おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

臨時号

2022年9月

11月開講秋冬コース お申込み受付スタート！

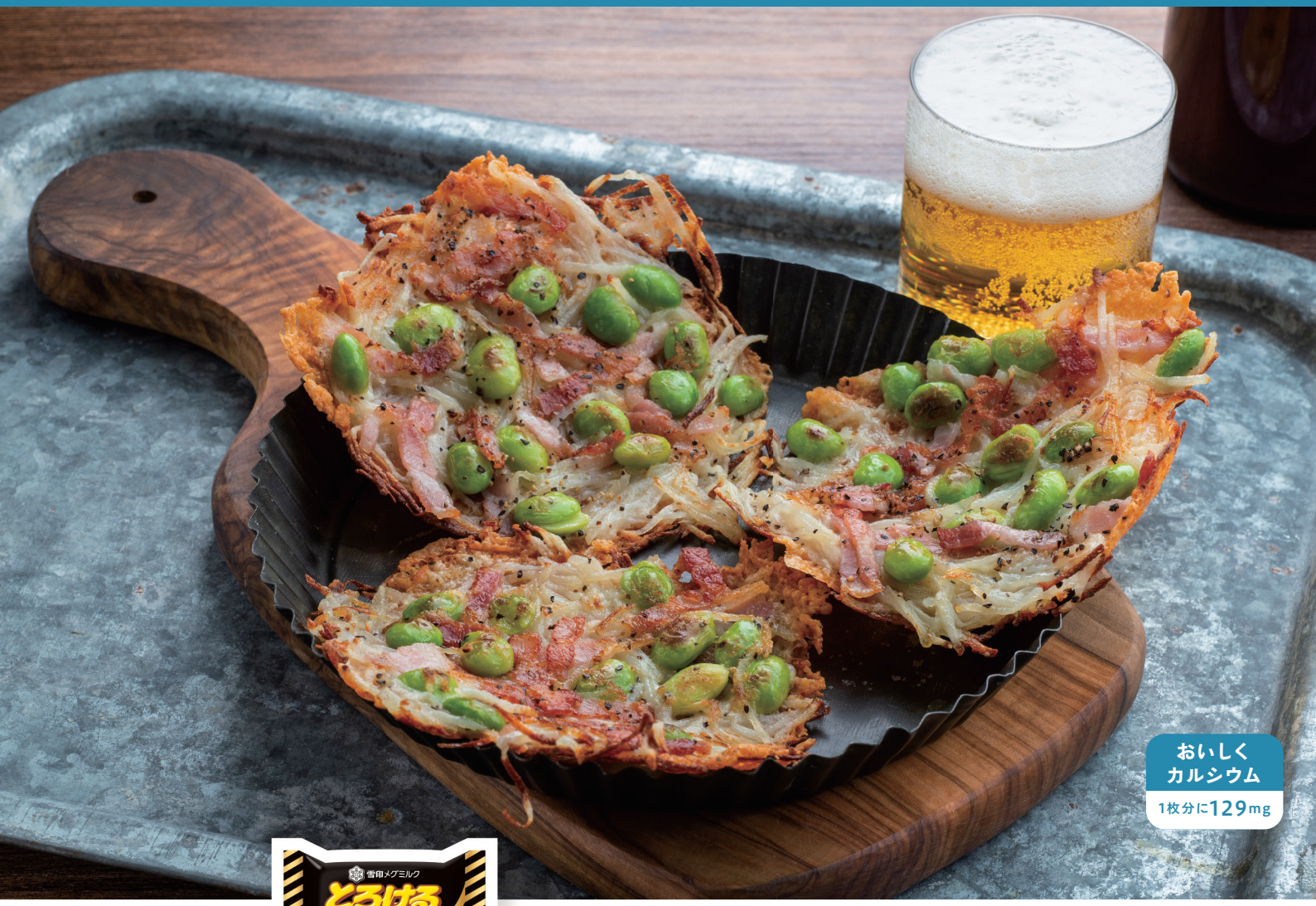
新コース
〈黒森洋司シェフ監修 おいしい中華〉

ベターホームのお料理教室

スナック感覚でおやつにおつまみに。

ポテトとベーコンのカリカリチーズ

チーズの上にポテトとベーコン、枝豆もたっぷりのせて焼きました。
仕上げに黒こしょうを振りスパイシーに。カリッと香ばしくビールにもぴったり。
じゃがいもは切って時間が経つと変色しやすいので焼く直前にせん切りに。



とろけるスライス（7枚入り）

いろいろな料理に、手軽に使える

材料（3枚分）

「とろけるスライス」‥‥ 3枚
じゃがいも ‥‥小1個（100g）
枝豆
（さやつき）‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
ベーコン（薄切り）‥‥‥‥ 1枚
粗挽き黒こしょう‥‥‥‥ 少々

作り方

1 枝豆は塩を入れた熱湯（材料外）でゆで、あら熱がとれたらさやから出す。ベーコンは2～3mm幅に切る。じゃがいもはせん切りにする。
2 フライパンにチーズを並べ、上にじゃがいもを薄く広げる。
3 さらにベーコンと枝豆をのせ中火にかけ、フチが色づいてくるまで4～5分焼く。途中油が多く出てきたらキッチンペーパーなどで吸い取る。
4 上下を返し、さらに弱めの中火にして2～3分焼き、再度上下を返して仕上げに黒こしょうを振る。

PR

九月十九日は「敬老の日」

―日頃の感謝をご飯に込めて―

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。

きんぴらごぼうのおいなりさん

料理は見た目でも楽しむもの。
おいなりさんの中身を見せる工夫で雰囲気もグッと変わります。

材料（作りやすい量）

ごぼう……60g
にんじん……30g
油揚げ……4枚
ごはん……300g
白胡麻……大さじ1
サラダ油……大さじ1
<A>
水……400cc
しょうゆ……50cc
酒……50cc
きび砂糖……大さじ3
<B>
きび砂糖……大さじ1
酒……大さじ3
しょうゆ……大さじ2
酢……大さじ2

作り方

1. 油揚げは半分に切り、袋状にする。
沸いた湯にさっとくぐらせ油抜きする。

2. 鍋にAを入れ一煮立ちさせ①を加え、
強火で10分ほど煮てそのまま火をとめ冷ます。

3. ごぼう、にんじんは
みじん切りにする。

4. フライパンに油を入れ、中火で③を炒めて、しんなりしたらBを加えて炒め合わせる。
少し煮汁が残るくらいで火を止める。

5. 熱いごはんに④を汁ごと加えて混ぜ合わせ、
白胡麻も加えて混ぜ合わせ冷ます。

6. ②の汁けをしぼって⑤を詰めて
型を整える。

他にもれんこんやいろいろな木の子をみじん切りにして加えても◎
お弁当に入れても美味しく食べられる一品ですよ！

お砂糖はカップ印
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

表紙の画像:
11月開講
黒森洋司シェフ監修 おいしい中華
(4月分実習メニュー)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

臨時号

2022年9月

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
秋冬コース 申込スタート!
NEW　黒森洋司シェフ監修 おいしい中華…5
黒森シェフってこんなひと…6
コース制のご案内…7
チケット制もおすすめ…8
体験教室へどうぞ…9

10 Betterhome information
仙台スタジオ・福岡 LABO　OPEN…10
第15回　食べものを大切にしよう川柳入選作発表…11

12 ベターホームの使っていいもの
敬老の日に! 鯛ちらし
～お料理教室の先生がつくった ちらしずしの素～

14 Betterhome School 掲示板

16 感想・おたより募集中!

新講習会
の情報は
こちら!

CLICK

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2022年9月時点のものです。
無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

NEW

[11月開講] 料理教室のご案内

CLICK

コースの詳細・お申込みはこちら

黒森洋司シェフ監修
おいしい中華

一流シェフ監修による〈とびきりおいしい定番中華〉を楽しみましょう。
食材のおいしさを引き出す調理法と、シェフ直伝のタレや醤(ジャン)で、「わが家の中華」がランクアップします。毎日の食事作りにも、記念日やおもてなしにも。
幅広く役立つメニューばかりです。

11月

- 油淋鶏(ユーリンチー)
- 春雨入り担々スープ
- 長いもときゅうりのしょうゆ漬け

12月

- 牛肉のオイスターソース炒め
- 白身魚の豆豉(トウチ)蒸し
- 豆豉醤(トウチジャン)

1月

- 麻婆豆腐
- チャーシュー
- モーモーチャーチャー（ココナッツプリン風デザート）

2月

- 春巻き
- トマトの卵炒め
- 香味鶏(シャンウェイチー)

3月

- レタス牛肉チャーハン
- えびわんたんスープ
- 切干大根の甘酢漬け

4月

- 海鮮あんかけ焼きそば
- 肉しゅうまい
- ミニトマトの桂花陳酒ゼリー

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

黒森シェフって こんなひと

この秋注目の新コース
〈黒森洋司シェフ監修 おいしい中華〉。
料理監修の黒森シェフの料理人生や、
これまでの活躍を紹介します。

料理の申し子!?幼少時代から才能開花

いちばん古い「食の記憶」は3歳のとき、おやつに作ったラーメン。鍋で麺をゆで、ねぎをきざんで自主的に作ったそう。とにかく台所が大好きだった黒森少年は、お母さまが料理をする姿や料理番組を見るだけで、食べたいものがすぐに作れてしまいました。小学6年生のころには、朝、とり肉や数種類のハーブが入った鍋を仕こんで学校へ出かけ、帰宅後にルーを独自にブレンドしたり、かくし味をあれこれと工夫して本格的なカレーを仕上げるまでに上達。中学の家庭科の授業では、先生に代わってプロさながらのオムレツを披露した逸話も残っています。高校3年生の冬、受験のために訪れた東京で、ホテルからの夜景を眺めながら「自分のやりたい仕事を選ぼう」と料理の道へ進む一大決心をしました。

「天才」と呼ばれた修行時代

18歳で札幌のホテルに就職し、中華部門に配属され、さわったことのない中華包丁をにぎることに。でも、「すぐに使い方がわかった」というから驚きです。初心者には難しい大きな中華鍋の鍋ふりや肉をさばく処理、大人数の味つけも感覚でできてしまった黒森先生。わずか1年で役職がつく活躍ぶりでした。そこでおごることなく、自分の仕事を完璧に終わらせたあとには、和食部門に出向いて、かつらむきや盛りつけの練習、洋食部門でシャトー切りや肉の火入れを自主的に手伝い、めきめきと腕を上げていきます。そこで頭角を現したのち、東京は西麻布の「香港ガーデン」で、香港出身の師匠から広東料理・広東点心を学び、28歳で広東料理の名店「福臨門魚翅海鮮酒家」の日本人初の料理長に就任しました。

料理人として仙台へ

2011年、料理人としての復興支援を考え、仙台に移住。2014年「楽・食・健・美 －KUROMORI－」を開店。わずか1年で予約の取りにくい店として、食通の人々の間で話題になりました。2018年には、生産者と人をつなぐ地産地消の活動が認められ、宮城県初となる「料理マスターズ」（農林水産省料理人顕彰制度）のブロンズ賞を受賞するという快挙を成し遂げました。

※仙台での復興支援の取り組みや活躍のようすはこちら

2016年の春、仙台教室に初登場

「身近な材料を使うのに驚きのおいしさ」「毎回、先生のお話に引き込まれる」と、申込開始直後すぐに満員になる人気講習会に。多くのリクエストにお応えし、旧渋谷教室、銀座教室でも〈くろもりの中国料理〉が習えるようになりました。2022年6月には初の試みとして、銀座での1日教室を、梅田教室やウェビナーのオンラインで参加できる〈黒森洋司シェフの1日教室“担々麺”〉を開催。多くの受講生がお店直伝の担々麺を堪能し、大きな反響がありました。

黒森シェフから一言

「なじみ深い料理こそ、おいしさの違いが際立つもの。ふだん『おいしい』とあまり言ってくれない家族が『どうやって作ったの？』『どこで習ったの？』と驚くようなラインアップに仕上がったと思います。どうぞご期待ください」

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

お申込み受付中！

course

コース制でステップアップ

必ず受講したいメニューがある方や、決まった日時に通いたい方にはコース制がぴったり。毎月の予約も不要です。月を追うごとにステップアップして学べるので、無理なく着実に料理の技術と知識が身につきます。おすすめの秋冬コースをピックアップしました！

20分で2品おかず

「習ってすぐに家で作りました」という声がいちばん多いコース。主菜と副菜を20分で完成させるコツで、毎日の食事のしたくをもっとラクに。

健康寿命をのばす元気ごはん

1日で10種の食品、とれていますか？ どの世代にも必要な健康的な食事と健康知識を楽しく学べます。料理をする力は生きる力につながります。

からだを整えるバランスごはん

コロナ禍の今だからこそ、日々の食事で体を整え、免疫力を高めましょう。薬膳の考え方をとり入れた体にやさしいごはんを身近な食材で作ります。

世界のチーズ料理

おいしくて良質なたんぱく源として見直されるチーズを、日々の食生活にとり入れるヒントが満載。チーズグッズプレゼントキャンペーン実施中！

CLICK

11月開講　秋冬コース一覧はこちら

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

お申込み受付中！

ticket

チケット制で今すぐ習える！

11 月の秋冬コース開講が待ちきれない！
そんな人は「チケット制」で今すぐ
受講スタート！ 1回単位で受講できるので、
ライフスタイルに合わせて、
好きなときに受講できるのも魅力です。
9月のおすすめクラスを、
受講生の声とともにご案内します。

からだを整えるバランスごはん

健康や美容のためには、何をどう食べるかがとても大切。毎月のテーマに合わせ、薬膳の知恵をとり入れた体にいい料理を、身近な食材で作ります。9月のメインは「焼きさんまのちらしずし」。

受講生の声

ちらしずしは彩りがきれいでおいしかったです。副菜は、長いもとれんこん、なすとししとうがらしを使った2品。それぞれシンプルな材料と手順で、手軽に作れるのがよかったです。（40 代 女性）

和食上級技術の会

旬の食材を生かした季節の料理、伝統的な行事や催事に根付いた料理など、家庭の和食を極めます。9月は奄美大島の郷土料理、「鶏飯（けいはん）」。彩りと風味豊かな具をのせ、スープをかけて。

受講生の声

秋の食材を使っておなかにもやさしいメニュー。だしで食べる「鶏飯」は初めてでしたが、おいしく、お茶づけとはまた異なる趣（おもむき）でした。
（60 代 男性）

CLICK

チケット制について詳しくはこちら

やさしい焼き菓子

ふんわり、サクサク、しっとり。シンプルだけど、何度も作りたくなるおいしさで、プレゼントにもぴったりな焼き菓子の基本が習えます。9月は焼き菓子の代表格、「クッキー」を3種類。

受講生の声

クッキーのアレンジを習えたので、いろいろと応用がきくことがわかり、さっそく作ってみようと思いました。冷凍保存の方法など、役立つ情報も知ることができました。（70 代 女性）

CLICK

ほかにもクラスはたくさん！

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

体験教室へどうぞ！

体験教室
当日入会キャンペーン
実施中
詳しくは こちら!

「料理教室ってどんなところ?」「料理をまったくしたことがない」
そんな方には、1000円で気軽に参加できる**“体験教室”**がおすすめ。
包丁の持ち方から教室のシステムまで、先生がやさしく、ていねいに
教えてくれます。「こんな料理が、私にも作れるんだ！」とそのおいしさに
感激すること間違いなし。この秋、料理を始める一歩を踏み出してみませんか？

NEW
デコレーション・カップケーキ

ふわふわな生地に仕上げるワザや、デコレーションのコツが習えるので、お菓子作りが初めての方でも楽しく作れます。作ったケーキは、お持ち帰り。

NEW
豚肉となすのオイスターソース丼

甘からく味つけした豚肉となすが絶品！ ボリュームたっぷりのかんたん丼です。包丁の持ち方や調理器具の扱い方、野菜の下ごしらえや火加減の見極めなど、知っておきたい基本がイチからしっかり学べます。

スパイスキーマカレー

フライパンで作ったとは思えない本格的な味。おいしさの秘密はズバリ、スパイスの使い方！ 野菜のみじん切りや絶妙な煮詰め加減もマスターできます。

和風ハンバーグ

ひと口に「肉を混ぜる」といっても、どんなふうに混ぜるのか、なぜ混ぜるのか、わかるので、誰でもふっくらおいしいハンバーグが作れるようになります。

※一部、４種類のメニュー設定がない会場があります。ご了承ください。

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

22年7月OPEN！「仙台スタジオ」をご紹介します！

皆さまのお越しをお待ちしています

“杜の都・仙台”にピッタリのロケーション！

地下鉄南北線の勾当台公園駅から徒歩12分、定禅寺通り沿いの緑豊かな街並みに佇むマンション「春日町ファインビル」の8階に「仙台スタジオ」がオープンしました。スタジオに入って目に飛びこんでくるのが、大きな窓。差しこむ光と、眼下に広がるケヤキ並木はまさに“杜の都・仙台”を象徴するような風景です。「このロケーションで料理を楽しめるなんて!」と期待が高まります。

▲窓からの景色

8人定員の少人数制

先生がすぐ近くにいるので、わからないことはその場で解決。まるで先生の家で料理を教わっているような安心感に包まれる、アットホームな雰囲気です。料理・会食をゆったりと楽しんでいただけるよう、実習台のレイアウトも工夫しました。

オープン日には「早く教室を再開してくれてうれしかった」と多くの受講生の姿が。仙台スタジオの先生も、その温かさに感無量で「新しいスタジオで、宮城県だからこそできる“食”の発信を、心をこめて続けていきたい」と、決意も新たにはりきっています。教室のご参加はもちろん、お買物もお気軽にお越しください。お待ちしています！

＼詳しくは／
ベターホームの仙台スタジオ
CLICK

▲ピカピカ！IHの実習台

「福岡LABO」開設のお知らせ

旧・福岡教室の先生が運営する「福岡LABO（ラボ）」が2022年8月に開設しました。今後、料理研究やオンライン教室の配信などに加え、地域のみなさまのニーズにあった1日教室などを開催する予定です。『Betterhome Journal』などを通し、福岡ならではの食の情報をお届けします。どうぞお楽しみに♪

● ショップは準備中です　● 今後の予定は決定次第、ベターホームのHPでお知らせします

〒810-0011　福岡市中央区高砂1丁目8-8 サンクス渡辺通 603号室
福岡LABOに関するお問合せは　ベターホーム協会 大阪事務局まで
06-6376-2601（平日9:30～17:30）

ベターホームのお料理教室
福岡
LABO
Betterhome Cooking School

ああ、もったいない！捨てないで！

第15回

食べものを大切にしよう川柳 入選作発表！

9月9日は「食べものを大切にする日」。合言葉は「捨てない（ナイン）」「残さない（ナイン）」。
また、9月9日は健康長寿を祝う重陽（ちょうよう）の節句でもあります。
「食べものを大切にして、健康に」の願いもこめました。

入賞作5句（順不同）

握力を 鍛えてチューブ 絞り出し
ハルルさん（東京都・67歳・女性）
▶わさびやマヨネーズのチューブを残さずしぼり出します

曲がってる 胡瓜に学ぶ 多様性
長谷川千流（新潟県・70歳・男性）
▶真っすぐでも曲がっていても、きゅうりの味は変わらないはず

伝承の SDGs 祖母の技
糖質無制限さん（東京都・36歳・男性）
▶受け継いだ祖母の匠の技で、材料を余すことなく使う料理ができあがります

料理ゴミ 出さない母は カリスマシュフ
夢子さん（埼玉県・57歳・女性）
▶野菜の皮も葉もゴミにせず、おいしく。それをずっと当たり前のようにしてきた母

ビッグロス 絶対出さぬ これ信条
瑠珂（るか）さん（愛知県・58歳・男性）
▶BIGBOSSが新庄監督ならば、私は食品のビッグロスを防ぐのが信条の監督になりたい

ベターホームでは「食べものを大切にする日」に合わせて、毎年、「食べものを大切にしよう川柳」を募集しています。今年は全国から1709通ものご応募をいただきました。人気のあの監督やSDGs、多様性や物価高など、さまざまな話題をテーマにした力作がそろいました。

CLICK 佳作10句はこちら

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

敬老の日や秋分の日に!

鯛ちらし

ベターホームオリジナルの「お料理教室の先生がつくったちらしずしの素」。ごはんに混ぜるだけでちらしずしが作れて、トッピングを変えれば味わいが変わり、いろいろ楽しめます。敬老の日や秋分の日におすすめの「鯛ちらし」をご紹介します。

詳しくは画像をクリック!
CLICK

秋の真鯛は「もみじ鯛」と呼ばれ、脂がのって美味!

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 【4人分】

- ちらしずしの素 …… 1袋
- 温かいごはん* …… 2合分
- 鯛(刺身用さく) …… 200g
- 塩 …… 少々
- 昆布 …… 25㎝×3枚
- みょうが …… 3個
- Ⓐ 酢 …… 大さじ6
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ2
- Ⓐ 塩 …… 小さじ1/2
- 黄菊 …… 3個(30g)
- Ⓑ 水 …… 200ml
- Ⓑ 酢 …… 小さじ1
- 花穂じそ** …… 10本(約6g)

*すしめしの水加減で炊く。普通に炊いたごはんで作る時は660g を使用。
**しその葉6枚をせん切りにして代用可。

作り方

1. 〈昆布じめにする〉鯛は6～7mm厚さのそぎ切りにする。昆布の表面に塩少々をふり、鯛の半量をのせる。鯛に塩少々をふり、昆布をのせてはさむ。同様に塩少々をふって残りの鯛をのせ、塩少々をふって昆布ではさむ。ラップで巻き、冷蔵庫で2～3時間おく。
2. Ⓐは合わせる。みょうがは縦半分に切り、さっとゆでてⒶの半量に約30分漬ける。汁気をしぼり、縦に薄切りにする。
3. 黄菊は花びらを摘む。小鍋にⒷを沸かし、さっとゆでて水にとる。水気をしぼり、残りのⒶに約30分漬ける。汁気をしぼる。
4. 大きめのボールかすしおけに、ごはんとお料理教室の先生がつくったちらしずしの素、みょうがを入れてさっくりと混ぜ、人肌程度にさます。
5. 器にちらしずしを盛り、鯛を並べ、黄菊と花穂じそを彩りよく飾る。

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

温かいごはんに混ぜるだけ。大きめ具材がうれしい

甜菜含蜜糖（てんさいがんみつとう）とりんご酢でまろやかな酸味に仕上げ、家庭の味に近いやさしい味に仕上げました。具材のにんじん、れんこん、かんぴょう、しいたけは国産です。

2合用
（2~3人前）

9月はお買い得

詳しくは画像をクリック！ CLICK

お料理教室の先生がつくった ちらしずしの素

1袋（2合用）

税込486円 → 税込**448円**（税抜415円）

・内容量：220g　・賞味期間：製造から2年

まとめ買い5袋　まとめ買いがお得！

通常割引価格
税込2,320円 → 税込**2,130円**（税抜1,975円）
（1袋あたり税込426円）

・内容量：220g ×5袋　※お届け先は1ヵ所

※トッピングはつきません。
※ボリュームのあるトッピングなら、4人前としてお召し上がりいただけます。

CLICK

Webで秋のアレンジレシピを公開中！

秋のいなりずし

秋鮭といくらのちらしずし

敬老の日やお祝い事にこちらもおすすめ

すしおけごと出して華やかな食卓に

すしおけ

詳しくは各画像をクリック！ CLICK

4合（2~4合のすしめし作りに）
税込**7,122円**
（税抜6,475円）

6合（4~6合のすしめし作りに）
税込**7,845円**
（税抜7,132円）

・材質／木曽さわら、たが：銅　・サイズ／[4合]外径30cm、内径27cm、高さ8.5cm　[6合]外径33cm、内径30cm、高さ9cm

※たががゆがんできたら修理できます。※「鯛ちらし」の写真では、すしおけ4合を使用しています。※教室併設ショップでは、お取り寄せ販売となります。

手軽に本格的なだしがとれます

和風だしパック

詳しくは画像をクリック！ CLICK

税込**421円**
（税抜390円）

・内容量：8g×8袋
・賞味期間：製造から8ヵ月

まとめ買いがお得！

まとめ買い10袋

税込4,210円 →
税込**3,990円**
（税抜3,700円）

・内容量：（8g ×8袋）×10袋
※お届け先は1ヵ所

ちらしずしと一緒に

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

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みな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.

チケット制

1回ずつ、お好きなメニューを選べます

・初回限定・おためしキャンペーンもあります

CLICK

1日教室

入会金不要

CLICK

ベターホームのオンライン料理教室

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

おたより募集中

次号より、読者のみなさまからのおたよりコーナー「メールBOX」がスタート！
毎号、テーマに沿ったおたよりと、自由なおたよりを募集します。
秋号のテーマは**「旅先の思い出ごはん」**。ちょっと変わった料理や、
現地の人とのふれあいなど、心に残る旅の食事のエピソードをお寄せください。
採用の方には、心ばかりのベターホームオリジナル商品をプレゼント☆
▼詳しくはこちらから▼
https://www.betterhome.jp/info/34038

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
札幌スタジオ	Tel.011-624-5531
仙台スタジオ	Tel.022-224-2228
名古屋スタジオ	Tel.052-228-2502

Betterhome Journal
2022年9月臨時号

[発行日]	2022年9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]	石丸加奈実
[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

Instagram（総合）
@betterhome_jp

Instagram（道具・食品・本）
@betterhome_ec

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

みな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.