おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

冬号
2022

【特集】

年末年始のごほうびごはん

【チーズのある生活】

モン・ドール

【60周年連動企画】

Better Memories ほか

ベターホームのお料理教室

巻いてのせる、混ぜて丸める、簡単オードブル。

カマンベールのプラトー

プラトーは仏語でお皿やトレイのこと。カマンベールチーズと
お好みの材料で手早く作れる、オードブルの盛り合わせです。
おもてなしの一品に、ワインのお供におすすめ!

おいしく
カルシウム
2種類各1個分に165mg

北海道産生乳100%使用。日本人の味覚に合った
雪印北海道100 カマンベールチーズ

材料(作りやすい分量)

〈生ハム巻き〉
「雪印北海道100
カマンベールチーズ」‥‥ 1個
生ハム ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g
オリーブ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3個
コルニッション‥‥‥‥‥‥ 適量

〈オードブル〉
「雪印北海道100
カマンベールチーズ」‥‥ 1個
ドライフルーツ
(レーズン、クランベリー、粗く刻んだ
マンゴーなど) ‥‥‥‥‥‥ 60g
ぶどう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適宜

作り方

<カマンベールの生ハム巻き>
チーズは6等分に切り、生ハムで巻く。オリーブやコルニッションをのせピックでさす。

<ドライフルーツとカマンベールのオードブル>
チーズをちぎってボウルに入れる。
ドライフルーツを混ぜ合わせ、
ラップでひと口大に包んで丸める。
お好みでぶどうを添える。

ラップで丸く包んでくるくるっとしめ、形を作ります。

PR

年末年始のご褒美に かにと春菊の雑炊

かにの自然ながらの甘さを、きび砂糖が邪魔せず
コクを引き立て、見た目も彩りある一品。

材料（作りやすい量）

- かにほぐし身 60g
- 春菊 1/4株
- 椎茸 2枚
- 卵 1個
- 水溶き片栗粉 大さじ1
- ごはん 150g
- 黒こしょう 少々

＜A＞

- だし 600cc
- きび砂糖 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ 大さじ2

作り方

1. 春菊は葉と茎に分け、葉はザク切り、茎は小口切りにする。
2. 椎茸は石突きを取り、薄切りにする。
3. 鍋にAを入れて火をかけ、椎茸・春菊の茎をさっと煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはん、かにを加えさっと混ぜ合わせて煮る。
5. 春菊の葉を加え、さっと煮て溶き卵を回し入れ、ふわっと火を入れて器に盛る。最後に黒こしょうを振る。

POINT

水溶き片栗粉で
とろみをつけている状態に
卵を入れてあげると、
ふんわりと火が入ります。
溶き卵は、
熱ですこし固まってから
かき混ぜると
卵が濁りません。

HPでたくさんのレシピを公開中!
日新製糖 レシピ 検索

Instagramはこちら
@nissin_sugar

お砂糖はカップ印
日新製糖

ベターホームのお料理教室で

おせちを習おう

開催場所や日時、
会費など
詳しくはこちら
ベターホームの
おせち教室

CLICK

教室で習う1日教室

伝統おせちの会

毎年大人気。定番のおせち料理を
習います。飾り切りや盛りつけ方も。

menu

だて巻き、鴨の柚香みそ、栗きんとん、
花れんこんの甘酢漬け、田作り

教室で習う1日教室

冷凍でおいしくなる、お持ち帰りおせち

教室で作って、持ち帰って、おうちで
冷凍。解凍してお正月に。

menu えびのグリル、ローストビーフ、まぐろの昆布巻、黒豆スイートポテト、紅白しゅうまい、ほたてとクリームチーズのディップ　ほか

〈冷凍でおいしくなる、お持ち帰りおせち〉の10品が習える
オンデマンド動画も発売予定。詳細は後日HPで発表。

ご自宅で習うオンライン教室

冷凍でおいしくなるおせち

家で作って、そのまま冷凍。一度習うと
重宝する、かまぼこの飾り切りも。

menu

えびのつや煮、ローストビーフ、黒豆スイート
ポテト、ナッツ田作り、たたきごぼう

表紙の料理:
ラムのオーブン焼き ほか(p.11〜)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

冬号
2022

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

6 特集
年末年始のごほうびごはん
生ハムのオードブル…7
バルサミコチキンソテー…8
ツナとチーズのラビオリ風 フレッシュトマトソース…9
カッサータ…10
甘栗のポタージュ、ラムのオーブン焼き…12
ドライトマトとオリーブのサラダ、あぶりまぐろとアボカドクリーム…13
スタイリストに聞く かんたんスタイリング…14

15 チーズのある生活
モン・ドール

17 野菜ごよみ
だいこん

18 動画で習う「お料理一年生」
だしのとり方

19 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! @横浜教室

20 Better Memories ~1980年代編
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
ベターホームの通信販売 東西のお雑煮を食べ比べ

23 ペットの食卓

24 おたよりコーナー メール BOX

25 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

年末年始の

ごほうびごはん

この1年をがんばった自分へのごほうびに、そして新しい1年への活力になるような、“いつもよりちょっとリッチなごはん”を、大切な人のために。食卓を飾るかんたんなスタイリングアイディアも紹介します。

料理／志村朋子、増島仁美　撮影／大井一範　スタイリング／岡本ゆかこ

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

recipe 01

生ハムのオードブル

野菜を生ハムで巻いて、
かんたんな前菜に。
お正月には、なますの代わりにも!

材 料

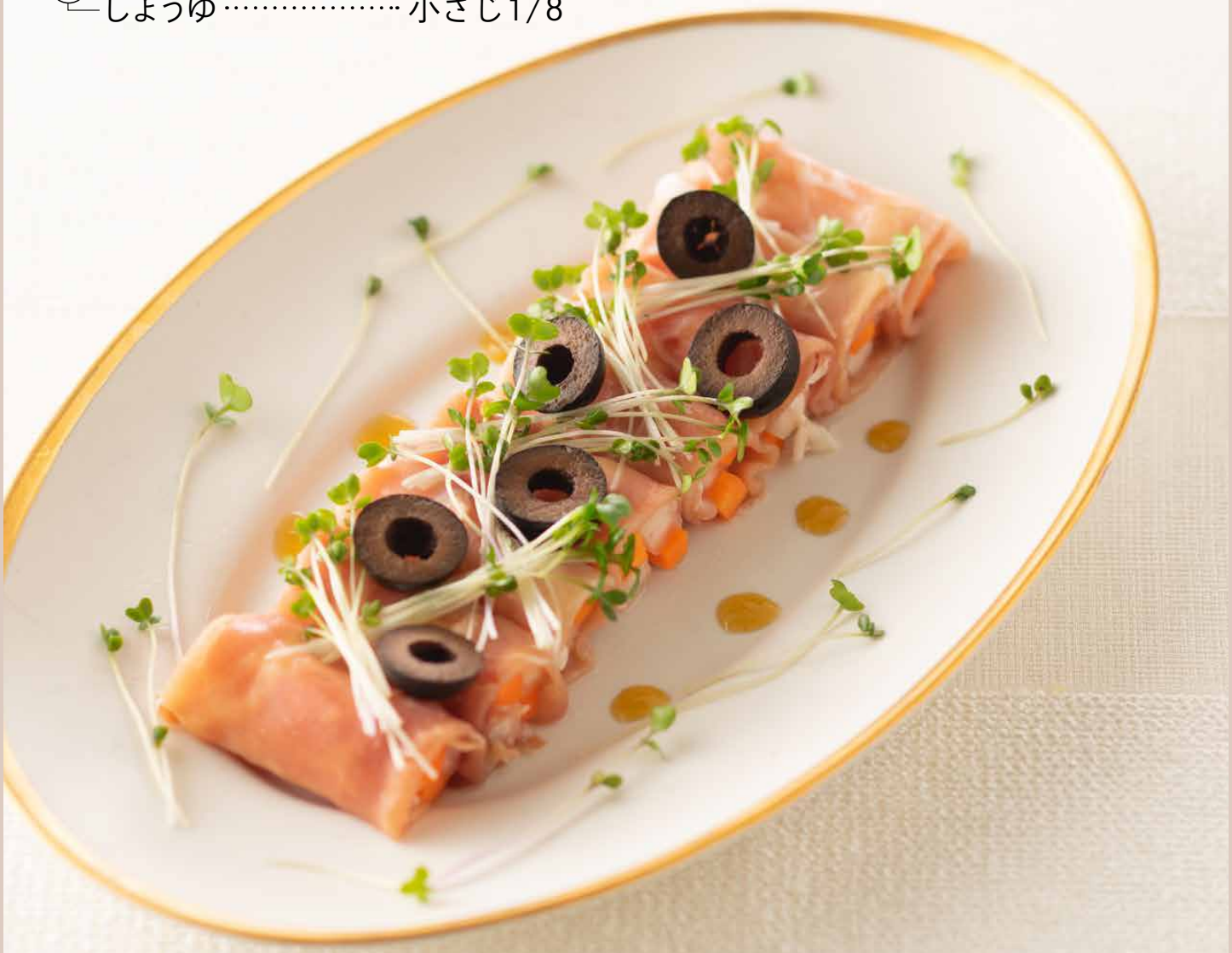
(4人分／1人分29kcal、塩分0.3g)

生ハム……8枚(約10×5cm)
だいこん(5cm長さ)……30g
にんじん(5cm長さ)……30g
ブロッコリースプラウト…1/6パック
オリーブ(黒、種なし)……2個
Ⓐ オリーブ油……小さじ1/2
Ⓐ しょうゆ……小さじ1/8

作り方

〔調理時間10分〕

1. だいこん、にんじんは7～8mm角の棒状に切る。それぞれ8等分にする。
2. ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。オリーブは3等分の輪切りにする。
3. 生ハムでだいこん、にんじんを巻く。8個作る。器に並べ、ブロッコリースプラウト、オリーブを飾る。Ⓐをよく混ぜ、ティースプーンで飾る。



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

recipe 02

バルサミコチキンソテー

香ばしく焼いたとり肉を、バルサミコソースの酸味で。
れんこんや長いもなど、和食で活躍することの多い食材も、おしゃれな一品に。

材料 (2人分／1人分363kcal、塩分1.6g)

とりもも肉 …… 大1枚(250～300g)

Ⓐ
- にんにく …… 小1片(5g)
- バルサミコ酢 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- こしょう …… 少々

オリーブ油 …… 小さじ1

Ⓑ
- 長いも …… 40g
- れんこん …… 40g
- マッシュルーム …… 2個

Ⓒ
- ブロッコリー …… 25g
- ミニトマト …… 2個

〈飾り用〉
バルサミコ酢 …… 大さじ1 1/2

作り方 〔調理時間30分、肉を漬けおく時間は除く〕

1. とり肉は6つに切る。にんにくは薄切りにする。ポリ袋にⒶを合わせ、肉を入れて袋の上からもむ。30分以上おく。
2. 長いもは皮をむき、1cm厚さの輪切り(大きければ半月切り)にする。れんこんは皮をむいて7～8mm厚さに切り、水にさらして水気をきる。ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでる。
3. フライパンにオリーブ油、Ⓐのにんにくを入れる。肉を皮を下にして入れ(漬け汁はとりおく)、中火で5～6分、焼き色がつくまで焼く(写真左下)。上下を返し、フライパンの端に寄せる。あいたところにⒷを入れて炒め、油がなじんだらふたをして弱火にし、5分蒸し焼きにする。野菜の上下を返してⒸを加え、再度ふたをして、さらに2分蒸し焼きにする。器に盛る。
4. フライパンに残った汁にポリ袋の漬け汁を加えて煮詰める。とろみがついたら3にかける。
5. 大きめの耐熱容器に飾り用のバルサミコ酢を入れ、電子レンジで約2分(500W)加熱する。とろみがつくまで、ようすを見ながらさらに20秒ずつ加熱する。器の余白にティースプーンで飾る。

しっかりと焼き色をつけて。

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

recipe 03

ぎょうざの皮で作る
ツナとチーズのラビオリ風フレッシュトマトソース

ぎょうざの皮でイタリアン! 仕上げに粉チーズをふってもおいしい◎

材料 (2人分／1人分287kcal、塩分1.8g)

ぎょうざの皮 (できれば厚手のもの)……10枚

Ⓐ
- ツナ缶詰 ……1缶(70g)
- たまねぎ ……15g
- ピザ用チーズ ……20g
- 塩・こしょう …… 各少々

〈ソース〉
- ミニトマト ……100g
- にんにく …… 小1片(5g)
- 赤とうがらし …… 1/2本
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 白ワイン …… 大さじ2

バジル …… 1枚

作り方 〔調理時間35分〕

1. ツナは油をしっかりきる。たまねぎはみじん切りにする。ボールにⒶを合わせ、10等分する。
2. ぎょうざの皮の中央に1をのせる。皮のふちに水をつけて半分に折り(写真A)、とじる。とじ目の上からフォークの先で押すようにして、さらにしっかりとじる(写真B)。
3. ソースを作る。ミニトマトはへたをとり、8等分に切る。にんにくは薄切りにする。フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけ、香りが出たらミニトマトを加えて中火にし、トマトがしんなりするまで1～2分炒める。白ワインを加え、水分がほぼなくなったら火を止める。
4. 鍋に600mlの湯を沸かし、塩小さじ1(材料外)を加え、2を5個ずつ、2回に分けてゆでる。途中で上下を返し、さらに1～2分ゆで、ざるにとる(ゆで湯大さじ2はとりおく)。
5. 3のフライパンに4のゆで湯大さじ2を加え、中火にかけながら混ぜる。4を加え、ソースとなじませ、火を止める。器に盛り、バジルをちぎって飾る。

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

recipe 04

カッサータ

ヨーグルトを使ってさっぱりと。
カラフルなドライフルーツを選べば、真っ白な雪に宝石をちりばめたよう!

材 料

(18.2×5.5×4cmのパウンド型(小)1個分／
全量で551kcal、塩分0.4g)

ヨーグルト……200 g
生クリーム……50ml
砂糖……大さじ 2
くるみ (ローストずみ)……10 g
アーモンド (ローストずみ)……10 g
ミックスドライフルーツ……30 g

ヨーグルトはにおいを吸収しやすいので、全体をラップでくるんで冷蔵庫で水きりを。

作り方

〔調理時間15分、
水気をきる時間、冷やし固める時間は除く〕

1. ヨーグルトは、厚手のペーパータオルに包んでざるにのせ(写真A)、冷蔵庫に2時間以上おき、水気をきる。
2. くるみ、アーモンド、ドライフルーツは2～3mm角にきざむ。
3. 生クリームに砂糖を加え、つのが立つまで泡立てる。1を加え、泡をつぶさないように混ぜる。2を加え、さらに混ぜる。
4. パウンド型にラップを敷き、3を流し入れる。10cmくらいの高さから型を数回落として空気を抜き、ラップをとじる。冷凍庫で2～3時間、冷やし固める。
5. 型から出し、食べやすい大きさに切る。

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

年末年始の

ごほうびごはん

ふだんはあまり使わない材料で、ちょっぴり“よそいきディナー”。
ラムは下ごしらえをしたら、あとはオーブンにおまかせ。
その間に副菜やスープを準備しましょう。

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

recipe 05

甘栗のポタージュ

材料

（4人分／1人分120kcal、塩分0.3g）

甘栗（殻なし）…… 120ｇ
ねぎ …… 60ｇ
バター …… 15ｇ
水 …… 300ml
こんぶ …… 5ｇ
牛乳 …… 160ml
塩 …… 小さじ1/6
砂糖 …… 小さじ1/6

作り方

〔調理時間25分、あら熱をとる時間は除く〕

1. 甘栗2個は飾り用にみじん切りにし、とりおく。残りの甘栗とねぎは粗みじんに切る。
2. 鍋にバターを溶かし、ねぎをしんなりするまで弱火で3分炒める。栗を加え、1～2分炒める。水、こんぶを加え、ふたをして中火で7～8分煮る。
3. こんぶをとり出し、あら熱をとる。ミキサーにかけてペースト状にする*。鍋に戻し入れ、牛乳100ml、塩、砂糖を加えて温める。器にそそぐ。
4. 牛乳60mlを軽く温め、ミルクフォーマーまたは泡立器でふんわりと泡立てる。③にのせ、飾り用の栗をのせる。

＊ミキサーがない場合こし器やざるでこし、ペースト状にする。

recipe 06

ラムのオーブン焼き

年末年始の ごほうびごはん

材料

（4人分／1人分387kcal、塩分1.6g）

ラムチョップ …… 8本（400ｇ）
Ⓐ 塩 …… 小さじ1
Ⓐ 黒こしょう …… 少々
Ⓐ エルブドプロヴァンス …… 小さじ1 1/2
かぼちゃ …… 150ｇ
たまねぎ …… 1個（200ｇ）
にんじん …… 1/4本（50ｇ）
パプリカ（黄）…… 1/2個（80ｇ）
塩 …… 少々
Ⓑ にんにく（すりおろす）…… 1片（10ｇ）
Ⓑ オリーブ油 …… 大さじ2
パン粉 …… 大さじ1
ローズマリー …… 1本

作り方

〔調理時間60分、おく時間は除く〕

1. ラムにⒶをすりこみ、30分おく。
2. かぼちゃは7～8mm厚さに切る。たまねぎは8等分のくし形、にんじんは1～2mm厚さの輪切り、パプリカは乱切りにする。
3. Ⓑは合わせる。
4. 2を耐熱容器に並べ、塩少々をふる。Ⓑの半量をかけ、210℃（ガスなら200℃）のオーブンで15～20分焼く。
5. 野菜に火が通ったら、いったんとり出し、ラムを並べてのせる（写真下）。残りのⒷとパン粉を順に肉にかけ、ローズマリーをのせ、さらに20～30分焼く。

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

recipe 07

ドライトマトとオリーブのサラダ

材料 (4人分／1人分189kcal、塩分1.3g)

ドライトマト …… 4個
ベーコン(厚切り) …… 50g
しめじ …… 100g
エリンギ …… 1本
オリーブ(緑、種なし) …… 8個
にんにく(みじん切り) …… 小1片(5g)
オリーブ油 …… 大さじ1
塩・黒こしょう …… 各少々
Ⓐ
- 白ワインビネガー …… 大さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ3
- 塩 …… 小さじ1/2
- 黒こしょう …… 少々

作り方 〔調理時間15分〕

1. ドライトマトは水で約10分もどし、2cm角に切る。
2. しめじは石づきを除き、小房に分ける。エリンギは軸とかさに分け、軸は輪切りに、かさは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは7～8mm角の棒状に切る。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1とベーコンを入れ、弱火でじっくり炒める。にんにくを加え、香りが出たらしめじ、エリンギを加えて中火にし、しんなりするまで炒める。塩・黒こしょう各少々をふる。
4. ボールにⒶを合わせる。1、オリーブ、3を熱いうちに加え、よく混ぜて味をなじませる。

recipe 08

あぶりまぐろとアボカドクリーム

材料 (4人分／1人分154kcal、塩分0.4g)

まぐろ(刺身用さく) …… 80g
塩 …… 小さじ1/3
にんにく …… 1片(10g)
アボカド …… 1個(200g)
Ⓐ
- クリームチーズ …… 10g
- 生クリーム …… 30ml
- レモン汁 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々

オリーブ油 …… 大さじ1

作り方 〔調理時間15分、おく時間を除く〕

1. まぐろは1～1.5cm角の棒状に切り、塩小さじ1/3を全体にまぶす。冷蔵庫に約1時間おき、ペーパータオルで水気をふく。にんにくはつぶす。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1/2とにんにくを入れ、弱火で香りを引き出す。まぐろを入れ、表面の色が白く変わるまで、全面を10～15秒ずつ焼く。とり出し、1.5cm角に切る。
3. アボカドは種と皮を除き、ざく切りにする。ミキサーにアボカドとⒶを入れ、なめらかになるまでかける*。器に盛り、2をのせる。残りのオリーブ油を回しかける。

＊ ミキサーがない場合は、こし器やざるでこして、なめらかにする。

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

年末年始の
ごほうびごはん

スタイリストに聞く

かんたんスタイリング

いつもの食卓に、少しだけ特別感をプラス。おうちでかんたんにできるスタイリングのアイディアをプロのスタイリストさんに教えてもらいました☆

01 ローズマリーのナプキンリング

残ってしまいがちなローズマリーを、ナプキンリングに。輪にして、端をセロハンテープやワイヤーでとめます。
輪にする前に何度かしならせると巻きやすくなります。

02 グラスにリボンを巻いて“ワインマーカー”に

ドリンクをリボンでちょっぴりおめかし。
セロハンテープの粘着面を表に輪にしてワイングラスの脚に貼り、それをかくすようにリボンを巻けば、リボンがずれにくくなります。リボンの色や模様を人数分用意しておくと、目印になり、各々のグラスを見失いがちな、人数の多い集まりや立食パーティなどで便利。

フードスタイリスト　**岡本ゆかこ**
アフタヌーンティー・ティールームに勤務後、海外の食文化を学びにサンフランシスコへ。
キッチンツール会社にて店舗ディレクション・スタイリング・企画を担当。
フードコーディネーターアシスタントを経て独立。

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。いよいよ12月。華やかな街のイルミネーションに胸が躍る季節ですね。今年はクリスマス・イブが24日の土曜日、クリスマスが25日の日曜日ということで、ゆっくりと楽しめる方が多いのではないでしょうか。今回ご紹介するのは、大切な人と一緒に、または1年間がんばったご自分へのごほうびとして、味わっていただきたいチーズです。その前に、特別企画として私のとっておき・チーズ道具コレクションをお持ちしたので、まずはこちらをご覧ください。

旅先で出会ったお気に入り

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。世界中で各地を代表する、数多くのすばらしいチーズに出会いましたが、そのおいしさと同じくらい印象に残っているのは、生産者の方々のチーズ作りに対する情熱と誇り、そしてチーズへの深い愛情でした。私はいつしか「チーズをいただくときは、感謝の気持ちを忘れず、よりていねいに味わおう」と敬意にも似た気持ちを抱くようになりました。すると、チーズを楽しむための“道具”にも自然と興味が沸き、各地でお気に入りを探すことも楽しみのひとつに。自分で買い求めたものだけではなく、プレゼントされたものも加えると、200点は超えていると思います。どれも愛着があるものばかりですが、その中から選りすぐりの1つをご紹介します。

この道具は何でしょう?

木製でチーズの形をしているので、「カッティングボード」というのは、想像がつくかもしれません。でも、それだけではありません。上の部分をスライドすると、そこに3本のチーズナイフが格納されているのです!

これは15年ほど前、アメリカのウィスコンシン州に行ったとき、現地のチーズを輸出しているディーラーさんからプレゼントされ、大切にしているものです。自宅でチーズパーティーを開催するときには、このボードの上にチーズをのせてお出ししますが、そのかわいらしい見た目に、わーっと歓声が上がります。このような小道具がひとつテーブルにあると、気分も盛り上がりますし、話のきっかけにもなります。

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

vol. 03 モン・ドール（Mont d´Or）

チーズファンになっていく過程で、モン・ドールは「おいしさの衝撃」を受けるチーズといってもいいでしょう。日本に輸入されるものは400～500ｇが主流で、1個6000円前後しますが、クリスマスや年末年始の今こそトライしてはいかがでしょうか。「高いチーズを買って、口に合わずに無駄にした」そんな経験をおもちの方でも、モン・ドールならきっと大丈夫。自信をもっておすすめできます。

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」、フランスでは「AOP」、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は、パッケージのこのラベルが目印です。

季節限定！ 木箱に入った高級チーズ

原産国はフランス。原産地であるフランスとスイスの国境近く、ジュラ山脈の「モン・ドール（金の山）」がその名の由来です。

原料は標高700m以上で飼育されている牛のミルク。8月15日から翌年の3月15日までに生産される季節限定のウォッシュタイプのチーズです。販売期間も9月10日から5月10日と定められており、かつては「幻のチーズ」と呼ばれたこともありました。

熟成期間は最短で21日間、製造過程ではやわらかいその形を整えるため、エピセアの樹皮で巻かれており、これが独特の風味をもたらします。

ちなみに、スイスで作られるものは「ヴァシュラン　モン・ドール」といい、フランスのものとは一部製法が異なります。

おすすめの楽しみ方

冷蔵庫から箱ごととり出し、クリーム色の表皮の上部を切りとったらラップをかけ、しばらく常温におきます。約30分後、トロリとしたクリーム状になったところで、スプーンですくってめしあがれ。ひと口味わった瞬間、その香りとクリーミーな味、とろける食感に間違いなく笑顔が広がることでしょう。（あぁ、初めてモン・ドールを食べたあの感動が、思い起こされてきました…）。この食べ方を「前半戦」とすると、「後半戦」の楽しみ方もあるのが、モン・ドールのいいところ。残ったモン・ドールに、白ワイン、きざんだにんにく、パン粉など適量を入れて、箱ごとオーブンで約15分加熱し、フォンデュのように食べるのです。

お値段は少し張りますが、ぜひこの冬に挑戦してみてください。感想をお待ちしております。

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。

冬の 野菜ごよみ

今が旬の野菜は だいこん

根菜がおいしい季節がやってきました。1年を通じて店頭に並ぶだいこんも、旬は冬。寒い時期のだいこんは、春や夏のものに比べ、みずみずしく甘味が増します。

煮たり焼いたり生で食べたりと、さまざまな料理に活躍する万能選手。部位によって味や歯ごたえが違うので、料理によって使い分けるとよいでしょう。葉のつけ根に近い部分は、甘味があるのでサラダや酢のものなどの生食向き。中央部は煮ものなどの加熱用に、から味がやや強い先端付近は、味のこい料理やみそ汁の実、漬けものにおすすめです。また、葉を炒めてふりかけにしたり、皮をきんぴらや漬けものにしたりと、ムダなく食べきれるのも◎です。

買うときは、表面が白くなめらかでハリがあり、かたくしまってずっしりしているものを選びましょう。葉がついたままだと実の水分が抜けてスカスカになりやすいので、葉つきのものは買ってきたらまず、葉を切り落として。

知ってる？

野菜の豆知識 かつらむき

厚めの輪切りにしただいこんを、皮をむくようにごく薄く帯状にむくことを「かつらむき」といいます。途中で切れることなく、かつ、紙のように薄く均一に。和食の料理人の修業は、ここから始まるのだとか。

名前の由来は諸説ありますが、有力なのは「桂女（かつらめ）」の説。平安から室町のころ、頭に布を巻きつけた上に魚などが入った桶をのせて行商していた女性=桂女の布に見立てて「かつらむき」のことばが生まれたといわれています。

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

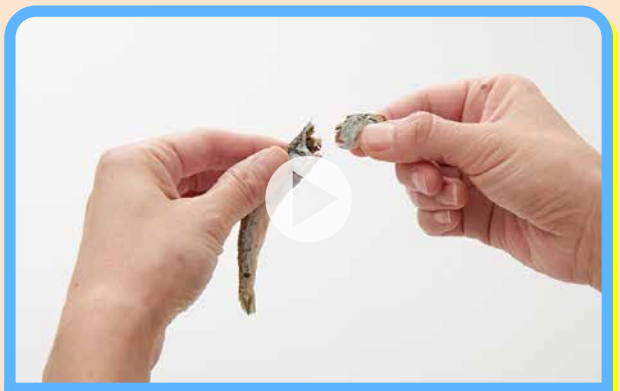
第3回 だしのとり方

湯や水に肉や魚、野菜、海藻などのうま味を溶け出させたものが
“だし”。和食のだしのおもな材料は、かつおぶし、こんぶ、煮干しです。
これら3種類のだしのとり方をおさらいしましょう。

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かつおだし

❷こんぶだし



❸煮干しだし

❹とっただしの保存

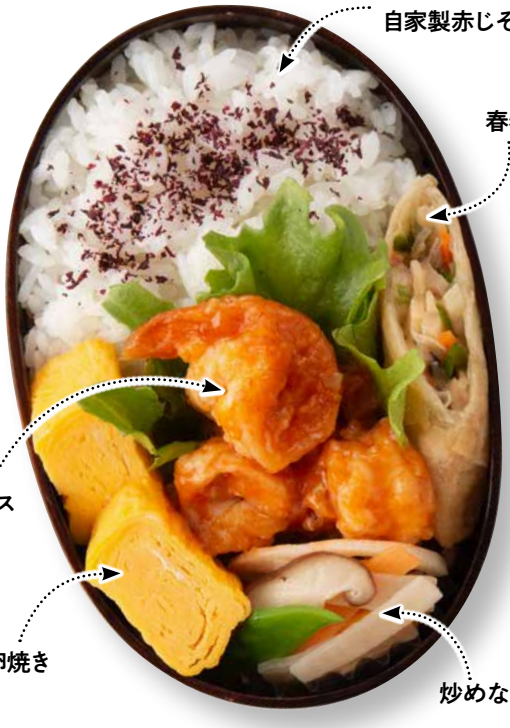
無断複製・転載を禁じます ©2022 Better Home Association.

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。

横浜教室 田中由紀恵 先生

〈和食応用技術の会〉の講師を目指して勉強中。最近はドイツのガラス保存容器を集めることにハマっています♪



今年たくさん漬けた梅干しも添えて（上から右回り：果肉がやわらかい十郎小町、南高梅、教室の先生たちみんなで漬けた“幻の梅”橙高（とうこう））。

お弁当箱がシンプルなので、クロスとバンド（娘と共用）で華やかさをプラス。

今日のお弁当のテーマは「家族それぞれが好きなおかず」です。お弁当作りで心掛けているのは、ふたを開けたときに気分が上がるものを入れること。〈洋食・中華おかずの基本〉の「えびのチリソース」は夫の、終了した〈家庭料理の会〉の「春巻き」は娘の好物です。私の好きな〈和食応用技術の会〉の「炒めなます」は、ほどよい酸味が箸休めにぴったり。汁もれの心配もないのでお弁当向きの一品です。それから大事なのが、必ず甘い卵焼きを入れること。レシピ本『ベターホームのかあさんの味』の卵焼きは、家族全員のお気に入り！ これは私のお弁当には欠かせません。

お弁当箱は、ひのきの漆（うるし）塗りの曲げわっぱ。ベターホームに入ったころ、先輩が使っているのを見てすてきだな、と思い購入しました。今は娘との共用で、「このお弁当箱だとごはんがおいしい！」と率先して学校へ持っていくように。

お弁当に限った話ではありませんが、料理をするうえで、道具の重要性をひしひしと感じます。たとえば卵焼き器。手軽で使いやすいものはたくさんありますが、熱伝導のよい銅製のもので作ると味がまるで違うんです（今日の卵焼きも銅で焼きました）。その代わり扱いが少し難しく、毎回のお手入れも必要ですが、それだけに道具への愛着もひとしお。私も昔ながらの鉄や銅製の道具を使いこなせるよう、挑戦の日々です。

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

60th Anniversary

Better Memories

第3回 ～1980年代編

バブル景気目前の1986年。華やかな時代背景とは裏腹に、ベターホームでは堅実な調理技術を教える〈お料理基本技術の会〉が開講しました。

〈お料理基本技術の会〉の発表

この会の誕生のきっかけは、当時の受講生のようすでした。米のとぎ方がわからない、かんたんな野菜のせん切りができない、家で料理を教わったことがないという人が増え、「それならば、ベターホームが家庭に代わって料理の伝承をしましょう」という使命感をもって発表したのです。当時のパンフレットには「今まで恥ずかしくてだれにも聞けなかった基本やコツを身につけます」のキャッチコピーが。今でこそ、初心者のクラスで初歩的なことを教えるスタイルは定着していますが、当時のお料理教室でこのような基本が習えることは画期的でした。まな板の置き方や包丁の持ち方、野菜の洗い方といった調理以前の基本をていねいに教える〈お料理基本技術の会〉には、若い女性を中心に1万人を超える受講生が全国の教室に殺到し、大きな話題になりました。

当時から受け継がれるこだわり

〈お料理基本技術の会〉には「なぜそうするのか」という科学的な理由を盛りこみました。たとえば、けずりかつおで“だし”をとるとき。「けずりかつおを入れたら、鍋にふたはしません」ではなく、「ふたをしないのは、かつおの生ぐさみがこもるからです」と、必ず理由を教えるのです。納得できると人は忘れません。だから、一生役に立つ調理技術が身につくのです。この「なぜ」を教えるこだわりは、現在ベターホームで開催しているすべての講習会にも受け継がれ、お料理教室のコンセプトの柱のひとつにもなっています。

▶当時の〈お料理基本技術の会〉のパンフレット

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

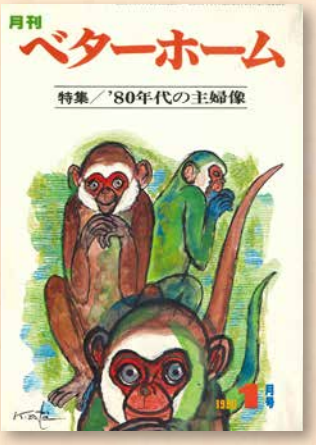
あの日のレシピ プレイバック☆

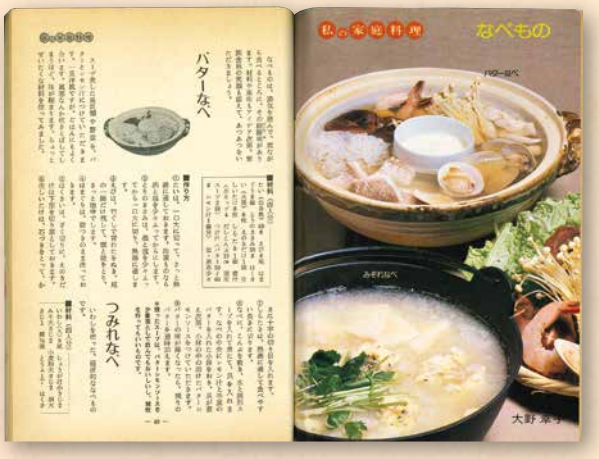
1964年4月の創刊以来54年間、多くの家庭の主婦に愛読された会報誌「月刊ベターホーム」。ひとたびページをめくれば、紹介されているレシピから、その時々の世相が垣間見えてきます。今回は、1980年1月号のレシピをプレイバック！

バターなべ

凍えそうな季節にうれしい、体がぽかぽかと温まる鍋もの。トマト鍋やカレー鍋、はたまたブイヤベースなど、洋風の鍋は今でこそ珍しくありませんが、42年前の誌面で「バターなべ」なる料理を発見！
土鍋の真ん中には、バターとレモン汁で作ったソースの小鉢。まわりのこんぶだしと洋風だしの混合スープで具を煮て、中央のソースにつけて食べるというものです。当時のレシピを元に、実際に作ってみました（写真上）。バターのまろやかさとレモンのさわやかな酸味が具材とよく合い、飽きのこない味わい。和洋折衷のスープが、うまく具材とソースの橋渡しをしているのがおいしさの秘訣のようです。
スープの配合は、水カップ4にだしこんぶ15cm、固形スープ2個。バターレモンソースは、バター50～60gを溶かしてレモン汁1個分と混ぜるだけ。具材はお好みで、ぜひ作ってみてください。

▼当時のレシピ





年（昭和55年）
1月号

この年のできごと

- モスクワオリンピック開催
- 第1回ホワイトデー 全国規模で開催
- 竹の子族 ブーム最盛
- ルービック・キューブ 日本で発売開始

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

東西のお雑煮を食べ比べ

お正月といえばお雑煮。関東と関西で、味つけや餅の形が異なることは知っていましたか? それぞれ食べ比べてみるのも楽しいですね。

CLICK
レシピはこちら！

関東風雑煮

- 角餅
- すまし汁仕立て

関西風雑煮

- 丸餅
- 白みそ仕立て

お雑煮の味の決め手となる「だし」と「餅」は、ぜひこだわりのものを

詳しくは画像をクリック!
CLICK

和風だしパック

厳選した天然素材だけで作った究極のだし。煮出すだけで手軽に本格的なだしがとれます。

北海道産・真昆布 切出し昆布

肉厚な真昆布切り落としのお得なパック。上品な甘味を持つ、清澄なだしがとれます。

白毛餅（角餅／丸餅）

希少な古代米のコシの強い餅。餅本来の香り・甘味・ねばりを味わえます。個包装で保存も便利。

CLICK
ご注文はネットショップから！　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.3

知れば知るほど奥深い、うさぎの生態を猛勉強。
元気に長生きしてほしい願いをこめて、毎日の健康チェックは欠かしません。

PROFILE

【名前】スーちゃん（うさぎ・男の子・1さい）
【特技】垂直飛び（記録120㎝）
【好きな場所】ゲージの隅っこ【性格】甘えん坊でおこりん坊

毎日の健康チェック

垂れた長い耳がキュートなスーちゃん。神奈川県のバタ子さん（60代）が昨年迎え入れた2代目のうさぎです。先代が歯のトラブルが原因でしばしば体調不良になったため、必死にうさぎの生態を勉強したバタ子さん。草食動物としての特徴やえさの種類、歯や腸の仕組みから体温維持の方法など学んだ知識を生かし、スーちゃんのえさの食べっぷりや表情、目の開き具合などを観察する健康チェックが日課で、獣医さんに相談することも。「かわいいだけではなく、責任をもって育てたい」という使命感に頭が下がる思いです。

牧草をモグモグ

そんな愛情をたっぷり受け、元気に育っているスーちゃんの主食は、“チモシー”という牧草。常に2種類をいつでも食べられるように与えています。もう1つは、ペレットというううさぎ専用のフードを1日2回。朝だけ、えん麦（ばく）を小さじ1程度混ぜています。乾燥のパパイヤや生のバナナもお気に入りで、特にバナナは皮をむくと香りに反応して、大はしゃぎ！ でも、にんじんは意外と食べないのだそうです。

うさぎは、かすがい

お子さんはすでに独立し、いまは夫と2人暮らしのバタ子さん。ちょっとしたことで夫婦の間に不穏な空気が漂っても、スーちゃんが耳をぴょこぴょこさせながら足元をぐるぐる回って甘える仕草を見せてくれるだけで、いつの間にかお互い笑顔になってしまうのだとか。「家庭菜園が趣味の夫は、この冬もスーちゃん大好物のブロッコリーがおいしく収穫できるよう張り切っていますが、スーちゃんが食べるのは周りの葉の部分だけなんですよ」と笑うバタ子さん。来年は卯年なので、スーちゃんが主役の年賀状を作成中とのこと。きっと、受けとった人みんなを笑顔にしてくれることでしょう！

キュートなたたずまい

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.

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コーナー。今回のテーマは「私が選ぶ 今年の漢字」。
1年をふり返ることが多くなるこの季節、清水寺で発表される「今年の漢字」も、毎年話題になります。
みなさまにとっての、2022 年を表す漢字1文字と、それにまつわるエピソードをお寄せいただきました。

東京都
匿名希望
さん
（ご連絡先を、ぜひお知らせください）

今年の漢字は…縁
コロナ禍ではありましたが、長年お会いできなかった方に再会できた一年でした。30年ぶりに会えた方には、お礼を伝えることができ、また10年ぶりに会った方とは、別な新たな縁をつなぐことができました。再会を通じて感じたのは、人づきあいが不得意なせいで、つらい思いをしたことも、ひどいことを言ってしまったこともありますが、それを含めて私という人間を形成した一部なんだな一ということです。出不精の私ですが、今年は特に「縁」という言葉をかみしめた一年となりました。

人に会う機会が減っているからこそ、ひとつひとつの再会に重みが感じられますね。
この先も、たくさんのすてきなご縁が訪れますように！

ベターホーム

千葉県
小池リーダー
さん

今年の漢字は…歌
3年前に4人組のママさんコーラスグループを結成し、月に2回ぐらい集まって歌っています。
今年はコンサートにもいくつか出演しました。きれいなハーモニーが作れたときの気分は最高！
今年だけではなく、来年の漢字も「歌」になりそうな予感です♪

なごやかな歌声、パワフルな歌声…想像するだけでも心が弾みます。長く続けられそうな趣味ですから、きっと来年もその先も「歌」の年が続くのでしょうね。

ベターホーム

そのほかのおたより

北海道
Y・Nさん

11月から、ずっと受けたかった〈和食上級技術の会〉に挑戦します。コロナ禍で、仕事柄参加できない月もありましだが、教室に行くと顔なじみの先生が笑顔で出迎えてくださり、楽しく受講させていただいています。受講の時間は癒しの時間でもあります。ずっと一緒に通っている親友と共に、がんばって「和食マスター」を目指します！

いつも楽しくご受講くださり、ありがとうございます。「和食マスター」認定まであと少し！
次はご友人と一緒に、うれしいご報告をお待ちしています。

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。次号のテーマは**「お弁当のはなし」**。春はお弁当生活を始める人が多い季節。だれかに作ってもらったお弁当の思い出、好きなお弁当のおかず、開けてびっくりのお弁当…お弁当にまつわるエピソードをお寄せください。お弁当そのものの話だけでなく、お弁当を食べたときのできごとなど、どんなことでもOK。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 ● **次号テーマ「お弁当のはなし」の締切は2023年1月31日(火)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。

CLICK

体験教室へどうぞ！
当日入会キャンペーン実施中

秋冬コース 途中からも入会できます！

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/magpre1

ベターホーム協会は「さかなの日」プロジェクトに賛同しています

2022年10月に「魚×サステナ（サステナブル）」をコンセプトに、魚食普及活動を官民一体となって盛り上げる「さかなの日」が水産庁より制定されました。講習会や料理本、商品などを通し、「魚」をおいしく食べる提案を続けてきたベターホーム協会も、このプロジェクトに賛同しています。
詳しくはこちら

お問い合わせは本部事務局へ Tel.03-3407-0471

Betterhome Journal
2022年冬号

[発行日]	2022年12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.