おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

春号
2023

ベターホーム協会は 2023 年 6 月に 60 周年を迎えます

【特集】
春のごちそうサラダ

【チーズのある生活】
パヴェダフィノア

NEW
福岡 LABOだより

ベターホームのお料理教室

なめらかなバタークリームの上品な味わい。

バタークリームケーキ

バターの風味とすっきりとした甘さが楽しめるバタークリームケーキ。
緑のピスタチオも可愛いアクセントに。ケーキをカットするときは
ナイフを温めてから使うと断面がきれいに切れますよ。

ケーキやパン、お菓子作りに欠かせない
雪印北海道バター 食塩不使用

材料（18×7cm1台分）

<スポンジケーキ>

卵 …… 2個
グラニュー糖 …… 50g
薄力粉 …… 60g
「おいしい雪印メグミルク牛乳」 …… 大さじ1

<バタークリーム>

「雪印北海道バター 食塩不使用」 …… 100g
卵 …… 1個
グラニュー糖 …… 50g
ピスタチオ …… 6粒

作り方

<スポンジケーキ> 1 卵にグラニュー糖を加え混ぜ、白くもったりするまで泡立てる。2 ふるった薄力粉を加え切るようにゴムベラで混ぜ、牛乳をゴムベラに伝わせ全体に回しかけ混ぜる。3 オーブンペーパーを敷いた型（21×16cmくらい）に流し入れ170℃に予熱したオーブンで13～14分薄く焼き色がつくまで焼く。ケーキクーラーなどに取り出して冷ます。**<バタークリーム>** 4 バターは耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジ（600W）※で20秒加熱し、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。5 別のボウルに卵とグラニュー糖を合わせ混ぜ、70℃くらいの湯で湯煎しながら白っぽくなるまで泡立て、そのまま置き冷ます。6 **4**に**5**を少しずつ入れながらよく混ぜる（分離しやすいので注意）。7 スポンジケーキを等分に3枚に切り、2枚に**6**を約30gずつ上にぬって重ね、残りの1枚をその上に重ねる。残りの**6**を全体にぬり上にピスタチオを飾る。冷蔵庫で2時間程冷やす。

※加熱時間は電子レンジの機種によって異なりますので加減してください。

PR

春野菜をうまく使って

気持ちの良い新年度をむかえませんか？

Frost Sugar

フロストシュガー

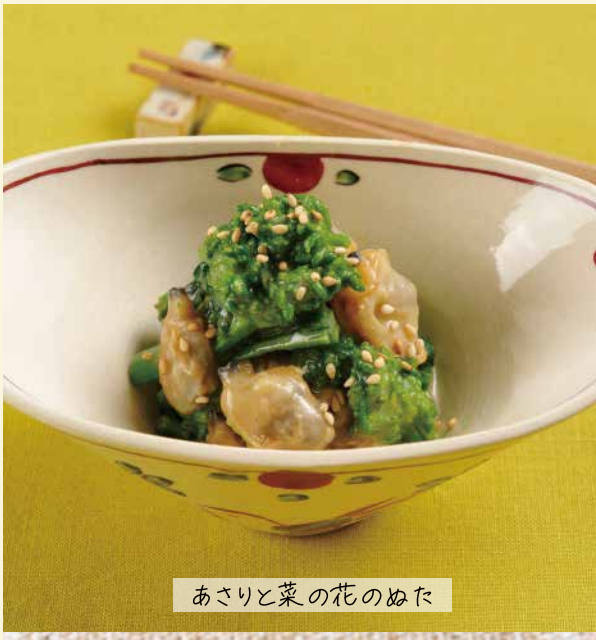
顆粒状だからサッと
溶けて使いやすい

Kiby Sugar

きび砂糖

風味豊かでまろやかな
甘さとコクのあるおいしさ

春キャベツとしらすのからしあえ



あさりと菜の花のぬた

春野菜のサラダごはん

春にんじんの共あえ

お砂糖はカップ印
日新製糖

おいしいレシピが満載！

日新製糖　レシピ　検索

楽・食・健・美-KUROMORI-
オーナーシェフ　黒森洋司

黒森洋司シェフからのメッセージは**こちら**
（ベターホームのYouTubeチャンネルにつながります）

初心者限定！

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～

5月開講 3回コース

「ふだんまったく料理をしない」「包丁を持つのが初めて」という方にも
「おいしい!」「楽しい!」を感じてもらえること間違いなしです。

● 会費 13,860円（税抜12,600円）　● 入会金 3,300円（税抜3,000円）

詳しくはこちら

5月

五目チャーハン
わかめと玉子のスープ

※8月・11月・2月に同じ内容で開催

6月

豚肉のしょうが焼き
豆腐のみそ汁
青菜のおひたし

※9月・12月・3月に同じ内容で開催

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

※10月・1月・4月に同じ内容で開催

表紙の料理:
春野菜の蒸し焼きサラダ(p.12)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

春号
2023

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

6 特集
春のごちそうサラダ
いちごのカプレーゼ風…6
ガドガド風サラダ…7
オートミールのサラダクレープ…8
新じゃがのオリヴィエサラダ、香菜サラダ…9
豚しゃぶと春野菜の梅雑穀ドレッシング…10
復刻レシピ〈洋食・中華おかずの基本〉海の幸サラダ…11
春野菜の蒸し焼きサラダ…12
基本をおさらい サラダをおいしく…15

17 チーズのある生活
パヴェダフィノア

19 野菜ごよみ
グリーンアスパラガス

20 動画で習う「お料理一年生」
食材のはかり方

21 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！@梅田教室

22 Better Memories ~1990年代編
あの日のレシピ プレイバック

24 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 「しろあん」で作る、しろあんクッキー

25 ペットの食卓

26 NEW 福岡 LABO だより／おたよりコーナー メール BOX

27 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、2023年4月時点のものです。

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

春のごちそうサラダ

花が咲きほころび、
眠っていた色が目を覚ますような春。
旬の素材を使ったサラダで、
食卓にも彩りを添えましょう。

ボリュームのある一皿からさっと作れるお手軽なものまで、
心が浮き立つごちそうを集めました。
お気に入りがきっと見つかるはず！

いちごのカプレーゼ風

作り方は p.12

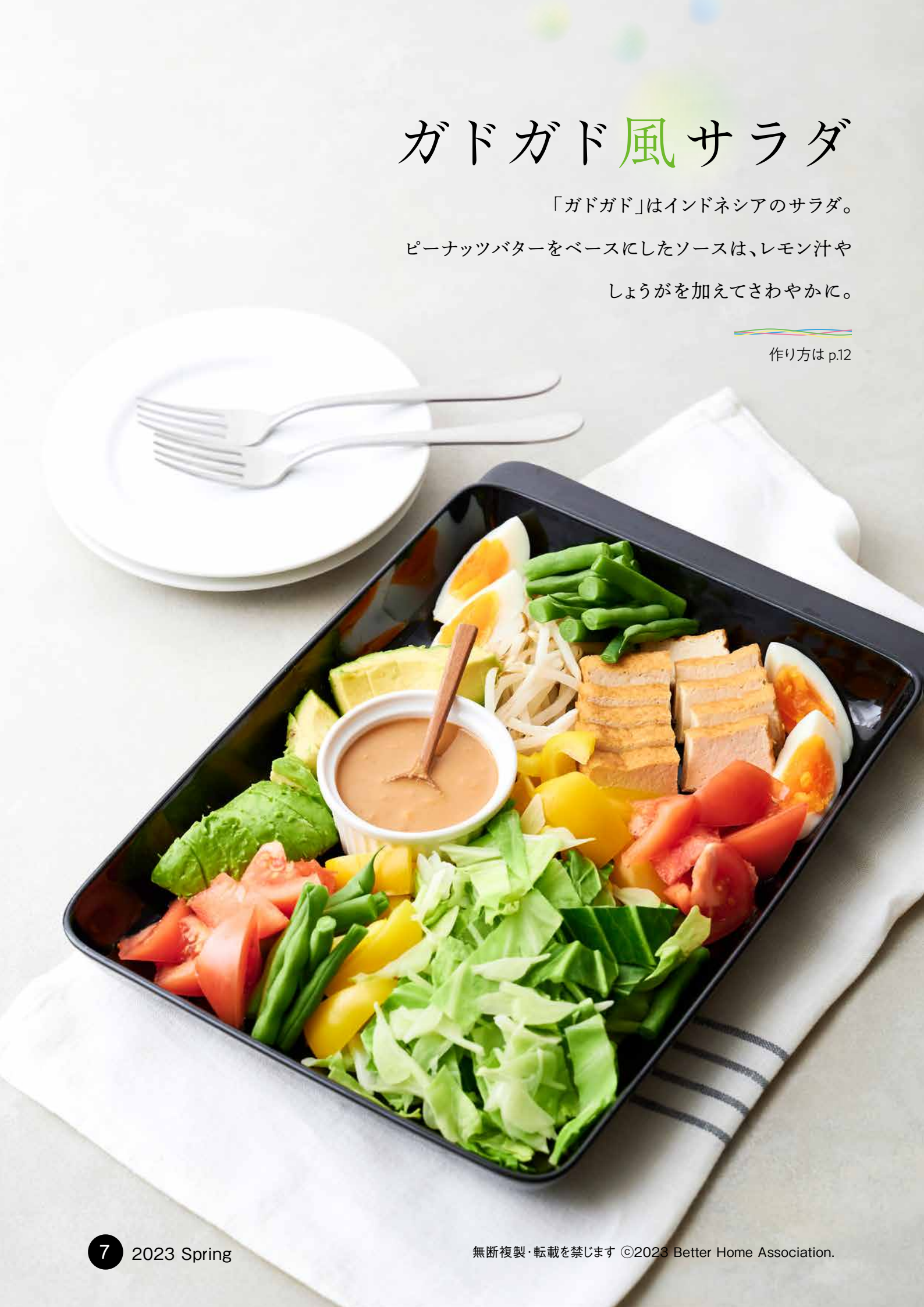
料理／大谷直子、羽村雅子　撮影／元家健吾　スタイリング／青野康子

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

ガドガド風サラダ

「ガドガド」はインドネシアのサラダ。
ピーナッツバターをベースにしたソースは、レモン汁や
しょうがを加えてさわやかに。

作り方は p.12



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

オートミールのサラダクレープ

パリパリのはじっこまでおいしいクレープは、

ブランチにぴったり。

サニーレタスやサラダほうれんそうなど、

葉もの野菜はお好みで。

作り方は p.13

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

オリヴィエサラダ

“ポテトサラダの元祖”ともいわれる温サラダ。
丸く形を整えて盛りつければ、
ちょっとおめかししたよそいきの一皿に。

作り方は p.13

香菜（シャンツァイ）サラダ

香菜にはナンプラーをきかせた
ドレッシングを合わせてエスニック風に。
とり肉で、たんぱく質もプラス。

作り方は p.14

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

豚しゃぶと春野菜の梅雑穀ドレッシング

みずみずしく甘味のある春野菜を、温かい豚しゃぶサラダに。
野菜はシャキシャキ、甘ずっぱい
「梅雑穀ドレッシング」はプチプチ、
食感の違いも楽しめます。

作り方は p.14

4種のサラダピクルス

サラダにトッピングしたり、パンにのせたり♪
プチサイズがかわいらしい
4種類のピクルス。

作り方は p.15

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

復刻レシピ

海の幸のサラダ〈基本料理の会　洋風・中国風〉

ベターホームは、家庭料理を教え始めて今年で60年。過去に大人気だった
教室のレシピを大公開！この料理を習えたのは、今から20年ほど前のことで
教えていた先生たちの間でも、人気のサラダでした。
久しぶりに食べる料理は、当時のことを思い起こさせます。
教室に通っていた人は久々の“再会”をお楽しみください。
“初対面”の人も、ぜひどうぞ♪

当時の〈基本料理の会
洋風・中国風〉のテキスト。
少し手がこんでいますが、豪華な
できあがりに大満足！

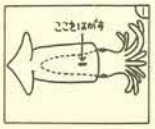
海の幸のサラダ

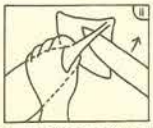
■材　料（4人分）　　1人分　161kcal

いか ……1ぱい（約300g）	**ドレッシング**
えび ……4尾	レモン汁 ……大さじ2
白ワイン ……大さじ1	白ワイン ……大さじ1
あさり ……150g	塩 ……小さじ½
白ワイン ……大さじ1	こしょう ……少々
たまねぎ ……¼個（50g）	オリーブ油 ……大さじ3
セロリ ……20g	
ブラックオリーブ（種抜き）…3個	レタス ……60g
レモン（輪切り）……2枚	

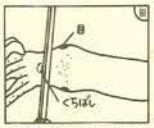
■作り方

①あさりは砂抜きをする。貝が半分つかるくらいの塩水（分量外：水カップ1、塩小さじ1の割合）につけ、30分～1時間、暗い場所におく。
②たまねぎは薄切りにする。セロリは筋をとり、4cm長さの薄切りにする。ブラックオリーブは1個を4～5枚の輪切りにする。レモンは、1枚を4～6等分に切る。
③ドレッシングの材料を合わせ、たまねぎ、セロリを加える。
④いかの下処理をする。
　i）いかは胴の内側に指を入れ、身と腹わたをはずす。足を持ち、腹わた（内臓）を引き抜く。胴の中に残った腹わたや軟骨を取り除く。
　ii）エンペラを胴からはずす。それぞれ皮をむき、エンペラは1cm幅に、胴は約1cmの輪切りにする。
　iii）足は目の下で切り、くちばしをとる。太い部分の皮をむく。1本ずつに切り離し、足先と吸盤を切りとる。長い足は半分に切る。





エンペラのついている側を下にして、胴との間に包丁を入れる



くちばしを指先で押し上げるようにして取り除く

調理時間35分（①あさりの砂を抜く、⑥冷ます、⑨冷蔵庫で冷やす時間を除く）
1人分141kcal、塩分1.2g［日本食品標準成分表2020年版（八訂）による］

⑤湯をわかし、いかを入れる。身が白くなったらざるにとる。水気をきり、熱いうちにドレッシングにつける。
⑥えびは、背わたをとる。鍋にえびとワインを入れ、中火にかける。色がかわったら裏返し、1～2分蒸し煮にして火を止める。そのまま冷ます。尾を残して殻をむき、ドレッシングにつける。
⑦あさりは殻をこすり合わせるようにして汚れをとり、流水で洗う。
⑧鍋にあさりとワインを入れ、ふたをして中火にかける。あさりの口が開いたら火を止める。汁ごとドレッシングにつける。
⑨レモンとブラックオリーブを加えて混ぜ、冷蔵庫で約1時間冷やす。途中1～2度混ぜる。
⑩レタスは食べやすい大きさにちぎる。器に敷き、❾を盛りつける。

＊レモン1個から、輪切りと、レモン汁をとるには。
レモンを半分に切り、中心部で薄切りを2枚とります。残りのレモンを絞ると、約大さじ2のレモン汁がとれます。

《2人分を作るときは》
いかは、1ぱい150～200g程度の小さめのものを選びましょう。
その他の材料はすべて半量にします。作り方は同じです。

貝の砂抜き

あさりやはまぐりは、海水程度の塩水（水カップ1に塩小さじ1の割合）に、しじみは真水につけて砂抜きをします。明るいと貝が砂を出しにくいので、ふたなどをして暗いところに置きます。ぴったりふたをすると貝が呼吸できないので、少しあけるようにしましょう。潮干狩りなどで採った貝の場合、最低5～6時間は必要ですが、買った貝なら2～3時間砂抜きをします。「砂抜き済み」と書いてある貝も、30分くらいは塩水につけるとよいでしょう。

＊魚の内臓や骨などは、ボールに紙を敷いた中に入れ、紙ごと捨てれば、流しににおいも残らず、片づけも簡単です。
＊鍋や食器の油汚れやソースは、ゴムべらや紙でふきとってから洗いましょう。

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

春野菜の蒸し焼きサラダ

材料（2人分）

グリーンアスパラガス……4本
たけのこ（水煮）……40g
マッシュルーム（白）……2個
ミニトマト……6個
そら豆……120g
にんにく……1片（10g）
オリーブ油……小さじ2
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
白ワイン……大さじ2

作り方〔調理時間15分／1人分90kcal、塩分0.9g〕

1. アスパラガスは根元の固い皮をむき、3等分に切る。たけのこは縦に5～6mm厚さに切る。マッシュルームは半分に切る。ミニトマトはへたをとる。そら豆はさやからとり出す。
2. にんにくは薄切りにする。
3. フライパンにオリーブ油と2を入れて温める。香りが出たら1を入れ、中火で2～3分焼く。
4. 全体に焼き色がついたら塩、こしょう、白ワインを加える。ふたをして弱火にし、2～3分蒸し焼きにする。

いちごのカプレーゼ風

材料（2人分）

いちご……4個（60g）
ミニトマト……60g
ベビーリーフ……20g
モッツァレラ（かたまり）…60～80g
ワインビネガー（白）……大さじ1
はちみつ……大さじ1
塩……少々
オリーブ油……大さじ1
黒こしょう……少々

作り方〔調理時間15分／1人分224kcal、塩分0.4g〕

1. いちごとミニトマトはへたを除く。いちごは4等分に、ミニトマトは縦半分に切る。
2. ボールにワインビネガー、はちみつ、塩を合わせ、1をあえる。
3. ベビーリーフは洗って水気をきる。モッツァレラはペーパータオルで水気をきり、1cm厚さに切る。
4. ベビーリーフを器に敷き、中央にモッツァレラをのせる。2をのせ、オリーブ油をまわしかけ、黒こしょうをふる。

ガドガド風サラダ

材料（2人分）

キャベツ……100g
パプリカ（黄）……1/2個（70g）
さやいんげん……50g
もやし……50g
厚揚げ……1/2枚（100g）
トマト……1/2個（100g）
アボカド……1/2個（100g）
ゆで卵……1個

〈ピーナッツソース〉
ピーナッツバター（粒入り）…大さじ2
オイスターソース……小さじ1
にんにく（すりおろす）……1g
しょうが（すりおろす）……2g
レモン汁……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
水……大さじ1

作り方〔調理時間20分／1人分282kcal、塩分1.0g〕

1. キャベツ、パプリカはひと口大に切る。さやいんげんは筋があれば除き、4cm長さに切る。もやしはひげ根をとる。厚揚げは1cm幅に切り、ラップで包む。
2. 耐熱皿にキャベツ、さやいんげん、もやしを並べ、水大さじ2（材料外）をふる。厚揚げをのせ、全体にラップをして電子レンジで2分（500W）加熱する。パプリカを加え、さらに2分加熱する。ざるにあげて水気をきる。
3. ピーナッツソースの材料は合わせる。トマト、アボカド、ゆで卵をひと口大に切って盛り合わせる。

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

オートミールのサラダクレープ

材 料（2人分）

オートミール……40 g
Ⓐ 水……160ml
Ⓐ 塩……小さじ1/4
Ⓐ オリーブ油……小さじ1
ベビーリーフ……20 g
紫たまねぎ……20 g
生ハム……40 g
オリーブ油……小さじ1

〈フレンチドレッシング〉
・酢……大さじ1
・塩……小さじ1/2
・砂糖……ひとつまみ
・オリーブ油……大さじ1

温泉卵……2個
粉チーズ……10 g

作り方〔調理時間20分（オートミールをつけおく時間は除く）／1人分320kcal、塩分2.9g〕

1. オートミールにⒶを加えて混ぜ、30分ほどおく。
2. ベビーリーフは洗い、水気をきる。紫たまねぎは薄切りにする。水にさらして水気をきる。生ハムは食べやすい大きさに切る。フレンチドレッシングの材料は合わせて、よく混ぜる。
3. フライパンにオリーブ油を温める。1の半量を流し入れ、中火で2～3分焼く。表面が乾いてきたら裏返して1分ほど焼き、皿にのせる。同様にもう1枚焼き、別の皿にのせる。
4. 3にベビーリーフ、紫たまねぎ、生ハム、温泉卵を半量ずつ順にのせ、ドレッシングと粉チーズをかける。

＊オートミールは、どんなタイプでも作れます。このレシピでは粒の細かい「クイックオーツ」タイプを使用。

オリヴィエサラダ

材 料（2人分）

じゃがいも……1個（150g）
にんじん……1/4本（50g）
セロリ……15 g
たまねぎ……15 g
きゅうりのピクルス……30 g
ウィンナーソーセージ…3本（50g）
ゆで卵……1個
Ⓐ マヨネーズ……大さじ2
Ⓐ サワークリーム……大さじ1
ディル……2～3本

作り方〔調理時間20分／1人分277kcal、塩分1.2g〕

1. じゃがいも、にんじんは皮つきのままラップをする。電子レンジでじゃがいもは約5分、にんじんは約2分（500W）加熱し、皮をむく。セロリは筋をとる。
2. セロリ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ソーセージ、ゆで卵は5～6mm角に切る。ディルは飾り用2枝をとりおき、細かく切る。
3. 2とⒶを混ぜ合わせ、塩・こしょう各少々（各材料外）で味をととのえる。
4. 丸い型に詰め、皿に盛る。飾り用のディルをのせる。

＊新じゃがいも、春にんじんを使う場合は皮つきのままでよい。

＊丸い型がない場合は、直径約10cmのボールが代わりに使えます。

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

香菜サラダ

材 料 （2人分）

香菜 ……1/2株（50g）
とりささみ（筋なし）…… 1本
Ⓐ 酒 ……大さじ1
Ⓐ 塩 …… 少々
Ⓑ ナンプラー ……小さじ2
Ⓑ レモン汁 ……大さじ1
Ⓑ サラダ油 ……大さじ1
ピーナッツ ……6粒（5g）

作り方 〔調理時間15分／1人分114kcal、塩分1.4g〕

1. 香菜は洗って水気をきる。3～4cm長さに切り、器に盛る。
2. ささみは耐熱皿に入れ、Ⓐをふる。電子レンジで2分（500W）加熱し、裏返してさらに1分加熱する。あら熱がとれたら、2～3cm長さに手で細くさく。
3. Ⓑは合わせる。ピーナッツは粗くきざむ。
4. 1に2をのせ、ピーナッツを散らす。Ⓑをかける。

豚しゃぶと春野菜の梅雑穀ドレッシング

材 料 （2人分）

豚ロース肉（薄切り）……100 g
春キャベツ……100 g
新たまねぎ ……30 g
たけのこ（水煮）……40 g
湯 …… 600ml
酒 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2

〈梅雑穀ドレッシング〉
雑穀ミックス（乾燥）……15 g
梅干し ……2粒
酢 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1/2
砂糖 ……小さじ1
ごま油 ……大さじ1

作り方 〔調理時間20分（雑穀をつけおく時間は除く）／1人分248kcal、塩分4.1g〕

【準備】雑穀はたっぷりの水に30分つけおく

1. 鍋に湯を沸かし、雑穀を15分ゆでる。ざるにとって流水で洗い、ぬめりをとる。水気をきる。梅干しは種を除き、たたく。
2. キャベツ、たまねぎは3～4cm大に切る。たけのこは穂先は4cm長さの薄切りに、根元側はいちょう切りにする。
3. ボールにドレッシングの材料を合わせ、よく混ぜる。
4. 鍋に分量の湯を沸かし、酒、塩を加える。キャベツ、たまねぎ、たけのこをさっとゆで、ざるにあげる。
5. 続けて4の湯で豚肉をゆでる。沸騰しない程度の湯で色が変わったらざるにあげ、水気をきる。
6. 4、5を3のドレッシングであえる。

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

4種のサラダピクルス

材 料（作りやすい分量）

長いも……100g
セロリ……50g
パプリカ（黄）……50g
ラディッシュ……60g
ミックスビーンズ……75g
すし酢（市販）・水……各120ml
赤とうがらし（小口切り）……ひとつまみ
ローズマリー（4cm長さ）……3本
黒粒こしょう……12粒
容量約140mlの耐熱密閉容器……4個

作り方〔調理時間20分（あら熱をとる時間、冷やす時間は除く／全量で161kcal、塩分3.8g〕

1. すし酢と水は合わせる。
2. 長いもは皮をむいて薄く輪切りにする。1つの耐熱容器に入れ、赤とうがらし1/4量を入れる。
3. セロリは筋をとる。パプリカは種、わたをとる。容器の八分目くらいに入る長さ、1cm幅のスティック状に切る。2個目の耐熱容器に入れる。
4. ラディッシュは縦半分に切る。3個目の耐熱容器に入れる。
5. ミックスビーンズを4個目の耐熱容器に入れる。
6. 3、4、5にそれぞれローズマリー、黒こしょう、残りの赤とうがらしを1/3量ずつ入れる。
7. 2、6に1を野菜の頭がかくれるまで加える。
8. ラップ、ふたをせずに電子レンジで5分（500W）加熱する。ようすを見ながら1分ずつ追加で加熱し、沸騰直前でとり出す。あら熱をとり、ふたをして冷蔵庫で冷やす。

基本をおさらい

サラダをおいしく

サラダ作りの“3か条”。シンプルな料理だからこそ、ちょっとしたコツで仕上がりに差が出ます。

その1 冷水でシャキッと

レタスなどの葉もの野菜は、冷水に1～2分つけると、パリッとして歯ごたえがよくなります。

その2 しっかり水気をきる

野菜に水気が残っているとドレッシングの味がうすまってしまうため、ペーパータオルでふくなどして、水気はしっかりととります。

その3 ドレッシングは直前に

野菜がしんなりしたり、色が悪くなったり、水気が出たりしないよう、ドレッシングは食べる直前にあえるか、別の器に入れて食卓へ。

＊このコラムのみ、大井一範撮影

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

PR

季節がくれる贈りもの、
旬の紀州南高梅を
お届けします。

●南高梅は日光が当たると果皮の一部が赤く色づくのが特徴です。

●JA紀南では、独自の安全･安心システムを構築して出荷しています。

産地直送。梅酒はもちろん、梅干し、梅ジャム作りにも！

6月1日までの予約販売のみ

梅干し作りに最適

紀州南高梅

本誌読者
特別価格
（10kg箱のみ）

- 梅のサイズ…2L
- 内　容　量…5kg箱入り、10kg箱入り
- 価格・送料…梅の作柄により価格が変動するため、電話またはWEBでご確認ください。
- 受付開始…4月20日
- お届け時期…6月上旬頃～6月20日頃まで

※天候等の条件により受付終了が早まることがあります。

通年販売

旬の時期に収穫して冷凍

冷凍南高梅

※少し黄色めでお届けする場合もございます

- 2L～3Lサイズ
- 500g
- 890円（税込）
- 通常の送料に別途クール代がかかります。

電話またはWEBでご確認ください。

本誌読者限定
（8月末まで）
冷凍梅1袋につき
氷砂糖（200g）2袋と
スタンドパックを
プレゼント！

瓶がなくても、梅ジュースが作れます！

ご注文

●フリーダイヤル
0120-36-9159
（平日 9:00～16:30）

必ず「ベターホームジャーナルを見て」とお伝えください。

※お伝え忘れた場合、本誌読者限定特典が受けられなくなります。

●WEB（インターネット）

1）QRコードをクリック、もしくは読みとる。

CLICK

JA紀南ONLINE SHOPの〈ベターホームジャーナル読者専用ページ〉へつながります。

2）下記のユーザー名とパスワードを入力。

・ユーザー名：ume
・パスワード：2305

※梅干し・梅加工品も多数取り揃えています。

※梅の収穫は生育状況・天候に大きく影響されます。できる限りよい梅をお届けできるよう予約注文とさせていただきます。
そのため、予約注文後のキャンセル・お届け日の指定・お届け日のご連絡には対応できないことをご了承のうえ、ご注文をお願いいたします。
なお、追加注文の場合は別配送となりますのでご注意ください。

JA紀南

〈お問い合わせ〉JA紀南産直係
〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17

フリーダイヤル 0120-36-9159

受付時間 9:00▸16:30（土日、祝祭日を除く）

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、新年度のスタートですね。この春、進学や就職など新たな環境で新しい“出会い”を経験する方も多いことでしょう。
「人」との出会いと同様、「チーズ」との出会いも人生をより豊かに、楽しく彩ってくれます。
この連載が、そのきっかけになれるとうれしく思います。

〈世界のチーズ料理〉にこめた思い

ベターホームのお料理教室には初心者向けや和食のコース、魚をさばいたり、パンや焼き菓子など、さまざまな講習会があります。

2018年5月に私の念願だった新コースが開講しました。〈世界のチーズ料理〉です。各国のチーズを使った伝統的な家庭料理からパーティメニューまで幅広い料理を実習するこの会は、ただ華やかでおいしいだけではなく、「多くの方の食生活の向上や健康のお役に立ちたい」という思いを強くこめたつもりです。

戦後以降、日本で需要が常に伸び続け、良質なタンパク質やうま味成分を備えたチーズ。単品で食べるほかにも、料理の主役や調味料のように活用することで、味はもちろん、栄養バランスや香り、見た目も抜群によくなることを多くの方に知っていただきたかったのです。

開発でこだわったポイント

チーズが主役の講習会なので、参加してくださる方はチーズ好きのはず。そこで、メイン料理はもちろん、サイドメニューやデザートにもチーズをふんだんに使いました。お酒とのマリアージュを楽しんでいただきたいので、少量ですがワインも提供しています。

5月の「ラクレット(写真)」は、絶対にご紹介したかったメニュー。全教室にスキレットも導入しました。オーブンでジューシーに焼いた豚肩ロース肉に、とろりと溶けるラクレット…。実際の教室で歓声が上がり、目を輝かせて会食されているお客さまの姿に感動したものです。ぜひあなたもこの幸せな体験をしてみませんか。教室でお待ちしています！

▲5月の実習料理「ラクレット」

＼ 5月開講 ／ CLICK

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. 04 パヴェダフィノア（PAVÉ d' Affinois）

今回はわたしのとっておき、大好きな「パヴェダフィノア」をご紹介します。
「パヴェ」はフランス語で“石畳”という意味ですが、
立方体のフォルムが特徴の、フランス産の白カビチーズです。原材料は牛、ヤギ、ヒツジのミルクなどの種類があり、青カビやトリュフが入った商品も人気です。

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」、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。

チーズが苦手な方にこそトライしてほしい

様々なバリエーションがあるとはいえ、まずは、オーソドックスな「牛のプレーンタイプ」を味わってください。「チーズは苦手」という方に、何度もこのパヴェダフィノアをご紹介してきましたが、ほぼ100%の方が、このチーズをきっかけにチーズ好きになってくれました。味や香りにクセがなく、穏やかな塩味も初心者の方にとっては人気のようです。

熟成の度合いによってやわらかさや食感は変化しますが、右記の「おすすめの楽しみ方」で紹介するトロトロの状態で味わうためには、ある程度熟成させることが必要です。トロトロにならなくても、それはそれでおいしいのでご安心を。

輸入量が少なく、賞味期限が短いので、チーズ専門店での購入がおすすめ。多くの場合、1個150gで売られています。

おすすめの楽しみ方

冷蔵庫からとり出したら、ちょっと我慢。気温にもよりますが、30～60分くらい、上からちょっと押して、弾力のようなやわらかさを感じるまで室温にもどします。

包装紙をていねいにはずしたら、四角形の天井の皮の部分をナイフで薄く切り取ります。すると、その下にはトロトロの状態になったチーズが！ スプーンですくって、ミルクのコクを味わってみてください。なんともいえないそのクリーミーな食感に、きっと魅了されることでしょう。そのあとは、切り分けてそのまま食べるもよし、バゲットにのせたり、フルーツと合わせるもよし…特に、ハチミツとリンゴの組み合わせがおすすめです。最初に切りとった皮の部分も、ほどよい歯ごたえがあっておいしいですよ。

私は、白のスパークリングワインと合わせるのが定番です。

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。

春の
野菜ごよみ

グリーンアスパラガス

日ざしがやわらかくなり、スーパーの店頭に春を感じさせる野菜がたくさん並ぶ季節になりました。グリーンアスパラガスも、そんな野菜のひとつ。料理に加えるだけで、ぐっとこの季節らしい一皿になります。

日本で出回るアスパラガスはほとんどが緑色のものですが、白い「ホワイトアスパラガス」もあり、元はどちらも同じもの。太陽の光を当てて育てるとグリーンに、土をかぶせ、遮光して栽培するとホワイトになります。中には、珍しい紫のものも。これはアントシアニンなどの色素が豊富な品種です。グリーンアスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は、うま味の素となるアミノ酸の一種。また、体の新陳代謝を促し、疲労回復の効果もあります。

保存するときはポリ袋に入れ、穂先を上に立てた状態で野菜室へ。垂直に伸びようとする力が強いので、寝かせて保存すると、穂先が曲がってしまうこともあるのでご注意を。

知ってる？
野菜の豆知識

アスパラガスが日本で食用として広く栽培されるようになったのは、明治時代以降。江戸時代に渡来したといわれますが、当初は観賞用だったのだとか。まるで花のつぼみのような穂先の美しさは、「ユリ科」と聞いて納得です。

アスパラガスを産地からお届け

毎年大人気！北海道の農場「サンファーム」からの産直便。
露地ものを1本1本手で摘んで、その日のうちに発送します。
【ご注文締切:2023年5月16日(火)】

詳しくはこちら▶

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4回 食材のはかり方

レシピにそっておいしい料理を作るには、
正確な計量が欠かせません。
正しいはか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計量スプーンではかる（液体）

❷計量スプーンではかる（粉類）

❸計量カップではかる

❹重さをはかる

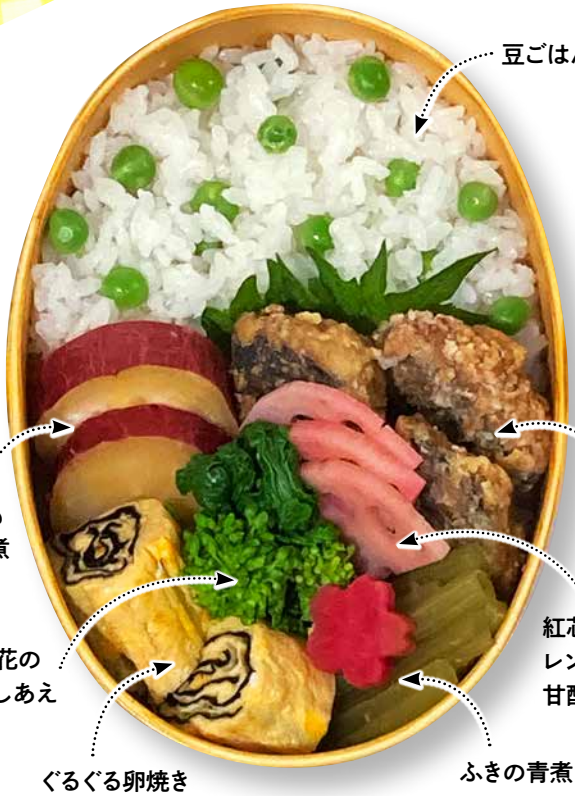
無断複製・転載を禁じます ©2023 Better Home Association.

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。

梅田教室 江口和代 先生

5月から〈後藤祐輔シェフ監修 うれしい洋食〉の講師を担当。最近は弓道のアニメにハマっています！



食べきれない魚は西京漬けや粕漬けに。仕込んでおくと、忙しい日の食事作りに重宝します(左から:ぶりの西京漬け、生さけの粕漬け)。

お気に入りのお弁当包み。手前の2枚は好みの布を以前息子用に縫ったもの、奥2枚は大好きな風呂敷屋さんのクロスです。

〈お魚基本技術の会〉の担当なので家でも魚をさばくことが多く、新鮮なものを見つけては料理しています。特に好きな魚はこれからおいしくなるあじ。とれたてのあじを使って作る押しずしと、中骨でだしをとる赤だしは絶品です。

そんなわけでふだんのお弁当も魚中心に。今日のメインは〈和食上級技術の会〉10月の「さばの吹き寄せ揚げ」をアレンジした「あじの竜田揚げ」です。身をそぎ切りにして酒、しょうゆ、しょうが汁に漬けて一晩おき、かたくり粉を軽くまぶして揚げました。箸休めの「紅芯だいこんとれんこんの甘酢漬け」は、れんこんが紅芯だいこんの色に染まってほんのりピンク色に。時間があるときに作っておくと便利です。のりを巻きこんだ「ぐるぐる卵焼き」は、子どものころに母がよく作ってくれた一品。私も息子たちのお弁当によく入れました。ごはんは毎回玄米を精米して土鍋で炊くのがこだわり。今回は春らしく豆ごはんにしました。曲げわっぱに詰めると、時間が経ってもごはんがふっくらしているように思います。

そろそろみんなでお弁当を持って出かけたい季節。毎年、京都の伏見であい橋近くの川辺で、近隣の酒蔵で買ったお酒をいただきながらお花見をします。花びらが散った水面を船が通り抜ける、とても風情のある場所なんですよ。

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

60th Anniversary

Better Memories

第4回 ~1990年代編

1986年に開講した〈お料理基本技術の会〉に、
当時はまだ珍しかった男性だけのクラスが登場したのは、1991年秋のことでした。

〈お料理基本技術の会　男性クラス〉の発表

今でこそ、男性が台所に立ったり、料理教室に通うのは特別なことではなくなりましたが、1991年、ベターホームは世の中に先駆けて初心者の男性を対象にした〈お料理基本技術の会　男性クラス〉をスタートしました。当時のパンフレットには「生活者として、男性もお料理の基本はしっかり身につけたいものです。実習しやすいふんいきの、男性のためだけのクラスもあります」との一文が。全国で350人の方が参加されました。

当時の受講生のようす

1992年4月に発行された会報誌『月刊ベターホーム』では、渋谷教室で4回目のレッスンを終えた笑顔の男性受講生にインタビュー。参加者の25名中、「男性も料理ができなきゃ」と自発的に参加した方は16名だったそうです。教室後には「料理はむずかしいけれど楽しい」「妻の大変さがわかりました」「妻が遅いときは僕が夕食を作ろうと思って」と前向きな感想が聞かれましたが、こういった声は、現在の男性クラスからも同じように聞こえてくるのが、感慨深いものです。

あれから30年以上の月日が流れましたが、ベターホームは老若男女すべての方に料理をお教えすることで、生きる力をも育むお手伝いをしているのです。

▲1992年春の
お料理教室パンフレット

◀当時の〈お料理基本技術の会
男性クラス〉のようす

無断複製・転載を禁じます ©2023 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、1992年6月号のレシピをプレイバック！

バルセロナ気分のオムレツ

▲当時のレシピ

1992年（平成4年）6月号

この年のできごと

- バルセロナオリンピック開催
- 毛利衛がスペースシャトルで宇宙飛行
- 公立学校で週休2日制スタート
- きんさん・ぎんさんブーム

バブル崩壊真っただ中の1992年。長い不況が始まる一方で、明るい話題もありました。そのひとつがスペイン・バルセロナで開催された夏のオリンピック。開催前、日本では柔道や水泳が注目され、メダルへの期待が高まっていましたが、「月刊ベターホーム」92年6月号ではその熱気に便乗（？）し、「バルセロナ気分のオムレツ」と題したレシピを紹介しています。

一般的なスパニッシュオムレツ（スペイン風オムレツ）は、じゃがいもやたまねぎなどの具材を卵に混ぜこんで焼きますが、このレシピではミニトマトとピーマンをあとからのせて彩りを強調。誌面の「モザイク状に具をいっぱい盛りこんで」ということばを見るに、どうやら世界遺産サグラダ・ファミリアにもあるモザイク装飾をイメージしているようです。

オムレツのほかには「ガスパチョ」の作り方も掲載。オリンピック観戦のお供にぴったりなメニューを提案した号だったのでした。

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4月のものです ●

しろあんクッキー

ベターホームオリジナルの「しろあん」で作る、かんたんクッキーの作り方を紹介します。サクサク、ほろり。ほんのりあんこの風味がして、意外なおいしさです。ぜひお試しください。しろあんをこしあんやつぶあんに代えても作れます。

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

CLICK 詳しくは画像をクリック

材料

〈プレーン味〉【32枚分】

しろあん …… 1/2 袋(150g)
バター(食塩不使用・室温にもどす)… 80g
薄力粉 …… 100g
グラニュー糖 …… 大さじ1

〈チョコ味〉【32枚分】

しろあん …… 1/2 袋(150g)
バター(食塩不使用・室温にもどす)… 80g
Ⓐ 薄力粉 …… 100g
Ⓐ ココアパウダー …… 小さじ2
チョコレート(ブラック・5mm角に刻む)
…… 50g

クッキー生地は冷凍で約2週間保存可能。室温に約10分おくと切り分けられるように。

作り方

〈プレーン味〉

1. バターを泡立器(またはハンドミキサー)でよくすり混ぜ、クリーム状にする。あんこを2、3回に分けて加え、そのつどよく混ぜる。
2. 薄力粉をふるい入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。粉気がなくなったら、生地を押しつけてまとめる。
3. 半分に分けてラップでくるみ、長さ12cm・直径4cmの丸い棒状に整える(計2本)。1時間以上冷凍する。
4. ③の周りにグラニュー糖をまぶし、1本を16等分に切る。
5. 180℃(ガス170℃)に予熱したオーブンで約15分焼く。

〈チョコ味〉

1. 〈プレーン味①〉の作り方と同様。
2. Ⓐを合わせてふるい入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。チョコレートを加えて混ぜ、生地を押しつけてまとめる。
3. 半分に分けてラップでくるみ、長さ12cm・3.5cm角の四角い棒状に整える(計2本)。1時間以上冷凍する。
4. 1本を16等分に切る。
5. 180℃(ガス170℃)に予熱したオーブンで約15分焼く。

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

ペットの食卓 vol.4

“クール・ビューティ”という言葉がぴったり。
「いつまでも元気でいてね」が、家族の願い。

PROFILE

【名前】まろちゃん（柴犬・女の子・11さい）
【性格】クールでマイペース、滅多に吠えません
【趣味】遠出のドライブ、長時間の移動も平気

近所でも「美しい」と評判！

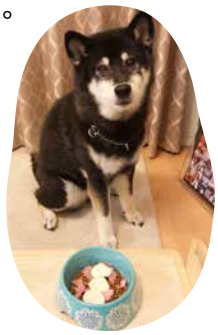
うるんだぱっちりの瞳とキリリとした立ち姿。「きれいなお顔のワンちゃんですね」と話しかけられたことは、一度や二度ではないとか。まろちゃんは、東京都に住むムーさん（40代）のお姉さまが飼っている柴犬。お姉さまの近所に住むムーさんは、時間の許す限り、まろちゃんの世話をする日々を送っています。散歩が苦手なまろちゃんは「お散歩に行こう」と声をかけると、テーブルの下に逃げてしまうことも。意を決して外に出ても、すぐに足どりが重くなるそうです。どんなに時間がかかっても、まろちゃんがその気になるまで根気よく待つムーさん。途中、公園の池のそばにじっと佇んだり、疲れて座り込んでしまうまろちゃんには同じ目線になって声をかけ続けるそうですが、その姿はきっと親子のように見えるのでしょうね。

性格はとにかくクール。なでていても満足すると無言でスッと立ち去ったり、飼い主以外には心を開かないからこそ、たまに見せる甘えた表情がたまらなくかわいいと言います。

ごはんタイムもお上品

10歳を過ぎたころから、おなかの調子が悪くなることが増えたので、獣医さんの勧めで消化をサポートする効果のあるドッグフードに切り替えました。模様がすてきな色鮮やかな器は、軽井沢のペットショップで選んだこだわりのもの。毎食、こぼしたり汚したりすることなく、きれいに食べてくれるそうです。

10月3日のまろちゃんの誕生日には、毎年ムーさんを含めた3世帯が集まるのが恒例。いつものごはんに大好物の肉や犬用チーズをプラスしてもらい、おじいちゃん演奏のウクレレに合わせて、ハッピーバースデーの歌でお祝い…するものの、その表情はどこまでもクールな、まろちゃんなのでした。


お祝いされるまろちゃん

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 から CLICK

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

NEW

福岡 LABO（ラボ）だより

旧・福岡教室の先生が運営する「福岡 LABO」。料理研究やオンライン教室の配信などを行っています。新連載「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♪

全国有数の天然真鯛の水揚げ量を誇る福岡では、各地で鯛のイベントやフェアが開催されています。特徴はなんといってもその味と引き締まった身の食べごたえ！ 玄界灘の荒波がこのおいしい鯛を育んでいます。お刺身や煮つけと定番の食べ方ももちろんおいしいですが、福岡LABOの先生たちがおすすめするレシピは、福岡県の名産品”明太子”を使った「タルタル」。ぜひお試しください！

めん鯛タルタル

材 料（2人分）

鯛（刺身用）……80g
フランスパン（7～8mm厚さ）…4枚
レモンの皮すりおろし……少々
イタリアンパセリ（あれば）……1枚
Ⓐ 明太子……20g
Ⓐ たまねぎ（みじん切り）……20g
Ⓐ マヨネーズ……大さじ1
Ⓐ レモン汁……小さじ1/2
Ⓐ 塩こしょう……各少々

作り方〔調理時間10分／1人分152Kcal,塩分1.2g〕

1. 鯛は7～8mm角に切る。明太子は皮をとって中身をとり出す。
2. Ⓐを合わせ、1をあえる。
3. 器に盛り、レモンの皮をのせてイタリアンパセリを添える。フランスパンにのせて食べる。

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「お弁当のはなし」。今回も、とっておきのエピソードが届きました。

愛媛県 およよさん

高校時代のある日、ずっしりと重いお弁当を開けると、いつも母が作るカラフルなものとは違って一面、茶色！ 前日の天ぷらをリメイクした天丼でした。天丼になじみのなかった私は、天つゆをほどよく吸った天丼のおいしさにびっくり！ 箸を置く間もなく食べきり、帰宅後すぐに、母に感想を伝えました。そのときから、天ぷらの翌日は天丼弁当が定番になりました。また食べたいなあ。

お母さまの愛情たっぷり！ おいしそうなおたよりに、おなかがぐぅ～と鳴ってしまいました。

ベターホーム

福岡県 くるりんぱ さん

母の作るお弁当は「シンプル」が基本でしたが保育園のひなまつりの日、今でいう「キャラ弁」に挑戦してくれました。ワクワクしてふたを開けると、うずらの卵で作ったおひなさまの顔が、能面のように！ 目（ごま）がとれてしまっていたのです。ショックでパタッとふたを閉じたことを鮮明に覚えています。〇十年たった今になると、仕事に行く前に朝から一生懸命作ってくれたんだな、と感謝の気持ちでいっぱいです。

ほほえましいエピソードも、本人には一大事！ こわがらずにちゃんと残さず食べたかしら？

ベターホーム

おたより募集中 次回のテーマは「私の〇周年」。ベターホームは今年で60周年。思い出の〇周年、もうすぐ〇周年…記念の年の話をお寄せください。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「私の〇周年」の締切は2023年5月8日（月）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！
当日入会キャンペーン実施中

春夏コース 4つのコースが新開講！

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 ©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、p.25 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「私の〇周年」。
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.26 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4月号

[発行日]	2023年4月3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.