おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

募集
特集号

2023年9月

ベターホーム協会は 2023 年 6 月に 60 周年を迎えました

11月開講コース申込みスタート！

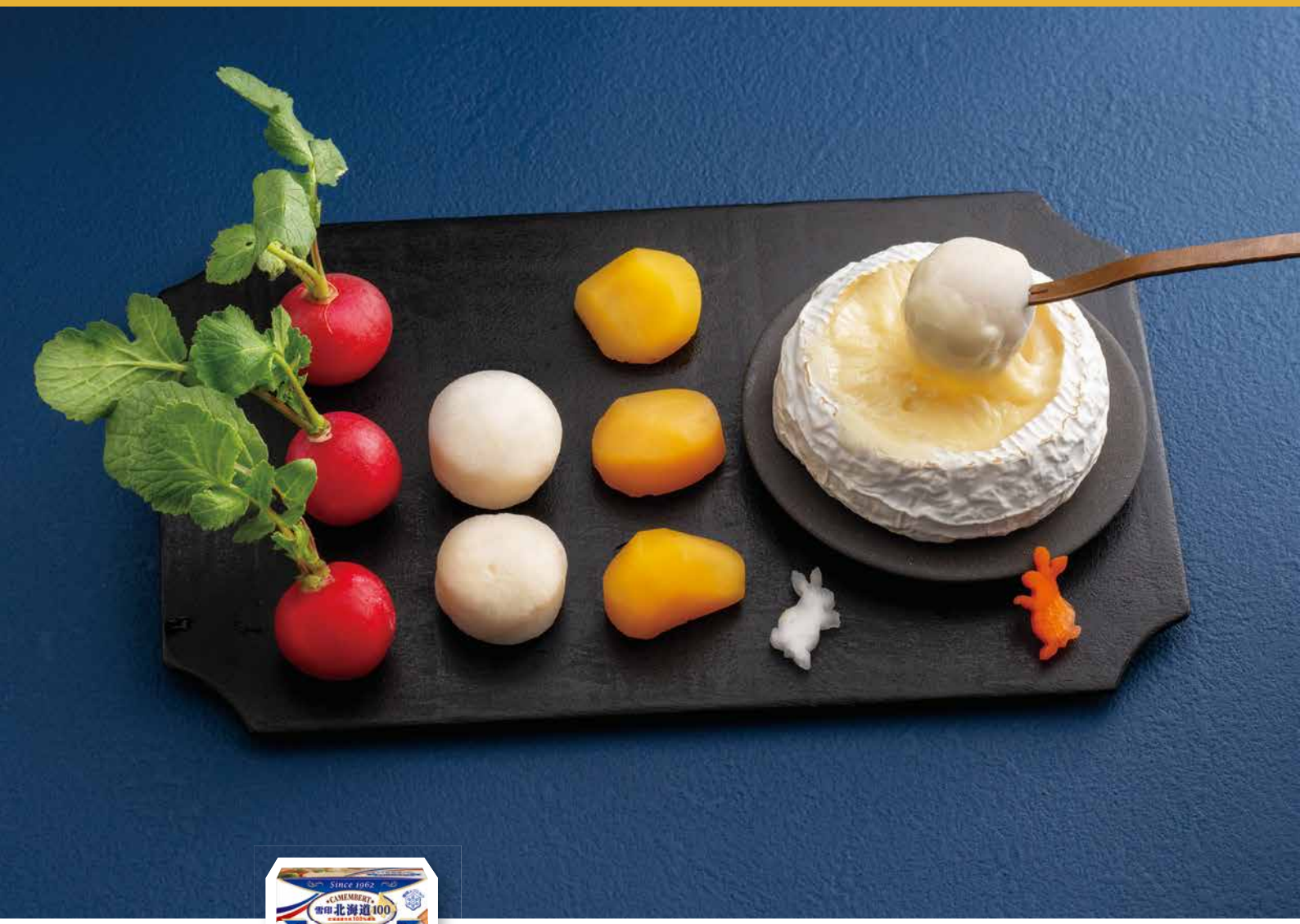
ベターホームのお料理教室

まずはここから お料理入門コース

きれいなお月さまを愛でながら、具もチーズもまあるいづくしで。

月見カマンフォンデュ

月にちなんで丸めの具を彩りよく並べてみました。写真映えも間違いなし。
レンジでチンするだけの手軽さ。栗や里芋にカマンベールチーズをとろりと絡めて。
七味やカレー粉など加え、途中から味を変えて楽しむのもありですよ。



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（2人分）

「雪印北海道100 カマンベールチーズ」・・・・・・・・・・・ 1個
さといも（冷凍）・・・・ 3〜4個
ラディッシュ・・・・・・3〜4個
くり（甘露煮）・・・・・3〜4個

作り方

1 さといもは耐熱器に並べ、ラップをして電子レンジ※で2分加熱しておく。ラディッシュはヒゲ根を切り、くりは汁気を切る。 2 カマンベールチーズは外側1cm程残して薄く上部をはがし、軽くラップをして電子レンジ※で1分、中身がトロトロになるまで加熱する。3 具を2にくぐらせていただく。

※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

表紙の画像:
お料理入門コース
11~4月分のメニュー

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

募集特集号

2023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

コース制 申込みスタート!

体験教室へようこそ…5
料理初心者におすすめのコース…5
ベターホーム協会60周年企画
復刻版〈30分の500kcal 献立〉…9
一流シェフ監修のコース…11
ほかにもこんなコースがあります…13
シェフに習う…16

19 初めての方におすすめ

5つのコンセプト／2つの受講スタイル…19
男性のみなさまもお気軽に！…20
教室所在地…21

22 Betterhome Information

第16回 食べものを大切にしよう川柳入選作発表

23 ベターホームの使っていいもの

毎日飲むジュース宅配便…23
災害時に役立つレシピ「桜えびと塩こんぶのトマトパスタ」…24

25 福岡LABOだより／ベターホームのオンライン教室

復刻版
30分の500kcal
献立

CLICK

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2023年9月時点のものです。

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

体験教室へようこそ

会費
1,000円
（税込）

「料理教室って、どんなところ?」「教室の雰囲気を知りたい」
そう思ったら、まずは体験教室へ。
料理が初めてでも大丈夫。
包丁の持ち方から教室のシステムまで
ていねいにお教えします。
お申込みは、受講日前日の
午後2時まで。
思い立ったらお気軽に
ご参加ください!

料理上手への
第1歩！

和風おろしハンバーグ

NEW 洋食屋さんのナポリタン

スパイスキーマカレー

予告 新メニューも登場！
オンラインでも開催

coming soon

決まり次第、
ホームページで
お知らせします

料理初心者におすすめのコース

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～

▶コース（3回） 13,860円（税抜12,600円）
▶チケット（1回） 4,620円（税抜4,200円）
男性クラスもあります ※一部教室のみ

初心者限定

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3回コース。
包丁の持ち方、計量のしかたなど、初歩的なことが身につきます。 ［難易度／★★★★★］

11月・2月

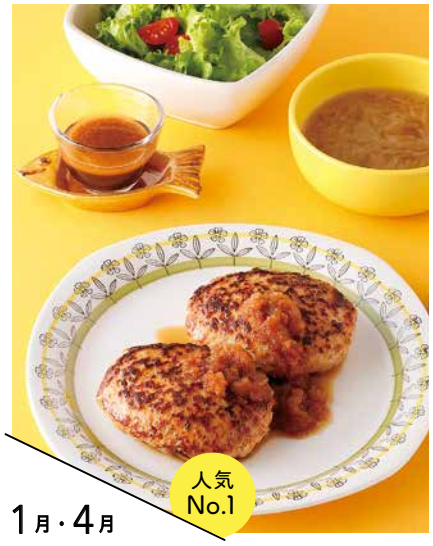
- 五目チャーハン
- わかめと玉子のスープ

難易度／★★★★★ ※5月・8月に同じ内容で開催

12月・3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／★★★★★★ ※6月・9月に同じ内容で開催



1月・4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／★★★★★ ※7月・10月に同じ内容で開催

基本の「き」から習えます

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

料理に初めてチャレンジする方や、
苦手意識のある方にオススメのコース。
包丁の持ち方からはじめ、ステップアップ。
役立つ技術や知識を
身につけながら、人気メニューを
おいしく作れるようになります。

[難易度／★★★★★]

こんなことが学べます
・肉をやわらかく焼くコツ
・粉ふきいもの作り方

2月 人気No.1

ごはんが進むしょうが焼き

● 豚肉のしょうが焼き
● ツナとチーズのポテトサラダ

難易度／★★★★★

こんなことが学べます
・包丁の持ち方
・調味料の計量
・温泉卵の作り方

11月

自慢の牛丼、温たまを添えて

● 温たま牛丼
● ブロッコリーのオイル蒸し

難易度／★★★★★

こんなことが学べます
・かんたんホワイトソースの作り方
・サラダの基本
・フレンチドレッシングの作り方

12月

とろ～り熱々、グラタンをどうぞ

● チキンマカロニグラタン
● 生ハムのグリーンサラダ

難易度／★★★★★

こんなことが学べます
・さばの下ごしらえ
・みそ煮のコツ
・ごぼうの扱い方

1月

決定版! さばのみそ煮

● さばのみそ煮　● ごぼうサラダ
● はんぺんのすまし汁
● さつまいもごはん(デモンストレーション)

難易度／★★★★★

こんなことが学べます
・野菜のみじん切り
・スパイスの使い方

3月

スパイシー、特製ドライカレー

● ドライカレー　● ラッシー
● ミニトマトときゅうりのスイートピクルス

難易度／★★★★★

こんなことが学べます
・揚げものの基本
・乾物の扱い方

4月

揚げものだって、お手のもの

● とり肉のから揚げ　● ひじきの煮もの

難易度／★★★★★

料理初心者におすすめのコース

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／★★☆☆☆］

STEP 1 「ベターホームの和食マスター」対象コースです（P9）

基本・応用・上級の3ステップで学べる「和食マスターコース」。3つのコースをすべて修了され、申請いただくと「ベターホームの和食マスター」として認定いたします。

11月

- ぶりの照り焼き かぶの甘酢漬け
- ふろふきだいこん
- ほうれんそうのごまあえ

難易度／★★☆☆☆

12月

- 筑前煮
- 紅白なます
- えびのつや煮

難易度／★★☆☆☆

1月

- だし巻き卵
- すき煮
- 水菜のゆず漬け

難易度／★★★☆☆

2月

- 五目ずし
- すまし汁
- きゅうりのむらさき漬け

難易度／★★☆☆☆

3月

- とんかつ
- あさりのみそ汁
- ふきと油揚げの田舎煮

難易度／★★★☆☆

4月

- しそつくね
- たけのこごはん
- ひじきのちぐさあえ

難易度／★★☆☆☆

うれしいキャンペーンを実施中

ベターホーム60周年記念キャンペーン

詳細はホームページでお知らせします。お楽しみに！

1 11月開講クラス申込者全員に
オリジナルエコバッグをプレゼント

2 長く受講くださっているみなさまへ
感謝のグッズをプレゼント ＋ 特別イベントへご招待

※イメージです

体験教室当日入会キャンペーン

ベターホームに初めて入会する方が、体験教室参加当日に11月開講コース制に申し込むと、**入会金3,300円（税込）が無料になります。**
チケット6枚まとめ買いも対象です。

※お友だち紹介キャンペーンと併用はできません。（ご紹介者のみポイント付与）

詳しくはこちら

お友だち紹介キャンペーン

ベターホームに通われている方のご紹介で、コース制に新規入会すると、紹介した方にも、紹介されて入会した方にも**それぞれに1000ポイントをプレゼント。**

【2023年11月開講クラスの場合】

- **ご紹介者様**…コース制に2023年8月以前に入会された方、またはチケット制に2023年10月以前に入会された方
- **ご入会者様**…コース制（2023年11月開講クラス）に初めて入会される方
- **対象コース**…全コース

詳しくはこちら

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）

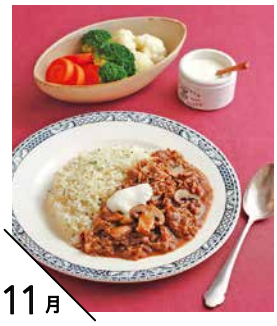
男性クラスもあります
※一部教室のみ

定番の洋食と中華を、
おいしく作れるようになります。
コツがわかれば
お店に負けないできばえに。
［難易度／★★☆☆☆］

1月

- かにしゅうまい
- 中華風即席漬け
- 白菜とほたてのクリーム煮

難易度／★★☆☆☆



11月

- ビーフストロガノフ
- バターライス
- 温野菜サラダ

難易度／★☆☆☆☆

12月

- ラザニア
- かぶとレタスのサラダ
- オレンジアイスティー

難易度／★★☆☆☆

2月

- マッシュルームのオムレツ
- 鮭のマリネ
- クラムチャウダー

難易度／★★☆☆☆

3月

- えびのチリソース
- 棒々鶏（バンバンジー）
- レタスと春雨のスープ

難易度／★★☆☆☆

4月

- ささみチーズカツ
  フレッシュトマトソース
- かぼちゃのポタージュ
- コールスローサラダ

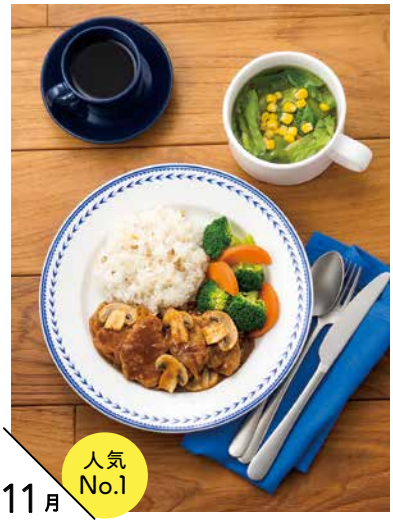
難易度／★★☆☆☆

20分で2品おかず

▶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）

男性クラスもあります
※一部教室のみ

「忙しい日はパパッと作りたい」
という方にぴったり。
20分で主菜と副菜が
同時に完成するので、
毎日の食事作りがもっと気軽に。
［難易度／★★☆☆☆］



11月

- 豚ヒレ肉のマッシュルームソース
- レタスコーンスープ

難易度／★★☆☆☆

12月

- えびと野菜のオーブン焼き
- チーズクリームパスタ

難易度／★★☆☆☆

1月

- とりだんごと白菜のスープ煮
- ほうれんそうとじゃこの
  チャーハン

難易度／★★☆☆☆

2月

- 豚の七味揚げ
- だいこんとほたてのサラダ

難易度／★★☆☆☆

3月

- 鮭のビネガー蒸し
- かぶのミルクスープ

難易度／★★☆☆☆

4月

- 牛肉の柳川風
- 小松菜のからし酢あえ

難易度／★★☆☆☆

**通常のクラスより短い時間で
実習できます（1時間30分）**

コース制 限定特典

動画で復習できます

受講した内容をおさらいできる動画を、コース制（6回）で受講された方限定で配信します。実習内容を復習したいときにどうぞ！

詳しくはこちら

※チケット制でご受講の場合、特典の対象外となります。

ベターホーム協会60周年企画

たくさんのご要望にお答えして再登場！

Smart（スマート）に、食を楽しむ暮らしをはじめよう！

60周年を迎えたベターホームが、これまでに発表した多くの講習会の中から、
〈30分の500kcal献立〉を、60周年企画として特別に復刻開催。「忙しくて料理に時間がかけられない」
「誘惑に負けて食べすぎてしまう」などといった悩みを解決すべく、「1食を500kcalに抑える」
「作り方を工夫し30分で作る」をコンセプトに2013年に発表したこの会ですが、10年経った今も、
この課題の解決にはほど遠い社会環境ゆえ、今こそみなさまのお役に立てる講習会といえるでしょう。
おいしい料理を習うだけではない、1人1人のライフスタイルに合わせた、
毎日の暮らしを豊かにするヒントを、心を込めてお伝えします。
たくさんの方に受講していただきたいので、今回は3万円をきる特別価格（コース制：6回分）です。

1 1食を500kcalに抑えて健康的に

食事を抜いたり、急激なダイエットをすると、脂肪が燃焼しにくい体になり、かえって太りやすくなったり、健康を損ねる恐れがあります。おすすめなのは、1日3食のうち1食を500kcalにすること。これを約1ヵ月続けると、体脂肪1kgに相当するエネルギーが抑えられます。このペースなら、必要な栄養をとりながら、健康的に体重をコントロールできます。

成人が1日に必要なカロリーは、約2000kcal※
1食あたり 約700kcal ※
↓
3食のうち1食を
500kcal に抑えると −200kcal
それを約1ヵ月（35日間）続けると
−7000kcal
‖
体脂肪1kg に蓄えられている
エネルギー量に相当

※活動量、性別、年齢などによって多少異なります。

2 手早く作れたら、続けられる

とはいえ、カロリーや栄養バランスを考えながらの食事作りは、時間もかかって大変。段取りやスピードアップの工夫で30分程度で作れたら、無理せずに続けられます。

30 min & 500 kcal

ベターホームのお料理教室の復刻版コース「30分の500kcal献立」と
レシピ本『カロリーダウンおかず』も活用して、ヘルシーに食を楽しむ暮らしをはじめませんか？

復刻版

30分の500kcal献立

健康で美しくあるためには、食生活が大切。カロリー控えめなのにおいしい料理を、献立形式で実習します。
約30分で作れるので、忙しい人にもおすすめです。　［難易度／★★☆☆☆］

▶コース（6回）29,700円（税抜27,000円）　男性クラスもあります
▶チケット（1回）5,445円（税抜4,950円）　※一部教室のみ

11月

- ビネガーチキン
- パプリカの豆乳ポタージュ
- かぶとほたてのカルパッチョ

難易度／★★☆☆☆

12月

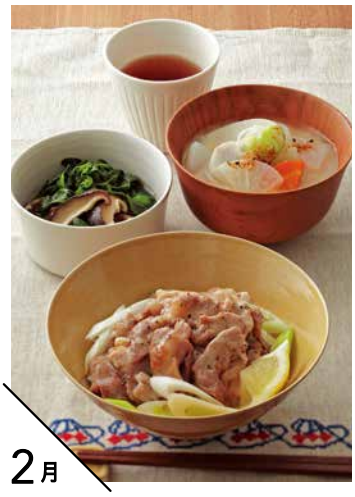
- 牛肉とだいこんの黒胡椒（こしょう）鍋
- 根菜のマヨサラダ
- りんごとさつまいものジンジャー風味

難易度／★★☆☆☆

1月

- 白身魚と白菜のフライパン蒸し
- 切干大根のナムル
- ごぼうとせりのみそ汁

難易度／★★☆☆☆



2月

- ねぎ塩豚丼
- 菜の花としいたけのおひたし
- 根菜のかす汁

難易度／★★☆☆☆

3月

- 長いもグラタン　● 雑穀ミネストローネ
- グレープフルーツのマリネ
- ハーブトースト

難易度／★★☆☆☆

4月

- しいたけしゅうまい　● 混ぜるだけ豆苗チャーハン
- えのきの酸辣湯（サンラータン）

難易度／★★★☆☆

コースのPOINT

1食約500kcalのカロリー控えめ献立

どの月も500kcal前後。軽く1膳（120g）のごはんを含む熱量です。
※3月はごはんはつきません。

必要な栄養をとりながら、カロリーダウン

カロリーを抑える食材選びや、調理のコツが身につきます。野菜がたっぷり、たんぱく質などの栄養もしっかりとれる献立です。

スピードアップのコツも身につく

段取りなどのコツも習えます。事前の下ごしらえや作り置きなどの工夫をすれば、忙しい人も日々のごはんを手作りできるように。

シェフ監修のコース

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?

※5月～10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／★★★☆☆]

11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／★★★☆☆

1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／★★★☆☆

人気 No.1

12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／★★★☆☆

2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／★★★☆☆

3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／★★★☆☆

4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／★★★☆☆

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。

※5月～10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／★★★☆☆]

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)

難易度／★★★☆☆

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)

難易度／★★★☆☆

人気 No.1

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

難易度／★★★☆☆

2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／★★★☆☆

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

難易度／★★★☆☆

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

難易度／★★★☆☆

後藤祐輔シェフ監修 うれしい洋食

▶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)

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。

※5月〜10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／★★★★★]

11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／★★★★★

12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／★★★★★

人気 No.1

1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／★★★★★

2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／★★★★★

3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／★★★★★

4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／★★★★★

黒森洋司シェフ監修 うれしい中華

▶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)

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
ラインアップです。

※5月〜10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／★★★★★]

11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／★★★★★

12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／★★★★★

人気 No.1

2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／★★★★★

1月

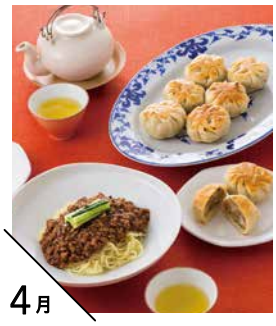
- しらす大葉チャーハン
- トマト卵スープ
- 油鶏(ヤウカイ)(鶏肉の醤油煮)

難易度／★★★★★

3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／★★★★★



4月

- ジャージャー麺
- 海老にら焼き饅頭
  (皮から手作り)

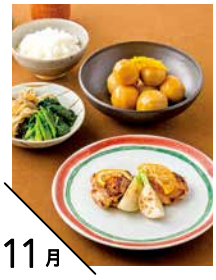
難易度／★★★★★

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／★★★☆☆］

STEP 2 「ベターホームの和食マスター」対象コースです



11月

- とり肉の柚香焼き
- さといもの煮ころがし
- ほうれんそうとまいたけのおひたし

難易度／★★★☆☆

12月

- ぶりだいこん
- 炒めなます
- けんちん汁

難易度／★★★☆☆

1月

- 巻きずし
- かぶとえびのあんかけ

難易度／★★★★☆

2月

- とり手羽と大豆の煮もの
- れんこん蒸し
- 菜の花とうどの酢みそあえ

難易度／★★★☆☆

3月

- 赤飯
- 袋煮
- だいこんのゆかり漬け
- 花えびのすまし汁

難易度／★★★★☆

4月

- たいと春野菜のちらしずし
- とり肉と高野豆腐の揚げ煮
- とろろこんぶのすまし汁

難易度／★★★☆☆

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／★★★★★］

STEP 3 「ベターホームの和食マスター」対象コースです

11月

- だいこんと豚のべっこう煮
- いわしの酢じめ
- 柿釜
- 土鍋ごはん

難易度／★★★★☆

12月

- 鴨の治部煮
- 牛肉の八幡巻き
- さつまいもときんかんの甘煮
- せりごはん

難易度／★★★★☆
※日本酒と一緒にどうぞ

1月

- 茶巾ずし
- ふくさずし
- 湯葉と根菜の煮もの
- はまぐりの潮汁

難易度／★★★★★

2月

- えびの変わり揚げ
- 大豆のかき揚げ
- かぶと魚の子の炊き合わせ
- 花野菜の黄身酢
- しめ卵のすまし汁

難易度／★★★★★

3月

- 鯛の桜蒸し
- ほたるいかの酢みそ
- ふきの青煮
- 沢煮椀

難易度／★★★★☆

4月

- 春の魚の煮つけ
- たけのこの木の芽あえ
- とりしんじょ椀

難易度／★★★★★

ベターホームの和食マスターコース

旬の食材の持ち味を活かして味わう和食。栄養バランスを整えやすく、季節を感じることで豊かな気持ちにさせてくれます。
ベターホームは、家庭の和食のすばらしさを伝えていくため、技術の習得に軸を置いた料理教室を長年開催してきました。
和食の技術を〈和食基本技術の会〉(p.3)〈和食応用技術の会〉〈和食上級技術の会〉の3つのコースから成る“和食マスターコース”でステップアップして学ぶことができます。3つのコースで技術と知識をしっかり身につけた方のうち、ご希望の方を「和食マスター」として認定します。
3つのコースを修了すれば、毎日のごはんから大切な日の食卓に並べたい和食まで、自信をもって作れるようになります。

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。

対象
〈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。未受講の月があってもかまいません。
※申請料はかかりません。
※途中入会で受講の方も対象となります。

申請方法
教室、またはこちらのフォームからお申し込みください。

特典
◆ ベターホームの和食マスター認定証
◆ 記念品
（繊細な盛りつけに欠かせない盛りつけ箸）

お知らせ

1 **〈お魚基本技術の会〉は2023年10月末をもってコース制を終了します**
気候変動による漁獲環境の変化を受け、全国同じプログラムで開催するコース制を終了します。
2023年11月以降は、地域ごとにその時いちばんおいしい魚を使った1日教室として開催する予定です。

2 天候不順や地域により、一部他の材料に変えて実習する場合もあります。

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)

11月
- とりむね肉のクリスピー焼き
- キャベツとにんじんのマリネ
- だいこんのポタージュ など

難易度／★★☆☆☆

12月
- ぶりのみぞれ鍋
- えのきと青菜の酢びたし
- 黒豆ゼリー
- もちきびごはん

難易度／★★☆☆☆

1月
- しいたけのれんこんつくね
- 切干大根とさば缶のみそ汁
- とうふ白玉
- 雑穀ごはん など

難易度／★★★☆☆

2月
- 牛肉、根菜、大豆のパスタ
- 春野菜のスフレ
- レタスとレモンのスープ

難易度／★★★☆☆

3月
- こくうまポークの野菜包み
- とうふとえびの卵炒め
- ゆりねの中華がゆ など

難易度／★★☆☆☆

4月
- 10の食品群のパワーずし
- 若竹汁
- カフェモカゼリー

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)

11月 エイジングケア
- 牛肉と舞茸のカルボナード
- 魚介の梅アヒージョ
- 春菊とりんごのサラダ
- ローズヒップハイビスカスティー

難易度／★★☆☆☆

12月 冷え対策
- ラムのグリルラズベリーソース
- かぶと長いものポタージュ
- ナッツとかぼちゃのタルティーヌ
- 紅茶

難易度／★★★☆☆

1月 便秘のときに
- 野菜のビリヤニ
- 焼きバナナ
- キャベツとマッシュルームのアチャール
- チキンティッカ
- マサラチャイ

難易度／★★★☆☆

2月 疲労回復
- さばのソテーハーブトマトソース
- アボカドのクラフティ
- 雑穀レモンサラダ
- しょうが紅茶

難易度／★★★☆☆

3月 免疫力アップ
- 魯肉飯
- セロリとかぶの塩こうじあえ
- 台湾風豆乳スープ
- プーアール茶

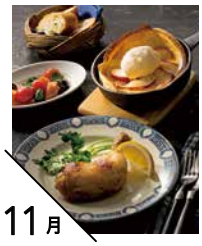
難易度／★★★☆☆

4月 デトックス
- 3種の飲茶
- 薬膳デトックススープ
- みつばとクレソンのあえもの
- 黒豆茶

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)



11月
- 鶏肉のコンフィ
- オリーブと生ハムのマリネ
- アップルシナモンのダッチベイビー

難易度／★★★☆☆

12月
- 鯛めし
- かぶの赤しそあえ
- 飛竜頭(ひりょうず)
- みぞれ汁

難易度／★★★☆☆

1月
- 北欧風ミートボール
- 塩とろサーモンハニーマスタードソース
- ヤンソンさんの誘惑(じゃがいもとアンチョビのグラタン)

難易度／★★★☆☆

2月
- えび蒸し餃子
- 胡椒餅
- 汁なし担々麺

難易度／★★★★☆

3月
- ムサカ(なすとミートソースのグラタン)
- フムス(ひよこ豆のディップ)
- ズッキーニとレンズ豆のレモン煮

難易度／★★★☆☆

4月
- ファヒータ(牛肉のグリル)
- セビーチェ(中南米風魚介のマリネ)
- サルサメヒカーナ&ワカモレ
- トルティーヤ(1人2枚手作り)

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)

11月
- 鶏肉の白ワイン煮込み
- ウォッシュチーズのパングラタン
- カリフラワーのポタージュ

難易度／★★★☆☆

12月
- 鴨のサラダ仕立て
- ゴルゴンゾーラのペンネ
- ほたてのブルゴーニュバター

難易度／★★★☆☆

1月
- ミラノ風カツレツ
- ポルチーニの焼きピラフチーズソース
- ミネストローネ

難易度／★★★☆☆

2月
- えびのトマトクリームグラタン
- あさりと春野菜のワイン蒸し
- まぐろのタルタル

難易度／★★★☆☆

3月
- アリゴ&ペッパーハンバーグ
- ライスサラダ
- いちごのティラミス

難易度／★★★☆☆

4月
- チーズのアペタイザー2種
- カリフォルニアロール
- チキンナゲット&ポテトフライ
- スティックサラダゴルゴンゾーラディップ

難易度／★★★★☆

羽村先生プロデュース 憧(あこが)れのスイーツ

▶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)

お持ち帰りできます
1人ずつ作ります

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。

※5月〜10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)
※実習時間は2時間30分です。

[難易度／★★★★☆]

1月

- 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／★★☆☆☆

11月

- フルーツロールケーキ(18cm長さ)
- りんごジャム
- ロシアンティー

難易度／★★★★☆

人気 No.1

12月

- 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／★★★☆☆

2月

- 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／★★★☆☆

3月

- 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／★★☆☆☆

4月

- クッキーシュー(直径6〜7cm、5個)
- ウ・ア・ラ・ネージュ
  (デモンストレーションのみ)

難易度／★★★★☆

※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。

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

11月

- フルーツケーキ
  (18×5cm)
- ショコラショー
- ラズベリーのギモーブ(2個)
  (デモンストレーション)

難易度／★☆☆☆☆

12月

- 洋梨のタルト
  (直径14cm)
- ホットアップルサイダー

難易度／★★☆☆☆

1月

- フォンダンショコラ
  (3個)
- スノーボール(8個)

難易度／★★☆☆☆

2月

- マドレーヌ(6個)
- アーモンドビスコッティ(8本)

難易度／★☆☆☆☆

人気 No.1

3月

- プリンタルト(直径12cm)
- シトラスのプチケーキ(2個)

難易度／★★☆☆☆

4月

- フロランタン(8切れ)
- レーズンサンド(3個)

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。
※シトラスのプチケーキ、クリーム、ドリンクなど、一部2〜4人で作るメニューもあります。※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

11月

- チーズチーズ
- クランベリープチパン

難易度／★★☆☆☆

人気 No.1

12月

- シュトレン

難易度／★★★☆☆

1月

- ドーナツ
- 桜あんぱん

難易度／★★★★☆

2月

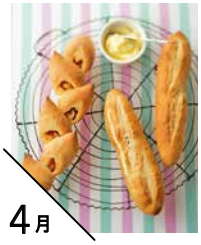
- 天然酵母の国産小麦食パン
- グリッシーニ

難易度／★★★☆☆

3月

- ツオップ(編みパン)
- オランジュ

難易度／★★★☆☆



4月

- ベーコンエピ
- ソフトフランス

難易度／★★★★☆

※クリームなど、一部、2〜4人分を一緒に作るものもあります。食パン、ベーコンエピ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。

首都圏

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

2023年11月開講

再登場　新メニュー

パティシエに習うスイーツ 銀座

教室 【銀座】第2水曜 午前・夜（11/8開講）　会費 49,830円（税抜45,300円）

フランスの三つ星店での修業を経て、帰国後は20代の若さで「ヴァローナ」シェフ、「ベージュ東京」製菓副料理長を歴任。「アンビグラム鎌倉」は2016年にオープン。「日本でしか作れないフランス菓子」をモットーとするパティシエの、こだわりの技とセンスをお楽しみください。

アンビグラム鎌倉
オーナーパティシエ
伊沢 和明

写真はイメージです

11月	●ムースフロマージュ ●柑橘のジャム	1月	●キャラメルパウンド ●キャラメル生チョコ	3月	●バタークリームケーキ
12月	●ドームショートケーキ	2月	●ボレアル（チョコムースケーキ）	4月	●イチゴのタルト

NEW

甲殻類専門料理店 うぶかの和食 銀座

教室 【銀座】第3水曜 午前（11/15開講）　【銀座】第3土曜 午前（11/18開講）
会費 53,460円（税抜48,600円）

和食を軸とし、フレンチやイタリアン、中華のテイストを加えた新感覚の料理で、予約の取りにくい店としても有名。甲殻類をベースに、四季折々の食材を味わう家庭料理を習います。

うぶか
店主
加藤 邦彦

写真はイメージです

11月	霜月のお料理 【椀物】蟹と蓮根すり流し　和からし 【焼物】鰆西京焼 【温物】青梗菜の和風炒め　他	1月	睦月のお料理 【椀物】白菜　蟹　生姜 【焼物】ほたて　カリフラワー 【酢物】甘エビ　菜の花　他	3月	弥生のお料理 【椀物】蛤　若布　木の芽 【焼物】筍　蕗の薹味噌 【酢物】独活　海老　デコポン酢　他
12月	師走のお料理 【椀物】大根みぞれ仕立て　鱈白子 【焼物】鰤の照り焼き 【煮物】里芋　海老　他	2月	如月のお料理 【椀物】海老真丈　春菊 【焼物】鯛若狭焼 【酢物】せり　蟹　苺　他	4月	卯月のお料理 【椀物】新玉葱　海老 【焼物】鶏照焼 【一品】蟹のだし巻き　他

※第3水曜クラスの3月分は3/27、第3土曜クラスの12月分は12/9に変更になります。

新メニュー

とっておきのスペイン料理 銀座 横浜

教室 【銀座】第1土曜 午後（11/4開講）　【銀座】第2水曜 午前（11/8開講）
【横浜】第2土曜 午後（11/11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知ることができない修道院の料理やお菓子をたっぷり習えます。

スペイン家庭料理
研究家
丸山 久美

写真はイメージです

11月	修道院の煮込み料理 ●玉ねぎの詰めもの　●グレープフルーツのサラダ ●カタルーニャ風松の実のコカ	1月	スペインのソウルフード ●ニンニクのスープ（ソパ・デ・アホ）　●魚介のサラダ ●スペインオムレツ　●洋梨の赤ワイン煮	3月	パエリア ●豚肉と赤パプリカのパエリア　●ビスケット ●カディス風ジャガイモのサラダ　キャラメルクリーム
12月	クリスマス料理　●サルスエラ ●いちごのガスパチョ　●くるみのトゥロン ●ねぎのマリネ　●サングリア（ノンアルコール）	2月	バルセロナの料理 ●イカ墨のフィデウア　●バルセロナ風コロッケ ●クレマカタラーナ	4月	修道院の料理 ●パタタス・アル・インポルタンシア（大切なじゃがいも） ●フラメンカエッグ　●タルタ・デ・サンティアゴ（アーモンドケーキ）

新メニュー

-楽・食・健・美- くろもりの中国料理 銀座 池袋 横浜

教室 【銀座】第4月曜 午前・夜（11/27開講）　【池袋】第4日曜 午前（11/26開講）
【横浜】第4日曜 午後（11/26開講）　実習時間は2時間です。
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、家庭でも手軽にでき、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。

KUROMORI
オーナーシェフ
黒森 洋司

写真はイメージです

11月	●八宝菜 ●揚げ胡麻団子	1月	●チャーシュー　●小松菜の中華風和え物 ●大根のしょうゆ漬け　●割包（蒸しパン）	3月	●五目春巻き　●野菜の和え物 ●蒸し鶏のネギソース
12月	●白菜と干し貝柱のクリーム煮 ●海老しゅうまい	2月	●豚肉細切りあんかけチャーハン ●玉子スープ　●抹茶杏仁豆腐	4月	●回鍋肉　●春雨スープ ●エッグタルト

※銀座の12月分は12/11、1月は1/29、4月は4/29、池袋と横浜の12月分は12/10に変更になります。

フランス家庭料理の会 銀座

教 室 【銀座】第1水曜 夜(11/15開講) 【銀座】第2水曜 午後(11/8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一つ星を獲得した後藤シェフから、定番フレンチをおいしく、センスよく仕上げるコツを習います。

アムール
エグゼクティブシェフ
後藤 祐輔

写真はイメージです

11月	●にんじんのポタージュ『クレイシー』 ●鶏もも肉のポワレ いろいろ茸のソース	1月	●ベーコンとほうれん草のキッシュ ●鱈とあさり、じゃがいものブイヨン煮	3月	●カリフラワーのムース 蟹と帆立のタルタル添え ●鶏手羽元のスパイシー煮込み
12月	●牛肉の赤ワイン煮込み『ブフ・ブルギニヨン』 ●いちごのティラミス	2月	●豚のロール 新玉葱のクリームソース ●タルトオキャラメルショコラ	4月	●ベーコンと春キャベツの豆乳スープ ●サーモンのレアステーキ フレッシュトマトソース

※第1水曜夜クラスの11月分は11/15、1月分は1/31に変更になります。

アルポンテ・原シェフに習う 人気のイタリアン 銀座

教 室 【銀座】第1水曜 午前(11/1開講) 【銀座】第1日曜 午前(11/5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の手ほどきで、北イタリアの地方料理を楽しみませんか?イタリアの食文化や食材のお話が満載の教室です。

リストランテ・アルポンテ
オーナーシェフ
原 宏治

写真はイメージです

11月	ヴァッレ・ダオスタ州 ●ヴァルペリーナ風ズッパ ●鶏むね肉のカツレツ ヴァッレ・ダオスタ風 ●じゃがいものパルミジャーノ	1月	リグーリア州 ●小海老と野菜のアンディーブボートサラダ ●トロフィエパスタ ブロッコリーソース ●豚ヒレとマッシュルームの串揚げ	3月	エミリアロマーニャ州 ●玉ねぎのパン粉焼き バルサミコ酢風味 ●生ハムとルッコラのサラダ ●じゃがいものニョッキ マッシュルームソース
12月	ピエモンテ州 ●セロリとくるみ、パルミジャーノのサラダ ●かぼちゃとチーズのリゾット オーブン焼き ●リコッタチーズのパンナコッタ	2月	ロンバルディア州 ●ズッキーニのトルティーノ ●ファルファーレパスタ ゴルゴンゾーラ風味 ●骨付き手羽元肉の香草オーブン焼き	4月	アルポンテのコースメニュー ●インゲンとトレヴィスのサラダ ●スパゲティーニ ズッキーニとカラスミ風味 ●鶏むね肉のソテー レモンソース ●リコッタチーズのパンケーキといちごのケーキ仕立て

※第1水曜クラスの1月分は1/17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

教 室 【銀座】第1木曜 午後(11/2開講) 【銀座】第3月曜 午後(11/20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の、感性が光る料理をご堪能ください。盛りつ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。

りゅううんあん
龍雲庵
店主
後藤 紘一良

過去の実習料理から

11月	年忘れ師走の懐石 【向附】黒胡麻豆腐 山葵 【椀盛】鯛の蕎麦巻き なめこ 軸れんそう 黄柚子 【焼物】海老芋の田楽 他	1月	節分の懐石 【向附】鰯の酢じめ カリフラワー きゅうり 紅生姜 【椀盛】青豆真蒸 長ひじき 木の芽 【焼物】寒はまち塩焼き 海老塩焼き 他	3月	お花見の点心お弁当 【口取】海老丸こんにゃく串刺し 出し巻き卵 するめいか鳴門巻き 竹の子ひき肉はさみ蒸し 茄子の揚げ煮 鯛のうに焼き 【御飯】鮭海苔巻き 幕の内桜葉巻き 他
12月	初釜の点心 【口取】スモークサーモン砧巻き 巻海老旨煮 合鴨ロース 【焼物】さわら幽庵焼き 姫くわい甘煮 【炊合】小かぶ 巻ゆば ほうれん草 柚子 他	2月	ひなまつり もてなし懐石 【向附】きす菜種和え 浅草のり 防風 山葵 【 椀 】はまぐり真蒸 菜の花 白胡椒 【御飯】ひなちらし寿司 干瓢 椎茸 高野豆腐 錦糸卵 海老 他	4月	初風炉の懐石 【向附】桜鯛昆布じめ 花穂じそ 莫大海 山葵 【椀盛】若筍汁 あいなめ葛叩き 木の芽 【八寸】稚鮎南蛮漬 たらの芽地漬 他

※第1木曜午後クラスの1月分は1/11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

教 室 【銀座】第4土曜 午後(11/25開講) 会 費 49,830円(税抜45,300円)

「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習います。

南青山Essence
オーナーシェフ
薮崎 友宏

写真はイメージです

11月	潤い美肌 ●豚ひき肉の炒め レタス包み ●カブとキノコの蟹肉あんかけ	1月	からだポカポカ ●ホタテの海老すり身焼き スパイシー炒め ●鶏と押し豆腐の酸辣湯	3月	気力アップ ●鶏肉と里芋のココナッツ煮込み ●イワシのワンタン ナンプラーソース
12月	血液サラサラ ●サフラン風味の青椒牛肉絲 ●海老と玉葱のジャンボ焼売	2月	デトックス ●薬味たっぷり揚げピータン豆腐 ●山菜入り黒酢豚	4月	ストレス解消 ●海老と黄ニラの春巻 ●アサリのピリ辛トマト和え麺

●11月～翌年4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)。
●食材の手配等によりメニューは変更する場合がありますのでご了承下さい。

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

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。

https://www.betterhome.jp
ベターホーム 検索

コース詳細はWebで!

梅田

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

2023年11月開講

新メニュー

懐石料理の会

教室 【梅田】第2木曜 午前（11/9開講）
会費 49,830円（税抜45,300円）

武本先生はその道の第一人者に与えられる「現代の名工」のひとり。2021年4月には黄綬褒章を受章。プロの卓越した技術を目の当たりにして習える絶好の機会です！ 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学びませんか。

文珠荘グループ
総料理長
武本 元秀

※実習内容監修
奥の細道　大田忠道

写真はイメージです

11月	師走の懐石 【先付】カニ身と野菜の辛子黄身酢和え 【炊合】鯛蕪と金時人参の炊き合わせ 【揚物】海老と帆立湯葉包み餡かけ	1月 節分料理 【口取り】大豆五目煮 菜の花サーモン黄身酢掛け 【飯物】恵方巻 【椀物】酒粕汁	3月 卯月の懐石 【先付】帆立貝と菜の花 ジュレ掛け 【焼物】さわら蕗味噌焼 【飯物】鯛茶漬け
12月	おせち料理 【口取り】黒豆白和え　田作り　海老芝煮 【焼魚】鯛卯の花焼　花蓮根　叩き牛蒡 【椀物】白味噌仕立　雑煮	2月 弥生の懐石 【先付】ホタルイカ酢味噌かけ 筍木の芽和え 【焼物】山海朴葉焼 【揚物】海老芋あられ揚げ	4月 皐月の懐石 【先付】初鰹のオイル焼サラダ仕立て 【炊合】鯛と春野菜の卸し煮 【飯物】うすい御飯

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（11/17開講）
会費 49,830円（税抜45,300円）

テレビや雑誌などでも活躍中の杉本先生。実習中の指導が丁寧で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。四季折々の旬の食材を無駄なく使ったおいしくヘルシーな献立を紹介します。秋コースでは、京都の行事食和食を中心にした基本の味つけ、盛りつけのコツも伝授します。

料理研究家
杉本 節子

写真はイメージです

11月	晩秋のおばんざい ● 大根と京人参のひらひらなます ● さんまとごぼうの鞍馬（山椒）煮 ● 九条ねぎと細切り豆腐のとろみ八杯汁 ● 甘栗と鶏の炊き込みご飯	1月 冬の京野菜のおばんざい（1） ● たら雲子の紅葉おろしポン酢和え ● 丸大根と牛肩ロース肉のべっ甲煮 ● 塩鮭の京冬野菜たっぷり大吟醸の粕汁 ● ゆり根の炊き込みご飯	3月 お花見弁当 ● うなぎの出し巻き　● 牛肉のアスパラ巻き ● 鶏砂ずりの生姜煮 ● よもぎ生麩の味噌田楽 ● 桜葉香るおむすび　● 赤だし味噌汁
12月	ちょっとハイカラなおせち料理 ● 松の実とピスタチオの香ばしごまめ・結びかまぼこの二種盛り ● 数の子のフライ くわいチップス青のり風味 ● 鴨ロースの赤ワイン風味 牛蒡のグラッセ巻き ● 海老芋のブイヨンベースの白みそポタージュ	2月 冬の京野菜のおばんざい（2） ● 白ねぎとお揚げのおてっぱい ● 聖護院かぶらのかぶら蒸し ● 寒ぶりの照り焼き ● 京水菜の菜っ葉めし すぐき（漬物）添え	4月 春のハイカラおばんざい ● 新じゃが芋と新玉ねぎの牛しゃぶ風バター・ポトフ ● 鶏ささみのボート・フライ しば漬けのタルタルソース ● 春にんじんのレモン風味グラッセ ● あさりとベーコンのピラフ

● 11月～翌年4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）。● 1クラスのみのため、同コースで振替はできません。
空き席がある場合は、両コース間で同年同月内で振替ができます。ホームページのお客様相談室メールフォームから、またはお電話でお問合せ下さい。
● 食材の手配等によりメニューは変更する場合がありますのでご了承下さい。

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

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。

https://www.betterhome.jp
ベターホーム　検索

コース詳細はWebで！

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。
初めての方は、入会金3,300円（税抜3,000円）がかかります。
※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。

※11月の開講後も、2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（〈はじめての料理〉を除く）。
※チケット制では、クラスの予約手続きが必要です。

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

男性参加者の8〜9割は初心者。包丁の持ち方から習う〈はじめての料理〉や、だしの取り方や野菜の切り方が身につく〈和食基本技術の会〉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

［ 首都圏 ］03-3407-0471
［ 京阪神 ］06-6376-2601
［ 札　幌 ］011-624-5531
［ 仙　台 ］022-224-2228
［ 名古屋 ］052-228-2502

www.
betterhome.jp

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

ああ、もったいない！捨てないで！

第16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）

君たちは どう食べるかが 問われてる
めめこさん（東京都・33歳）
▶食べ残しゼロを目指します

リスキリング 上手い食材 活用法
瑠珂（るか）さん（愛知県・59歳）
▶ムダのない上手な食材の活用法を学び直すことも、立派なリスキリングだと思います

お裾分け 袖触れ合った SDGs
かえるLさん（沖縄県・38歳）
▶お裾分けの文化が廃（すた）れてきましたが、みんなで分ければ食品ロスにつながると思います

エコ料理 すぐにチャチャット GPT
アカエタカさん（宮崎県・72歳）
▶料理もチャットまかせになる日も近いかもしれません

ワンチーム 家族で減らす 廃棄ロス
いそのっぺさん（埼玉県・42歳）
▶冷蔵庫の中を確認し、声をかけあってロスしないように暮らしています

「食べもの大切運動」の一環として2008年より毎年行っている川柳の募集。16回目の今回は1626句の応募があり、続く物価高に立ち向かうたくましい姿や、話題のチャットサービスやアニメなど、幅広いテーマを題材にした作品が多く寄せられました。

CLICK 佳作10句はこちら

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

Betterhomeの使っていいもの

●掲載内容は2023年9月のものです●

9月1日は「防災の日」、9月は「防災月間」です。この機会に「食料備蓄」について、考えてみませんか。難しく考えなくても大丈夫。ベターホームがおすすめするのは、「ふだん食べているものをベースに備蓄」して、「備蓄品を日々の食事にとり入れる」方法です。ふだんから食料を備蓄しておくと、例えば悪天候や病気で買い物に行けない時などにも役立ちます。そうやって日々の食事に活用して、常に新しいものを備蓄しておきましょう。

CLICK

「大規模災害に備える1週間分の食料備蓄例」について、詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。

今回おすすめする備蓄食品は、**常温で長期間保存できる「野菜ジュース」**。
野菜不足になりがちな災害時、野菜ジュースがあると
栄養バランスがよくなり、安心です。

ベターホームの毎日飲むジュース宅配便

●野菜と果物だけで作りました　●賞味期間は製造から2年

CLICK

にんじんジュース

1缶に国産にんじん2.5本分

レモンを少量加えて、にんじん特有のクセを抑えて飲みやすく仕上げました。

CLICK

トマトと野菜のジュース

9種類の野菜が230g分

トマトをベースに9種類の野菜をバランスよくブレンド。トマトパスタの味つけにも使えます。

→次ページのレシピ参照

CLICK

赤い野菜のジュース

緑黄色野菜が300g以上

赤ピーマン、にんじん、トマトを中心に緑黄色野菜をギュッとパック。野菜の甘みが凝縮し、さらりと飲みやすい。

野菜ジュース3種ケース

はじめての方には、こちらがおすすめ！

CLICK

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

災害時の盛りつけIdea

器にラップを敷いてから料理を盛りつけると、器が汚れず、洗いものの水が節約できます。

桜えびと塩こんぶのトマトパスタ

パスタを野菜ジュースでふやかしてから加熱するため、煮立ってから3分の加熱でできあがり。時短・省エネで、なおかつおいしい！　例えば朝にパスタをジュースに漬けておけば、帰宅してすぐに完成するので、忙しいときにも役立つレシピです。

材料【2人分】

トマトと野菜のジュース	1缶(160g)
水	160ml
スパゲティ*	160g
桜えび	6g
塩こんぶ	4g
スープの素	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各少々

*太さ1.6㎜、ゆで時間7分のものを使用

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

作り方

1. ビニール袋に半分に折ったスパゲティ、ジュース、分量の水（ジュースの空き缶を使うと便利）を入れる。2時間以上、スパゲティがグニャグニャになるまで漬ける（下写真）。

2. フライパンに1と残りの材料全てを入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にして約3分、時々混ぜながら加熱する（ふたはしない）。スパゲティに透明感が出て、汁気がなくなったらできあがり。

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

福岡 LABO（ラボ）だより vol.3

味がおいしいことが、その名の由来といわれる“アジ”。刺身やフライなど、さまざまな料理を楽しめる魚です。全国で手に入りますが、九州はブランドアジの宝庫。それぞれに大きさや重さの規格を設け、おいしさを求めて漁の方法や配送時の扱いにも工夫をこらしています。今回は、「アジ」と調味料さえあればかんたんにできる、でも奥深い味わいの「アジの一夜干し」をご紹介。「一夜干し」といっても、おうちの冷蔵庫で作るのでとても手軽。シンプルゆえ、材料にとことんこだわるのもおすすめです。

POINT

- バットが小さくアジが調味液にひたらない場合は、Ⓐの分量を同じ割合で増やす
- 冷蔵庫におくときは、アジから水分が出るので、ざるの下には受け皿を敷くと安心
- 完成した一夜干しは冷蔵庫で保管し、3日以内に食べきる

アジの一夜干し

材料（2人分）

アジ……中2尾（180g×2）

Ⓐ
- 水……500ml
- 塩……25g
- 酒……大さじ1

作り方〔調理時間40分（冷蔵庫におく時間を除く）／1人分92cal、塩分1.5g〕

1. アジは写真のように開く（魚屋さんにお願いしても）。
2. バットにⒶを合わせ、塩を溶かす（=調味液）。アジの水気をふいてバットに入れ、時々返しながら約30分おく。
3. 2のアジの水気をふきとり、皮を下にしてざるにのせる。ラップをせずに冷蔵庫で丸1日おいて完成。

★魚焼きグリルやフライパン（専用のシートを敷く）などで、両面を強めの中火でしっかり焼いてめしあがれ！

まずは気軽におためし！

オンライン教室が初めての方対象

体験教室を開催中

zoomが初めてでも心配ご無用。操作の質問にもていねいにお答えします。実習するメニューは、昔なつかしの「ナポリタン」！

オンラインで世界旅行「インド」

タンドリーチキン&チャパティー

おうちで旅行気分を味わえると人気の「オンラインで世界旅行」シリーズ。新しい料理との出会いが待っています！

イギリスの伝統お菓子

ヴィクトリアケーキ

焼きたてをおうちでゆっくり家族と一緒に味わえるのは、オンライン教室ならでは。ホットアップルティーと一緒にどうぞ。

無断複製・転載を禁じます ©2023 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

【 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。**詳しくはこちら**

【 メールBOX 】
毎号、テーマに沿ったおたよりを募集中。次号のテーマは「わが家の年越しそば」。
そのほか、自由なおたよりもお待ちしています。**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
2023年募集特集号

[発行日]	2023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 ©2023 Better Home Association.