おいしいって、しあわせなこと

秋号
2022

Betterhome Journal

【特集】
新米を
とびきり
おいしく！

【チーズのある生活】
パルミジャーノ・レッジャーノ

【動画で習う「お料理一年生」】
ごはんの炊き方 ほか

ベターホームのお料理教室

ぶどうやベリーを彩りよく散らして断面映え。

テリーヌチーズケーキ

果実の甘酸っぱさを、コク豊かでまろやかなクリームチーズが包む、
甘さ控えめな大人の味。時間が経つとベリーから水分が出るので、
なるべくその日のうちに食べるのがおすすめ。

おいしく カルシウム
1/8切れ分に50mg

クリームチーズ
なめらかでクリーミー、スイーツにもお料理にも

材料（22×9×5cmテリーヌ型1台分）

- 「クリームチーズ」…2箱（400g）
- クッキー（市販）…… 50g
- 「雪印北海道バター」…… 20g
- A
  - 「ゼラチン …… 大さじ1（9g）
  - 水 …… 大さじ3
- B
  - 「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」…100ml
  - 砂糖 …… 80g
  - レモン汁 …… 大さじ2
- ミックスベリー（冷凍）…… 100g
- ぶどう …… 50g

作り方

1 クッキーは袋に入れて麺棒などで細かく砕く。2 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ※で20～30秒加熱し溶かし、1に加えてなじませる。型に押し詰め冷蔵庫で冷やしておく。3 Aを混ぜて15分ほどふやかし、電子レンジ※で20～30秒加熱し、溶かす。4 耐熱ボウルにチーズを入れ電子レンジ※で1分加熱し、泡立て器でよく混ぜる。Bを順に加えて都度よく混ぜ、最後に3を入れて混ぜる。5 4にミックスベリーとぶどうを加え手早く混ぜ、2の型に流し入れ冷蔵庫で2時間ほど冷やす。6 熱めの湯につけて型から外し、食べやすく切る。

※いずれも電子レンジ600W。加熱時間は機種によって異なりますので加減してください。

PR

賛否両論
SANPI-RYORON

「予約の取れない店」として
評判の和食店 賛否両論 店主
笠原 将弘 さん

和食と「きび砂糖®」

煮魚、煮物を奥行きのある味に。
ちょっと入れることでコクが出て隠し味にも。
料理を美味しくしてくれるお砂糖です。

お砂糖はカップ印
日新製糖

表紙の料理:
おにぎり6種（p.7〜8）

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome
Journal

秋号
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
新米をとびきりおいしく!
土鍋でごはんを炊く…6
おにぎりをにぎる…7
ぎんなんとナッツの炊きこみごはん…9
黒炒飯（チャーハン）…10
まいたけ麻婆混ぜごはん…11
ベーコンときのこの丼…12
豚肉とトマトのチーズ卵丼…13
お米の話　Q&A…14

15 Betterhome Information
ベターホームアプリができました！

16 チーズのある生活
パルミジャーノ・レッジャーノ

18 野菜ごよみ
かぼちゃ

19 動画で習う「お料理一年生」
ごはんの炊き方

20 先生たちのお弁当帖
ベターホームの先生にクローズアップ！ @福岡 LABO

21 Better Memories　〜 1970 年代
22 あの日のレシピ　プレイバック

23 ベターホームの使っていいもの
ベターホームのお取り寄せおせち

25 ペットの食卓

26 NEW おたよりコーナー メール BOX

27 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10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

新米をとびきりおいしく！

新米が出回り、ごはんがおいしい季節がやってきました。
つやよく炊きあがった瞬間の湯気の香りを想像するだけで、
おなかがぐぅ〜と鳴りそうです。
ぜひお気に入りの一品をみつけてください。

料理／志村朋子、増島仁美　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 ©2022 Better Home Association.

土鍋でごはんを炊く

土鍋で炊くごはんはふっくらおいしく、ときどきできる“おこげ”もうれしい。
土鍋は火のあたりがやわらかく保温力にすぐれ、厚いふたで圧力がかかりやすいために
比較的短時間でごはんが炊けます。炊飯器と上手に使い分けましょう。

1 米をとぎ、水気をきる

手のひらで軽く手早くとぎ、すすぐ。水気をしっかりきる。
※詳しくは動画でp.19

2 浸水する

といだ米を土鍋に移す。米の容量の1.1〜1.2倍の水を加え、30分以上おいて米に水を充分含ませる。

3 点火

中火からやや弱めの中火にかけ、約10分かけてゆっくり沸騰させる。

4 火加減

ふたの穴から蒸気が勢いよく吹き出しはじめてから1分ほどしたら、弱火にして約10分炊く。水分が少なくなってくると、かすかに「チリチリ」と音がする。ふたをあけるのは厳禁！

5 むらす

火を止め、約10分むらす。中が気になるけれど、ふたはまだあけないで。

6 混ぜる

ふたをあけ、しゃもじで全体を大きく混ぜる。温かいうちにめしあがれ。

おいしく
炊けた
ごはんで

おにぎりをにぎる

ごはんがおいしく炊けたら、まずはお米のおいしさをダイレクトに味わえるおにぎりに。まぶして包んで混ぜこんで…楽しみ方は無限大！

桜えびと揚げ玉のおにぎり

材 料

（4個分／1個分99kcal、塩分0.3g）

桜えび……5g
揚げ玉……大さじ2
めんつゆ（市販、4倍濃縮）……大さじ1/2
温かいごはん……200g

作り方

1. 桜えび、揚げ玉、めんつゆを混ぜる。
2. ごはんに1を混ぜる。4等分し、三角形ににぎる。

焼き肉おにぎり

材 料

（4個分／1個分112kcal、塩分0.4g）

牛薄切り肉……30g
サラダ油……少々
焼き肉のたれ（市販）……大さじ1
しその葉……2枚
焼きのり……1枚
温かいごはん……200g

作り方

1. のりは4つに切る。しそは軸を除いて半分に切る。
2. フライパンにサラダ油を温め、牛肉を中火で焼く。焼き肉のたれを加え、汁気がほぼなくなったら火を止める。
3. ごはんを4等分する。しそ、2を順にのせて包み、三角形ににぎる。のりを巻く。

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

おいしく
炊けた
ごはんで

おにぎりをにぎる

3色たわらおにぎり

材料（4個分／1個分87kcal、塩分0.4g）

- たくあん……20g
- しその葉……2枚
- たらこ……小1/4腹（20g）
- 温かいごはん……200g

作り方

1. たくあんは2cm長さ、3mm幅に切る。しそは軸を除いてせん切りにし、水にさらして水気をきる。たらこはアルミホイルにのせ、オーブントースターで約5分焼く。5〜6mmのかたまりになるようにほぐす。
2. ごはんに1を混ぜ、4等分する。ラップにのせてたわら形ににぎる。

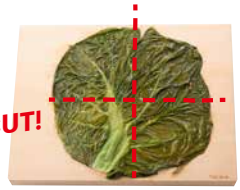
梅とちりめんじゃこの高菜巻きおにぎり

材料（4個分／1個分89kcal、塩分0.9g）

- 高菜漬け……1枚
- 梅干し……1個
- ちりめんじゃこ……10g
- いりごま（白）……小さじ1
- 温かいごはん……200g

作り方

1. 梅干し、ちりめんじゃこ、ごまをごはんに混ぜて4等分し、球状ににぎる。
2. 高菜は10cm大に切る。1を包む。



卵焼きおにぎり

材料（4個分／1個分125kcal、塩分0.5g）

- 卵……2個
- だし……50ml
- 砂糖…大さじ1
- 塩……小さじ1/3
- 焼きのり……1枚
- 温かいごはん…200g

作り方

1. のりは4つに切る。ごはんに塩を混ぜる。
2. 卵は割りほぐし、だし、砂糖を混ぜて卵焼きを作る。4つに切る。
3. ごはんを4等分して2を包み、卵が見えるようににぎる。のりを巻く。

ねぎみそ焼きおにぎり

材料（4個分／1個分115kcal、塩分1.1g）

- Ⓐ 万能ねぎ……2本
- Ⓐ 赤みそ……大さじ2
- Ⓐ きび砂糖・酒・ごま油…各大さじ1/2
- Ⓐ しょうが……小1かけ（5g）
- 温かいごはん……200g

作り方

1. 万能ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
2. 鍋にⒶを入れ、約2分、弱めの中火にかける。4等分する。
3. アルミホイルにサラダ油少々(材料外)を塗る。ごはんを4等分し、丸くにぎって並べ、オーブントースターで約5分、表面がカリッとなるまで両面を焼く。
4. 2をのせて約2分、ようすを見ながらこげ目が少しつくくらいまで焼く。

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

食欲の秋！
新米が主役
になる料理

ぎんなんとナッツの炊きこみごはん

下ごしらえをすませたら、あとは鍋におまかせ。ベーコン、セロリ、ナッツ、クレソンが織りなす意外な食感と、ふたを開けた瞬間の芳しい香りに、何度も作りたくなること間違いなし。

色をきれいに見せたいのでクレソンは最後に

材料

（4人分／1人分522kcal、塩分1.4g）

- 米……300g（米用カップ2）
- 水……400ml
- くるみ（ローストずみ）……15g
- アーモンド（ローストずみ）……15g
- セロリ……30g
- にんにく……大1片（15g）
- ベーコン（厚切り）……150g
- オリーブ油……大さじ1 1/2
- 塩……小さじ1/2
- 黒こしょう……少々
- ぎんなん（水煮）……20粒
- クレソン……3～5枝

作り方

〔調理時間50分、米の浸水時間は除く〕

1. 米はとぎ、ざるにあげる。厚手の鍋*に入れ、分量の水を加えて30分おく。
2. くるみ、アーモンドは6～7mm角に切る。セロリは5～6mm幅の斜め切りにする。クレソンは4～5cm長さに切る。にんにくは木べらなどの腹で押さえてつぶす。ベーコンは1.5cm角に切る。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1/2とにんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たらベーコンを炒める。
4. 1にオリーブ油大さじ1、塩、こしょうを混ぜる。くるみ、アーモンド、セロリ、3（油ごと）、ぎんなんをのせる。ふたをして約10分、中火～やや弱火にかける。沸騰したらそのまま4～5分沸騰を続ける。弱火にし、さらに約15分炊く。火を止め、ふたをしたまま約10分むらす。
5. 全体を混ぜ、クレソンを加えて軽く混ぜる。

＊ホーロー製の鍋など。炊飯器でも炊けます。

鍋によって炊く時間は多少異なります。

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

黒炒飯（ヘクロチャーハン）

本来は中国のたまりじょうゆで作りますが、
こいくちしょうゆとオイスターソースで手軽にアレンジしました。
きのこやねぎを入れてもおいしい。

材 料

（2人分／1人分478kcal、塩分3.3g）

合いびき肉 …… 50ｇ
たまねぎ ……1/4個（50ｇ）
卵 …… 1個
温かいごはん …… 300ｇ
松の実 ……10ｇ
オイスターソース … 大さじ1 1/2
塩・黒こしょう …… 各少々
しょうゆ …… 大さじ1
サラダ油 …… 大さじ1 1/2

作り方

〔調理時間00分〕

1. たまねぎはみじん切りにする。卵はときほぐす。松の実はさっといる。
2. フライパンに油大さじ1/2を中火で温め、卵を入れて大きく混ぜながら炒める。半熟程度になったらとり出す。
3. 油大さじ1をたし、ひき肉とたまねぎを炒める。肉の色が変わったらごはんを加え、パラパラになるまで炒める。塩、黒こしょうをふって混ぜ、卵を戻し入れる。オイスターソースを加えて混ぜる。鍋肌からしょうゆを回し入れ、香ばしい香りが出たら火を止める。
4. 器に盛り、松の実を散らす。

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

まいたけ麻婆混ぜごはん

麻婆丼ではなく、混ぜごはんにすることでごはんに味が均一につき、最後までおいしく食べられます。肉、とうふ、まいたけ、小松菜と栄養バランスも◎。

材料

(2人分／1人分478kcal、塩分2.5g)

- とうふ(もめん)……1/2丁(150g)
- 小松菜……80g
- まいたけ……70g
- 豚ひき肉……80g
- 塩・こしょう……各少々
- Ⓐ ねぎ……30g
- Ⓐ しょうが……小1かけ(5g)
- Ⓐ にんにく……小1片(5g)
- 豆板醤(トウバンジャン)……小さじ1
- Ⓑ 甜麺醤(テンメンジャン)……大さじ1/2
- Ⓑ しょうゆ……大さじ1
- Ⓑ 酒……大さじ1
- ごま油……大さじ1
- 温かいごはん……300g
- 花椒(ホアジャオ)(粉)……少々

作り方〔調理時間20分〕

1. とうふはペーパータオルに包んで耐熱皿に載せ、電子レンジで約2分(500W)加熱して水きりする。2cm角に切る。小松菜は4cm長さに切り、葉と茎に分ける。まいたけは小房に分ける。Ⓐはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油大さじ1/2を中火で温め、小松菜の茎を炒める。透明感が出たら葉を加え、油がまわったら塩、こしょうをふって混ぜ、とり出す。
3. 続けてごま油大さじ1/2を温め、Ⓐと豆板醤を弱火で炒める。香りが立ったらひき肉を加え、中火にしてほぐしながら炒める。肉の色が変わったらまいたけを加え、肉に薄く焼き色がつくまで炒める。Ⓑととうふを加えて混ぜ、Ⓑがとうふにからんだら2を加えて混ぜる。
4. ボールに3とごはんを入れ、混ぜる。器に盛り、花椒をふる。

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

ベーコンときのこの丼

ベーコンを立体的に盛りつけて、インパクト大！
チーズは粉チーズでもかまいませんが、
用意できたら、ぜひパルミジャーノ・
レッジャーノで味わってください。
おいしさがワンランク上がります。

材料

（2人分／1人分630kcal、塩分3.6g）

ベーコン（薄切り）…… 6枚
エリンギ……1パック（100g）
しめじ…… 1/2パック（50g）
にんにく……1片（10g）
サラダ油……大さじ1
塩……少々
黒こしょう……少々
酒……大さじ1
バター……10g
しょうゆ…… 大さじ1　1/2
温かいごはん……300g
パルミジャーノ・レッジャーノ…10g

ベーコンはカリッと
焼きあげるために、
弱火でじっくりと。

作り方

〔調理時間00分〕

1. エリンギは長さを半分にして5㎜幅に切る。しめじは根元を落とし、食べやすくほぐす。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは長さを半分に切る。チーズはすりおろす。
2. フライパンにベーコンを入れ（油はひかない）、弱火でじっくりと焼く。カリッとしたらとり出す。
3. 同じフライパンに油を温め、にんにく、エリンギ、しめじを中火で炒める。塩、黒こしょう、酒をふり、きのこがしんなりするまで炒める。バターとしょうゆを加えて、全体にからめる。
4. 器にごはんをよそい、2と3をのせる。黒こしょうをふり、チーズを散らす。

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

豚肉とトマトのチーズ卵丼

**加熱したトマトの甘味と、
豚ばら肉の相性がバツグン。
チーズと卵で全体的にまろやかな味わいになり、
子どもも大喜び！**

トマトはおたまなどにのせ、熱湯にさっとくぐらせます。すぐに冷水にとると、皮がはがれてくるので、そこから手でむきます。

材料

（2人分／1人分521kcal、塩分1.7g）

豚ばら肉（薄切り）……80g
トマト……小1個（150g）
たまねぎ……30g
卵……1個
＊Ⓐ チキンスープストック……大さじ1
　Ⓐ 水……大さじ2
　Ⓑ しょうゆ……小さじ1/2
　Ⓑ 塩……小さじ1/6
　Ⓑ 黒こしょう……少々
ピザ用チーズ……40g
温かいごはん……300g
イタリアンパセリ……2〜3枝

＊スープの素小さじ1/2と水50mlでも作れます。

作り方

〔調理時間15分〕

1. トマトはへたを除き、熱湯にくぐらせ、水につけて皮をむく（湯むき）。縦半分に切り、1cm厚さの半月切りにする。たまねぎは1cm幅に切る。豚肉は4〜5cm長さに切る。卵はときほぐす。
2. フライパンに肉を広げて並べ、中火で焼く（油はひかない）。脂が出てきたら、たまねぎを加えて炒める。
3. トマトとⒶを加えて煮る。トマトがやわらかくなり、とろみがついたら、チーズと卵を加え、Ⓑで調味する。卵に火が通り、煮汁がほとんどなくなったら火を止める。
4. ごはんを器に盛り、3をのせる。イタリアンパセリの葉をつみ、散らす。

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

知っているようで知らない お米の話 Q&A

Q 無洗米の使い方は?

A.ぬかをとり除いてあるので洗う必要がありません。炊き方はふつうの米と同じですが、水加減が少し違います。無洗米は通常の米と比べてぬかを除いた分、米粒が小さくカップに多く入るため、通常よりも水を増やす必要があります(めやすとして、米用カップ1につき、大さじ1〜2をプラス)。無洗米用のカップや、炊飯器の無洗米用の目盛りがあれば、それに従います。

Q 新米を炊くときの水加減を教えて

A.「新米は水分が多いので、少なめの水で炊く」と聞いたことはありませんか。実は、最近は米の保管環境などが整っていることもあり、ふつうの水加減でもおいしく炊きあがることが多いです。まずは新米も、ふつうの水加減で炊いてみて、やわらかく感じるようだったら、水の量を少し減らして＊炊き、好みの加減を見つけましょう。

＊米用カップ1につき、大さじ1程度がめやす

Q どうやって保存するの?

A.米は精米したてがいちばんおいしいので、一度にたくさん買わず、暑い時期は約2週間、寒い時期は1か月以内で食べきれる量を求めるのがよいでしょう。密閉ができて湿気が入らない容器に入れ、日の当たらない涼しい場所に置きます。つい置いてしまいがちな、ガス台やシンクの下は向きません。冷蔵庫のスペースに余裕があれば、野菜室などで保存しても。

Q 上手によそうには

A.ごはん粒がつきにくいように、しゃもじは水でぬらし、水気をきってから使いましょう。茶碗は器の中に指を入れないようにして持ち、量は茶碗の7〜8分目をめやすに。2、3回に分けてふんわりとよそいます。上から押しつけたり、茶碗のふちにしゃもじでごはんをこすりつけたりするのはNG。

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

ベターホームの
アプリができました！

App Store からダウンロード

で手に入れよう Google Play

料理教室やネットショップのマイページへのログイン、レシピの紹介や、アプリ限定のクーポンも配信。
web会報誌『Betterhome Journal』もご覧いただけます。さっそくダウンロードして
いつも身近にベターホームを♪

アプリにはお役立ち情報が満載！

料理教室
コースの紹介・チケットのお申込みや、マイページへのログイン、お近くの料理教室までのアクセス方法などを確認できます。

ネットショップ
ネットショップの商品購入やマイページへのログインが可能です。

レシピ紹介
日本経済新聞土曜版「NIKKEI プラス１」に好評連載中の料理レシピ「かんたん美味」を掲載。

アプリ限定クーポン
公式ショップ・ネットショップで使えるおトクな割引クーポンなど、アプリ限定のクーポンを配信。

Betterhome Journal
WEB会報誌『Betterhome Journal』(季刊誌)もアプリで。バックナンバーも掲載。

レシピサーチ
掲載レシピは約１万点。使いたい食材を自由に組み合わせて検索できます。

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

BETTER HOME

チーズのある生活

LIFE WITH CHEESE

ベターホーム協会 理事長の大塚義幸による、誌上“チーズセミナー”。奥深いチーズの世界を、毎回楽しく、わかりやすくお伝えします。

チーズセミナー講師

みなさま、こんにちは。ベターホーム協会の大塚義幸です。「(前回紹介した)“ブリー(brie)”を早速シャンパンと味わいました」という感想をいただきました。多くの方のお気に入りのチーズに加わっているとうれしいです。今回は、“チーズと健康”についてお話ししましょう。“超高齢化社会におけるチーズの役割”と言うと堅苦しいですが、チーズは高齢者が抱える悩みのいくつかを軽減し、豊かな食生活を送るきっかけにもなると自分自身の経験を通して確信しています。

高齢者こそ、チーズを

近年、社会問題になっている高齢者の栄養不足ですが、チーズに含まれる良質なたんぱく質や脂質、カルシウムの摂取は、フレイル*の予防の観点からも有効で、筋肉や骨の維持管理にもふさわしい食品と言えます。フレッシュ～熟成期間の長いものまでかたさもさまざまですから、味の好みはもちろん、自分の歯の状態に合わせて食べやすいものを選択できるのも魅力です。

*フレイル…健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

My Favorites

「マウスパッド」

チーズを愛するがゆえ、気がつくと“牛”をモチーフにしたアイテムが増えてしまいます。写真は長年愛用しているお気に入りのマウスパッド2種。

人生はチーズで楽しく、豊かになる

わたしは今年で71歳になりますが、「栄養のためにチーズを食べる」という義務的なものではなく、好きなチーズを好きなときに味わっています。毎日を楽しく過ごせているのは、私自身の性格だけではなく、チーズを食べることで、幸せ物質といわれる“セロトニン”の分泌が促されているから、かもしれません。

チーズに関心を持つと、生活スタイルにも変化が現れます。これまでに食べたことのないチーズに出会うのもワクワクしますし、「この料理にあのチーズを加えると、レストランのような味になる」と発見すれば、料理と向き合う時間がより充実したり、ワインとのマリアージュに興味が沸いたり。また、チーズをおいしく味わうための道具を調べたり、産地や生産者に思いを馳せたりするのも楽しいものです。

「人生はチーズで楽しく、豊かになる」そんなヒントをこの連載を通じてお伝えできれば幸いです。

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

BETTER HOME

チーズのある生活

LIFE WITH CHEESE

写真提供：パルミジャーノ・レッジャーノ・チーズ協会

vol. 02

パルミジャーノ・レッジャーノ
(Parmigiano Reggiano)

“イタリアのチーズの王様”といわれるハード系のチーズ「パルミジャーノ・レッジャーノ」。
表皮は茶褐色で厚みがあり、内部はクリーム色でかたく、ざらついた質感が特徴です。
私は地球上のチーズの中で、その栄養価、おいしさ、保存性、
料理との相性など、あらゆる面で「史上最高の傑作」だと思っています。

原産地名称保護制度：その地域で伝統的な製法で製造され、地域の風土や歴史を反映した特徴をもっている農産物や食品を保護する制度。フランスの制度が元となり、現在EUでは「PDO」、イタリアでは「DOP」と呼ばれ、取得した製品（ブランド）にはラベル（左画像）を貼ることが義務づけられている。チーズを購入する際、パッケージにこのラベルがあれば、より本格的な味わいのチーズが楽しめる。

時間の経過がおいしさの価値を生む

パルミジャーノ・レッジャーノの原料は「ひと晩寝かせて部分脱脂した牛乳」と「しぼりたての牛乳」。それらを混ぜて窯であたため、乳酸菌とレンネットを添加して凝固させます。その凝固したものからホエイと呼ばれる乳清を除くとできるのがカードです。このカードこそがチーズの素。これをカットして型に入れ、加圧して水分を抜いたら型から取り出して塩水に漬けます。その後、熟成庫内で最低1年以上、じっくりと育みます。

パルミジャーノ・レッジャーノと認定されるには厳しい品質検査がありますが、基準に達し、合格したものだけに押される焼き印が本物である証になるのです。

おすすめの楽しみ方

100～200ｇの細長い三角形のものを探してみましょう。まずは先の部分を砕いてそのまま食べます。よくかみしめると、口の中にコクと香りが広がります。ハチミツやジャムをつけても美味。ちなみに、白い粒はうま味の結晶なので安心して食べられます。次におろし器で粉状にして味見。粉になったチーズはパスタやカレー、グラタンやサラダなどにふりかけます。そのおいしさを実感できたら、次は大きいサイズ（1kg）に挑戦。本格的なイタリア料理にたっぷり使用すると、このチーズのとりこになるはずです。意外な活用法として、非常食用に常備しておくのもおすすめです。

＼こちらもおすすめ／

CLICK

11月開講
世界のチーズ料理

この秋お申込みの方へ、
すてきな特典をご用意しています
※詳しくはこちら

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

旬の野菜を、毎日おいしく。

秋の野菜ごよみ

今が旬の野菜は

かぼちゃ

かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、3～4か月貯蔵している間に甘味が増します。これからの季節が、ちょうど食べごろ。

スーパーに並ぶのは、表面がなめらかな「西洋かぼちゃ」が主流。ほくほくして甘味が強い品種です。一方の「日本かぼちゃ」は、皮がごつごつと溝や瘤（こぶ）になっていて、ねっとりとした食感。日本古来の伝統野菜として各地に残っています。

和洋中さまざまな料理に活躍するかぼちゃですが、調理でいちばん苦戦するのが、なんといってもその“かたさ”。切るときは必ず安定させて置き、へたを避けて包丁の刃を入れましょう。カットされたものは、やわらかい実のほうから切ります。包丁の刃先をまな板につけて支点にし、ミネ（背）をしっかり押さえながら、刃元を真下に押すようにして切ると、力が入りやすい。また、電子レンジにかけると、切りやすくなります。100gあたり30秒ほど（500W）加熱してください。

知ってる？

野菜の豆知識

ハロウィンの主役!?

日本でもすっかりおなじみになったハロウィン。秋の収穫を祝い、魔女や悪霊を追い払うヨーロッパの祭りが起源とされます。中をくり抜いて灯りがともされるかぼちゃは、ハロウィンのシンボルともいえる存在です。

かぼちゃを産地からお届け

北海道の農場「サンファーム」から、秋野菜を産直便でお届け。
【ご注文締切：2022年10月20日（木）】詳しくはこちら ▶▶▶

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

動画で習う

お料理一年生

料理をするうえで、今さら人に聞けない些細なギモンはありませんか？
「自分はいつもこうしているけど、正しい方法や、ほかにやりやすい方法ってあるのかな」と
思うことも多いかもしれません。そんなモヤモヤに、このコーナーがこたえます！
動画で先生の所作をじっくり見れば、お料理初心者さんもベテランさんも
「なるほど！」と納得すること間違いなしです。

こちらも おすすめ CLICK

第2回 ごはんの炊き方

炊飯器のスイッチを入れればごはんが炊けるとはいえ、
米の扱い方、炊飯工程がわかっていると、いろいろな条件に
対応できます。炊飯器と土鍋の炊き方で確認しましょう。

下のバナーをクリックすると、ベターホームのYouTubeチャンネルにつながります。

❶白米をとぐ

❷炊飯器で炊く

❸土鍋で炊く

❹ごはんの保存

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

先生たちのお弁当帖

ベターホームの先生が、ふだん自分のために
作っているお弁当ってどんな感じ？
十人十色の「いつものお弁当」を紹介してもらいましょう。

福岡LABO 水沼 晶子 先生

LABO初のオンライン教室の配信に向けて鋭意準備中。最近ハマっているものは北欧ミステリー。読書の秋、シリーズ制覇が目標です！

会社勤めをしていた頃に、当時の私には高価だったけれど衝動的に買った杉のわっぱのお弁当箱。日常のおかずが格上げされるような気がして、愛用しています。ごはんの水分が程よく抜けるのも好きです。

会津木綿のクロスと箸ケース。木綿の手触りと鮮やかな模様が、木のお弁当箱とよくなじみます。

お弁当と聞いて思い出すのは、4、5歳のころ。当時、グリーンピースがあまり好きではなかったのですが、幼稚園へのお弁当にはほぼ毎日、かわいらしい鳥の形をした型抜きごはんの目として、一粒だけグリーンピースが入っていました。その一粒をしばらく食べるうちに、グリーンピースが特に苦手ではなくなっていったのです。母にその話をすると「全然覚えていない」と言うのですが、密かにあれは母の戦略だったのではないかと思っています。

また高校生のころは、母が朝早く出かける日は、（おそらく手間とさます時間を省くため）お皿の上にお弁当のおかずが何種類か載っていて、それを自分でお弁当箱に詰めていました。中身を知っているのに、お昼の時間はなぜかちょっとわくわくしたのを覚えています。

ベターホームで教えるようになる前、実は受講生として教室に通っていました。今回作ったのは、当時習ったことをいろいろと盛りこんだお弁当です。メインの「とり肉のから揚げ」は〈お料理入門コース〉のレシピ。〈和食基本技術の会〉の「きんぴらごぼう」、「ほうれんそうのごまあえ」はふだんのおかずの副菜によく作りますが、お弁当のすきまおかずとしても大活躍しています。卵焼きには、ベターホームのレシピサイト「レシピサーチ」に載っている、「じゃことにんじんのいり煮」を入れました。巻き方は〈和食基本技術の会〉で習ったのでばっちりです！

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

60th Anniversary

Better Memories

第2回 ~1970年代編

1970年代は、ベターホームにとって大きな2つの転機がありました。
1つは料理書『かあさんの味』の出版、もう1つが〈パンの会〉の発表です。

『かあさんの味』の出版

かつて、家庭料理は「祖母から母へ」「母から子へ」「子から孫へ」と、家庭内で受け継がれていました。しかし、高度成長期に進んだ核家族化や家庭像の変化で、その伝承の機会は急速に減る一方。そこで、当時のメンバーたちが「私たちが、失われつつある日本の家庭料理の伝承役になりたい」と使命感をもって1970年に出版した一冊が『かあさんの味』です。ごはんの炊き方、だしのとり方、おそうざいを中心としたやさしい味わいの和食の作り方を紹介したこの実用料理書は、60万部のベストセラーとなりました。

▲かあさんの味

〈パンの会〉の発表

手作りパンの会は、今でも人気ですが、この講習会の誕生は1972年にさかのぼります。当時の日本人にとって「パンは作るものではなく、買うもの」。そんな時代にベターホームは、パン作りをすることを教え始めたのです。パンを家庭で焼く文化がなかったわけですから、当然そのための道具も存在していませんでした。そこで、メーカーにはたらきかけて家庭で使えるサイズの強力粉（当時は業務用の20kg入りのみが流通）と家庭用のオーブンに入るパンの型を作るところから始めました。ベターホームが作りあげた、家庭でパン作りを楽しむ画期的な文化に「おいしくて安全」「手作りの楽しさを味わえる」と主婦達は大いに共鳴し、参加者は3万人を超え、大きな話題を呼びました。

“賢い消費者を育成するための消費者教育組織”としてスタートしたベターホームですが、「料理本」「料理教室」という2つの手段で、より多くの方に食の楽しさや大切さを伝えることができるようになったのです。

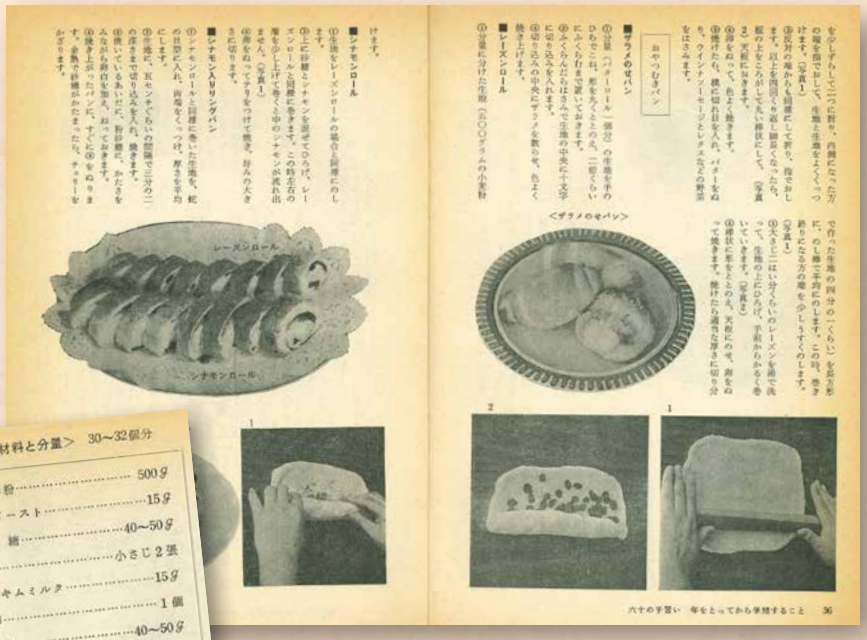
▲当時の〈パンの会〉のようす

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

あの日のレシピ プレイバック☆

1964年4月の創刊以来54年間、多くの家庭の主婦に愛読された会報誌「月刊ベターホーム」。ひとたびページをめくれば、紹介されているレシピから、その時々の世相が垣間見えてきます。今回は、1970年8月号のレシピをプレイバック！

シナモンロール



▲当時のレシピ

1970年（昭和45年）8月号

この年のできごと

- アポロ13号打ち上げ
- 大阪で日本万国博覧会開催
- 「黒ネコのタンゴ」が大ヒット
- 銀座で初の歩行者天国

家庭でパンを手作りすることがまだ珍しかった1970年代初頭、「月刊ベターホーム」では先駆けて、かんたんなパン作りを紹介していました。カフェやベーカリーでおなじみのシナモンロールは、日本では90年代後半に流行しましたが、その約30年前、当時の誌面でレシピを発見！左上の写真は、そのレシピを元に再現したものです。今のシナモンロールとは趣が異なり、素朴でシンプル。食べてみるとどこか懐かしい、噛むほどにしみじみとしたやさしい味わいです。今回のレシピをはじめとするそのころの記事は、「自分でパンを作ること」に対する憧れと熱気が強く伝わってくるものでした。

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

早期ご注文特典
CLICK
ポイント
プレゼント中！
10月31日(月)まで

ベターホームのお取り寄せおせち

毎年大好評のベターホームのお取り寄せおせち。3種類ある中で、いちばん人気があるのは「ベターホームの特選おせち」。ベターホームの講師たちが監修したオリジナルのおせちです。その開発秘話、人気の秘密を探ります。

昨年は注文受付開始からひと月たらずで完売した「ベターホームの特選おせち」。昨年購入されてアンケートにお答えいただいた方のなんと約95%が「また注文したい」と回答したことからも、その満足度の高さがわかります。

ベターホームでお取り寄せおせちの販売を始めたのは2008年のこと。家庭の和食を伝承していくことを理念としているベターホームでは、毎年おせち料理の教室を開催していますが、「すべてを手作りするのは難しい」「遠方の家族におせちを贈りたい」などの声にお応えして開始しました。そして、ベターホームオリジナルの「特選おせち」の販売開始は2018年。どんなものが入っていたら嬉しいか、ベターホームの講師たちが話し合い、1品ずつ吟味して作り上げました。「定番はやっぱり外せない」「若い家族が喜ぶので、ローストビーフを」「年配の家族は魚介のおかずが食べやすい」「手作りが難しい、凝った細工物があると華やかになって嬉しい」などのリクエストをすべて叶えた自信作です。

「特選おせち」は毎年リピート購入してくださる方も多いので、アンケートの声や講師たちの意見を参考にして、毎年料理の一部を見直しています。

ベターホームの講師たちによる試食会のようす

2023年新春のおせちは、昨年の試食会で講師たちから人気が高かった料理をとり入れました。「身がしっとりしていておいしい」と毎年好評の魚の西京焼は2種類をご用意。そして、評判を呼んだ「フルーツチーズ」も入っています。「和の味つけが多いなか、味や食感のアクセントになってよい」「クラッカーにのせるとワインや大吟醸に合いそう」と太鼓判を押すおいしさです。どうぞお楽しみに！

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

人気 NO.1

ベターホームの特選おせち

詳しくは画像をクリック！ CLICK

ベターホームのお料理教室の講師たちが「こんなおせちがあったら嬉しいな」という思いを込めて監修したオリジナル。おせちならではの定番と、家庭ではなかなか作れない華やかな品々を組み合わせました。

【32品目、約3〜4人前】

限定1200セット

クラッカーにのせると、ワインなどによく合います。

NEW

カラスガレイ西京焼

冷凍とは思えないほど身はしっとりやわらかく、脂がほどよくのっていて美味。

NEW

豚八幡焼

下味をつけたごぼうと豚ばら肉ならではのうま味とコクで、食べごたえがあります。

NEW

フルーツチーズ

なめらかなクリームチーズにドライマンゴーとレーズンが入り、酸味と甘みがさわやかな1品。

CLICK

京料理 道楽 監修

明の春（あけのはる）

定番の味を中心に、京都らしい料理も。帰省できない方やご両親への贈り物にも。

【38品目、約2人前】 限定800セット

CLICK

赤坂 あじさい 監修

招福（しょうふく）

彩り豊かな料理がたっぷり味わえます。料理長の故郷・山形の食材を使用した料理も人気。

【46品目、約3〜4人前】 限定300セット

CLICK 早期ご注文特典

ポイントプレゼント中！
10月31日(月)まで

ご注文受付は、12月4日(日)まで!
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

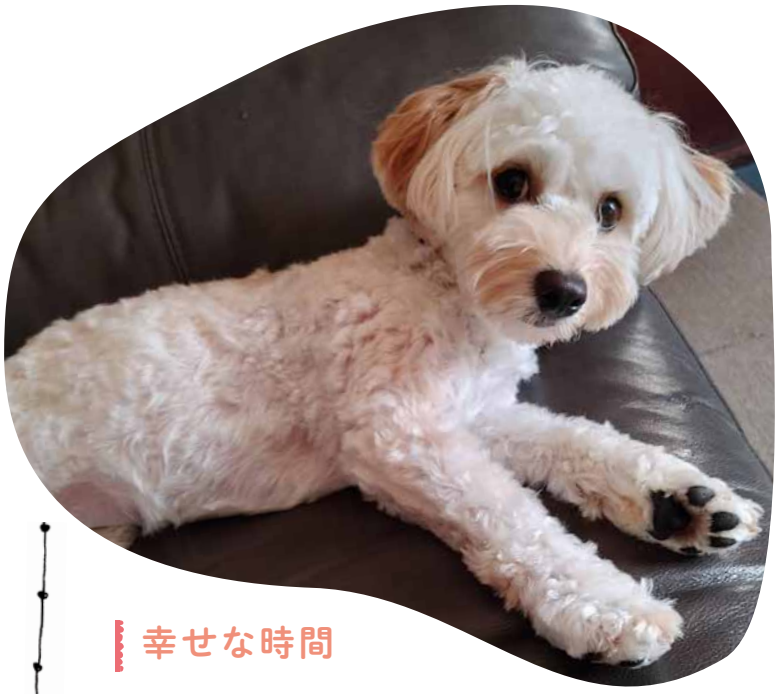
無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

ペットの食卓 vol.2

うらやましい！？ 栄養バランス抜群の手作りごはんで、すくすく元気。
つぶらな瞳と愛くるしい表情で癒してくれる、大切な家族です。

PROFILE

【名前】モリー（女の子・1さい）
【種類】マルプー（マルチーズとトイプードルのミックス犬）
【好きな食べもの】お肉とくだもの【性格】臆病な甘えん坊



愛情たっぷりのごはん

おたよりをくれた福岡県のヨウコさん（60代）と「モリー」との出会いは、去年の春。お迎えに行ったペットショップで、柵（さく）を飛び越えるようにヨウコさんの元へ駆け寄ってきた姿が忘れられないそうです。家族の前では元気いっぱいのモリーですが、実はお散歩が大の苦手。その代わりに毎日40分以上、庭をドッグランのようにして走り回っているので、かわいい見た目とは裏腹に、足にはしっかりと筋肉がつき、たくましく成長中です。モリーのごはんは、すべてヨウコさんの手作り。月に3回、10日分を毎食重ならないように6種類をまとめて作って冷凍するというから驚きです。手羽先やこんぶで“だし”をとり、肉や魚に旬の野菜をたっぷりと豆やきのこ、乾物、ごはんを必ず入れるのがこだわりだとか。料理によってはオートミールが登場することも。まるで〈健康寿命をのばす元気ごはん〉で紹介している“多様食”を実践しているようです。勢いよく食べても動かない、重い陶器の皿で毎食おいしそうに完食してくれます。

おいしそう！ モリーは幸せ者だね。

幸せな時間

イギリスの昔話「かしこいモリー」が名前の由来。その名の通り、「お手・おかわり・タッチして回る」もすぐにできるようになりました。先代のワンちゃんが16歳で亡くなり、ペットロスで落ちこんでいたヨウコさん。悲しみを乗り越えて、今はモリーと過ごす何気ない幸せをかみしめています。庭で栽培しているブルーベリーや金柑を収穫していると、うれしそうにおねだりしてきたり、ヨウコさんのお孫さんとおもちゃで仲よく遊んでいる姿は、まさに家族の一員。これからも、モリーと楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

ごはんまだかなー。

大募集

あなたの大切な家族である“ペット”の食事中の1コマやかわいい画像を送ってください。エピソードも添えて誌面でご紹介します。**掲載させていただいた方には、心ばかりのベターホームオリジナル商品をプレゼント♪**

※ペットの種類は問いません。※お送りいただいた画像は、本コーナーへの掲載以外には使用しません。
※取材はメールまたはお電話にてご連絡させていただきます。

ご応募は CLICK こちら から

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

おたよりコーナー

メール BOX

読者のみなさまからのおたよりを紹介する「メールBOX」が今号からスタート！
初回のテーマは「旅先の思い出ごはん」。旅行した場所で食べたものを思い返すと、そこで過ごした時間や旅のエピソードが次々とよみがえります。食べものを目当てに旅行することもあるかもしれませんね。今回は、そんな旅先で食べたものや食事のエピソードをご紹介します。

宮城県
Y・Y さん

25年ほど前、まだ小さかった子どもたちを連れて、宮城県のみちのく湖畔公園によく出かけました。炭焼き体験のイベントでお昼ごはんにふるまわれた、地元の食材たっぷりの仙台風いも煮の味が忘れられません。野菜はいちょう切りではなく大きめの笹切りで、とろけるようなさといもが気に入って、子どもたちもおかわりしました。わが家のいも煮の野菜はそのときからずっと笹切りにして、あの味を再現したいと何十回も作ってますが、なかなか感動するいも煮ができません。青空の下、地元の野菜やみそを使い、作り手の心がこもったいも煮をまた食べたいです。

ご家族で楽しく過ごされたようすが目に浮かぶようです！ 何度も作られているいも煮、ご自分では気づかないうちに最初の味を超えるものになっているのではないでしょうか♪

ベターホーム

東京都
2000試合
さん

海外旅行に行って、何を食べようかと迷うと、なぜか中華料理屋さんに行ってしまう私。せっかくだから、その国でしか食べられないものを、と意気込んでいたはずなのに、なぜ…と思うのですが、一緒に旅する人たちも「なぜか中華に行っちゃうよね」と話していたので、中華料理には不思議な魅力があるなと思っています。

抗（あらが）えない、中華料理の魅力！ 次から次へとおいしいものが出てきますものね。秋からはおうちでも中華料理を楽しめるよう、新講習会〈**黒森洋司シェフ監修 おいしい中華**〉でバリエーションを増やしませんか？

ベターホーム

兵庫県
みゆき族さん

「60th Anniversary」のコーナーを興味深く読みました。「あの日のレシピ　プレイバック」にのっていた1964年6月号は、私が生まれるより前のもの。表紙も手描き風でかわいらしく、たっぷりできあがる料理も気になります！ このレシピで料理を作って、タイムスリップ気分を味わいたいです。

過去のレシピで実際に作ってみたい、そんな声にお応えして、秋号では料理を再現してみました。初めて見るはずなのにどこかなつかしく思えるシナモンロールです。

ベターホーム

おたより募集中 おたよりコーナー「メールBOX」では、読者のみなさまからのおたよりを募集しています。冬号のテーマは**「私が選ぶ今年の漢字」**。年末になると、その年の世相を表す「今年の漢字」が毎年話題になりますが、あなたにとって2022年を表す漢字は何ですか？ 漢字1文字と、その理由やエピソードをお聞かせください！ そのほか、自由なおたよりもお待ちしております！ 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**

● **冬号テーマ「私が選ぶ今年の漢字」の締切は、2022年11月6日（日）です。**

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。

体験教室へどうぞ！
当日入会キャンペーン実施中

11月開講秋冬コース申込み受付中！

チケット制☆ 1回単位で受講できます

入会金不要！ **1日教室**

オンライン教室で
おうち時間をもっと楽しく！

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

おたより募集中

【 ペットの食卓 】
あなたの大切な家族である“ペット”の食事中の1コマやかわいい画像を
エピソードとともにお送りください。詳しくは、p.25 ペットの食卓

【 メールBOX 】
毎号、テーマに沿ったおたよりを募集中。冬号のテーマは「私が選ぶ 今年の漢字」。
そのほか、自由なおたよりもお待ちしています。詳しくはp.26メールBOX

お問い合わせは本部事務局へ Tel.03-3407-0471

Betterhome Journal
2022年秋号

[発行日]	2022年10月3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.