おいしいって、しあわせなこと

夏号 2023

Betterhome Journal

ベターホーム協会は 2023 年 6 月に 60 周年を迎えました



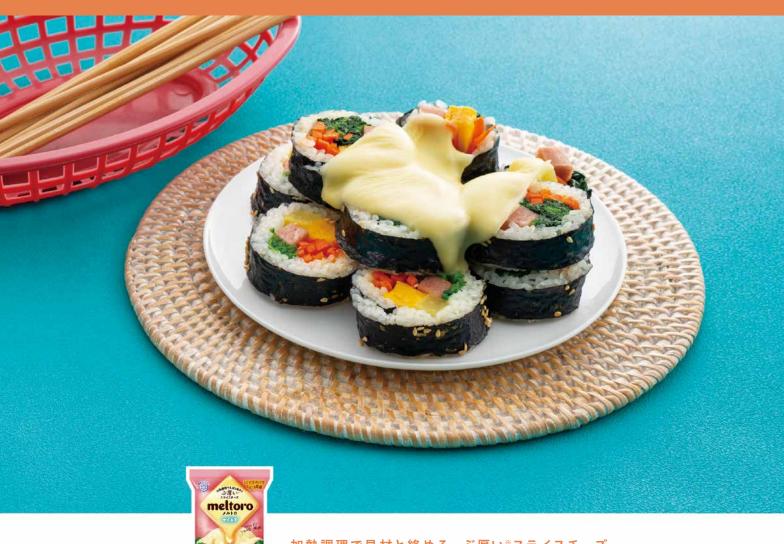
ベターホームのお料理教室



チーズをのせて、ホットアレンジ。

チーズホットキンパ

キンパは酢飯ではなく、ごま油と塩で味付けしたごはんを 使った韓国の海苔巻きです。とろ~りとチーズをのせておいしくアレンジ。 他にもツナや焼肉など具材はお好みで。



加熱調理で具材と絡める、ぶ厚い*スライスチーズ meltoro マイルド

※当社スライスチーズ(7枚入り)比

材料(1~2人分)

「meltoro マイルド」・・・・・・1枚	厚焼き卵・ランチョンミート・たくあん
温かいごはん ・・・・・・・ 200g	各1cm角の棒状2~3本(海苔の長さ
「 ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1	1本分)
A L おろしにんにく・塩・・・・各小さじ1/4	ほうれん草 ・・・・・・ 30g
「 ごま油 ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2	にんじん 40g
B L 塩 ······ 小さじ1/4	ごま油 ・・・・・・・・・ 適量
焼き海苔(全形) ・・・・・・・・ 1枚	いりごま(白) ・・・・・・・・小さじ1

作り方

1 ほうれん草はゆでて冷水にとり、絞る。にんじん は太めのせん切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップ さ をして電子レンジ*で1分加熱し、混ぜたAを半量 ずつ入れ味付けする。2 ボウルにごはんとBを入 れて切るように混ぜる。3 焼き海苔の上に2を広 げて1を手前に並べ、ランチョンミート、厚焼き 卵、たくあんを置き太巻きの要領で巻く。ごま油を 薄くぬってからごまを振り食べやすく切る。4 器に3 を盛り、チーズをのせラップをせず電子レンジ※で 2分程加熱する。

※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

♪ 日清製粉グループ







いつまでも 変わらぬおいしさを 手から手へ。







ちょっとかしこまった特別な日のごちそうも、それはそれは、うれしいけれど。いつの日も、ほっと心なごませてくれるのは、やっぱり、日々食卓にならぶ手づくりのおいしさです。 日清製粉グループが長年にわたり開催している「フラワー手づくり教室®」では、 作る人の手のぬくもりがきちんと伝わるメニューをさまざまなテーマで楽しくご紹介。 親から子へ伝えたい、やさしさあふれる手料理を通して、健康で心ゆたかな毎日を応援しています。







「フラワー手づくり教室®」に参加しませんか。



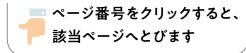


60周年記念号

ふだんのごはんを おいしく作れたら 毎日しあわせ。

Betterhome Journal

> 夏号 2023



特集

ベターホームの思い出ごはん

先生たちの物語…6 とり肉と夏野菜のゼリー寄せ…8

基本のスポンジケーキ…9

受講生インタビュー…10

けんちん汁…11

〈シェフに習う〉講師陣お祝いコメント…12

- **16** | **Better Memories** ~2000年代編
- チーズのある生活
- 動画で習う「お料理一年生」 野菜の洗い方 ------
- ベターホームの使っていいもの ロングセラー商品「手作りケフィア」
- 23 | ペットの食卓
- 24 | 福岡 LABO だより/おたよりコーナー メール BOX
- 25 | Betterhome School 揭示板



ごあいさつ

2023年6月でベターホーム協会は創立60周年を迎えました。

1963年に創立してこのような長きにわたり、今日まで活動を続けてこられたことは、本当に多くの皆様のご支援の賜物と厚く感謝申し上げます。「健康で心豊かな暮らしを、食を通してサポートし社会に貢献する」このフィロソフィーを時代に流されず進められたことが、今日に繋がっていると思います。また、「健康は日々の食事の積み上げの結果である」と、毎日の食卓の充実と決して贅沢でない普段のごはんの大切さも説いてまいりました。

これからも、私たちベターホームはキッチンから見える日本の食糧問題に正面から取り組み、地球規模での食糧問題にまで範囲を広げ、対応したいと考えています。料理方法を教えるだけではなく、食全般の教育まで提案し、グローバルな食を取り巻く課題をサプライチェーン全体の中で、一つ一つ生活者視点で最適な解決を図ってまいります。

この60周年を機に、新たに食べることの意味と料理することの意味を再定義し、身体に良い、そしておいしい、作りやすい、時短の観点から更に安全な素材の研究をも行い、生産者と生活者をつなぐ架け橋の機能も果たしていきたいと決意をしております。

これからも皆様の健康な食生活を応援してまいります。次の70周年に向けてご支援ご協力をどうぞよろしくお願いします。

ベターホーム協会 理事長

大塚義幸

ベターポームの思い出ごはん & 先生たちの物語







ベターホームの60年間の歴史を先生たちの座談会でふり返り、 話題に出てきた思い出のレシピもご紹介します。

ベターホームのお料理教室

先生たちの物語

2023年5月のある日。以前、ベターホームの柏教室(※1)で30年近〈料理を教えていた早川晴子さん、清水雅子さんと、現在ベターホームで教える羽村雅子先生、大谷直子先生(ともに銀座教室)が、南柏スタジオに集まりました。顔を合わせるやいなや、懐かしい話に花が咲きはじめた早川さんと清水さん。大先輩を前にちょっぴり緊張気味の羽村先生と大谷先生。先生たちのベターホームでの物語と「思い出ごはん」のこと、たっぷり語ってもらいました。



(写真左から)大谷 直子(2011年入会)、 清水 雅子(1980年入会)、早川 晴子(1979年入会)、 羽村 雅子(2002年入会)

Betterhome Journal編集スタッフ(以下、BJ)

早川さんと清水さんがベターホームのリーダー会員 (※2)になったのは、今から40年以上も前のこと。お二人とベターホームとの出会いについて教えてください。



早川晴子さん(以下、早川)

今から約50年前、「おうちでパンを焼きませんか?」というチラシの一文に誘われて受講したのがはじまり。 教室に通うのがとても楽しかったのと、習ったパンは 翌月までに上手に作れるようになりたくて、何度も焼いて。材料から道具まで、教室で紹介されるものは全 部買うほど、パン作りに夢中になっていました。



清水雅子さん(以下、清水)

私もはじめは受講生から。友人の作るバターロールがおいしくて、それがベターホームで習ったものだと聞いて。毎月渋谷に行くのを楽しみに通っていました。先生にあこがれて、私もあんなふうになりたいと思っていたとき、リーダー会員の募集があったので応募。ベターホームでの生活が始まりました。まずは〈手づくリパンの会〉の助手に。そのための研修では、せまいキッチンスタジオで、1人の先生に15、6人がついて学ぶのですが、夜も眠れないほど緊張して緊張して。でもそれを経験して、「考えて行動する」というのが身について…技術はすぐには追いつかないんだけれども、段どりを考えられるようになっていきました。とにかくベターホームの人たちがとても好きで、それが私の原動力になっていたかな。

BJ) 先生たちが日々努力を惜しまないのは、今も昔も変わらない光景ですね。それも家庭料理のすばらしさを次の世代に伝えていくため。今、教室で活躍する二人にも、これまでの苦労した話があるのでは?



羽村雅子先生(以下、羽村)

ベターホームに入るまではお菓子もあまり作ったことがなく、はじめはとても苦労しました。私の原点は、研修生のときに清水さんに教わったスポンジケーキ。何度も何度もくり返し自宅で作りました。なかなか上手にできなくて、祈る思いでオーブンの前に正座して焼きあがりを待っていたのを覚えています。山のように焼きあがるスポンジを、朝晩の主食にしたりもして。家族に「今日はトーストがないの?」と聞かれることもしょっちゅう!今、お菓子の講習会のプロデュースをするまでに成長できたのも、この時代の経験があったからだと思っています。



大谷直子先生(以下、大谷)

私がリーダー会員になったのは、12年前。最初の調理の研修をしてくれたのは、実は清水さんなんです! 周リの上手な人たちと自分を比べて落ちこんでいたときに、清水さんにかけてもらったことばがあって。「スタートラインはそれぞれ違うかもしれないけれど、そこでへこたれるんじゃなくて、気づいたときにぐっとこらえるのよ」って。そのことばを支えに、今日までがんばってこられました。

一同) わ~

清水) 今でも覚えててくださるなんて、こんなにうれ しいことはないわ!

大谷) 自信をもてずにいた私が、包丁をといだら、 清水さんに「いい音が出てるわね!」「みんなも大谷さ んみたいにがんばってね」と言われて、「初めてほめ られたー!」と感激したことも。今でも包丁をとぐたび に思い出すんですよ。

羽村) 私は早川さんに、スコーンを上手に作るコツを聞きに行ったこともありました。私たちにとっては、 先輩の教えがすべて。本などには書かれていなくても、先輩の言葉や姿勢から学んで伝えていくのがベターホームの姿ですね。

清水) そんなふうに言われると、あのときのひとことがちゃんと伝わっていたんだな、教えるのは大変だったけれどありがたいお役目をいただけていたんだなと、うれしい気持ちになりますね。私が後輩に指導するときは、自分が言われていやなことはなるべく抑えて、厳しい中にも相手が救われることを言うように心がけていました。もし厳しくしてしまったら、必ずあとからフォローしていたつもり。

BJ) そうと知らずに集まってもらったメンバーなのに、すごいご縁! でもそれは偶然ではなく、早川さんと清水さんがそれだけたくさんの後輩の指導をしてきたことの証だと思います。今では羽村さん、大谷さんが後輩を育てていく立場。先輩から後輩へ…それは今も変わらない、ベターホームのよき伝統ですね。ところで、ベターホームは料理教室以外にもさまざまなかたちで社会貢献を行ってきました。

早川) 都内の百貨店の階段の踊り場で「お古子ども服チャリティーセール」(※3)をしていました。リーダー会員が持ち寄る衣類などを販売していたの。「ものを大切に、人の心を大切に」と、ずいぶん前から言われていたんですよ。その売り上げはベターホームの育英事業の奨学金として、世の中のために使われていました。



BJ) 今でいう「SDG's」の精神も、ベターホームにはこのころから息づいていたんですね。ベターホームは、「ベターホーム国内奨学金」「アジア子ども基金」の2つの奨学金制度で、経済的支援を必要とする子どもたちを、今も援助し続けています。

早川) 教室では、1991年に〈基本料理の会男性クラス〉ができて、当時はまだ珍しかった、料理をしたい男性たちが熱心に通ってくれていました。実は私の夫も銀座教室に通ったんですよ。私からは直接、習っていないけれど(笑)。インスタントラーメンしか作れなかった人なのに、いくつか得意料理ができて、お米とぎは今でもしてくれます。私の"大好きな大好きなベターホーム"を、夫も大好きになってくれた!

羽村) 私が思い出すことといったら、失敗や苦労したことばかり。東日本大震災のころ、中止したクラスのふりかえ授業をするために、シュークリームとエクレアを1年間ずっと教え続けたことがあって。講師になりたてで、本来の月の指導もあるから、そのときはものすごく大変だったけれど、先輩から教わったたくさんのことが身にしみついています。今は、シュー生地には絶対の自信あり! 苦労はしたほうがいいんだなと実感する一方、ある先輩からは「いつも全力でなくてもいいのよ。大変なときは、おそうざいを買ってもいいの。おうちでは、お母さんが笑顔でいるのがいちばんだから」とも言われ、頼ってもいいんだと、ほっと安心できたことも。たくさんの先輩に支えていただき、本当に感謝しています。

大谷) 私も元受講生で、今日は当時のテキストや出席カードを持ってきたんです。家族にとっても大切な思い出の味となっているのが、〈おもてなしの会〉で習った「とり肉と夏野菜のゼリー寄せ」。私の帰りを待っていた、まだ小さな娘がこの料理を「おいしい!」と気に入って、何度も作りました。成人を迎える今になっても、ことあるごとにリクエストを受けるんですよ。料理にまつわる思い出そのものが「料理」なのかもしれませんね。

BJ) 料理教室の先生としての活動を終えたお二人の、今の生活は?

清水) 今はパソコン教室に通って習うほうの立場も楽しんでいます。もちろん今でも、食べることも大好き。毎年、春に作っている「ふきみそ」をクラスのみんなに差し上げたら喜んでもらえて。季節のくだもので作るジャムをプレゼントするのも楽しい。そうしたつながりから、人がよく集まってくれるようになりました。まさに財産ですが、そんな私の"財産"は、ベターホームからもらったものだと思っています。

早川) 食文化セミナー(※4)で、清水さんと一緒に「ザッ ハトルテ」を教えたこともあったわね。そろいのエプロ



ンをつけて! 職員のお手製 で、胸の「Betterhome」の ロゴの刺繍は私がしたんです よ。プライベートではフランス 刺繍が趣味で、教室で教えて いたころから20年くらい、お けいこに通っていました。

BJ) いくつになっても好奇心を忘れないお二人。 学びは一生続くのでしょうね。今も教室で活躍するお 二人の現在は?

羽村) 私はものごとが長続きしないことが多いのです が、ベターホームだけは唯一続いていること。行けばお 仲間に会えるし、次々に新しい課題がやってくる。立ち止 まっている余裕がないから20年以上も続いているのか な…。早川さんと清水さんのザッハトルテといえば、私 たち後輩にとってレジェンド! 残してくださった、ポイント がよくわかる動画は何十回もくり返し見ていますよ。

大谷) 私は今、新事業のインバウンドの教室にも関 わっています。特に手打ちめんは、海外の方にすごく 喜んでもらえます。私ももう一度、手打ちめんを勉強し たい。ぜひお二人に教えてもらいたいなぁ。

BJ) 最後に早川さん、清水さんから、今後のベター ホームや後輩の先生たちへ、ひとことお願いします!

早川) 売っていないものはない時代だけど、手作り の大切さを伝え続けてほしいというのがいちばんか な。この世にひとつしかないものですから。

清水) 今でも食に関することにはアンテナを張って います。旅行に行ったら、国内でも海外でも、まず現地 のスーパーへ行くのがお約束。そして、その土地の「い いお店ではないお店」に行って食事をする。大それた ことは言えないけれど、自分が楽しみながら、アンテナ を張り続けていてほしい。これが、私の思いかな。

朝起きてから寝るまで…夢の中までも、ベターホーム 一筋に努力してきた早川さん、清水さんと、ひととき 後輩の立場に戻って熱心に話を聞く羽村先生と大谷 先生。4人から、ベターホームで教えることを誇りに思 う気持ちが伝わってきました。

※1…現在はリニューアルして南柏スタジオに移転

※2…ベターホームのお料理教室の先生

※3…東京のほか、大阪、名古屋の百貨店で開催

※4…現在の「1日教室」

座談会を行ったのは…

ベターホームのお料理教室 南柏スタジオ

ベターホームで唯一の、一軒家の教室。会食と実 習は、それぞれ専用の部屋で行います。先生たちの 温かい出迎えは、まるでおうちに招かれたかのよう。 ショップスペースも充実。ぜひ訪れてみてください。



https://www.betterhome.jp/school/map/kashiwa/

大谷直子先生の 思い出レシピ

とり肉と夏野菜の ゼリー寄せ



(4人分)

とりむね肉 ······ 70 g
塩・こしょう各少々
たまねぎ 20 g
ディル 1/2枝
白ワイン大さじ2
オクラ3本(20g)
パプリカ (黄) 1/4個
枝豆(さやつき) 50 g
ミニトマト1 個
・ゼラチン大さじ 1
·冷水 ······50ml
A スープの素 小さじ 1 うすくちしょうゆ…大さじ1/2
🌱 うすくちしょうゆ…大さじ1/2
└─塩小さじ1/6
〈クリームソース〉
生クリーム大さじ2
レモン汁小さじ 1
塩・こしょう各少々
ディル (飾り用) 1/2枝

作り方 [調理時間40分(冷やし固める時間を 除<)/1人分73kcal、塩分1.1g]

- 1.ゼラチンは冷水にふり入れ、15分以上お いてふやかす。
- 2.たまねぎは薄切りにする。鍋にたまねぎ、 とり肉、塩、こしょう、ディル、白ワインを入 れ、火にかける。煮立ったら裏返し、ふたを して弱火で約3~4分加熱する。さめたら 肉をとり出す。
- 3.パプリカは熱湯に通す。オクラは塩少々(材 料外)でこすってうぶ毛をとり、約30秒ゆ でる。枝豆は4~5分ゆで、豆をとり出す。
- 4.とり肉、パプリカは1cm角に、オクラは2~3 mm厚さに切る。ミニトマトは8つに切る。
- 5.鍋に(A)を合わせて火にかけ、沸騰直前に火 を止める。1を加えて溶かし、あら熱をとる。
- 6.器4つに、層になるよう彩りよく4の具を重 ね、5をそそぐ。冷やし固める。
- 7.クリームソースの材料を合わせて6にかけ、 ディルを飾る。

羽村雅子先生の思い出レシピ

基本のスポンジケーキ

材料 (直径18cmの丸型1個分)
卵3 個
薄力粉 90 g
砂糖 ······ 90 g
バター (食塩不使用)30 g
牛乳 大さじ1・1/2
バニラオイル3滴



作り方

[準備]

- ・卵は冷蔵庫から出して室温にもどす。
- ・ 薄力粉は2回、砂糖は1回ふるう。
- バターは湯せんにかけ、溶かして熱くしておく(写真A)。
- ・型紙(底用・側面用)を作り、型の内側全体に敷く(写真**B**)。
- · オーブンは180°C(ガスなら170°C)に予熱する。
- 1.大きめのボールに卵を割り入れ、砂糖を加え、ハンドミキサーの「強」で、「の」の字がなめらかに書ける状態まで泡立てる(写真 ○)。
- 2.牛乳、バニラオイルを混ぜる。ゴムべらにかえ、薄力粉を加えて、ボールの底をすくう(練らない)ように混ぜる(写真 D)。最後に溶かしバターを加える。
- 3.型に流してオーブン皿にのせ、約180℃のオーブンで約30分焼く。
- 4.中央を指で軽くさわってみて、軽い弾力があればほぼOK。さらに竹 串を刺して確認し、生地がついてこなければ大丈夫。
- 5.オーブンから型をとり出し、型をそのまま約20cmの高さから1度落とす。型ごとふせて1~2分むらし、型紙をとり、網にのせ、ふきんをかけてさます(写真 E)。







デコレーションの例

材料

┌─生クリーム	······ 400ml
A 砂糖 ·······	大さじ4
└─キルシュワッサー	… 大さじ1/2
いちご(洗って水気をきり、半分に切る)…1パック
(B) 砂糖・水・キルシュワッサー 各力	大さじ 1・1/2

作り方

1.ボールに (A)を入れる。氷水にあて て、とろりとし、わずかに積もる程度 (写真右)に泡立てる。120gはし ぼり出し用にとりおく(4で使用)。





- 2.スポンジケーキの厚みを半分に切る。®を耐熱容器に入れて電子レンジに1分(500W)加熱し、切り口に塗る。スポンジの下半分の切り口に1のクリーム大さじ5~6をのせて広げる。いちごを並べ、同量の1をかけて平らにする。
- 3.上半分のスポンジを切り口を上にして重ね、軽く押さえる。残りの1を上面と側面に塗る。
- 4.しぼり出し用のクリームをさらに泡立てて、しぼり出し袋に入れ、ケーキの表面に手早くしぼる。残りのいちごを飾る。

ベターホームが長年お料理教室を続けられているのも、通ってくださる 受講生がいるからこそ! みなさま、いつも本当にありがとうございます。

これまでも、これからも 「ベターホームが大好き!」 須藤 理沙さん

「パン作りを習いたいな」と何気なく話したひとことに、同僚2人からベターホームを勧められ、その場でパソコンで調べて体験教室に申し込んだのが、2007年春のこと。それから16年。大好きでたまらない!というベターホームのこと、たくさんお話ししてもらいました!



パンを習うつもりが、 まずは和食のコースへ

「体験教室に行かずにパンのクラスに入っていた ら、パンとお菓子だけで終わっていたかも」と当時を 振り返る須藤さん。体験教室の先生の「料理は基 本が大事」のひとことで、お目当ての〈手づくリパン の会〉の前に、まずは〈基本料理の会 和食〉に通う ことを決意しました。このコースで作った料理は、今 でもよく作っているそう。とりわけお気に入りなのは、 「けんちん汁」。それ以前も市販のだしの素や冷凍 野菜を使って作ってはいたものの、「きちんとだしを とって、生のさといもを使うと、こんなにおいしくでき るんだ!」とびっくり。のちに〈和食応用技術の会〉で 「けんちん汁」を習ったときは、「同じレシピが出てく るかと思っていたのに、違う作り方で教えてくれるべ ターホームって、すごい!」と感動。どちらも気に入っ て、おうちでは、そのとき家にある材料によってどち らのレシピで作るか決めるそうです。

料理を始めたのは、アルバイトに落ちたから!?

ベターホームに通う前から料理好きだった?の質問には、意外なエピソードが。学生時代、アルバイトの採用に不合格となってしまった須藤さん。お母さまから、ある"とり引き"をもちかけられました。「家のことを何ひとつできない人など雇ってもらえるはずがないでしょう。私と手を組まない?日給制でお給料を払うから、家事をするのはどう?」。条件を飲んだ須藤さん、その日から、掃除、洗濯、そして料理と、おうちでの家事担当が始まりました。中でも料理は、お母さまとおばあさまから2人がかりで教えてもらったそ

う。左ききのお母さまに代わって、包丁の扱いを教えるのは、おばあさまの役目。1年半の担当を経て、ひとり暮らしにも困らないくらいの技術が身につきました。「だけど、ベターホームに来たら、まだまだ知らないことがたくさんあった」とのこと。同じテーブルの受講生には、「料理上手な人は、食事ができたと同時に片付けも終わっている」というお母さまのことばをそのまま表したような手際のよい人もいて、「私もそうなりたい」と、決意を新たにしました。

和食マスターに挑戦中!

2023年春夏は〈和食上級技術の会〉を受講中。「料理そのものも楽しみだけれど、きまりごとや美しい盛りつけ、和食ならではの季節感にも期待しています!大雑把な私の性格も直るかな」と笑う須藤さん。教室では、先生とのコミュニケーションをいちばんの楽しみにして、毎月「復習の日」を決め、おうちで必ず作り、わからないことは次回の教室で質問して解決するというサイクルで、コース制のメリットをフル活用。5月の教室で作った「あじの押しずし」「揚げなすとえびの吉野煮」「赤だし」も、さっそく復習の計画を立てているそうです。

これから習いたいこと、作ってみたい料理を伺うと「おせち料理を丸ごと手作りしたい、久しぶりにケーキを作りたい、ドイツのお菓子にも挑戦したい…」。 料理にワクワクする気持ちは止まりませんね!

※文中に登場した講習会は、現在は開講していない ものが含まれます。

受講したコースは、こん なにたくさん!まだまだ 増えていきそうです。



〈基本料理の会 和食〉 けんちん汁



とうふ(もめん) …1丁(30	00g)
だいこん10)0 g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・	40 g
さといも2個(15	50g)
ごぼう	40 g

干ししいたけ ……3個

ねぎ10cm

ごま油 ……… 大さじ1

材料 (4人分)

	だし600m	ıί
	- 水 ······ 750m	ıΙ
	こんぶ 3 g	
	− けずりかつお ······12 ϩ	3
	しいたけのもどし汁… 100m	ıΙ
	- 酒 大さじ	2
Į) しょうゆ 大さじ 1・1/2	2
	_ _塩 小さじ1 <i>/-</i>	4
	ヒ味とうがらし 適量	1

作り方 〔調理時間40分(こんぶをつける時間を除く) 1人分136kcal、塩分1.4g]

- 1.だしをとる。分量の水にこんぶを入れ、30分おく。 弱火にかけ、煮立ったらけずりかつおを加える。約 2分煮出して火を止める。こす。
- 2.とうふはふきんに包み、軽く水気をしぼる。粗くほぐす。
- 3.だいこん、にんじんは皮をむく。1cm幅、3~4cm 長さの厚めの短冊切りにする。
- 4. さといもは皮をむき、5mm厚さの輪切りか半月切 りにする。ごぼうは皮をこそげ、大きめのささがきに する。水にさらし、アクを抜く。
- 5.干ししいたけは水150mlでもどす。軸をとり、約5 mm幅に切る。もどし汁はこす。
- 6. ねぎは小口切りにする。
- 7.鍋にごま油を入れて温め、強火でねぎ以外の野菜 を炒める。2のとうふを加え、さらに炒める。
- 8.だしとしいたけのもどし汁を加える。煮立ったらアク をとり、ふたをして、弱火で約15分煮る。
- 9.野菜がやわらかくなったら、(A)を加える。ひと煮立 ちしたら火を止める。
- 10. 椀に盛り、ねぎを加える。好みで七味とうがらしをふる。

PR

お客様の声を よりよい 商品づくりに いかします



KIRIN



お気軽にお問い合わせください

キリンビールお客様相談室

0120-111-560

9:00~17:00(土日曜・祝日を除く)

キリンホールディングス株式会社 〒164-0001 東京都中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス

www.kirin.co.jp

CONGRATULATION MESSAGE



祝 ★ 60 周 年!

〈シェフに習う〉講師陣のみなさまから、 お祝いコメントが届きました

ベターホームの人気コース(シェフに習う)は、一流のプロの料理人である講師陣に支えられています。

超ご多忙でいらっしゃる中、いつも楽しく惜しみなく、その技術や経験を届けてくださる姿は、

ベターホームの先生たち&職員にとって常に憧れの存在であり、感謝の気持ちでいっぱいです。

現在、各地の講習会指導や一日教室、商品企画に携わってくださっている先生方から、60周年へのお祝いのコメントや、 受講生のみなさまとの心あたたまるエピソードをご紹介いただきました。

先生方、これからもどうぞよろしくお願いいたします!



「二代目 懐石 龍雲庵」(2023年9月開店予定) 後藤 紘一良 先生

銀座 後藤紘一良の懐石料理



60周年おめでとうございます。有楽町「胡蝶」の料理長を務めていたときにお話をいただき、四谷にあったベターホームの教室に講師として呼ばれたのが始まり。創立者の方にもずいぶんお世話になり、感謝しております。

私が教えるのは茶懐石料理なので、お茶の先生方やお茶に興味をもった方も多くおいでになり、年間40クラスほどあった時代もありました。継続して受講くださる方が多く(中には30年続けていらっしゃる方も!)、献立を毎回考えるのが大変でしたが、それにより私自身も勉強させていただきました。コロナで大きく変化した世の中とはいえ、食生活の楽しみや料理を作る喜びは不変。83歳と高齢ですが、できる限りがんばりたいと思います。今年9月に新店「二代目懐石龍雲庵」を東京神田にオープンします。こちらもよろしくお願いします。



「リストランテ・アルポンテ」 オーナーシェフ 原 宏治 先生

銀座 アルポンテ・原シェフに習う 人気のイタリアン



60周年おめでとうございます。ベターホームで講習会を始めたのは25年前。それ以前にも、かつて勤務していた店でベターホームのお料理教室の先生たちを対象に"ランチ料理教室"を開催していたのですが、料理の作り方はもちろん、マナーも教える当時としては画期的な教室でした。まだ若かった私はその「準備係」として奮闘していたので、本当に長い付き合いです。

ベターホームの初期の受講生が、今でもご自身の人生の節目ごとにお店に来てくださるし、手紙を送ってくださる方もいる。そんな出会いの数々に感謝しています。その経験があったからこそ、お客さまに寄り添う気持ちを大切に思うことができた気がします。

2004年に、書籍「イタリアンのお料理教室」を半年以上かけて、ベターホームの編集者たちと、苦労しつつ作り上げたのもよき思い出です。



「AMBIGRAM (アンビグラム)」 オーナーパティシエ 伊沢 和明 先生

2023年8~10月に、伊沢先生による一日教室の開催を予定しています。(決定次第、ベターホームのHPでお知らせいたします)

2009年から〈シェフに習う〉や〈1日教室〉で講師を務めています。初めての講師がベターホームなので、育ててくれた気持ちが強いです。思い出深いのは、私のコースに通ったことがきっかけでパティシエになった受講生。しかもその方は就職先で私の後輩と出会い、なんと結婚!報告に来てくれたとき、とてもうれしかったことを覚えています。結婚式のケータリングを利用してくれた方もいましたが、今でも旦那さんやお子さんを連れてお店に来てくれて、いくつものすてきな縁を感じます。

創立60周年記念スイーツとしてプロデュースし、ベターホームの通信販売で販売した「ケック カカオ グラン・クリュ(完売)」は、「通常では絶対手に入らない特別感」にこだわり、クール便でしか使えない生チョコを入れた一品に。多くの方に喜んでいただき、感謝しています。



Message

料理研究家 杉本 節子 先生

梅田 杉本節子先生に習う 四季のおばんざい

60周年! おめでとうございます!! 還暦の年まわり、今年の干支・うさぎのごとく、この先ますますのご発展をお祈りしています。

講師の依頼をいただいたのは今から11年前のこと。今でも毎月梅田教室に通い、受講者のみなさまと一緒にお料理することをライフワークにしています。講師を始めた当初から通ってくださるリピーターの方も多く、関東方面から来てくださる方もいて、いつも明るく和やか。毎回、作りあげた料理を「おいしい!」とほおばる笑顔あふれるクラスです。ベターホームのお料理教室は、先生方のあたたかい接遇やサポートが素晴らしく、楽しくお料理が修得できる教室です。使い勝手がよく工夫されたベターホームのオリジナル調理道具や料理本も充実していて、私自身、愛用しています。





「アムール」 エグゼクティブシェフ 後藤 祐輔 先生

銀座 フランス家庭料理の会

60周年おめでとうございます。2014年の春、初めて講師として料理を教えたのがベターホームでした。人前で話すことが苦手だった私が、今ではテレビ出演や学校で教える機会も増えて仕事の幅も広がりました。これも、ベターホームでの経験があったからこそと感謝しています。

毎月の講習会は、お店でお客さまをお迎えするのとは違う緊張感がありつつも、あたたかくてパワフルで、好奇心旺盛のみなさんに会える時間が大きな楽しみになっています。今後は、長い歴史があるベターホームと、未来に向けた新たな改革でご一緒できるとうれしいです。私も常に新しいことに挑戦する気持ちを持ち続け、みなさまに喜んでいただけるように努力します。YouTubeチャンネルも、がんばっているのでぜひ見てくださいね!



Message 6

「楽·食·健·美 -KUROMORI-」 オーナーシェフ 黒森 洋司 先生

銀座 池袋 横浜 くろもりの中国料理



60年間も日本の家庭料理に貢献し続けるって、とんでもなくすごいことですね。「わが家の味」と思っている料理が、実はベターホームのレシピで3世代に受け継がれている家庭も多いことでしょう。

第1回目の教室で、自分の母親くらいの年齢の方から「私ならこう作るのに」と言われたことがあって。でも、7年経った今でも通ってくれています。きっと「ベターホームだから安心」と思ってくださったのでしょう。

「中華は忙しくて私には作れないと思っていた」という女性が「先生に習えば 私でもできる。お友だちに作って喜ばれたのよ」とうれしそうに話してくれた ことも。かんたんで誰でもおいしく作れること、再現性を常に心がけている私 にとって、励みになった忘れられない一言です。



文珠荘グループ 総料理長 武本 元秀 先生

梅田 懐石料理の会



このたびはベターホーム60周年、誠におめでとうございます。お料理教室を通して、長い歴史のこの記念すべき瞬間に関わらせていただき、とてもうれしく思います。私の師匠である、大田忠道先生の助手として参加したのがベターホームとの出会いのきっかけでした。そのあとを引継ぎましたが、長きに渡りたくさんの受講生に参加していただいて感謝しています。

毎月、アットホームな雰囲気のなか、各卓の料理の仕上がりの違いを見比べたり、おいしく味わってくださる笑顔を見るたびに「楽しく料理をする」ことの大切さを再確認しています。私自身にとっても、とても楽しいひとときです。今後、ベターホームの益々の発展に微力ながら尽力できれば幸いです。さらなるご繁栄をお祈りいたします。



「南青山Essence」 オーナーシェフ 薮崎 友宏 先生

銀座 Essenceの薬膳中華



60周年おめでとうございます。ベターホームで「Essenceの薬膳中華」を開講したのが2019年の11月。これまでたくさんの方にご参加いただきました。リピーターの方も多く、「ずっと通いたいから、毎回メニューを変えてほしい」と言われると、大変だけどやりがいを感じます。

習った料理をすぐに作ってSNSにアップしてくれる方とは、Instagramでコミュニケーションをとることも。自分が教えた料理がおいしそうに並んでいて、その食卓でご家族も味わってくれている…大きな喜びを感じます。

ベターホームの受講生は、アクティブな方が多いですね。お店にも来てくださいますし、私が企画したバスツアーやイベントにも積極的に参加してくれます。講習会後に「先生! 反省会(笑)をやりましょうよ」と気さくに誘ってくれるところもありがたいです。

Message

スペイン家庭料理研究家 丸山 久美 先生

銀座 横浜 とっておきのスペイン料理

60周年おめでとうございます。シェフではない、料理研究家の私にもクラスをもたせてもらえること、とても光栄に思っています。教室では、ひとりずつを見てお声がけ。できるだけ受講生と交流するよう心がけています。料理って、ストーリーがあるものでしょう? 私の作るスペイン料理は背景のあるものなので、そんな話も知ってもらえたらもっと広がるし、料理が楽しくなりますよね。日本の料理もそう。背景を知ることは大切なことだと思います。ベターホームは昔ながらの安心感も品位もありながら、新しいこともとり入れていらっしゃる。なんといっても、先生たちが料理を大切にしていて、その姿勢が伝統として守られている感じがします。それが伝わるのか、受講生のみなさんもおだやかですごくすてき。これからも変わらずにいてほしいと願っています。



Message 10

「うぶか」店主 加藤 邦彦 先生

銀座 うぶかの和食

このたびは60周年、誠におめでとうございます。60年前といえば、料理はおばあちゃんやお母さんからずっと受け継がれていたころ。そうした家庭料理の食文化が少しずつ失われてきている今、それを次の時代につなげているのはすごいことだし、そんなベターホームとこの春から一緒にお仕事できることは、すごく光栄に思っております。5月の初めての教室では、受講生のみなさんの好奇心が強くて、熱量に圧倒されました。みなさん真面目で、シンプルだけど料理人だと考えもしないような質問も受け、教わったことを自分のものにしたいという気持ちを強く感じました。あとは何より、楽しんで料理している感じがあってよかったです。料理は楽しく作る方がいいし、記憶に残るものですから。これからのさらなるご発展をお祈りいたします。



〈シェフに習う〉に参加してみませんか?



豪華な講師陣からプロの技を直接習えるのが、この講習会の醍醐味! 2023年5月開講の「春夏コース」は、2回目(6月)からご参加できるクラスもあります。 気になるコースを、1回ずつ受講できる「チケット制」もおすすめ。目の前でくり広げられる憧れの先生の技術を見て、習って、楽しく学んで、おいしく味わう…大満足の内容です。みなさまのご参加をお待ちしています!

詳しくはこちら



Better Memories

第5回 ~2000年代編

SDGsの先駆け? ベターホームの「食べもの大切運動」

ベターホーム協会は創立当初から、さまざまな手段で食べものや資源を 大切にする心を訴えてきましたが、2008年には多くの人にとってわかりやすく かつ楽しく参加できる「食べもの大切運動」をスタートしました。

食べもの大切運動のはじまり

この運動のきっかけとなった社会問題が"危機的な食料自給率"でした。食料の6割を輸入しながら、3割は捨てているという状況を「身近なところから、少しでも改善するきっかけを作りたい」と考えたからです。壮大な問題提起をするというよりは、料理教室で食材を使いきる具体的な技やレシピを紹介したり、『大切な食べものを無駄にしない本』などの書籍をとおして、食材を長もちさせる工夫や保存法、捨てずに食べきる知恵を提案するなど、だれもが手軽に楽しくとり組める手段を意識しました。中でも大きな話題を呼んだのが、「食べものを大切にする日」として制定した9月9日に発表する「ああ、もったいない!捨てないで!食べものを大切にしよう川柳」。「あるある!」と共感を呼ぶ傑作、ほのぼのと笑いを誘う作品など、毎年力作が多数寄せられる一大イベントはマスコミにもとり上げられ、多くの方にとって「食べものを大切にしよう」という心を育むきっかけになりました。





■2007年発行の 『大切な食べもの を無駄にしない本』

シンボルマークは「だいこんハート」

この運動のシンボルマークは"だいこんハート"。だいこんはしっぽから葉先、皮まで捨てるところがない野菜の象徴で、ほとんどが国産であることから「無駄にしないシンボル」として採用しました。だいこんをそっと抱きしめるキャラクターと、安心しきった表情のだいこんが形作るハート型には、食を大切にし、いつくしむ思いがこめられています。

▼「食べもの大切運動」 のシンボルマーク" だいこんハート"



BETTER HOME

チーズのある生活

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。 連載開始当初より、私の"チーズ愛"を深くお伝えしてきましたが 「チーズを食べることが、いかに幸せで健康につながるか」を 実感してくださっているとうれしいです。今号は、チーズを より手軽に、日々の食生活にとり入れるコツをご紹介します。

「常備チーズのすすめ」 チーズを料理にとり入れよう!

ふだん食べているようなおかずにチーズを 少しでもプラスすれば、それはもう立派なチー ズ料理です。たとえば、みそ汁にチーズ。コク が出てとてもおいしいです。みそもチーズも発 酵食品なので相性はバツグン。私のお気に入 りは、モッツアレラのチェリータイプ(小さな ひと口サイズ)を、みそ汁 I 杯に 4~5 個の割 合で入れるアレンジ。白玉だんごのような、モ チモチの食感になります。

ハンバーグのアレンジもおすすめ。焼きあがったハンバーグをアルミホイルに包み、ブルーチーズまたはチェダーをのせて数分おきます。ホイルを開くと、その香りとおいしさはもちろん、想像もつかない美しい模様ができて驚くことも。色々な種類のチーズを常備しておくことで、料理に取り入れやすくなり、飽きずに食べられますね。

(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。

最後まで、ムダなくおいしく 味わいつくす

「お気に入りのチーズは多いけれど、いつも少しずつ残ってしまう」というお悩みを伺いました。そんな方におすすめしたいのは、"チーズフォンデュ(写真)"です。私は2週間に1回の割合で「冷蔵庫に残ったチーズ全員集合!」という感じに"Myフォンデュ"を楽しみます。その時々で違う種類のチーズを使うので、二度と同じ味に仕上がらないのがおもしろく、絶妙なできばえによって、改めて自分の好きなチーズを発見したこともあります。専用のフォンデュ鍋がなくても、スキレットを活用して、パンや野菜などにつけて食べれば、それだけでもごちそうに。チーズを溶かすときは、白ワインを適量入れてください。

また、市販のピザに数種類のチーズをのせて

焼くと、より味わい豊かになります。





世界中で生産されているチーズは2000~3000種類といわれますが、一番生産量が多いチーズは何でしょう?正解は「チェダー」。

イギリスのサマセット州にあるチェダー村が原産のハードチーズです。クセがなく、おだやかで クリーミーな味わいで万人に愛される、チェダーのおいしさの秘密をご紹介します。

熟成期間の違いを楽しむ

チェダーはカードになったかたまりを 重ねて水分を抜き、酸味を引き出しなが らホエイの排出を促進する「チェダリング」 という技法で作られます。

熟成期間は若いものから1~2年、さらには5年ものもあります。かつてイギリスでチーズ売り場を訪れたときにその売り場面積の広さに驚きました。さまざまな形状が並んでいましたが、そのパッケージには「Strength」という番号の表記が。これはチーズの風味の強さ(熟成期間)を表すもので、1~10まで細分化されている店舗もあり、イギリス人のチェダーへのこだわりを感じたものです。

まずは本場のイギリス産の格別なおいしさを知ってください。また、今はいろいろな国のチェダーが入手できるので、熟成期間が近い各国のものを集めた食べ比べも、おもしろいですよ。

味わい方はさまざま

本場イギリスでは、料理に欠かせない チェダー。主役の食材の味を邪魔しない ので、幅広くとり入れやすいです。おろして サラダに、スライスしてハンバーガーやサ ンドイッチのアクセントに、フレーク状にし てピザやグラタンにかけて焼くのもおすす めですが、私のイチオシはオムレツ。やわ らかくとろける舌ざわりとそのコク・香りで ワンランク上のおいしさに仕上がります。

そのまま味わうなら、冷蔵庫から出して乾燥しないようにラップや容器で覆い、約30分常温においてやわらかくなったら食べごろです。

お酒好きな方は、少し熟成が進んだチェダーを厚切りにし、ウィスキー(ハイボール) とのマリアージュをぜひお試しください。 読書をしながらゆっくりと味わえば、不思 議と文化の香りも漂う、至福のひとときです。



国の野菜を、ごよみ でよみ

ゴーヤ

沖縄で古くから食べられてきた、ゴーヤ。 今では広い地域で手に入るようになり、夏野菜の代表格のひとつになりました。暑さをやわらげる「緑のカーテン」として、家庭菜園で育てている人も多いかもしれません。

「にがうり」とも呼ばれるその名のとおり、いちばんの特徴は、そのにが味。独特のにが味成分「モモルデシン」には食欲を増進させる効果も期待できます。にが味が特に強い種やわたは、スプーンでとり除いて使うことがほとんどですが、好んでわたを料理に使ったり、種をいっておつまみにする人もいるようです。

にが味の強さは品種によって異なり、外見ではわかりません。緑が濃く、いぼが密で、ハリとつやのあるものを選びましょう。

√ 知ってる?//

野菜の豆知識

緑のゴーヤは成長途中!

一般的に店頭に並ぶ緑のゴーヤは、じつは未熟な状態。熟したものは、鮮やかな黄色をしています。歯ごたえはやや悪くなりますがにが味がやわらいで、これもまたおいしいものです。

また、熟して種のまわりが真っ赤なゼリー状になると、甘味が出るので、おやつに食べる地域もあったそう。家庭菜園でじっくり育てながら、完熟を待つのも楽しいですね。

撮影/大井一範

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



第5回 野菜の洗い方

野菜を扱うときに、「洗う」は調理の最初の一歩。 素材によって、その方法はさまざまです。 上手に洗って使いましょう!



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。



● 汚れをしっかり落とす







Betterhomeの使っていいもの

● 掲載内容は2023年6月のものです ●

ベターホームの商品販売は、料理教室で使用 する道具や食品の開発から始まりました。現在も 実際に「使って」みて「いいもの」をみなさまに紹 介したいという思いをこめてとり組んでいます。

ロングセラー商品

手作りケフィア

おいしくて体によい、と人気の「手作りケフィア」 は、ベターホームのロングセラー商品のひとつ。 長寿で有名なコーカサス地方で2000年以上 前から食べられていた発酵乳で、6種の乳酸菌 と2種の酵母の「複合発酵 | です。6種類の乳酸 菌のうち2種類は生きて腸まで届きます。酸味 が穏やかで酵母の豊かな風味があり、毎日食べ ても食べ飽きないおいしさです。



作り方は とっても簡単!

ケフィア菌1袋を1リットルの牛 乳に混ぜ、室温(20~30℃)に 1日おくだけ。牛乳パックをそっ と傾けて、表面がきれいに固 まっていたらできあがり。





ベターホームの YouTube チャンネルへ つながります。

CLICK

ニゲロオリゴ糖をかけて



おろしりんごをのせて



ジャムをのせて



ヨーグルトのように食べるのはもちろん、料理に使っても◎。おすすめレシピをご紹介します。



ケフィアでフレンチトースト

牛乳の代わりにケフィアを使って。酸味はほとんど感じず、ややさっぱりした味わいに仕上がります。 甘い味が好みの方は、メープルシロップをかけてどうぞ。

材 料 【2人分】

食パン(6枚切り)	
ゲフィア 卵 15g	80g
→ 卵	1個
砂糖 ············ 15g	(約 <mark>大さじ2)</mark>
ラム酒(好みで)	・大さじ1/2
バター	······ 15g
粉糖・ミントの葉(あれば)	
メープルシロップ(好みで)	······· 適量

作り方

- (A)を混ぜ合わせる。
- ② 食パンは4つに切り、① に約10分 ひたす。
- 3 フライパンにバターを溶かし、2 を入れて両面を色よく焼く。器に盛り、粉糖をかけてミントの葉を飾る。好みでメープルシロップをかけて食べる。



牛乳の代わりに ケフィアを使って、 パンケーキを 作っても おいしい♪



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



いりの食卓



飛んだり跳ねたり、元気いっぱい わが家のアイドル!

PROFILE

名前】ラウちゃん(ミックス・男の子・1さい) 【誕生日】2021年9月14日(おとめ座) 【特技】①お手~おかわり~ふせからのゴロン! ②ボールのジャンピングキャッチ

穏やかな家族の時間が増えました

東京都に住むビーズさん(40代)は2人の男の子 のお母さん。「もう一人、子どもが増えたようです」 というのが、一昨年の11月に、ビーズさん一家が 初めて迎え入れたワンちゃんの"ラウ"です。白い 毛並みと愛くるしい瞳がかわいいラウちゃんの 名前の由来は、「雲(クラウド)のように、白くてモ コモコしていたから」。まさにピッタリのネーミング ですね! ヤンチャで元気な甘えん坊、だけど怖が リのラウちゃんに2人の息子さんたちはいつもや さしく寄り添います。大きな声を出すと、ラウちゃ

んがビックリしてしまうので、自然に兄

弟ゲンカの頻度も減ったそうです。 写真は、そんな日常のひとコマ。 「次男がフルーツを食べている そばで、ラウがおねだりしている のですが2人が寄り添い合って いて、本当の兄弟に見えてしまう んです」とほほ笑むビーズさん。末っ

子として愛されているかわいいラウちゃん、「いつ までも長く、一緒にいようね」が家族の願いです。



「ごはん食べたよ!」の幸せ報告タイム

来たばかりのころは食が細かったラウちゃん。 「なんとか食べてもらいたい」とビーズさんが工 夫したのがドックフードのトッピングでした。ゆで たささみや、サツマイモなどの野菜を少量ずつ、 バランスよく与え続けたところ、その甲斐があって か今ではだいぶ食べてくれるようになり、ひと安心。 ごはんを完食したラウちゃんは、ビーズさんの足 元にトコトコやってきて、「全部食べたよ~」と言 わんばかりに報告をしてくれるのだそう! お皿の

んが「わぁ、お皿が空っぽだ ね」とほめちぎって、ごほう びにペット用の煮干しを あげる…あぁ、なんと幸 せな習慣なのでしょう…!

場所まで一緒に移動し、ビーズさ

「全部食べたよ~」報告の瞬間!



えくにもちょうだし

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。

ご応募はしこちらしから

2023 Summer

福岡 LABO 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。 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♪

今回ご紹介するのは、これからの季節にぴったりの「ミ ルクセーキ」です。牛乳と卵を混ぜて作る飲みもので すが、長崎ではひと味違う「食べる」ミルクセーキが一 般的。長崎の喫茶店が発祥で、ご当地グルメとしても おなじみです。福岡 LABO の長崎出身の先生にとって 「幼いころに喫茶店で食べさせてもらうのが楽しみで、 上にのったさくらんぼも大事に食べていた」という思 い出の味。おうちにある材料で、手軽に作れますよ。

長崎ミルクセーキ

材料 (2人分)

卵黄 ………1 個分 牛乳 ………200ml (A) 砂糖 ………… 大さじ2 はちみつ ……… 大さじ1/2 -バニラエッセンス ………数滴 さくらんぼ (シロップ漬け)…2個



作り方 〔調理時間10分(冷やし固める時間は除く)/ 1人分151Kcal、塩分0.1g]

- 1.(A)をボールに入れて、泡立器でよく混ぜる。
- 2.1をジッパーつき保存袋に入れ、空気を抜いて平 らにし、冷凍庫で冷やし固める。
- 3. 袋の上からもんでほぐし、器に盛る。さくらんぼを飾る。

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「私の○周年」。今回も、とっておきのエピソードが届きました。



東京都 trente ans 友人に誘われて日記をつけ始め、今年で30年。絵を描いたり、記念になるものを貼ったり、ある 時期は勉強していた外国語での日記に挑戦したことも。今は、その日に食べたもの、その日にあっ たいいことと悪いこと、明日したいことをひとつずつ、箇条書きで書き留めるだけですが、気負わ ず継続中。思い出したいことを見返せて、意外に実用的な一面もあります。ところで、はじめに声 をかけてくれた友人は…1周年を迎えることなく日記をやめてしまっていたみたいです。あらら。

全部つなげると自叙伝ができあがりますね! 読みごたえがありそうです。



、九の他のおたより、

パティさん

この春から〈やさしい焼き菓子〉に通うことにしました。お目当てのメニューは、7月に習う「スコーン」 です。お菓子作りは久しぶりですが、5月の教室で、想像以上においしい「シフォンケーキ」を作れ たので、やる気になっています!ちょっと気が早いのですが、秋冬コースも楽しみにしています。

新しい趣味がひとつ増えそうですね。1年間通ったあとは〈羽村先生プロデュース 憧れのスイーツ〉でお待ちしています!



ベターホーム

おたより募集中 次回のテーマは「食欲の秋」。読書の秋、スポーツの秋…秋にしたいことはいろいろあれど、やっぱりいちばん気にな るのは、食欲の秋! 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「食欲の秋」の締切は2023年8月31日(木)です。



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。



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 途中からでも入会できます!



チケット制 1回単位で受講できます



入会金不要! 1日教室



オンライン教室で おうち時間をもっと楽しく!



「Betterhome Journal」への ご意見・ご感想をお寄せください

Mhttps://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.23 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「食欲の秋」。 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.24 メールBOX

お問い合わせは本部事務局へ Tel.03-3407-0471

Betterhome Journal

2023年夏号

[発行日] 2023年6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]

[編集] ベターホーム協会企画広報部

石丸加奈実

[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