。2012年に、西麻布（現在は広尾に移転）にオープンした「アムール」の総料理長に33歳で就任。わずか半年でミシュラン1つ星を獲得。2019年まで7年連続で星を維持する。2014年からシェフに習うコース〈フランス家庭料理の会〉講師を務め、家庭で手軽に作れるフレンチとして好評を博す。

クリックで外部のウェブサイトにつながります▶

## 高校卒業後に料理の道へ。挫折から見つけた、料理人としての目標

調理師専門学校卒業後、「とにかくフランスに行ってみたい！」と渡仏した若き日の後藤シェフ。希望に胸をふくらませて配属されたアルザスの三つ星レストランで、人生初の挫折を味わいます。与えられた仕事は満足にこなせず、厳しい指導が続き、相談できる人がいない毎日は思っていた以上に苦しく、何もできないまま半年の滞在を終え、日本に帰国する日を迎えました。「このままだとフランスが嫌いになってしまう。もう1回、帰って来よう。そのときは、技術も言葉もちゃんと身につけて、店の一員として貢献できる人間になるんだ」。このとき、弱冠20歳。この決意を実現するため、帰国後は「銀座レカン」で4年間、フランス料理の基礎を叩きこみます。「どんなにつらくても、フランスでの経験に比べれば…と乗り越えられたし、自分にたりないものが明確にわかった」と当時を振り返る後藤シェフ。休日はフランス語の語学教室に通い、「30歳までには料理長になる」という明確なビジョンも立て、行動に移していきました。



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

## 再渡仏で得た“自信”と“やりがい”。

フランス修行時代

25歳で再渡仏。アヴィニヨンの老舗1つ星レストラン「クリスチャン・エディエンヌ」では即戦力として認められます。順調にスタートをきったのも束の間、同僚のフランス人シェフが「来週からバカンスに入るから、あと3日で仕事を覚えてね」と、まさかの大ピンチ！ しかし、必死にこなして見事にやり遂げます。「1人の料理人として大きな仕事を任されたことや、その期待に応えて、ほめられたことが本当にうれしかった。しっかりとコミュニケーションをとれたことも大きな自信になりました」。その後、27歳で帰国。「カンテサンス」などの有名店を経て、30歳で「エキュレ（西麻布）」の初代料理長に就任。見事、「30歳で料理長」の目標を叶えます。2012年、33歳のとき「アムール」のエグゼクティブシェフ（総料理長）に就任し、わずか半年でミシュラン1つ星を獲得して話題になりました（以後7年連続で星を維持）。

## 新講習会〈後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食〉に込めた思い

そんな後藤シェフがベターホームの「シェフに習う」の〈フランス家庭料理の会〉の講師としてデビューしたのは、2014年5月。そしてこの春、自身が監修した新講習会〈後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食〉が開講します。

「いちばんこだわったのは“再現性”です。難しい表現ではなく、再現できる内容として伝えたい。料理教室なので、やっぱり習ったものを家で作ってほしいんです。そのためには、家にある調理道具やスーパーで手に入る材料を使うことが絶対条件でした。そのうえで、たとえば、肉や魚、卵などの火入れの仕方や、絶妙な水分量の調整、ソースやドレッシングのかくし味など、聞けば誰でもできるけれど、習いに来たからこそわかるコツ、プロならではのポイントを随所に盛り込みました」。

特に苦労したのが、10月の“濃厚ビーフシチュー”。「多くの人の中に、“おいしいシチューとはこういうもの”という固定観念があるため、そのイメージを超えるものを作るのに苦労しました。教室では、様々な制限もあるからこそ、何時間も煮込んだような極上のシチューにするため、調理道具選びを工夫したり、肉の下ごしらえやかくし味にもこだわりました。ベターホームのプロジェクトメンバーと何度も試作や討論をくり返して完成した自慢のレシピです」。後藤シェフが自信を持っておすすめする新講習会、どうぞお楽しみになさってください！

試行錯誤をくり返す

CLICK
＼ あわせてチェック！ ／
Betterhome Journal Plus
幼少期の思い出、気になるプライベート、アムールってどんなお店？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。

CLICK
2022年5月開講！
後藤祐輔シェフ監修
おいしい洋食

●講習会の詳しい内容は、パンフレット p. I ～でも紹介しています。


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

CLICK コースの詳細はこちら

NEW [5月開講] 料理教室のご案内

# 後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食

ベターホームのロングラン・洋食レシピを、一流シェフの視点でさらに進化。
ステーキやオムレツなどは1人ずつ作り、アドバイスが受けられるので、グンと上達します。
日々の食卓はもちろん、記念日やおもてなしのメニューにも大活躍!

## 5月

- ビーフステーキ 赤ワインソース
- グラタン・ドフィノワ
- シーザーサラダの温泉卵添え

## 6月

- ふわとろオムライス
- サーモンといかの前菜
- パプリカポタージュ

## 7月

- カルボナーラ
- 緑のサラダ 雑穀ドレッシング
- フルーツジンジャーティー

## 10月

- 濃厚ビーフシチュー
- 季節野菜のハーブマリネ
- アーモンドミルクのブランマンジェ



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.8 札幌スタジオ

地下鉄東西線西18丁目駅より徒歩1分と、好アクセスのスタジオです。レイアウトを工夫した室内で、実習と会食をゆったりと楽しめます♪

詳しくはこちら CLICK

ベターホームのお料理教室 札幌スタジオ Betterhome Cooking School

札幌スタジオ

興村（おきむら） 和佳代（わかよ） 先生

日によって料理人が変わる
「庭キッチン」での食事も楽しみのひとつ♪

教室から徒歩4分

### 庭ビル

お店のHPへつながります。CLICK

4つの個性豊かなお店が入居。絵本や雑貨・家具などを販売し、子どもから大人までの暮らしを提案しています。毎月テーマを設けて発行される「庭しんぶん」も必見！

**OPEN** 11:00〜19:00
（日月休※月曜祝日の場合は翌日休）
**TEL** 011-302-3333

味も見た目も◎のお餅は
手土産にもおすすめ！

教室から徒歩5分

### 餅菓子商（もちがしあきない） 白谷（しろや）

お店のHPへつながります。CLICK

北海道産を中心に厳選した素材で作る餅菓子が並びます。もち米は、風味がよく硬くなりにくい「北海道名寄（なよろ）産風の子もち」を使用。定番品のほかに、期間限定の「季節のお餅」も。

**OPEN** 10:00〜17:00
（売り切れ次第終了、月・第2火休）
**TEL** 011-633-9550

※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.

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♪

詳しくはこちら CLICK

ベターホームのお料理教室 烏丸御池スタジオ Betterhome Cooking School

## Vol.9 烏丸御池スタジオ

“京の台所”錦市場や二条城などが徒歩圏内。オシャレなカフェなども点在し、伝統と新しさを感じるエリア。遠方の受講生の方も京都観光を兼ねて、ぜひお越しください。

烏丸御池スタジオ

田中 美紀子 先生

京都が誇る老舗喫茶店！
レトロな雰囲気もお気に入り♪

教室から徒歩1分

### イノダコーヒ本店

お店のHPへつながります。CLICK

職人が焙煎した豆をネルドリップ式で淹れたコーヒーは、創業当時からつづく伝統の味。ビーフカツサンドやみつ豆など、軽食やデザートの品ぞろえも豊富です。

**OPEN** 7:30～17:00（年中無休）
**TEL** 075-221-0507

丹波大納言のこしあんを包んだ
麩まんじゅうも人気♪

教室から徒歩4分

### 麩嘉（ふうか） 錦店

お店のHPへつながります。CLICK

日本の伝統食品・生麩を、京都のまろやかな地下水を使って毎朝職人が手作り。定番の蓬麩や栗麩はもちろん、パンプキンなどオリジナル麩もおすすめです。

**OPEN** 10:00～17:30（月曜休）
**TEL** 075-221-4533

※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.

# BETTER TEACHER File.10

ベターホームの先生にクローズアップ！

## 未知の料理や食材に出会えるとワクワクします！その感動を受講生にお伝えしていきたい

名古屋スタジオ
中西 美結（みゆう） 先生

### 大好きな調理実習を求めてベターホームへ はじめて知る料理やおいしさに感動の日々

子どものころから料理の本や料理番組を見るのが好きで、学校の授業でも調理実習が大好きだった中西先生。高校を卒業し「もう調理実習できない」と悲しんでいたところ、お母さまがすすめてくれたのが「ベターホームのお料理教室」。弱冠18歳にして受講生になりました。教室では、富貴鶏（フーキージー）というはじめて知る中華料理に衝撃を受けたり、せん切りじゃがいもサラダのシャキシャキ感に感激したり、かぼちゃの甘煮の素材の味を生かしたおいしさに感動したりと、驚きの連続！ 先生の丁寧な指導を受け、自己流だった料理の腕はメキメキ上達。約2年間、楽しく料理を学んだそう。

やがて社会人になり、結婚後は家事や育児に大忙しの日々を送ります。落ち着いたころ、ふとベターホームを思い出し、先生募集のお知らせを見たところ、年齢的にラストチャンスであることが判明！ こうして、かつて憧れたベターホームの先生を目指す日々が始まりました。

### 母の味が、私の味に

先生として〈和食応用技術の会〉の「卵豆腐」と「炒り豆腐」を研修したとき、「大好きだった母の味はきっとこれだ」と感じた中西先生。子どものころに、お母さまがよく手作りしてくれた味を思い出したそう。「家にベターホームの本があったので、母も通っていたのかと。私にとって母の味はベターホームの味。それを自分自身が学び、いま、受講生にお伝えしている。不思議な縁を感じます」

### 受講生の笑顔が、何より嬉しい

〈和食応用技術の会〉12月の「けんちん汁」は、干ししいたけのだしとかつおだしの相乗効果で、うま味を強く感じる1品。友人同士で参加されていた受講生が実習で作ったものを食べるなり「わぁ、おいしい！」と感激された様子を見て、中西先生も思わず笑顔に。「受講生に喜んでいただけると、とても嬉しく、やりがいを感じます。これからも料理をおいしく作る方法やコツを、お伝えしていきたい」

**ゴスペルを歌って気分転換！」**

子どもが合唱部で楽しそうに歌う姿を見て始めたゴスペルは、いまや10年ほど続く習いごと。思いっきり歌うととても気持ちよく、よい気分転換になります♪

**いち押し講習会**

〈和食応用技術の会〉は、昔から家庭で食べられてきたふだんのおかずや季節の行事食が勢ぞろい！ だしをきかせて丁寧に作る料理はしみじみとおいしく、心がほっこりしますよ。



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

季節の手作り
RECIPE
37

# いちごシロップ

真っ赤ないちごから作る、きれいなピンク色のシロップ。
漬けている様子を眺めるだけでも、幸せ気分に。
不ぞろいで安く売られているいちごでも、おいしく作れます。
とり出したいちごの活用法もご紹介。
旬の味覚を長く・おいしく、味わいつくしましょう。

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。

料理／青木薫子　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.

# いちごシロップ

**材 料** （できあがり量約280ml）

いちご …… 1パック

砂糖 ……いちごの重さ（正味）の7割（70%）がめやす

**作り方**

1. いちごはさっと洗う。へたは包丁で切り落とす。
2. キッチンペーパーで、いちごの水気を1粒ずつよくふきとる。
3. いちごの重さを計り、70%の重さの砂糖を用意する（いちごが200gの場合、砂糖は140g）。
4. 清潔な保存瓶に、砂糖→いちごの順に数回に分けて入れる。ふたをしてしっかり密閉し、常温に置く（約1週間）。
5. 2日ほどたって果汁がしみ出てきたら、保存瓶をやさしく回し、全体にいきわたらせる。砂糖が溶けるまで、1日2回程度この作業を行う。
6. 砂糖が溶けたら、できあがり。いちごはとり出して、シロップは冷蔵で保存する（日もち：冷蔵で約3週間）。

※いちごシロップができあがるめやす「常温で約1週間」は、関東の一般家庭で2月に試作を行った際のめやすです。お住まいの地域や時期によっては変わりますので、ようすを見ながらご判断ください。

## とり出したいちごで、ベリージャム

①大きめの耐熱容器に、とり出したいちご、それと同量の冷凍ミックスベリー、レモン汁小さじ1/2を入れて軽く混ぜる。
②ラップをして、電子レンジで4～5分（500W）加熱する。とり出して混ぜる（日もち：冷蔵で約3週間）。

## いちごシロップの使い方いろいろ

炭酸水や牛乳でわって

ケフィアやヴィーリ、ヨーグルトにかけて

紅茶やミルクティに入れて

パンケーキやフレンチトーストにかけて



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ご覧ください。

CLICK

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/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 |
| 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3-4月合併号

| | |
|---|---|
| [ 発行日 ] | 2022年3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 |

※「3-4月合併号」として発行いたしました。ただいまリニューアルに向けて検討中です。
今後については、決まり次第ホームページやメールマガジン等でお知らせいたします。


## 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.