おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

募集
特集号

2023年3月

ベターホーム協会は 2023 年 6 月に 60 周年を迎えます

5月開講春夏コース
新講習会も多数登場！

お料理って、楽しい！かんたん！
春から一歩を踏み出そう

黒森洋司シェフが考えた はじめての料理

～これから料理を始める方のために～

ベターホームのお料理教室

バターを焦がさないよう弱火でコトコト。

鶏肉とエリンギのバターアヒージョ

バターのコクと鶏やきのこの旨味が絶妙に絡みあうアヒージョはいかが。
鍋に残ったバターは、パスタやスープの炒め油などに使うと
風味良く仕上がりますよ。

おいしく
カルシウム
全量に58mg

北海道の自然に育まれたコクと風味
雪印北海道バター

材料（作りやすい分量）

「雪印北海道バター」 …… 1箱（200g）
鶏むね肉 …… 小1枚（200g）
パプリカ（赤）…… 1/2個
エリンギ …… 2本（100g）
にんにく（みじん切り）…… 1片
A 白ワイン …… 大さじ1
A 塩 …… 小さじ1/4
A こしょう …… 少々
パン（バゲットなど）…… 適量
イタリアンパセリ（刻む）…… 適量

作り方

1 鶏肉、パプリカ、エリンギは一口大に切りボウルに入れる。Aを加えてもみ込み下味をつける。
2 小さめのフライパンにバターを焦がさないように溶かし、1の鶏肉を入れて上下を返しながら弱めの中火で2分煮る。
3 パプリカ、エリンギ、にんにくを入れ、更に2分時々混ぜながら煮る。
4 イタリアンパセリをふり、パンを添える。

表紙の画像:
5月開講
黒森洋司シェフが考えた はじめての料理
～これから料理を始める方のために～
(6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

3月号

2023年

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

春夏コース 申込みスタート！

NEW 黒森洋司シェフが考えた はじめての料理
～これから料理を始める方のために～…4

NEW 黒森洋司シェフ監修 うれしい中華…5

NEW 後藤祐輔シェフ監修 うれしい洋食…6

NEW 羽村先生プロデュース 憧(あこが)れのスイーツ…7

ほかにもこんなコースがあります…8

お友だち紹介キャンペーン…12

シェフに習う…13

新講習会の情報はこちら!

CLICK

16 はじめての方におすすめ

体験教室　好評開催中！…16

５つのコンセプト ２つの受講スタイル…17

男性のみなさまもお気軽に！…18

教室所在地…19

20 ベターホームの使っていいもの

新発売！ お料理教室の先生がつくった中華丼

21 ベターホームの２つのアプリ

23 料理教室の先生をめざしませんか？　感想・おたより募集中！

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2023年3月時点のものです。

無断複製・転載を禁じます ©2023 Better Home Association.

黒森洋司シェフのプロフィールは
次のページに!

黒森洋司シェフが考えた

はじめての料理

～これから料理を始める方のために～

3回コース

家庭料理教室を始めて今年60周年を迎えるベターホームが、
黒森シェフに、プロの料理人の視点から「習ってうれしい家庭料理とは」をうかがい、形にした新コース。
「おいしい!」「楽しい!」を感じてもらいたい。そんな思いで作りました。

▶コース（3回）13,860円（税抜12,600円）
［難易度／★★★★★］ ※このコースは料理初心者限定です。

黒森シェフからの
メッセージはこちら

point 1 おなじみの人気料理を自分でおいしく作れる!

5月

- 五目チャーハン
- わかめと玉子のスープ

難易度／★★★★★
※8月・11月・2月に同じ内容で開催

コンビニエンスストアでも手に入る材料でささっとチャーハンを作れればかっこいい。お店のような強い火力に頼らなくても、パラパラのチャーハンに仕上がります。

6月

- 豚肉のしょうが焼き
- 豆腐のみそ汁
- 青菜のおひたし

難易度／★★★★★
※9月・12月・3月に同じ内容で開催

しょうが焼き＆キャベツのせん切りは相性抜群の組み合わせ。だしは「だしパック」で手軽に。みそ汁とおひたしで、だしのうま味を味わいましょう。

7月

- ポークハンバーグ（2個）
- オニオンスープ
- サラダ・特製ドレッシング

難易度／★★★★★
※10月・1月・4月に同じ内容で開催

ふんわりジューシーな「ポークハンバーグ」は自慢の1品になること間違いなし。2個で300gのボリュームもうれしい。

point 2 しっかり身につき実用的

「五目チャーハン」「豚肉のしょうが焼き」「ポークハンバーグ」は準備から1人で行います。先生のお手本を見たら、さぁ、作りはじめましょう!
実習中も先生がやさしくサポートするから安心。上達が実感できます。

シェフ監修

2つのうれしい新講習会が5月スタート!

黒森洋司シェフ監修 うれしい中華

粉から作る点心に挑戦したり、本格的な調味料を使ったり。シェフのお店で大人気のまかない料理も登場するなど「とにかく、楽しんでよろこんでもらいたい」というシェフのこだわりが詰まった、習ってうれしい、家族やお友だちにふるまってうれしいラインナップです。お店のような味に仕上げるためのアイデアや、いつもの料理をワンランク上の味に仕上げるプロの技が満載。料理を「楽しむ」ことを、改めて思い起こさせてくれる新コースです。※11月～4月も同じ内容です(季節に合わせて、一部材料が異なる場合があります)

▶コース(6回) 42,570円(税抜38,700円)
▶チケット(1回) 7,804円(税抜7,095円)　[難易度／★★★☆☆]

5月

- 回鍋肉(ホイコウロウ)
- 肉ワンタン 香りねぎソース
- 甜麺醤(テンメンジャン)(お持ち帰り)

難易度／★★★☆☆

6月

- 肉だんごと厚揚げの煮込み
- えのきだけと鶏ささみと卵白のスープ
- もやしのあえもの　● ねぎ油(デモのみ)

難易度／★★★☆☆

7月

- しらす大葉チャーハン
- トマト卵スープ
- 油鶏(ヤウカイ)(鶏肉の醤油煮)

難易度／★★★☆☆

8月

- 水餃子(皮から手作り)　● ラー油(デモのみ)
- ゆで豚のにんにくソース

難易度／★★★☆☆

9月

- 白身魚の甘酢あんかけ
- 中華春雨サラダ　● 豆腐花(トウファ)

難易度／★★★☆☆

10月

- ジャージャー麺
- 海老にら焼き饅頭(皮から手作り)

難易度／★★★☆☆

料理監修　楽・食・健・美ーKUROMORIー オーナーシェフ　**黒森洋司**

1976年生まれ。28歳で広東料理の名店「福臨門魚翅海鮮酒家(二子玉川店)」の日本人初の料理長に就任。震災後の2011年、料理人としての復興支援を考え、仙台に移住。2014年「KUROMORI」開店。予約のとりにくい店として、食通の人々の間で話題。2018年11月に農林水産省料理人顕彰制度「料理マスターズ」ブロンズ賞を受賞。2016年より、シェフに習うコース〈くろもりの中国料理〉の講師を務める(2023年春は銀座・池袋・横浜教室で開講)。〈おいしい中華〉の監修や〈黒森洋司シェフが考えた はじめての料理～これから料理を始める方のために～〉も5月からスタート。

後藤祐輔シェフ監修 うれしい洋食

人気の高いおなじみの洋食を、一流シェフの視点でさらにグレートアップしました。
調理工程は、できるだけシンプルに工夫して作りやすく。記念日やおもてなしにも役立つセンスのよい盛りつけも
身につきます。おいしくて、楽しくて、時短も叶える「うれしい」メニューの数々にご期待ください！

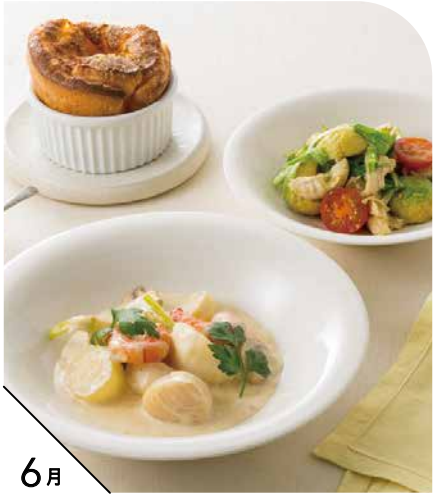
※11月〜4月も同じ内容です（季節に合わせて、一部材料が異なる場合があります）

▶コース（6回） 42,570円（税抜38,700円）
▶チケット（1回） 7,804円（税抜7,095円） ［難易度／★★☆☆☆］

5月

- 欧風ビーフカレー
- アスパラとオレンジのグリルサラダ
- 焼きショコラ

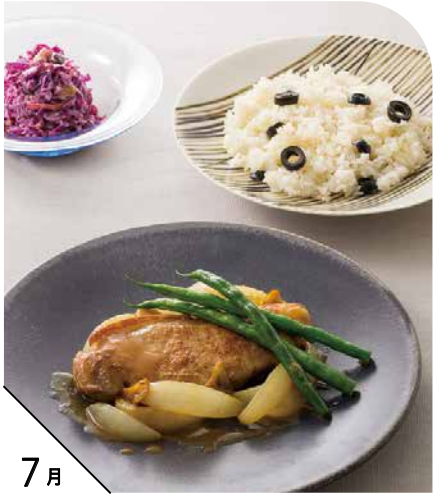
難易度／★★☆☆☆



6月

- ホタテとえびのフリカッセ
- チキンとアボカドのサラダ 柚子こしょうドレッシング
- ポップオーバー

難易度／★★☆☆☆



7月

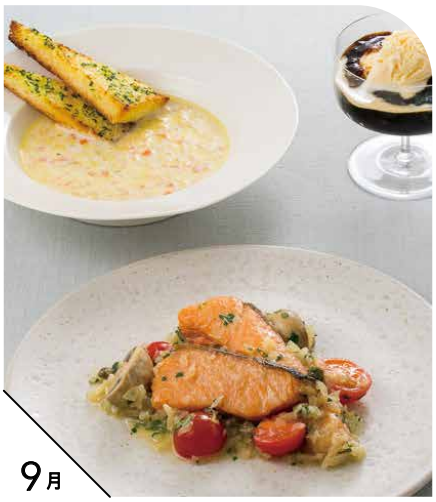
- ポークソテー ジンジャーソース
- コールスロー
- オリーブごはん

難易度／★★☆☆☆

8月

- チキンソテー パプリカソース
- きのこのクリーミーリゾット
- 緑茶のモクテル

難易度／★★☆☆☆



9月

- 魚のブレゼ
- レンズ豆のポタージュ ガーリックトースト添え
- カフェジュレ

難易度／★★☆☆☆

10月

- フランス風ハンバーグステーキ きのこソース
- 白いポテトサラダ
- ブロッコリーとチーズのポタージュ

難易度／★★☆☆☆

料理監修 アムール エグゼクティブシェフ **後藤祐輔**

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一つ星を獲得。以後7年連続で星を維持する。2014年からシェフに習う〈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。多くのメディアでも活躍中。2022年開講の〈おいしい洋食〉の監修を務める。

後藤シェフからのメッセージ

みなさんが大好きな、なじみ深い洋食のラインナップで普段の食事にとり入れやすいと思います。“特別感”を意識した〈おいしい洋食〉も併せて受講すると、よりバリエーションが広がりますよ。

羽村先生プロデュース

憧(あこが)れのスイーツ

ベターホームの
お料理教室 講師
羽村 雅子

大人気のオンライン教室〈羽村先生に習うおうちスイーツ〉が、リアル教室に登場!
だれもが一度は作ってみたいスイーツを集めました。レシピはすべて、ベターホームでお菓子の講習会開発に長年携わる羽村雅子先生がプロデュース。お菓子初心者さんもベテランさんも大満足の、くり返し作りたくなるレシピです。

▶コース(6回) 39,930円(税抜36,300円)
▶チケット(1回) 7,320円(税抜6,655円)

メインのお菓子はお持ち帰りできます　1人ずつ作ります　[難易度／★★★★☆]

※実習時間は2時間30分です。※オンライン教室〈羽村先生に習うおうちスイーツ〉と同じ内容を、ベターホームのお料理教室の先生が教えます。
※クリームなど、一部を2〜4人分まとめて作るものもあります。

5月

いちご、クリーム、スポンジケーキのハーモニー♪

- いちごのロールケーキ(18cm長さ)
- いちごジャム　ロシアンティー

難易度／★★★★☆

6月

サクサクのパイ生地に、たっぷりのチェリーを詰めこんで

- アメリカンチェリーパイ(直径約18cm)
  ※アイスクリームはつきません

カフェハニーアーモンド

難易度／★★★☆☆

7月

2つの生地から4種類のクッキー

- プティ・フール・セック
  〈サムプリント(6個)、チーズスティック(6本)、ココアアーモンド(10枚)、シトラスのキッフェルン(12個)〉

カモミールティー

難易度／★★☆☆☆

8月

しっとりやわらか。風味豊かで上品な抹茶のケーキ

- 抹茶のガトーショコラ(直径15cm)
  ※生クリームはつきません
- オレンジ風味の生チョコレート

難易度／★★★☆☆

9月

ナッツでデコレーションする華やかなパウンドケーキ。切ったときのマーブル模様も楽しみ!

- マーブルパウンドケーキ(18×8cm)
- キャラメルナッツ　クランベリーソーダ

難易度／★★☆☆☆

10月

カリッとしたクッキー生地がアクセントのシュークリーム。大きくふくらませる工夫がいっぱい!

- クッキーシュー(直径6〜7cm、5個)
- ウ・ア・ラ・ネージュ

難易度／★★★★☆

羽村雅子プロフィール

製菓衛生師。2002年ベターホーム協会に入会。〈やさしい焼き菓子〉や1日教室など多数の講習会を開発。料理本の制作、会報誌『月刊ベターホーム』(現:Betterhome Journal)のスイーツ部門、日本経済新聞土曜版NIKKEI プラス1連載「かんたん美味」にも携わる。

羽村先生からのメッセージ

作って楽しい、できあがってうれしい。お菓子作りは、そんな幸せのひととき。私の考えたお菓子が、あなたのゆったりとした時間のおともになれたなら、私も幸せです。

羽村先生による
コース紹介はこちら
ベターホーム のYouTube
チャンネルにつながります

黒森洋司シェフ監修 おいしい中華

▶コース(6回) 42,570円(税抜38,700円)
▶チケット(1回) 7,804円(税抜7,095円)

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〜4月も同じ内容です
(季節にあわせて一部材料が異なります)。

[難易度／★★★☆☆]

6月

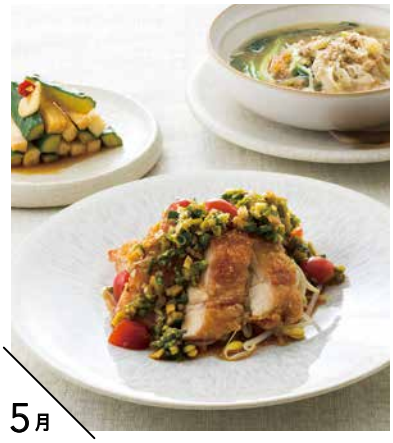
- 牛肉のオイスターソース炒め
- 白身魚の豆豉(トウチ)蒸し
- 豆豉醤(トウチジャン)

難易度／★★★☆☆

7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)

難易度／★★★☆☆



5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

難易度／★★★☆☆

8月

- 春巻き
- 香味鶏(シャンウェイチー)
- トマトの卵炒め

難易度／★★★☆☆

9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

難易度／★★★☆☆

10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

難易度／★★★☆☆

後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食

▶コース(6回) 42,570円(税抜38,700円)
▶チケット(1回) 7,804円(税抜7,095円)

ベターホームのロングラン・洋食レシピを、一流フレンチシェフの視点で進化させました。
シンプルな料理ほど、おいしく作るための大事なコツがあります。
毎日料理をする人も、これから始める人も。とっておきの洋食を楽しみませんか?

※11月〜4月も同じ内容です
(季節にあわせて一部材料が異なります)。

[難易度／★★★☆☆]

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

難易度／★★★☆☆

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

難易度／★★★☆☆

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

難易度／★★★☆☆

8月

- たいのソテー ブールブランソース
- ラグーソースのパスタ
- セロリのスムージー

難易度／★★★☆☆

9月

- えびクリームコロッケ ビスク風
- メンチカツ
- 白いんげん豆のスープ

難易度／★★★☆☆

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

難易度／★★★☆☆

ベターホームの和食マスターコース

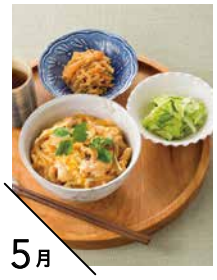
3つのコースで、和食をステップアップして学べます

STEP 1 和食基本技術の会 BASIC

▶コース（6回） 35,640円（税抜32,400円）
▶チケット（1回） 6,534円（税抜5,940円）

男性クラスもあります
※一部教室のみ

だしのとり方、野菜の切り方、魚の下ごしらえなど、和食の基本が身につきます。
初心者の方、改めて基本から習いたい方もどうぞ。 ［難易度／★★☆☆☆］



5月
- 親子丼
- 切干大根の煮もの
- キャベツとしその浅漬け

難易度／★★☆☆☆

6月
- 手羽元の酢煮
- きんぴらごぼう
- かきたま汁

難易度／★★☆☆☆

7月
- あじの塩焼き
  みょうがの甘酢漬け
- かぼちゃのそぼろあん
- なすとオクラのみそ汁

難易度／★★☆☆☆

8月
- 天ぷら
- たことわかめの三杯酢

難易度／★★★☆☆

9月
- さんまのかば焼き
- 豚汁

難易度／★★★☆☆

10月
- 豚の角煮
- 茶碗蒸し
- 長いもの梅肉あえ

難易度／★★★☆☆

STEP 2 和食応用技術の会 ADVANCE

▶コース（6回） 39,930円（税抜36,300円）
▶チケット（1回） 7,320円（税抜6,655円）

毎日のおかずや季節の行事食。これからも伝えていきたい、しみじみおいしい家庭料理です。 ［難易度／★★★☆☆］

5月
- かれいの煮つけ
- 卵豆腐
- キャベツと
  にんじんのごま酢あえ

難易度／★★★☆☆

6月
- あじの南蛮漬け
- 炒り豆腐
- きゅうりの香味あえ

難易度／★★★☆☆

7月
- ささみと夏野菜の
  そうめん
- 精進揚げ　●めんつゆ
- 白うりの梅あえ

難易度／★★★☆☆

8月
- 豚肉のみそ漬け
- ポテトサラダ
- とうもろこしごはん
- 豆腐とみょうがのすまし汁

難易度／★★☆☆☆

9月
- いなりずし
- 鮭の紙包み焼き
- のっぺい汁

難易度／★★★☆☆

10月
- 栗ごはん
- さばのおろし煮
- 春菊と柿の白あえ

難易度／★★★★☆

STEP 3 和食上級技術の会 EXPERT

▶コース（6回） 49,170円（税抜44,700円）
▶チケット（1回） 9,014円（税抜8,195円）

旬の食材を生かした季節の料理、伝統的な行事や歳時に根付いた料理など、家庭の和食を極めたいという方に。 ［難易度／★★★★★］

5月
- あじの押しずし
  新しょうが甘酢漬け
  （デモンストレーションのみ）
- 揚げなすとえびの吉野煮
- 赤だし

難易度／★★★★★

6月
- あゆの魚田
- 夏野菜の焼きびたし
- しょうがごはん
- ささみとじゅんさいの
  すまし汁

難易度／★★★★☆

7月
- たこと南瓜の煮もの
- う巻き卵
- 鯛の昆布締め
- 枝豆のすり流し

難易度／★★★★★

8月
- 穴子の白焼き
- ごま豆腐
- ほたてとトマトのみどり酢
- 梅ごはん
- のりのお吸いもの

難易度／★★★★★

9月
- 鶏飯（けいはん）
- さといもまんじゅう
- いちじくとずいきの
  くるみあえ

難易度／★★★★☆

10月
- さばの吹き寄せ揚げ
- 長いものあちゃら漬け
- むかごごはん
- 船場汁

難易度／★★★★☆

和食マスター認定制度

〈和食基本技術の会〉〈和食応用技術の会〉〈和食上級技術の会〉の3コースを修了した方のうち、ご希望の方をベターホーム協会が「和食マスター」として認定いたします。詳しくはこちらから▶

※価格表記は、税込で記載しております。カッコ内が税抜価格です。

お料理入門コース

▶コース(6回) 29,700円(税抜27,000円)
▶チケット(1回) 5,445円(税抜4,950円)

男性クラスもあります
※一部教室のみ
[難易度／★★★★★]

5月
- 麻婆豆腐
- トマトとたこのマリネ

難易度／★★★★★

6月
- 白身魚のハーブパン粉焼き
- 夏野菜のオーブンオムレツ

難易度／★★★★★

7月
- ガパオ風ごはん
- えびとアボカドのサラダ

難易度／★★★★★

8月
- トマトとモッツァレラチーズのスパゲティ
- たいのカルパッチョ

難易度／★★★★★

人気No.1

9月
- 煮込みハンバーグ
- かぼちゃのサラダ

難易度／★★★★★

10月
- 肉じゃが
- 青菜ののりあえ
- なめこのみそ汁

難易度／★★★★★

洋食・中華おかずの基本

▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)
▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

男性クラスもあります
※一部教室のみ
[難易度／★★★★★]

人気No.1

5月
- チャーハン
- 青菜の中華スープ
- 杏仁豆腐

難易度／★★★★★

6月
- ポテトコロッケ
- パプリカのマリネ

難易度／★★★★★

7月
- 青椒肉絲(チンジャオロースー)
- なすの冷菜
- トマトと卵のスープ

難易度／★★★★★

8月
- チキンソテー
- ペンネアラビアータ
- ジンジャーエール

難易度／★★★★★

9月
- ぎょうざ
- 酸辣湯(サンラータン)

難易度／★★★★★

10月
- ロールキャベツ
- きのこのガーリックソテー
- フルーツのワイン風味

難易度／★★★★★

お魚基本技術の会

▶コース(6回) 49,170円(税抜44,700円) [難易度／★★★★★]
▶チケット(1回) 9,014円(税抜8,195円)

人気No.1

5月
- あじフライ
- あじの酢じめ
- あじのたたき

難易度／★★★★★

6月
- あゆの塩焼き
- かつおの土佐造り

難易度／★★★★★

7月
- いさきのソテー
- いさきのアクアパッツァ

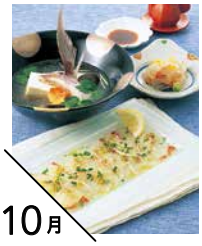
難易度／★★★★★

8月
- いかのファルシスパイシーソース
- いかと空芯菜の炒めもの
- いかのわた炒め

難易度／★★★★★

9月
- さんまの両づま焼き
- さんまのつくねバーグ

難易度／★★★★★



10月
- たいのカルパッチョ
- たいの昆布じめ
- たいと豆腐の潮汁

難易度／★★★★★

くり返し作りたいごちそう料理

▶コース(6回) 42,570円(税抜38,700円) [難易度／★★★★★]
▶チケット(1回) 7,804円(税抜7,095円)

5月
- パエリア
- ガスパチョ
- 砂肝とチーズバゲットのサラダ
- ノンアルコール・モヒート

難易度／★★★★★

6月
- 豆鼓排骨(トウチパイグゥ)(スペアリブの豆鼓煮込み)
- かに玉
- 涼拌2種(リャンバン)(くらげの涼拌/なすとささみの涼拌)

難易度／★★★★★

7月
- グリーンカレー
- ヤム・ヌア
- タイ風さつまあげ

難易度／★★★★★

8月
- 豚ばら肉のオレンジ煮
- 麩チャンプルー
- クーブイリチー
- ジューシー(沖縄の炊き込みごはん)

難易度／★★★★★

9月
- 焼きビビンバ
- トックのスープ
- オイキムチ
- カクテキ

難易度／★★★★★

人気No.1

10月
- わたりがにのトマトクリームパスタ
- バーニャカウダ
- ヨーグルトムースベリーソース

難易度／★★★★★

男性クラスもあります

20分で2品おかず

▶コース(6回) 39,930円(税抜36,300円) ［難易度／★★★★★］ ※一部教室のみ
▶チケット(1回) 7,320円(税抜6,655円)

通常のクラスより短い時間で実習できます(1時間30分)

5月

- とり肉のピリ辛照り焼き
- 野菜のナムル

難易度／★★★★★

6月

- 豚しゃぶのレモンマリネ
- 夏野菜のハーブソテー

難易度／★★★★★

7月

- まぐろのカラフル野菜ソース
- とり肉じゃが

難易度／★★★★★

8月

- ゴーヤのチーズ入り卵いため
- あさりのエスニックスープ

難易度／★★★★★

9月

- なすの肉あんかけ
- オクラとわかめのサラダ

難易度／★★★★★

人気No.1

10月

- ステーキごはん
- キャベツのミニグラタン

難易度／★★★★★

世界のチーズ料理

▶コース(6回) 49,170円(税抜44,700円) ［難易度／★★★★★］
▶チケット(1回) 9,014円(税抜8,195円)

5月

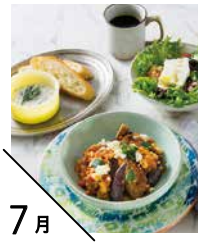
- ラクレット
- ピペラード
- レモンソースのレアチーズ

難易度／★★★★★

6月

- カチョ・エ・ペペ
- いわしのペッカフィーコ
- 緑野菜のチーズソース

難易度／★★★★★



7月

- ギリシャ風ミートボールのトマト煮込み
- フェタのサラダ
- ザジキ

難易度／★★★★★

人気No.1

8月

- ほうれんそうとチーズのカレー
- バターチキンカレー
- きゅうりのカチュンバル
- 桃とキウイのカプレーゼ

難易度／★★★★★

9月

- クワトロフォルマッジ
- デザートピッツァ
- えびといんげん豆のジェノバ風
- ビーツの冷製スープ

難易度／★★★★★

10月

- アランチーニ&チーズフライ
- タルティーヌ2種
- ハニーナッツのカナッペ
- ニース風サラダ

難易度／★★★★★

健康寿命をのばす元気ごはん

▶コース(6回) 39,930円(税抜36,300円) ［難易度／★★★★★］
▶チケット(1回) 7,320円(税抜6,655円)

5月

- やわらかアボカドバーグ
- さば缶のチャウダー
- 豆と野菜のマリネ
- もち麦ごはん

難易度／★★★★★

人気No.1

6月

- おとなのあじフライ
- 牛乳入りなめらか卵の花
- 新ごぼうのみそ汁
- わかめごはん

難易度／★★★★★

7月

- 夏野菜のスープカレー
- ミニトマトの冷やびたし
- じゃがいももち
- 雑穀ごはん

難易度／★★★★★

8月

- 巻きまき肉のやわらか酢豚
- きゅうりわんたんスープ
- 黄桃のしょうが寒天
- 白いごはん

難易度／★★★★★

9月

- とり肉と秋野菜の吹寄せ煮
- 鯛と菊花の手まりずし
- 春菊と厚揚げのかんたん白あえ

難易度／★★★★★

10月

- 牛肉のやわらかステーキまいたけソース
- かぶのフルーツサラダ
- なめらか茶碗蒸し
- 黒米ごはん

難易度／★★★★★

からだを整えるバランスごはん

▶コース(6回) 39,930円(税抜36,300円) ［難易度／★★★★★］
▶チケット(1回) 7,320円(税抜6,655円)

ストレス

5月

- 春野菜のアクアパッツァ
- しそのジェノベーゼ
- シトラスのプルーンソース
- カモミールティー

難易度／★★★★★

人気No.1

むくみ

6月

- 薬膳豆カレー
- アスパラとヤングコーンのチキンサラダ
- マンゴーの甘酒ドリンク

難易度／★★★★★

夏バテ

7月

- 酸辣湯(サンラータン)つけ麺
- とうもろこしとズッキーニのザーサイあえ
- すいかとアロエの薬膳ゼリー
- とうもろこしのひげ茶

難易度／★★★★★

眠り

8月

- いかの豆腐バーグ
- ゴーヤとカシューナッツのアンチョビマヨ
- 和風ガスパチョ
- ほうじ茶

難易度／★★★★★

血行改善

9月

- 焼きさんまのちらしずし
- なすとししとうのえび塩あえ
- 長いもとれんこんのにらだれ
- 玄米茶

難易度／★★★★★

美肌

10月

- 薬膳麻辣(マーラー)鍋
- れんこんとにんじんの中華マリネ
- 黒豆とあんずの豆腐デザート
- はと麦茶

難易度／★★★★★

やさしい焼き菓子

▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)
▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

お持ち帰りできます
1人ずつ作ります

5月
- ミルクティーのシフォンケーキ(直径約17cm)
- コーヒーゼリーのフローズンドリンク

難易度／★★☆☆☆

人気No.1

6月
- ニューヨークチーズケーキ(18×7cm)
- ピンクレモネードソーダ

難易度／★☆☆☆☆

7月
- スコーン(4個)
- 季節のジャム
- グラノーラ(約80g)

難易度／★★☆☆☆

8月
- オレンジケーキ(15×15cm)
- パイナップルとココナッツミルクのゼリー

難易度／★★☆☆☆

9月
- チョコミントクッキー(8枚)
- ナッツクッキー(8枚)
- チーズクッキー(8枚)

難易度／★★☆☆☆

10月
- かぼちゃのケーキ(直径12cm)
- ソフトキャラメル(8粒)

難易度／★★☆☆☆

マークのメニューは、会食時にお召し上がりいただきます。お持ち帰りはできません。※グラノーラ、ゼリーなど、一部、4人分を一緒に作るものもあります。※写真は1人が作る実際の量です。

手作りパンの会

▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)
▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

お持ち帰りできます
1人ずつ作ります

人気No.1

5月
- ミルクパン
- チョコチップパン

難易度／★★☆☆☆

6月
- イングリッシュマフィン
- ランチバンズ

難易度／★★★☆☆

7月
- 天然酵母のライブレッド
- フォカッチャ

難易度／★★★☆☆

8月
- ベーグル4種〈プレーン・オートミール・ピーカンナッツ・ブルーベリー〉

難易度／★★★☆☆

9月
- 抹茶あんマーブル
- ハーブグリーンティー

難易度／★★★☆☆

10月
- パン・オ・ショコラ
- フルーツデニッシュ2種〈トロピカル・ラズベリー〉

難易度／★★★★☆

※カスタードクリームなど、一部、2人分を一緒に作るものもあります。
フォカッチャ、パン・オ・ショコラ、フルーツデニッシュは事前にこねた生地を使い、成形から1人ずつ実習します。※写真は1人が作る実際の量です。

2023年春・お得なキャンペーン情報

お友だち・ご家族ご紹介で
それぞれに1000ポイントプレゼント!

ベターホームに通われている方がお友だちやご家族を紹介いただくと、
それぞれに1000ポイントをプレゼントいたします。

対象 【ご紹介者様】コース制：2023年2月以前に入会された方
チケット制：2023年4月以前に入会された方
【ご入会者様】コース制(2023年春開講)に初めて入会される方

登録締切 2023年6月23日(金)　**付与時期** 2023年7月上旬

※7月以降の入会については、ホームページをご覧ください。※他の入会特典との併用はできません。

ポイントは通信販売や教室併設ショップで、「1ポイント＝1円」でお買いものに使えます。

ベターホームが初めての方には、こちらのコースがおすすめです

進学や就職で ひとり暮らしを始める方には…

〈はじめての料理(→P.1)〉
〈お料理入門コース(→P.7)〉
〈和食基本技術の会(→P.6)〉

単身赴任が決まった方や 定年後の趣味をお探しの方には…

〈はじめての料理(→P.1)〉
〈お料理入門コース(→P.7)〉
〈20分で2品おかず(→P.8)〉

料理好きなお友だちには…

〈くり返し作りたいごちそう料理(→P.7)〉
〈世界のチーズ料理(→P.8)〉
〈健康寿命をのばす元気ごはん(→P.8)〉

首都圏

ベターホームのお料理教室
2023年5月開講
春夏コース

シェフに習う

～有名店のシェフや料理長に習うコース～

月1回（全6回）半年コース

初登場！

甲殻類専門料理店うぶかの和食　銀座

写真はイメージです

うぶか
店主
加藤 邦彦

教室 【銀座】第3水曜 午前（5/17開講）
第3土曜 午前（5/20開講）

会費 53,460円（税抜 48,600円）

うぶかは、2012年オープン。海老や蟹を使用し、和食を軸とした新感覚のお料理で、予約が取れない店としても有名です。甲殻類をベースに、四季折々の食材を味わう家庭料理が習えます。

5月	**皐月のお料理** ・椀物　海老のビスク ・焼物　海老とかぶの焼き蒸し ・強肴　ホタルイカとアスパラの胡麻酢味噌がけ	7月	**文月のお料理** ・椀物　海老　南京豆腐　枝豆 ・揚物　穴子　蟹もろこしかき揚げ ・強肴　翡翠ナス　胡麻だれ	9月	**長月のお料理** ・椀物　冬瓜　海老　茗荷 ・焼物　南京グラタン ・強肴　無花果　蟹　胡麻ソース掛け
6月	**水無月のお料理** ・椀物　鯵の丸仕立て　茗荷　大葉 新生姜 ・焼物　蟹ズッキーニ田楽 ・蒸物　海老馬鈴薯饅頭　金餡掛け　木芽	8月	**葉月のお料理** ・椀物　トマトすり流し　海老　新生姜 ・焼物　太刀魚幽庵焼き ・強肴　桃　水茄子　蟹　酢橘和え	10月	**神無月のお料理** ・椀物　木の子汁（榎木、しめじ、舞茸、等） ・焼物　秋刀魚揚焼き　レモン ・強肴　海老　蟹　菊花　瞬間ポン酢

※第3水曜午前クラスの8月分は、8/30に変更になります。

新メニュー ―楽・食・健・美― くろもりの中国料理

銀座　池袋　横浜

過去の実習料理から

KUROMORI
オーナーシェフ
黒森 洋司

教室 【銀座】第4月曜 午前・夜（5/29開講）※
【池袋】第4火曜 午前（5/30開講）※
【横浜】第4日曜 午後（5/28開講）
実習時間は午前10:00～12:00、午後14:00～16:00、夜18:30～20:30です

会費 49,830円（税抜 45,300円）

仙台の名店「ＫＵＲＯＭＯＲＩ」。多くの食通をうならせる黒森シェフが、家庭でも手軽に出来るプロのコツで、いつもの食材を「これぞ中華！」という至極の一品に仕上げます。池袋と横浜クラスも始まります。

5月	・黒酢酢豚 ・棒棒鶏	7月	・冷やし坦々麺 ・玉葱焼売	9月	・鶏肉と野菜の豆豉炒め ・白身魚の南蛮漬け
6月	・海鮮とアスパラの炒飯 ・五目野菜とろみスープ ・プーアル茶ゼリー	8月	・海老・トマト・卵・青菜炒め ・肉月餅	10月	・煮豚青菜添え ・黒胡麻マーラーカオ

※銀座の5月分は5/29に変更になります。
※池袋の5月分は5/30に、8月分は8/29に変更になります。

新メニュー フランス家庭料理の会　銀座

過去の実習料理から

アムール
エグゼクティブシェフ
後藤 祐輔

教室 【銀座】第1水曜 夜（5/31開講）※
第2水曜午後（5/17開講）※

会費 53,460円（税抜 48,600円）

2012年のオープンより、7年連続でミシュランガイド1つ星を獲得したアムール・後藤シェフから、定番フレンチをセンスよく仕上げるコツを習います。

5月	・新たまねぎのとろとろブイヨン煮 ・真鯛のカリカリ焼　桜えびのソース	7月	・白桃の冷製スープ ・豚ロース肉のポワレ シェリービネガーのさっぱりソース	9月	・きのこのマリネ ・ブイヤベース
6月	・レンズ豆のサラダ ・仔羊のロースト くるみとプルーンのバルサミコソース	8月	・南瓜のムースとトマトゼリー ・スパイス香るジューシーミートボール 夏野菜煮込み	10月	・鶏もも肉のビール煮込み ・マロンパイ

※第1水曜夜クラスの5月分は5/31、8月分は8/23に変更になります。
※第2水曜午後クラスの5月分は5/17、8月分は8/30に変更になります。

とっておきのスペイン料理 銀座 横浜

写真はイメージです

スペイン家庭料理研究家
丸山 久美

教室 【銀座】第１土曜 午後（5/6開講）【銀座】第２水曜 午前（5/10開講）
【横浜】第２土曜 午後（5/13開講）※

会費 49,830円（税抜 45,300円）

シンプルな味付けで素材の良さを引き出すスペイン料理は、日本でも大人気。14年間の滞在中にスペイン料理に魅せられ、各地を訪ね歩いて学んだ丸山先生から、スペインの家庭料理や修道院のお菓子をたっぷりと習えます。

5月	スペインの家庭料理ことはじめ ・マドリッド風肉団子 ・スペイン風マッシュポテト ・修道女のコーヒープリン	7月	小さなピンチョスいろいろ ・ガスパチョ　・魚介のピンチョス ・じゃがいものブラバスソース ・野菜のパステル　・スペイン風焼き鳥	9月	北の地方の料理 ・ズッキーニのビシソワーズ ・鮭のアストゥリアス風 ・くるみのパイ
6月	本格パエリア入門 ・魚介のパエリア ・オレンジとロースト赤パプリカのサラダ ・チョコレートムース	8月	夏の家庭料理 ・すいかのガスパチョ ・イカの詰め物 ・アラゴン風ライスサラダ	10月	カタルーニャ地方の料理 ・ほうれん草の炒め物 ・フィデウア（パスタのパエリア） ・パネジェッツ（スィートポテトと松の実のお菓子）

※第2土曜クラスの8月分は7/29に変更になります。

新メニュー Essence（エッセンス）の薬膳中華 銀座

写真はイメージです

南青山Essence
オーナーシェフ
薮崎 友宏

教室 【銀座】第４土曜 午後（5/27開講）

会費 49,830円（税抜 45,300円）

健康への第一歩は、季節の食材を食べることから。「身体と心を癒す中国料理」をコンセプトにした「南青山Essence」薮崎シェフから、四季折々の食材の持ち味を生かし、薬膳の理に沿ったメニューを、家庭でも作りやすい方法で教わります。薬膳が初めての方にもおすすめです。

5月	黒髪ヘアケア薬膳 ・ホタテとブロッコリーの中華風フリット ・金針菜入り回鍋肉	7月	目元のクマ、しわ対策薬膳 ・サーモンと桃のチャイニーズタルタル ・牛肉と山芋とナツメの煮込み	9月	食欲増進薬膳 ・アサリとクレソンのスープ ・鶏肉とトマトの豆板醤煮込み
6月	むくみ解消薬膳 ・冬瓜の海老すり身蒸し　とうもろこしあんかけ ・パクチーたっぷり麻婆春雨	8月	身体の熱取り薬膳 ・イカとセロリの豆豉ミント炒め ・ナスとゴーヤのジャージャー麺	10月	膝腰をいたわる薬膳 ・鶏とキノコの焼き餃子 ・干し海老と鶏肉の豆漿ビーフン

新メニュー アルポンテ・原シェフに習う 人気のイタリアン 銀座

写真はイメージです

リストランテ・アルポンテ
オーナーシェフ
原 宏治

教室 【銀座】第1水曜 午前（5/31開講）※
第1日曜 午前（5/7開講）

会費 49,830円（税抜 45,300円）

豊富な知識と確かな技術を持つ原シェフから、南イタリアの地方料理を学びます。イタリアの食文化や食材の楽しいお話も満載。ここでしか味わえない料理を存分に楽しみましょう。

5月	伝統のローマ料理 ・スパゲッティ “カーチョ　エ　ペペ” ・豚ヒレ肉のトマト煮　グリーンピース添え ・じゃがいものチーズグラタン　ローマ風	7月	プーリア料理 ・“タラーリ” リコッタチーズ添え ・オレキエッテパスタ　ブロッコリーソース ・白身魚とジャガイモのオーブン焼き	9月	シチリア料理 ・魚介のリゾット トマトソース ・豚肉のインヴォルティーニ　シチリア風 ・レモンクリーム（自家製マスカルポーネ）
6月	アブルッツォ・ウンブリア料理 ・キタッラパスタ　アマトリチャーナ風 ・鶏むね肉のウンブリア風 ・キノコのソテー	8月	カンパーニャ料理（ナポリ料理） ・詰め物をしたなすのオーブン焼き ・スパゲティーニ　レモンクリームソース ・白身魚のアクアパッツァ	10月	アルポンテのスペシャリテ ・目玉焼きソレント風 ・ローマ風パスタと白いんげん豆のスープ ・豚ロース肉の “アリスタ” ロースト ・りんごのソテーシナモン風味

※第1水曜クラスの5月分は5/31に変更になります。

新メニュー 後藤紘一良の懐石料理 銀座

過去の実習料理から

りゅううんあん
龍雲庵
後藤 紘一良

教室 【銀座】第１木曜 午後（6/1開講）※
第３月曜 午後（5/15開講）※

会費 53,460円（税抜 48,600円）

高級懐石「胡蝶」で長年料理長を務めた後藤先生から、盛付け方や季節感のある食材の扱い方等、家庭でも役立つ懐石料理が習えます。

5月	初風炉の懐石 ・向附　鯵の細造り ・椀盛　沢煮汁 ・焼物　時知らず鮭幽庵焼き　他	7月	盛夏もてなし懐石 ・向附　枝豆胡麻豆腐 ・椀盛　あゆそうめん ・冷鉢　夏野菜の炊き合わせ　他	9月	初秋の点心　松花堂縁高 ・口取　海老しそ巻き天ぷら ・中皿　菊かぶら　鶏ひき肉射込み ・炊合せ　蛸やわらか煮　里芋　他
6月	夕ざりの懐石 ・向附　福子の細作り ・椀盛　もずくの卵豆腐 ・焼物　丸茄子田楽　他	8月	朝茶事の懐石 ・向附　かますの若狭焼き ・御飯　もみ若芽　しらす干し ・椀盛　穴子飛竜頭　他	10月	炉開きの懐石 ・向附　まぐろの山かけ ・煮物椀　海老真蒸 ・焼物　わらさ照り焼き　他

※第1木曜午後クラスの5月分は6/1、6月分は6/29に変更になります。
※第3月曜午後クラスの7月分は7/24、9月分は9/25に変更になります。

- 5月～10月までの半年コースです（月1回・全6回）。
- ベターホームが初めての方は入会金（税込3,300円）がかかります。
- 会費は半年（6回）分です。材料費・テキスト代込。お申込後に一括でお支払いただきます。
- 定員32名（最少催行人数10名）
- メニューは変更する可能性があります。
- 同年の同月に限り振り替えて受講いただけますが、クラス数が限られているため、振り替えのお席がない場合があります。

実習時間		
	午前クラス	10:00～12:15
	午後クラス	14:00～16:15
	夜クラス（平日のみ）	18:30～20:45

※終了時間が延びることもあります。ご了承ください。

お申し込みはこちらまで
TEL 03-3407-0471　月～金／9:30～17:30
一般財団法人ベターホーム協会　〒150-8363 渋谷区渋谷2-20-12 渋谷日永ビル3・4階

http://www.betterhome.jp
ベターホーム　検索

コース詳細はWebで！

梅田

ベターホームのお料理教室

2023年5月開講

春夏コース

シェフに習う

～有名店のシェフや料理長に習うコース～

月1回（全6回）半年コース

新メニュー 懐石料理の会

教室 【梅田】第2木曜 午前（5/11開講）

会費 49,830円（税抜45,300円）

過去の実習料理から

文殊荘グループ
総料理長
武本 元秀

武本先生はその道の第一人者に与えられる「現代の名工」のおひとりで、2021年4月には黄綬褒章を受章。プロの卓越した技術は必見です！丁寧な下ごしらえで旬の食材をさらにおいしく、食べやすくする方法など、プロならではの秘訣を惜しみなく伝授。

5月	水無月の懐石 ・先付　ずいきと帆立　ごま酢掛け ・煮物　加茂茄子と鶏肉木の芽煮 ・酢物　あじのマリネ	7月	葉月の懐石 ・先付　はす芋と鱧　梅肉和え ・煮物　うなぎ玉締 ・焼物　すずき酒盗焼き	9月	神無月の懐石 ・先付　イカ信田てっぱい ・椀物　土瓶蒸し ・焚合　甘鯛豊年煮
6月	文月の懐石 ・先付　トマト甲州煮 ・焼物　あゆ蓼味噌焼き ・御飯　たこ御飯 ・止椀　なめこ田舎味噌仕立	8月	初秋の懐石 ・先付　えびと小芋東寺和え ・焼物　さわら幽庵焼きと菊花大根 ・煮物　カブとうす揚げ煮しめ	10月	霜月の懐石 ・先付　カニ身ジュレ酢掛け ・焼物　紅葉鯛パイ皮巻き焼き ・飯物　いも御飯

実習内容監修　奥の細道　大田忠道

新メニュー 杉本節子さんに習う四季のおばんざい

教室 【梅田】第3金曜 午前（5/19開講）

会費 49,830円（税抜45,300円）

過去の実習料理から

料理研究家
杉本 節子

テレビや雑誌などで活躍中の杉本先生。実習中の手ほどきが分かりやすいと大好評！『おばんざい』とは、京の普段のおかずのこと。和風に限らず、洋風やイタリアンなど、バリエーション豊かな献立を、京都ならではの食材を使ってご紹介します。毎回、すぐに役立つコツが満載です。

5月	おばんざいの基本『昆布と煮干しのだし』 ・昆布と煮干しのだしの引き方 ・焼き豆腐と厚揚げの夫婦炊き　花菜添え ・牛肉とこんにゃくの実山椒煮 ・京都のお揚げさんとたけのこの炊き込みご飯 抹茶ちりめん	7月	夏の京野菜のおばんざい ・鱧ときゅうりの酢の物 ・長なすの泥亀煮 ・万願寺とうがらしと鶏もも肉の甘酢炒め ・れんこんの麦飯	9月	初秋のおばんざい ・揚げ秋鮭ときのこのおろしポン酢和え ・京風里芋の肉じゃが風 ・九条ねぎと絹ごし豆腐のお汁 ・栗ごはん
6月	初夏の洋風おばんざい ・ささみの白ワイン蒸し オレンジ風味のキャロット・ラペ添え ・鯛のポワレ　バナナソテー添え ・アボカドと豆乳の冷製スープ ・フレンチドレッシングの生ハム・マカロニサラダ	8月	夏のイタリアンおばんざい ・プティ・トマトのレモン・マリネ ・賀茂なすのラタトゥイユ 焦がしガーリック風味 ・コンビーフとひじきのパスタ・アラビアータ ・鱧のオレガノ風味のカツレット	10月	秋の洋風おばんざい ・ロメインレタスのシーザーサラダ ・豚ロースとさつま芋のステーキ 赤ワインとぶどうのソース ・野菜たっぷりミネストローネ ・カニと海老の贅沢ドリア

●5月～10月までの半年コースです（月1回・全6回）。●ベターホームが初めての方は入会金（税込3,300円）がかかります。
●会費は半年（6回）分です。材料費・テキスト代込。お申込後に一括でお支払いただきます。
●定員32名（最少催行人数10名）
●メニューは変更する可能性があります。

実習時間	午前クラス	10:00～12:15

※終了時間が延びることもあります。ご了承ください。

お申し込みはこちらまで
TEL 03-3407-0471　月～金／9:30～17:30
一般財団法人ベターホーム協会　〒150-8363 渋谷区渋谷2-20-12 渋谷日永ビル3・4階

コース詳細はWebで！
http://www.betterhome.jp
ベターホーム　検索

はじめての方
におすすめ

体験教室 好評開催中！

「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。
みなさまのご参加をお待ちしています!

メニューは選べる４種類

※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。

1 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も楽しく作れます。作ったケーキは、お持ち帰りできます。

2 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。

3 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習えます。

4 和風おろしハンバーグ

ひと口に「肉をこねる」といっても、どんなふうにこねるのか、なぜこねるのか、初めての方にはわかりづらいもの。体験教室で習えば、だれ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。

ベターホームのお料理教室 5つのコンセプト

1 日本の家庭料理を伝えます

旬の食材を使った、栄養バランスのとれた食事。ふだんのごはんと季節の行事食のおいしい作り方を教えます。

2 食の知識や知恵が身につきます

栄養のこと、食材の選び方、美しい盛りつけ、食事のマナーなど、料理を通していろいろなことが学べます。

3 「なぜ」の理由がわかります

どうしてそうするのか、理由を教えるのがベターホーム流。納得できるから忘れない。だから一生ものの技術が身につきます。

4 だれでも参加できます

女性だけでなく男性もたくさん受講されています。年代もさまざま。料理が初めてでもご心配なく。男性だけのクラスもあります。

5 食べものを大切にしています

食材を無駄なく使いきるための保存方法や工夫を教えます。

“すぐに役立ち、一生使える料理の基本”が習えます

詳しくはこちらから

料理教室 2つの受講スタイル

ベターホームのお料理教室には、月1回通う「コース制」と、好きな時に1回ずつ通える「チケット制」があります。
コース制で通うのがむずかしい方や、短期間で集中して習いたい方、
お好きなメニューを選んで、思い立った時に1回単位で受講したい方は、チケット制をご利用ください。

【入会金3,300円（税抜3,000円）】

※しばらくお休みされても再度お支払いいただく必要はありません。お申込み時に以前受講していた旨をお申し出ください。

コース制

5月と11月の年2回開講、月1回です

こんな方におすすめ！

- 料理初心者の方
  開講月から月を追うごとにステップアップして学べます。
- 技術や知識を体系立てて学びたい方
- 毎月、決まった日程で通いたい方
- 必ず受講したいメニューがある方
- ご予約の手間を省きたい方
- お得に通いたい方
  チケット制で1枚ずつ購入するより、会費がお得です。

※5月の開講後も、8月まではコース制に申し込みできます（〈はじめての料理〉は除く）。
詳細はお問い合わせください。

詳しくはこちらから

チケット制

1回ずつ受講可能。思い立った時にスタートできます

こんな方におすすめ！

- 実習内容を選んで、好きな回数を受けたい方
- 短期間で集中していろいろ習いたい方
- 思い立った時にすぐ始めたい方
- 食べられない食材がある方
- 以前受講したコースで復習したいメニューがある方

※チケット制は「まとめ買い」がお得。同一コースで6枚まとめてチケットを購入すると、コース制（6回分）と同じ価格になります。
※チケット制では、クラスの予約手続きが必要です。
※〈はじめての料理〉、一部の「シェフに習うコース」はチケット対象外です。

詳しくはこちらから

無断複製・転載を禁じます ©2023 Better Home Association.

12万人以上が受講

男性のみなさまもお気軽に！

実用的な技術や知識が身につく

ペターホームに通う男性は1980年代から増えはじめ、現在では、受講生のうち2割弱が男性。料理技術だけでなく、材料の選び方や保存方法、片付け方法など総合的に学べ、ご自宅でもすぐに役立ちます。

まずは、はじめの一歩を踏み出してみませんか。

まったく料理をしたことがない方でも安心

男性の参加者の8〜9割は初心者です。包丁の持ち方から習える〈はじめての料理〉や、魚のおろし方が身につく〈お魚基本技術の会〉など、レベルや目的に合わせて通えます。

男性だけのクラスもあります

「料理を習いたい」という同じ目的をもった人が集まって料理を作り、できあがったものを食べ、新しい知識や技術が学べる充実の時間。習った料理を家で作り、家族や友人にふるまうのが楽しみという方もたくさん。

無断複製・転載を禁じます ©2023 Better Home Association.

教　室
所在地

各教室の地図は
こちらから

お問い合わせ、お申し込みは
インターネット、お電話でどうぞ

[東　京] 03-3407-0471
[大　阪] 06-6376-2601
[札　幌] 011-624-5531
[仙　台] 022-224-2228
[名古屋] 052-228-2502

www.
betterhome.jp

詳しくは画像をクリック!
CLICK

新発売

お料理教室の先生がつくった 中華丼

人気の「お料理教室の先生がつくった」シリーズから、「中華丼」が新発売!
3月はお買得です。この機会にぜひお試しください。

★ 温めてごはんにかけるだけ

耐熱容器に移して電子レンジで温めるか、袋ごと湯せんで温めてごはんにかけるだけ。忙しい日や体調がすぐれない日も手軽に食べられます。

★ 野菜を8種。たっぷり使用

はくさい、キャベツ、しめじなど8種の野菜を合計約150g※使用。大きめ野菜と厚みのある豚肉で、満足感があります。
※生の状態に換算した場合の重量

★ ベターホームならではのやさしい味つけ

ベターホームの先生たちが監修。家庭的なやさしい味つけで、にんにく・しょうがをアクセントに、オイスターソースで仕上げました。化学調味料や保存料は使わず、野菜※・肉は国産を使用しています。※きくらげのみ中国産を使用

★ アレンジ料理も楽しめる!

中華丼であんかけ焼きそば

中華丼であんかけチャーハン

Webでアレンジレシピを公開中! CLICK

ご注文はこちらから!
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 ©2023 Better Home Association.

ベターホームの アプリをダウンロード！

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。
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』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 ©2023 Better Home Association.

スマートフォン用アプリ

「ベターホームの糖尿病予防献立」が

バランスよい食事作りをサポート

糖尿病の予防には、バランスよい食事が不可欠。でも…「味がうすい」「量が少ない」「家族と同じものを食べたい」といった理由で長続きしない人も多いようです。そこで、ベターホームが糖尿病予防の食事作りをサポートするアプリを公開しました。主菜・副菜を選ぶだけのかんたん操作で、1食約500kcalの栄養バランスのよい献立が完成します。レシピはベターホームのお料理教室ならではの、おいしさと工夫が満載です。

- 料理研究：ベターホームのお料理教室　食と暮らしの研究所
- 栄養情報監修：鎌倉女子大学 家政学部 管理栄養学科 准教授　落合由美

こんな献立が作れます

全64品（おためし版は32品）のレシピを掲載。アプリの通りに組み合わせると、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事になります。自然にいろいろな食品がとれ、品数も多くなり、見た目の満足感も◎。おやつレシピもあり♪

麻婆豆腐は、自然なとろみのつく食材（アプリをダウンロードしてチェック！）を使って。かたくり粉を使わず、炭水化物を控えられます。

たまねぎとなすをよく炒めて煮込み、ルウを使わずに作るカレー。レモンの香りと酸味がさわやかな、かんたん漬けものと一緒に。

ダウンロードはこちらから

まずはこちら！

【ベターホームの糖尿病予防献立 おためし版】

レシピ数 32　無料

App Store からダウンロード　で手に入れよう Google Play

【ベターホームの糖尿病予防献立】

レシピ数 64　iOS：320円、Android：290円

App Store からダウンロード　で手に入れよう Google Play

※このアプリの対象は、健康診断で「血糖値が高めです」と言われた方、および生活習慣病を予防し、健康的な食生活を送りたいと思っている方です。糖尿病と診断された方や、医師より食事制限のある方は、医師や管理栄養士の指示に従ってください。

無断複製・転載を禁じます ©2023 Better Home Association.

CLICK

料理教室の先生を
めざしませんか？

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

お問い合わせは本部事務局へ Tel.03-3407-0471

Betterhome Journal
2023年3月号

[発行日]	2023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]	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 ©2023 Better Home Association.