おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

秋号
2023

ベターホーム協会は 2023 年 6 月に 60 周年を迎えました

【特集】
毎日のごはんで免疫力UP！

【チーズのある生活】
マスカルポーネ

【60 周年連動企画】
Better Memories

ベターホームのお料理教室

白餡の甘みと「クリームチーズ」のまろやかな酸味が絡み合う。

「クリームチーズ」おはぎ

白餡チーズを絞るときは少し柔らかめが、包むときはやや固めが扱いやすいです。
冷蔵庫で冷やすなどして上手に調整しましょう。ココアや抹茶を練り込んで
色をつけたり、ごはんに雑穀を加えて変化を楽しむのもいいですね。

なめらかでクリーミー、スイーツにもお料理にも
クリームチーズ

材料（4種各4個分）

A
- 「クリームチーズ」……50g
- 白餡（市販）……200g

B
- 「クリームチーズ」……40g
- 白餡（市販）……40g

- もち米 ……1合
- ミックスナッツ（刻む）……30g
- クランベリー・マンゴー（刻む）……適量
- いりごま（黒）……適量

作り方

1 もち米は水に30分浸してザルに上げて水気を切り、1合の目盛りから大さじ2杯分ほど少なめの水量で炊飯する。炊けたら麺棒などで軽くつぶし、16等分に丸める。2【花形（4個分）】Aのチーズをボウルに入れ柔らかく練り、白餡100gを少しずつ入れてよく混ぜる。半量は菊型の口金を入れた絞り袋に入れ、1の表面に花形に絞り、クランベリーを飾る。3 2の残りに更に白餡100gを入れて混ぜ8等分にし、冷蔵庫で冷やす。4【ナッツ（4個分）】3を薄くのばして1を丸く包み、ナッツを飾る。5【ドライマンゴー（4個分）】3を薄くのばして1を丸く包み、ドライマンゴーを飾る。6【ごま（4個分）】Bを合わせたものを4等分し、それを芯にして1で包み、ごまを飾る。

PR

賛否両論
SANPI-RYORON

「予約の取れない店」として
評判の和食店 賛否両論 店主
笠原 将弘 さん

和食と「きび砂糖®」

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

お砂糖はカップ印
日新製糖

表紙の料理:
きのこの焼きぎょうざ(p.13)
雑穀の中華ごはん(p.14)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

秋号

2023

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
毎日のごはんで免疫力UP!
元気な体作りのための4か条…6
ヴィーリのホワイトシチュー…7
ブロッコリーとえびのマヨネーズ炒め…8
ひじきとじゃこのあえもの / 長いもと根菜のぽん酢あえ…9
かぼちゃとクリームチーズのスティック春巻き…11
さけと大豆のトマト煮…12
きのこの焼きぎょうざ…13
雑穀の中華ごはん…14

15 チーズのある生活
マスカルポーネ

17 野菜ごよみ
きのこ

18 動画で習う「お料理一年生」
たまねぎの扱い

19 Better Memories　~2010年代編

20 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　ベターホームのお取り寄せおせち

22 ペットの食卓

23 福岡 LABO だより / おたよりコーナー メール BOX

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、2023年10月時点のものです。

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

食べて
元気に

毎日のごはんで免疫力UP!

近年の感染症の流行により、自分の体を守る意識が
高まった人も多いのではないでしょうか。
寒くなるこれからの季節は特に、体の不調を
起こしがちですが、負けずに乗りきりたいものです。
私たちの体の中にあって、ウイルスや細菌と
闘(たたか)ってくれるのが“免疫”。
バランスよい食生活を意識して
おいしく、気負わずに、丈夫な体を作りましょう!

料理／大谷直子、羽村雅子　料理撮影／元家健吾　スタイリング／青野康子

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

元気な体作りのための4か条

よい食事

適度な運動

充分な休息・睡眠

笑う楽しむ

ウイルスや細菌、活性酸素などの有害物質。
これらに抵抗する力=免疫力を、私たちの体は備えています。免疫力は体調や老化などで上がり下がりするもので、免疫力が高いと病気にかかりにくく、かかっても軽くすみます。
上の4か条を満たす生活をしていれば、免疫力は自然と高まって病気を防ぐサポートに。
中でも特に食事は大切です。以下の5つの成分を食品からバランスよくとり、
元気な体作りのための食生活を心がけましょう。

こんな食品がおすすめ

たんぱく質

たんぱく質を含む食品

【食品】肉、魚、卵、とうふ など
【有効な成分】たんぱく質

免疫活性力

免疫活性力がある成分を含む食品

【食品】多くの野菜、きのこ、海藻、ヨーグルト など
【有効な成分】ファイトケミカル※、多糖類、乳酸菌 など

抗酸化成分

抗酸化成分を含む食品

【食品】多くの野菜、大豆、くだもの など
【有効な成分】ビタミン類、ファイトケミカル など

ミネラル

ミネラルを含む食品

【食品】肉、魚介、卵、牛乳、大豆、穀類、野菜、くだもの、海藻 など
【有効な成分】亜鉛、セレン など

腸内細菌

腸内細菌のバランスをよくする食品

【食品】ヨーグルト、ケフィア、いも、野菜、きのこ、くだもの、穀類、海藻 など
【有効な成分】乳酸菌、食物繊維 など

※ファイトケミカル…免疫活性成分や抗酸化成分などをいい、色素・香り・から味やにが味・アクなどのさまざまな成分があります。「β-カロテン」「アントシアニン」なども、そのひとつです。

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

いつもの食卓で

ヴィーリのホワイトシチュー

寒い季節にうれしいシチュー。肉も野菜もバランスよく。

材料（2人分）

- とりもも肉……200g
  - 塩……小さじ1/8
- かぶ……2個（200g）
- にんじん……80g
- マッシュルーム（白）……6個
- たまねぎ……1/4個（50g）
- バター……10g
- 小麦粉……大さじ1・1/2
- Ⓐ
  - 水……150ml
  - スープの素……小さじ1/2
  - 塩……小さじ1/3
- ヴィーリ*……200ml
- 塩・こしょう……各少々
- イタリアンパセリ……適量

*同量のケフィア、プレーンヨーグルトでも作れます。

作り方〔40分／1人分352kcal、塩分2.4g〕

1. かぶは茎を3cm残し、縦に4～6つに切る。にんじんは皮をむき、7～8mm厚さの輪切りにする。マッシュルームは半分に切り、たまねぎは薄切りにする。
2. とり肉はひと口大に切り、塩をもみこむ。
3. 鍋にバターをあたため、たまねぎを炒める。しんなりしたら肉とにんじん、マッシュルームを加えて炒め、肉の色が変わったら小麦粉をふり入れて炒める。Ⓐを加えて5分煮る。
4. かぶを加えてさらに7～8分煮る。
5. ヴィーリを加え、塩、こしょうで味をととのえて火を止める。器に盛って、イタリアンパセリを添える。

CHECK

発酵乳「ヴィーリ」が、ほどよい酸味ととろみを加えます。

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

ブロッコリーとえびのマヨネーズ炒め

こっくりとした味わいの炒めもの。ブロッコリーとえびの色合いが華やかです。

材料（2人分）

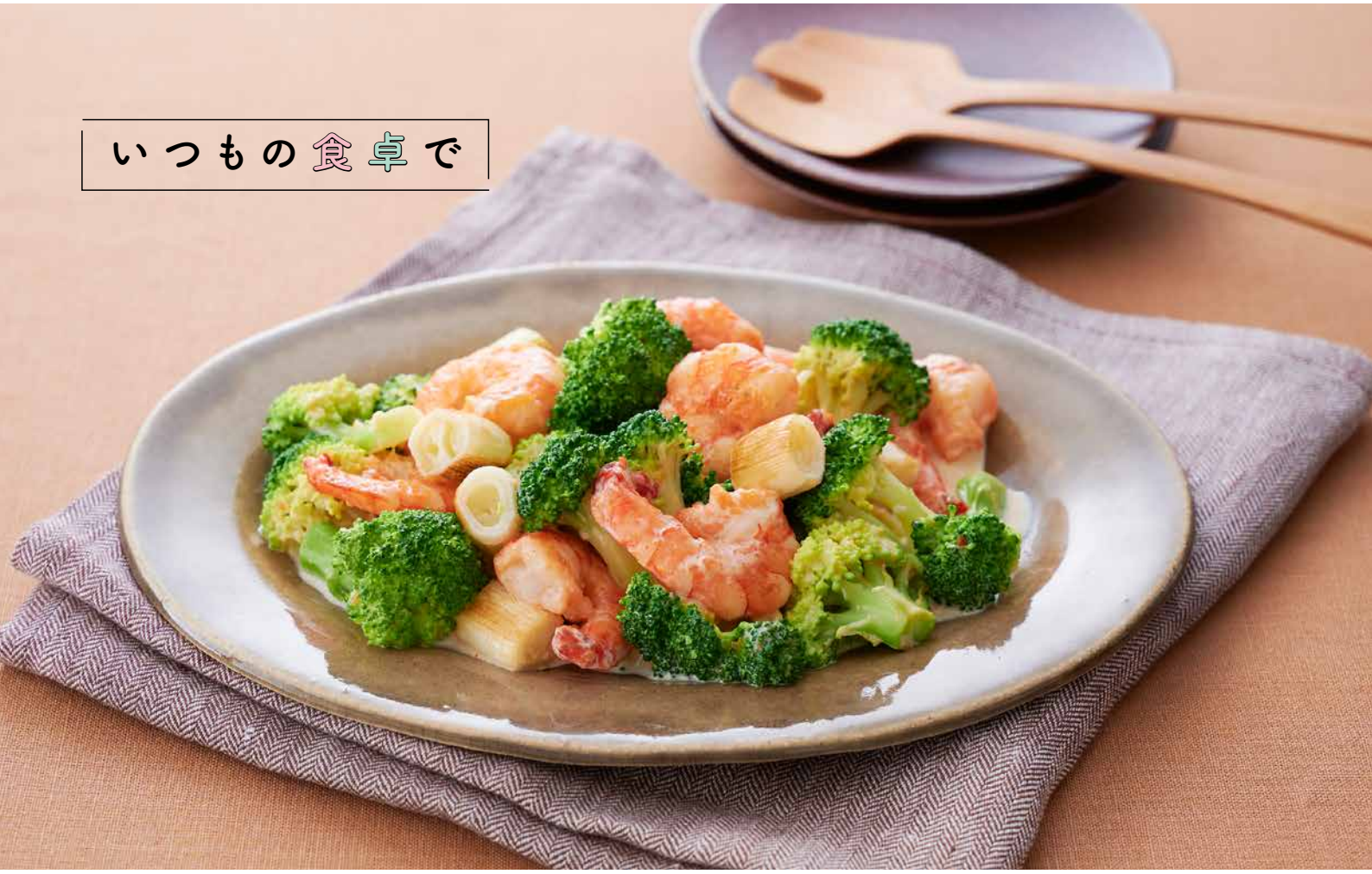
ブロッコリー……1株（200g）
ねぎ……1本
むきえび……120g
Ⓐ
- 塩・こしょう……各少々
- 酒……小さじ1
- かたくり粉……大さじ1/2
- ごま油……小さじ1/2

サラダ油……大さじ1
Ⓑ
- マヨネーズ……大さじ2
- ヴィーリ*……大さじ2
- レモン汁……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ1/4

*同量のケフィア、プレーンヨーグルトでも作れます。

作り方〔20分／1人分259kcal、塩分1.5g〕

1. ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーの茎は皮を厚めにむき、5mm厚さに食べやすく切る。熱湯でかためにゆでる。
2. ねぎは2cm長さに切る。えびは背わたをとってⒶを順にまぶす。Ⓑは合わせる。
3. フライパンにサラダ油を温め、中火でねぎを炒め、えびを加える。えびの色が変わったら、ブロッコリーを加えて1～2分炒める。
4. 火を止め、フライパンの底をぬれぶきんにあててあら熱をとる。Ⓑを加えて混ぜる。



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

ひじきとじゃこのあえもの

海藻も積極的にとり入れて。レンジ加熱なら手軽！

材料（4人分）

芽ひじき…… 5g
水 …… 200ml
三つ葉 …… 20g
ちりめんじゃこ …… 8g
Ⓐ 砂糖…… 小さじ1/2
Ⓐ ねりわさび…… 小さじ1/3
Ⓐ 酢 …… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1/2
Ⓐ サラダ油 …… 大さじ1/2

作り方〔10分／1人分30kcal、塩分0.5g〕

1. ボールに、Ⓐを順に合わせる。
2. 耐熱容器にひじきと分量の水を入れ、ラップをして電子レンジで約2分（500W）加熱する。
3. 三つ葉は3cm長さに切る。
4. 2の水気をきって1に入れる。3とちりめんじゃこを加えて混ぜる。

長いもと根菜のぽん酢あえ

食物繊維たっぷり！ 野菜はごろっと切って、満足感も大。

材料（2人分）

長いも …… 150g
れんこん …… 80g
ごぼう …… 50g
水菜 …… 30g
サラダ油 …… 大さじ1/2
ぽん酢しょうゆ …… 大さじ1・1/2
けずりかつお …… 適量

作り方〔15分／1人分121kcal、塩分0.7g〕

1. 長いもとれんこんは皮をむき、4cm長さの4つ割りにする。ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにする。れんこんとごぼうは酢水（水200mlに酢小さじ1、材料外）にさらし、水気をきる。
2. 耐熱皿に1を入れ、水大さじ2（材料外）をふり、ラップをして電子レンジで約5分（500W）加熱する。
3. 水菜は食べやすく切って器に盛る。
4. フライパンにサラダ油を中火で温め、2をさっと炒める。ぽん酢しょうゆを混ぜる。
5. 3の器に盛り、けずりかつおをのせる。

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

パーティーシーンで

緑黄色野菜には、
体のサビを防ぐ成分が豊富。
色鮮やかで、華やかなシーンにもぴったり！

さけと大豆の
トマト煮

かぼちゃとクリームチーズの
スティック春巻き

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

パーティーシーンで

かぼちゃとクリームチーズのスティック春巻き

手を伸ばしやすい、スティック状の洋風春巻き。オリーブ油で揚げ焼きに。

材料（2人分）

かぼちゃ……1/8個（200g）
クリームチーズ……3個
Ⓐ 砂糖……小さじ1/2
Ⓐ 塩・こしょう……各少々
春巻きの皮……3枚
オリーブ油……大さじ3
セルフィーユ……2枝

CHECK

メープルシロップやはちみつ、「ニゲロオリゴ糖」をかけても。甘味が加わり、子どもも大好きな味に。

作り方〔20分／1人分331kcal、塩分0.8g〕

1. かぼちゃは種とわたを除く。皮をむき、3〜4㎝角に切る。耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジで約5分（500W）加熱する。水気をきって、熱いうちにつぶす。
2. 春巻きの皮は対角線上に半分に切る。クリームチーズはちぎる。
3. 1にクリームチーズとⒶを加えて混ぜ合わせる。6等分する。
4. 春巻きの皮ひと切れを長辺を手前にして置き、オリーブ油小さじ1/2を全体に塗る。3の1/6を細くのせて両端を折り（写真a）、手前から巻く（写真b）。6本作る。
5. フライパンにオリーブ油大さじ2を温め、4を並べ入れる。中火でころがしながら焼く。
6. 器に盛り、セルフィーユを飾る。

a

b

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

さけと大豆のトマト煮

ストックしておける市販の水煮3種が大活躍！

材料（2人分）

さけ水煮缶詰 …… 1缶（180g）
大豆（水煮）…… 100g
トマト水煮缶詰（ホール）…… 200g
赤とうがらし …… 1/2本
たまねぎ …… 1/4個（50g）
にんにく …… 小1片（5g）
オリーブ油 …… 大さじ1/2
Ⓐ スープの素 …… 小さじ1/2
Ⓐ 白ワイン …… 大さじ1
オリーブ（黒・種なし）…… 3個
塩・こしょう …… 各少々

作り方〔25分／1人分267kcal、塩分1.9g〕

1. たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。オリーブは2mm厚さに切る。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱めの中火にかける。香りが出てきたら、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
3. 大豆、トマト、赤とうがらし、Ⓐを加え、中火で5〜6分煮る。
4. さけとオリーブを加えて混ぜ、さらに5〜6分煮る。
5. 塩、こしょうで味をととのえ、火を止める。

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

中華のメニューで

肉は少なめ、きのこで"かさ増し"

きのこの焼きぎょうざ

きのこのうま味をたっぷり包みこみました。

材料（2人分）

豚ひき肉……50g
しいたけ……50g
まいたけ……50g
ねぎ……5cm
Ⓐ
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……少々
- かたくり粉……小さじ1
- 酒……小さじ1
- しょうが（すりおろす）……小1かけ（5g）
- ごま油……小さじ1

ぎょうざの皮……16枚
湯……100ml
ごま油……大さじ1

作り方〔30分／1人分289kcal、塩分1.6g〕

1. しいたけは石づきをとる。しいたけ、まいたけ、ねぎは、みじん切りにする。
2. 肉にⒶを加え、よく混ぜる。1を加えてさらに混ぜる。
3. 16等分にして、ぎょうざの皮で包む。
4. フライパンにサラダ油少々（材料外）を温める。火を止め、3を並べる。分量の湯を加え、強めの中火にかける。ふたをして約3分蒸し焼きにする。
5. ふたをとり、残った水分をとばす。中火にし、ごま油大さじ1をぎょうざのまわり全体にかける。ふたをして約2分焼き、きれいな焼き色がついたら火を止める。

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

中華のメニューで

雑穀の中華ごはん

つい手が止まらなくなる“むき甘栗”は、ごはんの具になってもおいしい！

材料（4人分）

米 …… 米用カップ1・1/2（225g）
雑穀ミックス…米用カップ1/2（65g）
┌干ししいたけ……3個（12g）
└水……100ml
焼豚 ……120g
にんじん ……60g
ごま油……大さじ1
┌干ししいたけのもどし汁＋水
│……合わせて360ml
│中華スープの素 …… 小さじ1
Ⓐ オイスターソース …… 大さじ1
│しょうゆ …… 大さじ1
│酒……大さじ1
│砂糖……小さじ1
└しょうが汁 ……小さじ1
むき甘栗 …… 8粒
香菜 …… 適量

作り方

〔20分（炊飯時間は除く）／1人分374kcal、塩分2.2g〕

【準備】干ししいたけは分量の水でもどす。もどし汁はとりおく。

1. 米は洗って水気をきる。雑穀と合わせる。
2. 干ししいたけは石づきをとり、7～8mm角に切る。にんじん、焼豚は7～8mm角に切る。
3. フライパンにごま油を温め、中火で2を炒める。全体に油が回ったら、1を加えて1分ほど炒める。
4. 炊飯器に移し、Ⓐを加えて混ぜる。ふつうに炊く。炊きあがったら甘栗を混ぜる。
5. 器に盛り、香菜を添える。

無断複製・転載を禁じます ©2023 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。早いもので、連載も6回目ですが、お気に入りのチーズはいくつ見つかりましたか? あちこち探して回ったり、悩みながら選んだチーズは、最後までおいしく食べきりたいですね。今回は、チーズの保存についてお話します。

3つの保存ルール

どのチーズにも共通する保存法は次の3つです。

① 味や香りが落ちないよう、乾燥を避ける

チーズの切り口は、ラップでていねいに包みましょう。くずれやすい青カビタイプなどは、アルミホイルでおさえてから包むとよいでしょう。

② においの強いものを近づけない

チーズには、いろな成分を吸着する性質があるので、においの強い食品の近くに置くと、それを吸収してしまいます。ラップで包み、密閉できる保存袋(容器)に入れ、においの強いもの近づけないように保存します。

③ 表面をぬらさない

水がつくと、そこからいたむので、ぬれたまな板やナイフは厳禁。表面が汗をかいているようにぬれていたら、ペーパータオルなどでふきとってから、ラップで包みます。保存中にチーズから水分が出たときも、同様にふきとり、ラップをとり替えます。

ちなみに、加熱調理する以外のチーズの保存は冷蔵庫の野菜室が適切。冷凍はあまりおすすめしません。

フレッシュチーズの保存法

次のページで紹介するマスカルポーネやリコッタなど、容器に入って売られているフレッシュチーズは、空気に触れさせないよう表面にラップを密着させ、さらに全体をラップで包むか保存袋に入れると安心。モッツァレラは、つかっていた水分(ホエー)に再びつけて保存します。どれも発酵が進みやすいので開封後は早めに食べきることが肝心。時間の経過とともにおいしさや香りが失われてしまいます。

CLICK ＼ チケット受講もできます ／

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 ©2023 Better Home Association.

BETTER HOME

チーズのある生活

LIFE WITH CHEESE

vol. 06 マスカルポーネ（Mascarpone）

おいしすぎて食べすぎ注意!?「なんとすばらしい」がその名の由来といわれる、イタリアの伝統的なチーズ“マスカルポーネ”。日本では、1990年代「ティラミス」の材料として一躍知名度が上がりました。その独特のなめらかなテクスチャーとリッチな風味から、多くの人に愛されるチーズです。

マスカルポーネの特徴

マスカルポーネは牛乳を主原料として作られますが、乳酸菌を使って発酵させ、その後、脂肪分を高めるために生クリームを加えることが一般的です。このプロセスにより、豊かなクリーム色となめらかな質感がうまれます。クエン酸（または酢酸）を加えて固めたら、ろ過して水分を除き、型に詰めて完成です。日本でも、多くのメーカーで作られており、スーパーでも手軽に入手できます。

おいしすぎるがゆえ（?）の注意点としては、比較的高脂肪のチーズなので、食べすぎには気をつけましょう。また、乳製品アレルギーや乳糖不耐症の方は、注意する必要があります。

料理にもとり入れて

マスカルポーネといえば「ティラミス」を思い浮かべる方も多いと思いますが、トーストやパンケーキ、ワッフルにトッピングしたりフルーツと合わせたりするのもおすすめ。

料理に使うなら、ぜひサラダに。特にトマトとバジルとの相性が抜群で、塩とこしょうでシンプルに調味するだけでもおいしいです。ポテトサラダにも活用してみてください。マヨネーズをマスカルポーネに替えると、クリーミーで奥行きのある味わいに。また、トマトやかぼちゃなどのスープに添えると、舌ざわりもなめらかで、よいアクセントになります。クセのないチーズなので「これにも合いそう!」といろいろ試してみると、新たな食体験の幅が広がりますよ。

＼おすすめのチーズ本／

ベターホームのチーズ料理

CLICK

22種類のナチュラルチーズを使ったおいしいレシピ

ナチュラルチーズの魅力を存分に味わえる料理を紹介。チーズの基本的な扱い方（必要な道具、切り方、おろし方、保存方法）も必見!

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

旬の野菜を、毎日おいしく。

秋の
野菜ごよみ

きのこ

秋の味覚として真っ先に思い浮かぶのが、きのこ。厳密には 野菜ではなく菌類の仲間ですが、野菜売り場にさまざまな種類が売られています。店頭に並ぶきのこの大半は、人工栽培品。土汚れがないので、洗わずに使います。汚れはペーパータオルでふく程度にしましょう。露地ものなどで汚れが気になる場合は、使う直前にさっと洗います。

きのこのレシピには、「石づきをとる」「根元を切り落とす」という手順がよく出てきますが、どこまで切ればよいのか迷うことはありませんか？ しいたけやしめじなら根元から1cmほど、えのきだけなら2～3cmほどがめやす。まいたけのように、汚れが気にならなければ切らずに全部使えるものもあります。しいたけは軸を切り落とすレシピもありますが、その場合、軸は薄切りやみじん切りにし、ほかの料理に使って食べきりましょう。

＼知ってる？／

野菜の豆知識

きのこは、どれも「マッシュルーム」?!

きのこは英語で「マッシュルーム（mushroom）」。…となると、ふだん日本で「マッシュルーム」と呼ばれているきのこは、英語ではいったい何というのでしょうか？ 諸説ありますが、「white mushroom」または「common mushroom」などと呼ばれているようです。

撮影／大井一範

無断複製・転載を禁じます ©2023 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6回 たまねぎの扱い

和洋中どんな料理にも大活躍のたまねぎ。
使う頻度が高いからこそ、
しっかり基本を覚えておきましょう!

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 選び方

❷ 皮のむき方

❸ 薄切りのしかた

❹ みじん切りのしかた

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

Better Memories

第6回 ～2010年代編

明るい高齢化社会実現のため、健康的な食生活を提案

ベターホームは、高齢者の低栄養が社会問題としてとり上げられるようになった2010年代から、中高年以降の食生活を充実させるための「正しい知識」と「提案」をさまざまな手段で伝え続けています。

2冊の書籍『つるかめ食堂』

2013年9月発行の『つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ(写真左)』では、シニア世代こそ、粗食ではなくしっかりと食べることを推奨。栄養状態のよい人は、健康寿命がのびて元気に長生きすることを専門家の視点で解説し、そのためには何をどう食べればよいのか、ベターホームの先生の実体験に基づいた「食べやすい・作りやすい食事」を紹介して大きな反響を呼びました。翌2014年には、60歳からの低栄養予防を目的とした助成事業〈無料講習会・つるかめ食堂料理教室〉を全国で開催。料理を作るだけではなく、教室に楽しく通うなどの社会参加の大切さも体感いただく機会となりました。

『つるかめ食堂』第2弾として発行した『つるかめ食堂 子が親に作りおくごはん(写真右)』は、高齢の親をもつ人のための食のサポートがテーマ。これら一連の食の活動を「元気ごはん運動」と命名し、2019年より、本格的に啓発をスタートしました。

「元気ごはん運動」の象徴！〈健康寿命をのばす元気ごはん〉

2019年発表の〈健康寿命をのばす元気ごはん〉は、季節感があり、気のきいたおとなの料理を実習。作り方や味つけ、食感の工夫はもちろん、健康で若々しく過ごすために知っておきたい「多様食」「低栄養やフレイル予防」などの知識も、楽しく身につく講習会です。料理のテキストにともにお渡しする、テーマに沿った資料も大好評。料理教室なのに(?)、手軽な筋力運動を実践する月もあり、どのクラスも笑顔と元気に満ちあふれています。

▲〈健康寿命をのばす元気ごはん〉

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

詳しくは画像をクリック！ CLICK

早期ご注文特典
ポイントプレゼント中!
10月31日（火）まで

ベターホームの お取り寄せおせち

ベターホームのお料理教室の講師たちが監修したオリジナルおせちが、今年はなんと2種類に！ベターホーム協会創立60周年を記念して、「ベターホームの百福おせち」を新発売します。

新発売

ベターホームの 百福（ひゃくふく）おせち

【41品目、約4人前】
限定500セット

- 「百福」とは「たくさんの福」という意味。「新しい年にたくさんの福が皆さまに訪れますように…」そう願って名づけました。
- 少人数のご家庭は、5つのお重は一度に解凍せず、一つ二つずつ解凍して数日にわたって楽しんでも。

毎年の「おせち会議」はお正月が明けてすぐの1月中旬からスタートします。お客様からのアンケートを確認しながら、その年のベターホームのおせちと、比較検討用に取り寄せた他社のおせちを厳しくチェック。ベターホームの講師たちが「次回はこれを入れたい」「ここを改善しましょう」と鋭く意見を出していきます。おせちメーカーに要望を伝え、メニューの原材料や画像を確認しながら、内容を詰めては修正してをくり返すこと数回。ようやく7月ごろに、実際に重箱に詰められたおせちを試食して、最終確認。このようにして、ベターホームオリジナルのおせちを作りあげてきました。

ベターホームの講師たちとおせちメーカー担当者による試食検討会のようす

新発売の「百福おせち」のコンセプトは、これまでの「特選おせち」と同様。おせちならではの定番は欠かさずに、食べごたえのある魚やローストビーフも入れ、華やかで手のこんだ細工ものも楽しめます。さらに「百福おせち」では鮑や渋皮栗などのちょっと豪華な食材や、洋風や中華風のバラエティ豊かなメニューが5つのお重に入り、充実した内容です。創立60周年記念の特別なおせちで、お正月をお祝いしませんか?

メニューの一部をご紹介します。

洋風

チキンサラメ

中華風

亜麻仁豚のカシューナッツ炒め

「特選おせち」「明の春」も販売中! 次ページへ⬇

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

人気 No.1

ベターホームの
特選おせち

【32品目、約3~4人前】
限定1100セット

2018年の発売以来、毎年完売のオリジナルおせち。お客様アンケートでは、約98%の方が「次回も注文したい」と回答されています。リピート購入してくださる方も多いので、毎年メニューを少しずつ見直しています。

今年の新メニューの一部をご紹介します。

NEW

蓮根と挽肉の緋色焼
上品な味つけのひき肉にゴロッとした蓮根が入り、よいアクセントになっています。

NEW

粟麩と芹の胡麻酢和え
「クリーミーでとてもおいしい」と、試食した講師からも人気の高い1品。

NEW

牛旬菜巻
にんじん、ねぎ、ごぼう、春菊と色とりどりの野菜を牛肉で巻き、甘からのたれで仕上げました。

「百福おせち」「特選おせち」と同じメーカーで作られており、講師たちが試食して選んだおせちです。

京料理 道楽監修

明の春（あけはる）

【36品目、約2人前】
限定800セット

少人数でお正月を祝う方に人気のおせち。定番の味を中心に、「東寺巻」「焼目湯葉巻」、新メニューの「鱧の枝豆餡包み」など京都らしいメニューも味わえます。帰省できない方やご両親への贈りものにしても。贅沢に1人1セットの「Myおせち」にするのもおすすめです。

詳しくは
画像をクリック!
CLICK

早期ご注文特典
ポイントプレゼント中!
10月31日(火)まで

＼ご注文受付は、12月4日(月)まで!／
ご注文はネットショップから!

CLICK
ベターホームのネットショップ

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

ペットの食卓 vol.6

2匹のフレンチブルドックはまるで兄弟！

PROFILE

【名前】フジくん
（男の子・7さい）
【名前の由来】頭の模様が富士山に似ている
【特技】手の動きに合わせて尻尾をふる（時々、気まぐれでやってくれる）

PROFILE

【名前】タケくん
（男の子・1さい）
【名前の由来】タケノコにそっくりなその姿
【特技】「おはよう」のあいさつ（体当たりからのハグ）

病気で深まった2匹の絆

埼玉県に住むアロハさん（40代）が一緒に暮らすのは、やさしくおっとりとした性格の「フジ」と、天真爛漫でわんぱくの「タケ」、2匹のフレンチブルドックです。アロハさん一家の愛情を一身に受けていた先住犬のフジは、昨年末にやってきたタケの存在をなかなか受け入れられず、タケからちょっかいをかけられても知らんぷり…。2匹のギクシャクした関係が1か月ほど続き、アロハさんは頭を悩ませていました。そんなとき、タケに病気が見つかり、通院が始まります。元気をとり戻そうと、その小さな体で治療に立ち向かうタケ。その姿を見たフジは、急に看病をするかのように、タケに寄り添ってくれたといいます。フジのやさしい気持ちも功を奏したのか、タケは病気を見事克服！ 今ではプロレスごっこをしたり、おやつをとり合ったりと、まるで兄弟のように元気に過ごしています。タケくん、よかったね！

ごはんタイムも、いつも仲良し

色違いの器で、おいしそうにごはんを味わうフジとタケ。性格も違いますが、好みの味もそれぞれです。フジの大好物は干しいも。とうもろこしやとりのレバーもお気に入りです。タケは、にんじんが大好き！　ゆでたにんじんはもちろん、ベターホームで販売している「にんじんジュース」にも目がないのだとか。アロハさんが愛飲している、このジュースをちょっぴり分けてもらうのが、タケの至福のひとときです。朝4時半（!）に起床し、2匹と散歩するのが、アロハさんの出勤前のルーティン。「大変でしょう?」の問いかけに「そのために、夜10時には就寝するので実は健康的なんですよ」とほほえむ表情は、2匹への愛情にあふれていました。

先に食べ終わるタケくん

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 ©2023 Better Home Association.

福岡 LABO（ラボ）だより
vol.4

連載「福岡LABOだより」では、おいしいものの宝庫である九州地方の食情報を中心に、とっておきのトピックを先生たちが心を込めてお届けします♪

秋に旬を迎える“きのこ”。これからますますうま味を増し、一層香り高くなるシイタケは、日本の代表格ともいえるきのこです。大分県では古くからその豊かな自然環境を生かし、良質でおいしいシイタケを栽培してきました。肉厚で立派なシイタケは、一度食べたら忘れられない味です。
今回は、そのうま味を存分に味わえる洋食のレシピを紹介します。シイタケにバターとにんにくの風味が相性抜群！のリッチな味わい。そのままはもちろん、薄く切ったバゲットに乗せて食べてもおいしいですよ。

シイタケのエスカルゴバター

材料（2人分）

シイタケ……70g
バター……30g
Ⓐ
- パセリ（みじん切り）*……10g
- たまねぎ（みじん切り）……5g
- にんにく（みじん切り）……3g
- 塩……小さじ1/8
- こしょう……少々

オリーブ油……小さじ1/2

*パセリはみじん切りにしたあと、ペーパータオルで水気をとる。

作り方〔調理時間15分／1人分126Kcal、塩分0.6g〕

1. バターはボールに入れ、室温でやわらかくする。ゴムべらなどでクリーム状にして、Ⓐを混ぜる（=エスカルゴバター）
2. シイタケは半分（大きければ4分の1）に切る。
3. フライパンにオリーブ油を温め、2を中火で炒める。
4. シイタケがしんなりしてきたら、1を加える。バターが溶けたら完成。

★エスカルゴバターは多めに作って冷凍できます。肉料理や魚介料理の仕上げに加えたり、ゆでたじゃがいもにのせても。

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。テーマは「食欲の秋」。みなさんのおいしいお話をどうぞ。

埼玉県
モイモイさん

私はなぜか食欲の秋と聞いて、真っ先に思い浮かぶのが栗です。秋は夜が長く、さみしい気持ちになるため、あまり得意な季節ではありませんが、栗やかぼちゃを使ったスイーツを楽しみに秋を乗り越えています。今年もモンブランやかぼちゃのケーキを食べることがとても楽しみ！ やさしい焼き菓子のコースに通っているため、10月のかぼちゃのケーキ作りが待ち遠しいです。

ホクホク食感が恋しい季節ですね。素朴な甘さが大好評、〈やさしい焼き菓子〉10月の「かぼちゃのケーキ」。モイモイさんのおうちの定番おやつにしていただけますように。

ベターホーム

千葉県
のこのこさん

食欲の秋…に限らずいつの季節も食欲旺盛な私ですが、秋が旬の食べものの中ではきのこが大好きです。“マイベストきのこ”は、マッシュルーム。形もかわいくて最高です！

秋号ではちょうど、「野菜ごよみ（p.17）」「福岡LABOだより（p.23）」で、きのこをご紹介しました。「シイタケのエスカルゴバター」も、レパートリーにぜひ加えてください！

ベターホーム

おたより募集中 次回のテーマは「わが家の年越しそば」。おせち料理やお雑煮にそれぞれ特徴があるように、年越しそばにも違いがあるはず！ みなさんの年越しそば事情をお寄せください。 採用の方には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「わが家の年越しそば」の締切は2023年11月5日（日）です。

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

Betterhome School 掲示板

料理教室のお知らせを
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！
新メニューが続々登場！

コース制 申込み受付中！

チケット制 1回単位で受講できます

入会金不要！ **1日教室**

オンライン教室で
自宅のキッチンが教室に♪

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/magpre2

おたより募集中

【 ペットの食卓 】
あなたの大切な家族である“ペット”の食事中の1コマやかわいい画像を
エピソードとともにお送りください。詳しくは、p.22 ペットの食卓

【 メールBOX 】
毎号、テーマに沿ったおたよりを募集中。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p.23 メールBOX

お問い合わせは本部事務局へ Tel.03-3407-0471

Betterhome Journal
2023年秋号

[発行日]	2023年10月2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.