リニューアル

おいしいって、しあわせなこと

夏号
2022

Betterhome Journal

【特集】
いつもの野菜を
おいしく
おしゃれに

【NEW】
チーズのある生活
先生たちのお弁当帖
野菜ごよみ ほか

ベターホームのお料理教室

ヨーグルトの酸味とからしの風味が涼しさ誘う。

ところてんの冷やし中華風ヨーグルトソース

のどごし爽やかな一品。カルシウムもしっかり!
器や材料を直前まで冷やしておくと、よりヒンヤリとしたおいしさが楽しめますよ。
ところてんのかわりに刺身こんにゃくもおすすめです。

「ガセリ菌SP株」と「ビフィズス菌SP株」
くちあたりなめらかな脂肪0タイプ。

ナチュレ 恵 megumi 脂肪0(ゼロ)

材料(2人分)

- 「ナチュレ 恵 megumi 脂肪0(ゼロ)」 ・・・・・・200g
- ところてん・・・・・・・・・・・・300g
- カットわかめ(乾燥) ・・・・・大さじ2(約5g)
- きゅうり ・・・・・・・・・・・・・・・1本
- トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
- かに風味かまぼこ ・・・・・ 4本(約50g)
- A
  - めんつゆ(3倍濃縮) ・・・・・・・大さじ2
  - ねりからし・・・小さじ1/2〜1

作り方

1 カットわかめは水で戻し、水気をよくきる。 2 きゅうりはせん切り、トマトは半月の薄切り、かに風味かまぼこは粗くほぐす。 3 ヨーグルトとAをよく混ぜて器に等分にしく。 4 ところてんの水気をきり、3の器に盛り1、2を彩りよくのせる。

表紙の料理:
トマトとにんじんの冷たいパスタ、
ポテトとオニオンの温サラダ(p.9)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

夏号

2022

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

4 特集
いつもの野菜をおいしくおしゃれに
シャリアピンステーキ…6
じゃがいものファルシー、にんじんのグラニテ…7
トマトとにんじんの冷たいパスタ、ポテトとオニオンの温サラダ…9
じゃがたまにんじんのクミンオイルロースト…10
根菜のとりみそ煮…12
塩辛のポテトサラダ、肉詰めオニオン…13

14 チーズのある生活
ブリー(brie)

16 野菜ごよみ
とうもろこし

17 動画で習う「お料理一年生」
包丁の使い方

18 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! @銀座教室

19 BETTER TEACHER
ベターホームの先生にクローズアップ! @池袋教室

20 Better Memories
あの日のレシピ プレイバック

22 ベターホームの使っていいもの
炊飯器で手軽に作るトマトの炊きこみピラフ

23 ペットの食卓

24 Betterhome School 掲示板

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6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

いつもの野菜を おいしく おしゃれに

にんじん、じゃがいも、たまねぎやトマトは
いつもの食事作りに欠かせない身近な野菜。
おうち時間をゆっくり過ごせる日には、
これらの野菜を上手に活用し、ちょっと腕まくり、
おいしくて、おしゃれな料理に挑戦しませんか。

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.

いつもの野菜で

ステーキディナー

menu

* シャリアピンステーキ
* 紫キャベツのソテー
* じゃがいものファルシー
* にんじんのグラニテ

スキレットを使って
そのまま食卓へ。
熱々をめしあがれ！

肉がメインですが、
ソースやつけあわせに
いつもの野菜をたっぷり使いました。
栄養バランスはもちろん、
見た目もバッチリ。

下処理がおいしさのポイント。
たっぷりのすりおろしたたまねぎ
で肉の表面を覆う
ひと手間で、肉がぐっと
やわらかくなります。

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

シャリアピンステーキ

材 料（2人分）

ステーキ用牛肉（サーロイン）
……2枚（200g）
塩・こしょう……各少々
たまねぎ……200ｇ
にんにく……1片（10ｇ）
オリーブ油……大さじ1
バター……10ｇ×2
赤ワイン……大さじ1
塩・こしょう…各少々
しょうゆ……小さじ1

作り方〔調理時間20分（冷蔵庫におく時間は除く）／1人分633kcal、塩分1.3g〕

1. たまねぎの半量（100g）とにんにくはすりおろす。
2. 残りのたまねぎはみじん切りにする。
3. 1を合わせ、肉の表面を覆う。ラップで包み、2～3時間冷蔵庫におく。
4. 覆った部分をこそげ落とす（こそいだ部分はとりおく）。汁気をふき、塩、こしょうをふる。フライパンにオリーブ油とバター（10g）を温め、バターが溶けたら肉を入れ、強めの中火で焼く。表面に色がついたら裏返し、裏面にも焼き色をつけ、好みの加減に焼く。取り出して器に盛る。
5. フライパンの余分な油を拭き取り、バター（10g）を温める。バターが溶けたら2と4でとりおいた部分を入れて強めの中火で炒める。たまねぎがしんなりしたら赤ワインを加え、アルコール分をとばす。塩、こしょう、しょうゆを加えて味をととのえる。
6. 肉の上に5のソースをのせ、つけあわせのソテーを添える。

紫キャベツのソテー（つけあわせ）

材 料（2人分）

紫キャベツ……100ｇ
たまねぎ……15ｇ
にんにく……小1片（5ｇ）
オリーブ油……大さじ1
Ⓐ 赤ワインビネガー…大さじ1/2
Ⓐ はちみつ……小さじ1
Ⓐ 塩・こしょう……各少々

作り方〔調理時間10分／1人分90kcal、塩分0.3g〕

1. 紫キャベツはせん切り、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を入れてたまねぎとにんにくを弱火で炒める。たまねぎがしんなりしたら紫キャベツを加えて中火にし、さらに炒める。Ⓐを加えてひと混ぜする。

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

じゃがいものファルシー

材 料（2人分）

じゃがいも‥‥2個（300g）
マッシュルーム（白）‥‥30 g
ベーコン‥‥‥‥‥‥‥‥30 g
にんにく‥‥‥ 小1片（5g）
バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥15 g
小麦粉‥‥‥ 大さじ1/2
牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100ml
塩・こしょう‥‥ 各少々
ピザ用チーズ ‥‥‥30 g

作り方〔調理時間40分／1人分290kcal、塩分1.1g〕

1. じゃがいもは耐熱容器にのせ、ラップをせずに電子レンジで7～8分（500W）、やわらかくなるまで加熱する（途中で上下を返す）。縦半分に切って中をくり抜く（くり抜いた部分はとりおく）。
2. マッシュルームは3mm幅、ベーコンは5mm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにバターを溶かしマッシュルームとベーコンを中火で炒める。にんにくを加え、香りが出たら小麦粉を入れて粉気がなくなるまでよく炒める。
4. 牛乳を少しずつ加えてとろみをつける。1でくりぬいたじゃがいもを加えて混ぜる。塩、こしょうをふり、じゃがいもに詰める。チーズをのせる。
5. スキレットに入れ、210℃（ガスなら200℃）のオーブンで焼き色がつくまで10～15分焼く。

にんじんのグラニテ

材 料（作りやすい分量）

Ⓐ
- にんじんジュース*‥‥1缶（160g）
- グラニュー糖 ‥‥‥‥‥‥20 g
- レモン汁 ‥‥‥‥‥‥大さじ1/2

ミントの葉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

市販のジュースで手軽に作れます

＊「ベターホームのにんじんジュース」（1缶）を使いました。

作り方

〔調理時間5分（冷やし固める時間は除く）／全量で137kcal、塩分0.2g〕

1. Ⓐをバットに入れて混ぜる。冷凍庫で約1時間冷やし固める。
2. 固まったところをフォークでくずし、さらに冷やし固める。みぞれ状になるまで2～3回くりかえす（計2～3時間がめやす）。
3. 器に盛り、ミントをのせる。

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

いつもの野菜で

パスタブランチ

menu

* トマトとにんじんの冷たいパスタ
* ポテトとオニオンの温サラダ ビネガードレッシング

冷製パスタの定番
「トマトのカッペリーニ」に、
すりおろしたにんじんをプラスして色鮮やかに。
ボリュームのある、
温かいサラダとの相性が抜群です。

白ワインビネガーのさわやかな酸味と、はちみつの甘味で味に深みが出ます。パスタはゆでて冷やしたあと、しっかりと水気をふきましょう。

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

トマトとにんじんの冷たいパスタ

材 料（2人分）

カッペリーニ …… 60 g
にんじん …… 60 g
にんにく …… 小1片（5g）
トマト …… 1 個（150～200g）
パセリ（みじん切り）…… 大さじ1
Ⓐ
- 白ワインビネガー …… 大さじ1
- はちみつ …… 小さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 各少々

オリーブ油（仕上げ用）…小さじ1×2

作り方〔調理時間25分（冷蔵庫で冷やす時間は除く）／1人分301kcal、塩分0.7g〕

1. にんじん、にんにくはすりおろす。トマトは湯むきして1cm角に切る。
2. 大きめのボールにⒶを合わせ、1を加えてよく混ぜる。冷蔵庫で約30分冷やす。
3. 鍋に湯1ℓを沸かし、塩大さじ1/2（材料外）を入れ、パスタをゆでる（袋の表示時間よりも約1分長くゆでる）。ざるにとり、氷水で冷やす。水気をしっかりとる。2に加えて、よく混ぜる。
4. 器に盛り、パセリを散らす。オリーブ油を回しかける。

ポテトとオニオンの温サラダ ビネガードレッシング

材 料（2人分）

じゃがいも …… 1 個（200g）
たまねぎ …… 1/2個（100g）
クレソン …… 20 g
卵 …… 1 個
Ⓐ
- きゅうりのピクルス …… 20 g
- たまねぎ …… 20 g
- にんにく …… 小1片（5g）
- 白ワインビネガー …… 小さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ 1 /4
- 黒こしょう …… 少々

小麦粉 …… 大さじ1
黒こしょう（仕上げ用）…… 少々
揚げ油 …… 適量

作り方〔調理時間25分／1人分281kcal、塩分1.0g〕

1. 卵は固めにゆでて、6～8等分に切る。
2. Ⓐのピクルスとたまねぎはみじん切りに、にんにくはすりおろす。クレソンは3～4㎝長さに切る。
3. じゃがいもは皮つきのまま芽をとり、6～8等分のくし形に切る。水にさらして水気をふく。揚げ油（温めない）とじゃがいもを鍋に入れ、弱火で約15分、じっくりと揚げる。じゃがいもが揚がったら火を止める。
4. たまねぎ（1/2個）は薄切りにし、小麦粉をまぶす。3の揚げ油に入れ、弱火で6～7分、きつね色になり、カリッとするまで揚げる（油の温度は150～160℃）。

   ※低い温度の油で揚げるのは、じっくりと火を通す、じゃがいもの甘味を引き出す、たまねぎの水分をとばしてカリッとさせるため

5. ボールにⒶを合わせて、1、3、4、クレソンを混ぜる。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.

下ごしらえしたら
あとは焼くだけ!

じゃがたま にんじんのクミン オイルロースト

クミンと香菜が香る、
エスニック風オーブン焼き。
大きく切った野菜とスペアリブが、食べごたえあり◎

材料 （2～3人分）

じゃがいも……2個（300g）
にんじん……小1本（120g）
たまねぎ……1個（200g）
豚スペアリブ…小3～4本（200g）
Ⓐ
- クミン（パウダー）…小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- こしょう……少々
- オリーブ油……大さじ2

香菜（シャンツァイ）……1枚

作り方 〔調理時間50分／全量で1096kcal、塩分3.6g〕

1. じゃがいもは皮つきのまま芽をとり、半分に切る。さっと水にくぐらせ、水気をきる。にんじん、たまねぎは皮つきのまま縦半分に切る。
2. 耐熱皿にⒶを合わせ、じゃがいも、にんじん、たまねぎの切り口にまぶす。スペアリブによくもみこむ。
3. 2の耐熱皿に、野菜は切り口を下にして並べ、スペアリブを真ん中に置く。210℃（ガスなら200℃）のオーブン（予熱はしない）で30分焼く。オーブンからいったんとり出す（やけどに注意）。油を全体になじませて上下を返し、さらに15分、竹串がすっと通るようになるまで焼く。
4. 香菜を添える。

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

いつもの野菜で

週末は 居酒屋気分♪

根菜の
とりみそ煮

塩辛の
ポテトサラダ

肉詰め
オニオン
バター
じょうゆ味

酒のつまみにも野菜をたっぷりと!
ごはんのおかずにもなるメニューは
今すぐ“わが家の定番”にしたい
ものばかりです。

いつものハンバーグが、
たまねぎの器に入って
かわいらしく変身！ たまねぎの
甘味とバターじょうゆが
よく合います。

定番野菜ととり肉を
合わせ、みそ味でこっくりと。
何度も作りたくなる
一品です。

マヨネーズを使わない
ポテトサラダ。
味の決め手は、
なんと、いかの塩辛！

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

根菜のとりみそ煮

材 料 （2～3人分）

じゃがいも……小２個(200g)
たまねぎ……小1個(150g)
にんじん……80ｇ
ごぼう……50ｇ
とりもも肉……1枚(200g)
Ⓐ みそ…… 大さじ2
Ⓐ 酒…… 大さじ2
Ⓐ 砂糖…… 小さじ1
Ⓐ 水……100ml
さやいんげん…… 2、3本
すりごま(白)…… 小さじ1

作り方 〔調理時間30分／1人分356kcal、塩分2.3g〕

1. じゃがいもは芽をとり、皮つきのまま6個に切る。さっと水にくぐらせる。たまねぎは2～3cm幅のくし形に切る。にんじんは3～4cm長さの乱切りにする。ごぼうは3～4cm長さの乱切りにし、水にくぐらせる。とり肉は6個に切る。
2. 1の野菜を耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけ、電子レンジで約6分（500W）加熱する。
3. 鍋にⒶを煮立てて、とり肉と2の野菜を入れ、中火にかける。煮立ったら落としぶたをし、少しずらしてふたをし、弱めの中火にして10分煮る。途中、上下を返し、野菜がやわらかくなったら落としぶたとふたをとり、火を強めて汁気がほとんどなくなるまで煮る。
4. さやいんげんは1～2分ゆでて、斜めに2つか3つに切る。
5. 3を器に盛り、いんげんを彩りよく添える。すりごまを中央にのせる。

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

塩辛のポテトサラダ

材 料　（2人分）

じゃがいも……1個(150g)
にんじん …… 30 g
たまねぎ …… 15 g
塩 …… 少々
Ⓐ 砂糖……小さじ1/2
Ⓐ 酢……小さじ1/2
青しそ …… 3 枚
いかの塩辛 ‥‥約大さじ2(30g)

作り方

〔調理時間20分／1人分68kcal、塩分1.3g〕

1. じゃがいもは皮をむき、2～3cm角に切る。水にさらし、水気をきる。にんじんは皮をむき、縦4つ割りにする。
2. 鍋に1とかぶるくらいの水を入れ、ふたをして中火でゆでる。にんじんは5分ゆで、やわらかくなったらとり出す。1cm角に切る。じゃがいもは、さらに5～8分ゆで、やわらかくなったら、ふたをとり水分をとばし、粉ふきにする。
3. たまねぎは薄切りにする。大きめのボールに入れ、塩でもむ。しんなりしたらⒶを加えて混ぜる。
4. しそは1cm角に切り、水にさらして水気をきる。
5. じゃがいもは熱いうちに粗くつぶす。3に加えて混ぜる。さます。
6. 5ににんじん、しそ、いかの塩辛を加え混ぜる。

肉詰めオニオン バターじょうゆ味

材 料　（2人分）

たまねぎ……小3個(300g)
小麦粉 ……大さじ1/2
サラダ油 ……小さじ1
Ⓑ バター ……10 g
Ⓑ しょうゆ……小さじ2

Ⓐ 合いびき肉……150 g
Ⓐ パン粉 ……大さじ3
Ⓐ 牛乳……大さじ1
Ⓐ 卵 ……1/2個
Ⓐ 塩……小さじ1/4
Ⓐ こしょう・ナツメグ‥‥各少々

作り方　〔調理時間25分／1人分318kcal、塩分1.8g〕

1. たまねぎは横半分に切る。根とへたの部分を水平に切り落とす。器用（うつわ）に外側2枚をはずしてとりおく。残りの部分から、7～8mm厚さの輪切りを1枚ずつとる（ふた用。1個のたまねぎから2枚とる）。器用とふた用のたまねぎを耐熱皿に並べる。ふんわりラップをかけ、電子レンジで約3分30秒（500W）加熱する。さます。
2. 残りのたまねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約1分（500W）加熱する。さます。
3. Ⓐと2を合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。6等分にして丸める。
4. 器用のたまねぎの内側と、ふた用のたまねぎの片面に小麦粉を薄くふる。器用のたまねぎに3をきっちり詰める。ふた用のたまねぎを小麦粉の面を下にして肉にのせ押しつける（写真右）。

5. フライパンに油を中火で温め、ふたの面を下にして、焼き色がつくまで1～2分焼く。上下を返し、フライパンのふたをして、弱火で10分蒸し焼きにする。
6. フライパンのあいたところにⒷを入れ、スプーンでかけながらからめる。

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

チーズのある生活

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”が開講。
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。どうぞご期待ください！

チーズセミナー講師

みなさま、はじめまして。ベターホーム協会の大塚義幸です。いつもは東京・渋谷の本部事務局に勤務しています。ベターホームに来る前は、長年チーズに携わる仕事をしていました。日本中、世界中を飛び回り、そこで得た経験やチーズの知識、おいしさを1人でも多くの方に知っていただくのが、長年の夢。この連載「チーズのある生活」をとおして、チーズのすばらしさをお届けできれば、と思います。

大塚 義幸（おおつか よしゆき） **一般財団法人ベターホーム協会 理事長**

1951年生まれ、北海道出身。2014年6月よりベターホーム協会へ。NPO法人チーズマスター会理事長、
フランスチーズ鑑評騎士の会理事、コンパニヨン・ド・サントゥギュゾン(Compagnon de Sainte-Uguzon)を務める。
【経歴】雪印乳業株式会社常務取締役、チェスコ株式会社社長・会長、日本輸入チーズ普及協会会長、
チーズ＆ワインアカデミー社長等歴任。得意料理は、筑前煮とチーズオムレツ。座右の銘は「意志あるところに道あり」

チーズとの出会い

私とチーズの出会いは3歳のとき。父が北海道八雲町の雪印乳業のバター工場に獣医として勤めていた関係で、工場の敷地内の社宅で暮らし、物心がつくころから北海道のプロセスチーズを食べて大きくなりました。社宅の裏手には牧場が拡がり、牛が牧草を食べている姿を、長い時間じーっと眺めていた記憶があります。当時の私は「牛」、特に「乳牛」が今後の人生に大きく関わってくることになろうとは思ってもみませんでしたが、幼少期の“２つの衝撃”が人生を決めることになります。

2つの衝撃

１つめの衝撃は、できたてほやほやのクリームを食べたとき。バター工場には、木製の大きな“チャーン”という機械がありました。回転しながら遠心力で牛乳を温める機械です。重いもの（水分）は外側へ、軽いもの（クリーム類）が中心部に残り、ふたを開けるとできたてのクリームが出てくるのです。窓越しに現場を見ていた私は、運よくその一部を片手にのせてもらい、むさぼるように食べました。生温かい、バターになる前のクリームをなめたそのとき、脳幹にしびれるくらいのおいしさに衝撃を受けた記憶があります。

２つめの衝撃は、初めてカマンベールを食べたとき。バターとは異なるクリーミーな味と奥深い味にチーズのすごさを感じました。

幼少期のこれらの食体験が「乳業メーカーで働きたい。バター・チーズをもっと普及させたい」と決意した二大要因だったのです。

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

vol. 01 ブリー（brie）

手軽に入手できる「ブリー」。食べたことがある方も多いと思いますが、
フランスのブリー地方で生まれた白カビ系のチーズです。とてもクリーミーで
クセとにおいは少なく、そのまま食べてもよし、料理の素材として使ってもよし、
フルーツとの相性も抜群の、ナチュラルチーズ入門としてはベストともいえる食材です。

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」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。

白カビの効能がおいしさの決め手

ブリーは表面に吹き付けた白カビを繁殖させます。白カビにはたんぱく質を強力に分解する働きがあり、表面から中心部に向かって熟成させるのです。チーズのおいしさのポイントは「ミルクの質」と「発酵させる乳酸菌」ですが、白カビの力が加わることで、チーズの熟成とともにうま味をも増します。

さらに熟成が進むと、表面の白カビの中に赤茶色の模様が混じりはじめます。これが、チーズの味わいが高貴な芳香とコクのある味に変わってきた合図です。切り口も輝いて、ツヤのある豊かな香りにうっとりするほど。この状態がおいしさの頂点といえます。そののち熟成が進むと、次第にアンモニア臭がしてきますので、その前に食べきりましょう。

おすすめの楽しみ方

1kg、3kgなどさまざまな大きさがありますが、手はじめに100〜120gの放射状にカットされたものがよいでしょう。まずは、切ってそのまま食べてみてください。白カビの部分ももちろん食べられます。おすすめは、スライスしたりんごにブリーをのせ、つまようじを刺してはちみつをかける一品。あっという間に、健康的なフレイル予防メニューの完成です。とてもおいしくて、スパークリングワインでもあれば、これはもう、至福のときでしょう！ナッツ類との相性も抜群です。ブリーは、“ブリー3兄弟”といわれている「ブリー・ド・モー」「ブリー・ド・ムラン」「クロミエ」の3種類があります。興味がありましたら、ぜひトライしてください。

＼こちらもおすすめ／

世界のチーズ料理

半年で15種類のチーズを使用。それぞれの特性をいかした調理法やほかの食材との相性を知れば、料理がグレードアップ。特徴や選び方など、チーズの基礎知識も身につきます。

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。

夏の
野菜ごよみ

今が旬の野菜は

とうもろこし

とうもろこしは、夏を代表する野菜のひとつ。甘味がたっぷりで、ゆでるだけ、焼くだけでおいしく食べられ、つぶつぶの見た目は料理の彩りとしても大活躍！　黄色い実のイメージがありますが、現在は白いもの、白と黄色が混ざったものなど、じつはたくさんの品種がある野菜です。

収穫後は時間が経つにつれて鮮度や甘味が落ちるので、早めにゆでましょう。皮をむくことでも鮮度が落ちるので、むくのは湯が沸いてから。

1、2本なら電子レンジ加熱が手軽。ひげを除き、皮を1枚残してむき、洗って水気がついたままラップに包んで加熱します。1本(200g)につき4～5分(500W)がめやすです。

初夏に店頭に並ぶ「ヤングコーン」は、生食用の品種を若いうちに収穫したもの。限られた時期しか手に入らないので、見つけたら料理に使ってみてください。

知ってる？
野菜の豆知識

とうもろこしの「ひげ」

とうもろこしのひげの本数は、実の数と同じ！　皮で隠れていてもひげの量で実の量が推測できます。

また、ひげが茶色く枯れているのは、よく熟した証拠。きれいに洗えば食べられます。炒めものなどに加えてみては？

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

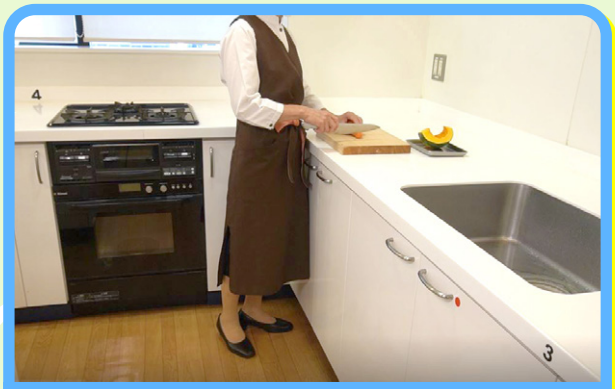
料理をするうえで、今さら人に聞けない些細なギモンはありませんか？
「自分はいつもこうしているけど、正しい方法や、ほかにやりやすい方法ってあるのかな」と
思うことも多いかもしれません。そんなモヤモヤに、このコーナーがこたえます！
動画で先生の所作をじっくり見れば、お料理初心者さんもベテランさんも
「なるほど！」と納得すること間違いなしです。

第1回 包丁の使い方

包丁使いをマスターすることは、料理上手への第一歩。
姿勢から持ち方、動かし方、使い方までをおさらいします。

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。

こちらも おすすめ CLICK



❶姿勢とかまえ

❷包丁を動かす

❸細かく切る、かたい材料を切る

❹刃の各部分を有効に使う

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。

銀座教室 南 弥生 先生

現在の担当コースは〈お料理入門コース〉と〈くり返し作りたいごちそう料理〉。今ハマっていることは和紅茶と天然酵母パン作り。

レモンの風味がさわやかで主張しすぎず、すべての食材の味をまとめてくれるすぐれもの！ 冬場に1年分仕こんで冷凍しておいたレモン塩をもとに作っています。

幼少のころからお弁当を持って出かけるのが好きで、定番のおかずは小さいおにぎりと甘い卵焼きでした。高校生になってからは、やはり卵焼き、そして牛肉のしぐれ煮、母の漬けた奈良漬けが好きで記憶に残っています。

家族のお弁当を作り始めてからは、お弁当箱を開いたときに心が弾んでうきうきした気もちで食べられるように、みんなの好物を彩りよく入れることを心掛けていました。現在の私のお弁当は、教室を担当する日は身軽に動きたいので、もっぱら軽めのメニューに。常備している野菜をメインに、お肉や卵、豆などでたんぱく質をプラスすることが多いです。

お弁当箱を包むクロスは季節に合ったものを。

今日はサラダ風お弁当。家族が大のサラダ好きなので、葉物類といろいろなマリネ、数種類のチーズ、くだもの、ナッツ、ドライフルーツは常備しています。

かぼちゃサラダは〈お料理入門コース〉の、フムスは〈くり返し作りたいごちそう料理〉からの一品。食後の黒ごまと黒糖のクッキーは、先輩から伝授されたとっておきのレシピで作りました。香ばしくてやみつきになるおいしさなんですよ。

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

BETTER TEACHER File 11

ベターホームの先生にクローズアップ！

池袋教室
高橋 聖子 先生

“憧れの存在”が、いつもそばにいる 私も先輩たちのような、素敵な人になりたい

ずっと探していた自分の道。決めたからには、いつだって全力投球！

家政学科で住宅デザインを専攻した高橋先生。卒業後、一般企業に就職し、結婚。お友だちの誘いで“ベターホームのお料理教室”の大宮教室(当時)に通いました。当時は習いごとのひとつとして楽しんでいた高橋先生。その後、子育てをしながら「自分にできること」をずっと探していた折、ベターホームの先生募集の記事を目にして「勉強ができて、先生になれる。これしかない！」と決意。いまから14年前の春のできごとでした。

のめりこむと熱心にとり組むタイプ、という高橋先生は日々の研修をこなしながら、調理師免許や食生活アドバイザーの資格も取得した努力家。「最初は“先生”と呼ばれる自信がなくて。資格取得は、いまがんばっていることは間違いではない、と自分自身が納得するためでもありました」。

目指すのは、尊敬する先輩たち

先生になってまず驚いたのは、先輩たちの豊富な知識と調理技術。収穫したズッキーニの花を天ぷらにしてふるまってくれたり、目の前でスポンジケーキの見事なデコレーションを披露してくれたり。「知らないこと、作れないものは、何もないのでは？　というくらい。先輩のようになりたいという気持ちは、今も変わりません」。

パン作りを極めたい

〈手作りパンの会〉を担当している高橋先生は、ある有名料理研究家のパン教室に通っています。「生徒として参加すると、本当に楽しくて。だからこそハッとしたんです。私は受講生に満足してもらっているかしら、と」。そのためのスキルアップとして、検定試験に挑戦したり、家で食べるパンは自分で焼いたりと努力の日々です。

Instagramご覧ください

池袋教室のInstagramはデモ台のおいしそうな料理写真や、先生たちの楽しい日常のエピソードなど、ここだけの情報が満載。検索は、betterhomeikebukuroで！

オンライン教室もおすすめ

毎月、さまざまなラインアップで展開しているオンライン教室は、池袋教室発信のクラスもあります。高橋先生も多く担当しているので、画面越しに会えるかも！

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

60th Anniversary

ベターホーム協会は、2023年6月4日に60周年を迎えます

1963年に誕生したベターホーム協会。多くのみなさまの支えのおかげで、来年60周年を迎えます。「Betterhome Journal」では、これまでにみなさまとともに歩んだ協会の歴史を、2つの特集「Better Memories」「あの日のレシピ プレイバック」でご紹介します。

Better Memories 第1回 ～1960年代編～

ベターホームの原点

1963年（昭和38年）、ベターホーム協会は、東京・四ツ谷に産声を上げます。当時は、いまのような料理教室ではなく、“賢い消費者を育成するための消費者教育組織”でした。…ちょっとピンときませんよね。少し詳しくお話ししましょう。

高度成長期とベターホーム

1963年の日本は、戦後の経済復興を経た高度成長期の真っ只中。炊飯器や洗濯機、テレビなどの家電製品がどんどん普及し、これまでに見たことのない加工食品や冷凍食品、インスタント食品の発売も相次ぎ、人々の暮らしが劇的に変化、主婦たちの家事労働も大幅に軽減された時代です。しかし、その豊かさの一方で、公害やごみ問題など、さまざまな社会問題も発生しました。「これでいいのかしら？　もっと賢い消費者にならなければ」という動きが、世の中全体にうまれてきたのです。

そんな社会背景のもと、「消費が美徳といわれているけれど、一方的にものを買うだけでいいの？」「この食品に入っている添加物、どんなものなのかしら？」「知らないことを勉強しよう。そして勉強したことを、地域の人へも広めて、お役に立とう」という志をもって集まり、学習と活動を始めた主婦たちの学習集団こそ、ベターホームのはじまりなのです。

“勉強する集団”が原点。今も息づくその信念とは

当時の学んだことを
地域の人へ伝える活動▼

当時は自前の施設がなかったので、主婦たちは地域の公民館に集まって勉強していました。大学の先生を招いて食品添加物について学んだり、当時普及してきた冷蔵庫の仕組みを企業の開発者から聞いて知識を深めたのです。そして、その勉強したことを自分のものにとどめず、自宅を開放して、地域の人に伝えたり、料理を教えたりもしました（画像）。

形は変わりましたが、「自分たちの勉強したことを多くの方に伝えたい、お役に立ちたい」という信念は、現在のベターホームにも脈々と受け継がれ、料理教室や出版物をとおしてその役割を果たすべく、さまざまな活動を続けています。

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、発行開始から間もない1964年6月号のレシピをプレイバック！

1964年（昭和39年）6月号

この年のできごと

- 東京オリンピック開催
- 東海道新幹線開通
- 海外旅行自由化
- みゆき族流行

当時は洋食が憧れの時代でした。驚くのは「5人前」「6人前」という分量。こんなところからも、家族形態やライフスタイルの、現在にいたるまでの変容が伺えます。「カスタードプディング」に使用されているスキムミルクは栄養価が高く、牛乳より安価だったため、このころのレシピによく登場していました。

「洋風ずし」「玉ねぎのスープ」「カスタードプディング」

今月のお料理

洋風ずし（5人前）

▼材料　米700g、酢½カップ、砂とう大さじ3、塩大さじ1、化学調味料少々、チーズ60g、ハム150g、きゅうり2本

▼作り方　①ご飯は一割増の水で固めに炊き上げ、分量の酢、さとう、塩で作った合わせ酢をあおりかけてから、さっくりと混ぜてさます。

②チーズ、ハム、きゅうりはそれぞれ8㎜角に切って酢飯に混ぜ合わせます。

メモ　夏向きのさっぱりした、おすしです。具はそれぞれ卵、ウインナーソーセージ、グリンピースなどいろいろと変えて楽しんでください。

玉ねぎのスープ（5人前）

▼材料　玉ねぎ中3個、水6カップ、バター大さじ4、ベーコン2枚、チーズ大さじ2、きざみパセリ少々、塩小さじ2、こしょう少々

▼作り方　①玉ねぎ、ベーコンは8㎜角に切ります。

②なべにバターをとかし、玉ねぎ、ベーコンを入れてよく炒めます。

③水をかえて玉ねぎがくずれるくらい煮て、こしょうで調味し、粉チーズを加え、皿に盛ってからパセリを散らします。

メモ　ドイツのどこの家庭でも親しまれているスープです。手軽にできて、しかもおいしいスープです。

カスタードプディング（6人前）

▼材料　キャラメルソース（さとう½カップ、熱湯¼カップ）卵3個、スキムミルク液2カップ、さとう¾カップ、塩少々、バニラエッセンス少々、バター少々

▼作り方　①プリン型を6個用意して内側にバターをぬっておきます。

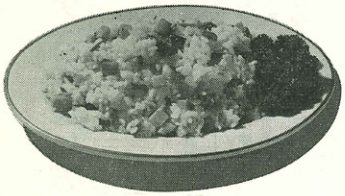
②さとうをフライパンに入れてたえずかき混ぜながら中火で溶かし、さとうがきつね色になったら、熱湯を加えて激しく混ぜてなめらかなキャラメルソースをつくり、プリン型に分け入れます。

③ボールに卵を割りほぐし、さとうを加えてよく混ぜ、2カップの温湯に大さじ8杯のスキムミルクを溶いた液を加えて、さとうをとかし、塩、エッセンスを加えて一度うらごしを通します。

④これをプリン型に流し入れて弱火で約20分蒸し型から抜いて供します。

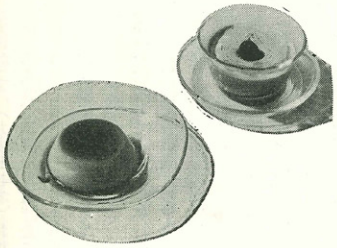
メモ　プディングの基本になるものです。つめたくして生クリームで飾ったり、アイスクリームを添えたりして、とろりとした舌ざわりを味わいましょう。耐熱ガラスの型を使えば型から抜かず、そのまま供せます。

洋風ずし



玉ねぎのスープ

カスタード・プディング



21　今月のお料理

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

トマトの炊きこみピラフ

ベターホームオリジナルの「チキンスープストック」。化学調味料は使っていないので素材のおいしさが引き立ち、すっきりとしたうま味で和洋中どんな料理にもよく合います。液体なので味がムラなくつくのも魅力です。
旬のトマトと一緒に炊飯器で炊き込めば、初夏にぴったりなピラフのできあがり！

詳しくは画像をクリック！
CLICK

チキンスープストック

プロも認める味
〈くろもりの中国料理〉の黒森洋司シェフや〈フランス家庭料理の会〉の後藤祐輔シェフも講習会で使用。

残ったスープストックは?
保存容器に移して、凍らせるのがおすすめ。シャーベット状になり、使う量だけスプーンですくって使えます。チャーハンや炒めものの仕上げにスプーン1~2杯加えるだけで、ぐっと本格的な味わいに!

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

材料 【2人分】

米	米用カップ1(150g)
水	115mℓ
トマト	150g(水分量に影響するので分量を守りましょう)
たまねぎ	30g
ベーコン	1枚(20g)
Ⓐ チキンスープストック	大さじ1
Ⓐ オリーブ油	大さじ1
Ⓐ 塩	小さじ1/2
Ⓐ こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

1. 米はとぎ、水気をきる。炊飯器に入れ、分量の水を加えて30分以上おく。
2. トマトはへたを除き、約2cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。ベーコンは7～8mm角に切る。
3. 1にⒶを加えて軽く混ぜる。2をのせて炊飯する(具をのせたあとは混ぜない)。
4. 炊きあがったら全体を混ぜて器に盛る。パセリを散らす。

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

ペットの食卓 vol.1

記念すべき第1回は、ベターホームのスタッフN・ねここ（東京都/50代）の、愛猫“吟（ぎん）”。名前の由来は、飼い主夫婦が大好きな「吟醸酒（ぎんじょうしゅ）」（!）。

PROFILE

【名前】吟（ぎん）　【種類】足長のマンチカン（男の子・6さい）
【好きな食べもの】ドライささみ
【性格】活発で遊び好き。女性には甘えん坊になる。

吟のごはん

3か月のときにわが家にやってきた吟。「猫は慣れるまでは動かず、水も飲まないで半日」といわれるので心配しましたが、吟はキャリーバッグを開けた瞬間、ごはんにまっしぐらでした。
毎日、ドライフードを1日3回、自動給餌器であげています。時間前には必ず、給餌器の上のキャットタワーでスタンバイ。時間がなぜわかるのか？すごい。いつも完食です。それとは別に、朝はペースト状のとりささみを、約大さじ2のぬるま湯（ここがポイント）に入れて与え、夜はウエットフードを、これもぬるま湯に入れて少量あげています。「猫は水分不足で腎臓を悪くすることが多い」と聞いたので、気をつけています。
ドライささみは、休日限定のご褒美。私が夕方に帰ってくると、「ささみだ！」とわかるのか、玄関からニャンニャンと喜びの雄叫びをあげながらキッチンへ誘導してくれます。「吟は、ささみが好きなのね？」と、ささみを蒸してさましてあげたらこれには見向きもしない。やっぱり、パサパサの食感が好きなのかな。

食事中は、キリリとワイルドな表情

晩酌にお付き合い

日本酒での晩酌には、必ず日本酒の瓶に寄り添う吟。「吟」と名づけられた僕の使命だと思っているのでしょうか。ワインやビールの日だと来ないから不思議です。

日本酒の瓶に寄り添う吟

マンチカンの成猫の平均体重は、オスで3.0～4.5kgですが、吟は6.3kg。先日、水回りの修理に来た業者さんに「君、太っているねー。首が太い」と言われてしまいました…。
もうじき7歳で、人間なら中年世代。フードもそろそろシニア食になります。いつまでも健康で長生きしてほしい、それだけが私たちの願いです。いつも、そこにいるだけでいやしてくれます。ありがとう。

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 こちら（CLICK）から

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.

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

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
名古屋スタジオ	Tel.052-228-2502

Betterhome Journal
2022年夏号

[発行日]	2022年6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.