おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

冬号
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】500kcalの年末年始献立

【チーズのある生活】
ゴルゴンゾーラ

【60周年連動企画】
Better Memories

ベターホームのお料理教室

PR

カボチャの甘みとミルクのコクが体にじんわり。

ミルクほうとう

たっぷり野菜と平麺を味噌仕立てで煮込む山梨名物「ほうとう」に、
ミルクを加えておいしくアレンジ。栄養バランスも良く、体もほっくり温まりますよ。
ほうとう麺がなければ、うどんやきしめんなどでも代用できます。

生乳の本来のおいしさを守った「おいしい牛乳」
おいしい雪印メグミルク牛乳

材料（2人分）

「おいしい雪印メグミルク牛乳」……500ml
ほうとう麺……150g
鶏もも肉……1/2枚（150g）
かぼちゃ……120g
にんじん……30g
長ねぎ……50g
小松菜……50g
だしの素……小さじ1
みそ……大さじ3

作り方

1. 鶏肉は小さめの一口大に切る。かぼちゃは1.5cm角、にんじんは5mm厚さの半月に切る。
2. 長ねぎは1cm幅に小松菜は3cm幅に切る。
3. 牛乳にだしの素とみそ（半量）を入れ火にかけ、煮立ったら1を入れ、弱火で3分程煮る。麺を入れ更に5分煮る。
4. 2を入れ1分煮て残りのみそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

PR

まぐろと春菊の磯辺巻き

冬が一番美味しい春菊は、葉がやわらかくて美味しい。きび砂糖・しょうゆ・すりごまのタレと相性が良い。

豊かな風味をもっているだけでなく、サラサラとした細かい粉末であることが特長で、おいしいだけでなく、料理やお菓子づくりに非常に扱いやすい点も好評のお砂糖です。

材料 (作りやすい量)

- まぐろ赤身さく‥‥150g
- 春菊‥‥‥‥‥‥‥‥1/2わ
- 焼きのり‥‥‥‥‥‥‥2枚
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- わさび ‥‥‥‥‥‥‥少々
- しょうゆ ‥‥‥‥‥‥少々
- レモン ‥‥‥‥‥‥1/4個

<A>

- きび砂糖‥‥‥‥‥小さじ1
- しょうゆ‥‥‥‥‥‥小さじ1
- すりごま ‥‥‥‥‥小さじ1

作り方

1. 春菊は葉だけつんで、沸いた湯でさっと塩ゆでする。
2. 1の水けを切り、Aで和える。
3. まぐろは斜め薄切りにする。
4. のりは2等分に切る。
5. のりの上に3をならべ、2を芯にして巻く。
6. 一口大に切って器に盛り、レモン、わさび、しょうゆをそえる。

ポイント

のりを巻く時は、のりの1/3くらいはまぐろを乗せずにおくと巻きやすくなる。他にも新玉ねぎや、トマト、柿やぶどうなど、いろんな季節の野菜や果物を切って合わせても美味しい。

お砂糖はカップ印
日新製糖

おいしいレシピはこちら！
日新製糖 レシピ 検索

表紙の料理:
ほたてのロールキャベツ(p.7)
リースサラダ(p.6)

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome Journal

冬号

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
500kcalの年末年始献立
【クリスマスの献立】リースサラダ…6
ほたてのロールキャベツ…7
【年越しの献立】…8
えびとスプラウトのおろしそば…9
いかのくんせいと春菊のかき揚げ風…10
【お正月の献立】さけのかんたん五目ずし…11
茶碗蒸し…12
【カロリーダウンのおたすけメニュー】
まいたけのぽん酢しょうゆ / しらたきとにんじんの明太子バター…13
とり手羽中のから揚げ風…14

15 料理教室のレッスン動画始まります!

16 チーズのある生活
ゴルゴンゾーラ

18 野菜ごよみ
れんこん

19 Better Memories　~2020年代編

20 ベターホームの使っていいもの
きのこたっぷりヘルシーハヤシライス

22 ペットの食卓

23 福岡 LABO だより

24 おたよりコーナー メール BOX

25 Betterhome School 掲示板

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2023年12月時点のものです。

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

特集

500kcalの年末年始献立

外食やおよばれが増える“ごちそうシーズン”到来。
うれしい季節である一方、気になるのは、
食べすぎによるカロリーの摂取過多。
せめておうちで過ごすときには、カロリーをひかえめにしたい…
そんな気持ちにおこたえして、
おいしくて500kcal以内に収まる献立を
シーン別に提案します。

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.

500kcalの年末年始献立❶

クリスマスの献立

1人分 379 kcal

クリスマスは、家族みんなのお楽しみ。
カロリーは抑えつつ、
やっぱり華やかにお祝いしたいもの。

リースサラダ

食卓が一気にクリスマスらしく！ カリフラワーで食べごたえをプラス。

材料 (2人分)〔1人分56kcal、塩分0.4g〕

- リーフレタス……40g
- ベビーリーフ……10g
- ミニトマト(赤・黄)…各2個
- カリフラワー……50g
- オリーブ(黒、種なし)……3個

〈フレンチドレッシング〉

- 酢……大さじ1
- 塩……小さじ1/8
- こしょう……少々
- サラダ油…大さじ1/2

作り方 〔調理時間10分〕

1. カリフラワーは小さめの小房に分け、ゆでる。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、ベビーリーフと冷水にさらして水気をきる。ミニトマトは半分に切る。オリーブは3つの輪切りにする。
2. ドレッシングの材料は順に合わせる。
3. 器に1をリース状に盛り、2をかける。

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

ほたてのロールキャベツ

うま味たっぷりのほたてをごろっと入れて。

材料（2人分）

〔1人分236kcal、塩分1.6g〕

キャベツの葉 …… 4枚
ほたて貝柱（刺身用）…… 6個（180g）
塩 …… 少々
とりひき肉 …… 100g

Ⓐ
- ねぎ …… 20g
- しょうが …… 小1かけ（5g）
- かたくり粉 …… 大さじ1
- とき卵 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/8

Ⓑ
- 水 …… 300ml
- 白ワイン …… 50ml
- 固形スープの素 …… 1個
- ローリエ …… 1枚

作り方〔調理時間35分〕

1. ほたては6～8等分して塩少々をふる。5分ほどおき、ペーパータオルで水気をふきとる。
2. 鍋に湯を沸かし、キャベツの葉を1～2分ゆでる。ざるにとる。
3. キャベツの軸の厚い部分をそぎ（写真右）、みじん切りにする。ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろし、汁をとる。

4. ひき肉に3、Ⓐを加えてよく混ぜる。ほたてを加えて混ぜ、4等分する。
5. キャベツの葉に4をのせて包む（写真下）。4個作る。
6. 鍋に5を巻き終わりを下にして入れる。Ⓑを加えて強火にかけ、煮立ったらアクをとる。落としぶたをし、ふたをずらしてのせ、弱火にして約15分煮る。
7. 半分に切って器に盛り、煮汁をそそぐ。

葉を広げ、4を手前に置く。

向こう側にころがす。

両側を折りたたみ、さらに向こう側へころがす。

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

500kcalの年末年始献立 2

年越しの献立

遅めの時間に食べることが多い年越しそばこそ、
カロリーを抑えてヘルシーに。

1人分
358
kcal

いかのくんせいと春菊のかき揚げ風
1人分 62kcal

えびとスプラウトのおろしそば
1人分 296kcal

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

えびとスプラウトのおろしそば

スプラウトを混ぜこんで、さっぱりとボリュームアップ。

材料 (2人分)〔1人分296kcal、塩分2.5g〕

そば(乾燥)……120g
えび(無頭・殻つき)……5尾
Ⓐ 酒……大さじ1
Ⓐ 塩……少々
レッドキャベツスプラウト……1パック
だいこん……300g
めんつゆ(市販、3倍濃縮)……大さじ1
水……大さじ3
練りわさび……少々

作り方 〔20分〕

1. えびは背わたをとり、耐熱容器に入れてⒶをふる。ラップをして、電子レンジで1分(500W)加熱する。いったんとり出し、上下を返してさらに約30秒加熱する。ラップをしたままさます。殻をむき、厚みを半分に切る。
2. スプラウトは根元を切り落とす。だいこんはすりおろし、ざるにとって自然に水気をきる。
3. そばは表示通りにゆでる。冷水で洗って水気をきる。スプラウトを混ぜる。
4. 3を器に盛り、だいこんおろしとえびをのせる。わさびを添え、めんつゆと分量の水を合わせてかける。

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

いかのくんせいと春菊のかき揚げ風

おつまみの“いかくん”を、そばの相棒・天ぷら風に。トースターで焼けば低カロリーです。

材 料 （2人分）

〔1人分62kcal、塩分0.6g〕

いかのくんせい……15g
春菊の葉 ……40g
天ぷら粉 ……20g
水 ……30ml

作り方 〔調理時間15分〕

1. いかのくんせいは、大きければ手でさく。春菊は葉をつむ。
2. 天ぷら粉と分量の水を混ぜる。1を混ぜ、4等分する。
3. アルミホイルにサラダ油小さじ1/2（材料外）を塗る。2を薄くのせる（写真右）。
4. オーブントースターで約3分焼き、色づいてきたらアルミホイルをかぶせる。さらに約7分、カリっとするまで焼く。

できるだけ薄く形作るのが、
歯ざわりよく焼きあげるコツ。

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

500kcalの年末年始献立❸

お正月の献立

1人分 340 kcal

豪華なおせち料理の合間の食卓は、
低めのカロリーでも味わい深く。

茶碗蒸し
1人分 43kcal

さけのかんたん五目ずし
1人分 297kcal

さけのかんたん五目ずし

魚のうま味でだしいらず。ゆずがほんのり香ります。

材料 (4人分)〔1人分297kcal、塩分1.7g〕

米	米用カップ1.5(225g)
水	225ml
酒	大さじ1/2
甘塩さけ	1切れ(100g)
れんこん	100g
ごぼう	50g
こんにゃく(アク抜き不要タイプ)	50g
しめじ	100g
三つ葉	4本
ゆず	2個
いりごま(白)	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ2
Ⓐ ゆず果汁	大さじ2
Ⓐ 酢	大さじ2
Ⓐ 塩	小さじ1

作り方 〔調理時間15分(浸水、炊飯の時間を除く)〕

1. 米はといで水気をきる。炊飯器に入れ、分量の水を加えて30分以上おく。
2. れんこんは4mm幅のいちょう切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは細切りにし、一緒に水にさらし、ざるにあげる。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
3. 三つ葉は葉をつみ、茎は2cm長さに切る。ゆずはしぼって果汁をとり、皮1/2個分は薄くそぎとり、細切りにする。Ⓐは合わせる。
4. 1に酒を加え、2とさけをのせて(写真右)ふつうに炊く。

5. さけの骨と皮を除く。大きめのボールに炊きあがったものをあけ、Ⓐを回しかける。ごま、三つ葉の茎を加え、さけをほぐしながら手早く混ぜる。
6. 器に盛り、ゆずの皮をちらす。三つ葉の葉をのせる。

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

茶碗蒸し

あえて具は入れず、だしの風味をしっかり味わいます。汁ものがわりにもどうぞ。

材料（2人分）

〔1人分43kcal、塩分0.7g〕

卵……1個
だし……150ml
Ⓐ 塩……小さじ1/6
Ⓐ みりん……小さじ1/2
Ⓐ しょうゆ……少々

作り方〔調理時間15分〕

1. だしを温め、Ⓐを加えて塩をとかす。あら熱をとる。
2. ボールに卵を割りほぐし、1を加えて1度こす。耐熱の器2個にそそぎ入れる。
3. 深めのフライパンに並べ入れ、熱湯を器の半分くらいの高さまで入れる（写真下）。ふたを少しずらしてのせ、弱火で10分蒸す。

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

カロリーダウンのおたすけメニュー

低カロリーな材料を使ったり、カロリーダウンのコツをとりこんだり。
食卓にあと一品ほしいときのヒントに。

まいたけのぽん酢しょうゆ

きのこはカロリーダウンの強い味方。油を使わずグリル焼きに。

1人分 29 kcal

材料 (2人分)〔1人分29kcal、塩分0.5g〕

まいたけ……1パック(100g)
ぽん酢しょうゆ……大さじ1
アーモンド(ローストずみ)……5個

作り方 〔調理時間15分〕

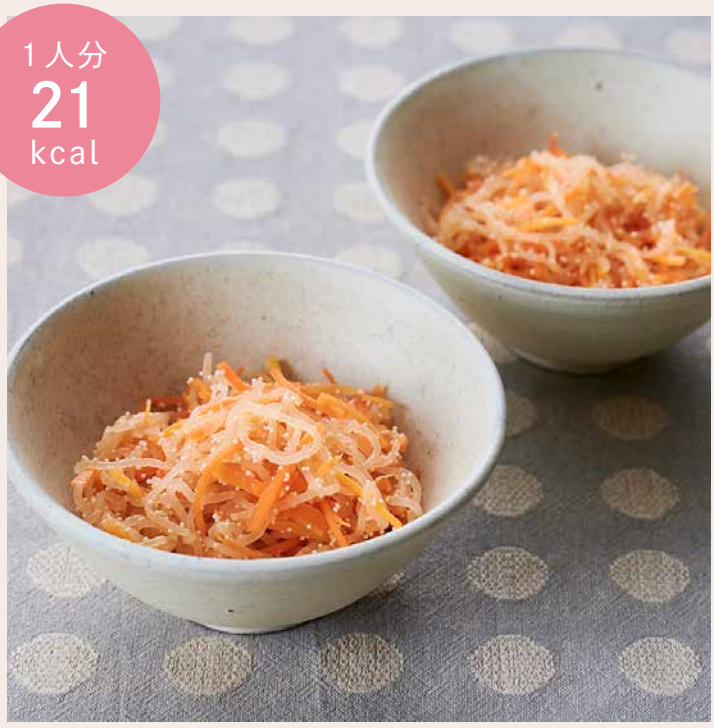
1. まいたけは大きめにほぐす。アーモンドは粗く切る。
2. グリルにアルミホイルを敷き、まいたけを並べる。強火で5〜6分*焼く。
3. 器に盛り、ぽん酢しょうゆをかける。アーモンドをちらす。

*片面焼きグリルの場合。両面の場合は3〜4分焼く。

しらたきとにんじんの明太子バター

最後に加える少量のバターで満足感アップ!

1人分 21 kcal



材料 (4人分)〔1人分21kcal、塩分0.4g〕

しらたき(アク抜き不要タイプ)
……1/2袋(100g)
にんじん……40g
からしめんたいこ……1/4腹(20g)
酒……小さじ1
しょうゆ……小さじ1/2
バター……5g

作り方 〔調理時間15分〕

1. しらたきは4〜5cm長さに切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。めんたいこは薄皮を除く。
2. 鍋に1と酒を入れて中火にかける。めんたいこがほぐれてパラパラになったら、しょうゆを加えて混ぜる。
3. 仕上げにバターを加えてひと混ぜする。

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

1人分
140
kcal

とり手羽中のから揚げ風

電子レンジと少なめの油で、まるで揚げたような仕上がりに。

材料 (2人分)〔1人分140kcal、塩分1.0g〕

とり手羽中 …… 4本	ししとうがらし ……6本
Ⓐ しょうゆ ……大さじ1/2	サラダ油 …… 大さじ1/2
Ⓐ 酒 …… 大さじ1/2	塩 ……少々
かたくり粉 ……小さじ1	七味とうがらし ……少々

作り方 〔調理時間20分〕

1. 手羽中は身の方から骨と骨の間に切りこみを入れる(写真a)。耐熱皿に手羽中を入れ、Ⓐをもみ込んで10分おく。
2. ししとうは軸を切りそろえ、切りこみを入れる。
3. 1にラップをして電子レンジで約2分(500W)、少し生っぽさが残る程度に加熱する(写真b)。表面の汁気をふき、かたくり粉をまぶす。
4. フライパンに油を温め、3を皮を下にして入れる。中火で2〜3分ずつ、両面を色よく焼く(写真c)。器に盛り、塩とお好みで七味とうがらしをふる。
5. フライパンにししとうを入れ、中火で炒める。塩少々をふり、4に添える。

a

皮を下にしてまな板に置き、切りこみを入れます。

b

この時点では、中まで火が通っていなくて大丈夫。

c

少ない油でこんがりと焼きます。

ベターホーム協会60周年企画

復刻版 30分の500kcal 献立 お申込み受付中

「カロリーも料理の手間も、もっと抑えたい」「カロリーダウンのコツが盛りこまれた料理のレパートリーをもっと広げたい!」…
そう思ったら、〈30分の500kcal 献立〉へ!
大好評につき、クラスを増設してお待ちしています。

30 min & 500 kcal

特別価格
▶コース(2023年12月〜2024年4月/全5回) 24,750円(税抜22,500円)
▶チケット(1回) 5,445円(税抜4,950円)

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

料理教室のレッスン動画始まります！

12月15日から、11月開講コース制にお申込みの方限定で、受講中コースのレッスン動画を視聴できるようになります。受講したあとの復習用として、またはお休みされたときなど、ぜひご視聴くださいね♪

見ながら一緒に作ってみましょう！

11月分の視聴期間

12月15日(金)～1月31日(水)

※視聴期間はくり返し視聴可能！

動画の確認方法はとってもかんたん。マイページからチェック！

はじめに 1

マイページにログインして、トップ画面の「MENU」を開く。「コンテンツ」を選択。

つぎに 2

【視聴できる動画】と【テキスト(PDF)】が表示されます。

さいごに 3

表示サイズを変更。サムネイルなし、1列、2列、3列からお好きな表示サイズに変更できます。

詳しい確認方法や詳細はこちらの HP 画面にてご確認ください ▶▶▶

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。
季節はすっかり冬ですね。これからクリスマス、年末年始と
心躍るイベントが待っています。
今回は最近お店でもよく見かける“チーズの作りおき”に
ついてご紹介します。とっておきの食事にも使えますよ！

〈 チーズの作りおき 〉

チーズを使った“作りおき”に挑戦してみませんか？ お酒のおともや、もう一品欲しいときにも活躍しそう。冷蔵庫に少し残っているチーズを活用できるのもうれしいポイントです。

チーズのオイル漬け

材料・作り方

チーズ適量は食べやすい大きさに切る。保存容器にチーズと、タイム2～3枝をちぎって入れ、かぶるくらいのオリーブ油をそそぐ。冷蔵庫で1日以上おく。

おすすめのチーズ

クリームチーズ、モッツァレラ、ゴーダなど

おすすめの食べ方

そのまま食べるほか、パスタやサラダにトッピングとしてのせても。チーズを漬け込んだオイルはドレッシングなどにも使える。

日もち

冷蔵で約1か月

チーズのはちみつ漬け

材料・作り方

チーズ適量 は 食べやすい大きさに切る。
保存容器にチーズ、好みのナッツ（アーモンドやくるみなど）適量を入れ、かぶるくらいのはちみつをそそぐ。冷蔵庫で半日～1日おく。

おすすめのチーズ

カマンベール、クリームチーズ、シェーヴルチーズやブルーチーズなど

おすすめの食べ方

そのまま食べるほか、漬けこんだはちみつと一緒にパンやパンケーキ、クラッカー にのせても。

日もち

冷蔵で約1週間

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. 07 ゴルゴンゾーラ（Gorgonzola）

今回はイタリアのゴルゴンゾーラをご紹介しましょう。
「世界三大ブルーチーズ」としてフランスのロック・フォール、イギリスのスティルトンと並んでよく知られています。最近のチーズショップではこの“三大ブルーチーズの食べ比べセット”も人気なので、ぜひトライしてみてください。

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。

ゴルゴンゾーラの特徴

ゴルゴンゾーラには、「ドルチェ」と「ピカンテ」の2種類があります。そのまま食べやすいのは、クリーミーでミルクの甘味が感じられるドルチェ。一方、熟成期間が長く、青かびが多く入っているピカンテは、辛味が強く、リゾットやパスタなどの料理に多く使われます。一般的にはドルチェが好まれますが、ピカンテも根強い人気があります。

クセがなく、はちみつやジャム、ほかのチーズにもよく合うゴルゴンゾーラ。私のとっておきは、マスカルポーネと組み合わせる食べ方です。四角い容器にマスカルポーネを深さ1cm入れ、ゴルゴンゾーラを5mm重ね、これを3、4回くり返します。容器からとり出し、ケーキのように切り分けて、層になったものを食べるのです。もしくは、容器から直接スプーンですくっても。なんともぜいたくな“イタリア丸かじり”です。

味わい方はさまざま

ゴルゴンゾーラの料理への登場は多彩にあります。まずはパスタ。クリームソースやトマトソースに加え、ゴルゴンゾーラを溶かして混ぜこむことで、濃厚でコクのある味わいが得られます。次にリゾット。仕上がる寸前にゴルゴンゾーラを加え、混ぜることでクリーミーでリッチなリゾットが完成します。

さらにピザのトッピングに使うとゴルゴンゾーラの風味が他の具材と組み合わさり、一気にグレードアップ。ピザには、はちみつの追加もおすすめです。ゴルゴンゾーラはデザートにも活用されます。フルーツやはちみつと一緒に味わうと、甘からい組み合わせが楽しめます。ぜひ読者のみなさまもゴルゴンゾーラの新しい楽しみ方を探索してはいかがでしょうか？

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。

冬の
野菜ごよみ

れんこん

「根菜」と聞くと土の中で育つ野菜を想像しがちですが、れんこんが育つのは泥水の中。「蓮根」の字を思い浮かべると、水上に咲く蓮の花の根だから水中に、と合点がいきますね。

買うときは、節の間が長くふっくらしたもの、太くて傷がないものを選びます。切り口が茶色くなっているものは避けましょう。

シャキシャキの歯ごたえに、なんといっても穴があいた形が 特徴的。穴を通して先が見通せることから、古くから縁起のよい食べものとして、祝いの料理に登場してきました。おせち料理の「煮しめ」にも、穴の丸みをいかして花のように見せる飾り切り「花れんこん」が入っていることがよくあります。ベターホームの**YouTubeチャンネルでは、花れんこんの作り方を動画で紹介中！** マスターすると、料理がぐっと美しくなるので、挑戦してみてください。

＼知ってる？／

野菜の豆知識

穴の黒ずみの正体は？

れんこんは穴の中が黒ずんでいることがありますが、これは空気にふれたためで、泥汚れではないことがほとんど。気になる場合は、流水にあてながら、菜箸でこするようにして洗いましょう。

撮影／大井一範

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

Better Memories

第7回 ～2020年代編

60周年を 迎えて。これまでの歴史、そして未来へ。

このコーナーでは、1960年代から6回にわたり、ベターホームの歴史を紹介してきました。いよいよ最終回の2020年代。ベターホームは今年60周年をむかえましたが、人間でいうと還暦。これもひとえに、多くの方々の支えがあったからこそと、心より感謝いたします。

コロナ禍とベターホーム

2020年からの新型コロナウイルス感染症の大流行により、人々の日常は一変 。ベターホームのお料理教室も全国で休講せざるを得ない状況となりました。長引くコロナ禍により13教室を閉鎖。多くのお客さまから惜しむ声をいただきましたが、この苦渋の決断が次の新しいかたちを生みだすきっかけになったのです。

新しい教室のかたちへ

写真はイメージです

閉鎖した教室は、少人数制の「サテライトスタジオ」として生まれかわりました。2020年11月の京都の烏丸御池スタジオのオープンを皮切りに、2022年7月の仙台スタジオまで、11教室が誕生。これらは、現地の先生たちが物件探しや教室のレイアウトまで自らの手で思いをこめて作りあげたものです。各地で「先生との距離が近く、目の前で料理の作り方がよくわかる」「アットホーム」などの喜びのお声をいただいています。

外出制限などに伴い、需要が急激に伸びた「オンライン教室」にも挑戦。アナログの代表のような存在だった先生たちが一念発起し、一からパソコンやzoom接続などについて猛勉強。今では、全国で年間約200クラスを開催する規模になりました。それ以外にも「1日教室」の運営や動画作成など、新しい舞台で多くの先生が活躍しています。

変わらない理念と目指す未来

スタイルは変わっても、創業当時から脈々と引き継がれている理念があります。それは「生活者としての健康で心豊かな暮らし を、食分野を通してサポートし、社会に貢献する」こと。ベターホーム事業のすべてのベースになっているこの理念を今後も大切にしつつ、次の目標に向けて歩み続けていきます。

…To Be Continued

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12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」をみなさまにお届けしています。

ドミグラスソース

●**風味豊かなドミグラスソース**
21種類もの材料をじっくり煮つめて作りました。クセがなく、本格的な味わい。

●**ベターホームのお料理教室でも使用**
「このドミグラスソースで作るとおいしい」と受講生の方々からも好評です。

各画像をクリックすると、お料理教室の詳細をご覧いただけます。

洋食・中華おかずの基本
11月 ビーフストロガノフ

20分で2品おかず
11月 豚ヒレ肉のマッシュルームソース

後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食
4月 濃厚ビーフシチュー

ベターホームの毎日飲むジュース宅配便

●**野菜とくだもの**だけで作りました

●コクがあり、濃厚だけどすっきりした味わい。だから**料理に使いやすい**!

もちろん、そのまま飲んでも美味!

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。飲むだけではなく、料理に使ってもおいしい!

◆トマトと野菜のジュースケース(30缶)

はじめての方には、こちらがおすすめ!

◆野菜ジュース3種ケース(3種各10缶)

「トマトと野菜のジュース」、「にんじんジュース」、「赤い野菜のジュース」の3種類各10缶の詰め合わせ。飲み比べるのもおすすめです。

[トマトと野菜のジュース]は賞味期限が2024年6月30日のものをお届けします。

⬇ ドミグラスソースとジュースで作る「ヘルシーハヤシライス」のレシピを、次のページでご紹介

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

きのこたっぷり ヘルシーハヤシライス

たっぷりのきのこでかさ増ししてカロリーは抑えつつも、そのうま味に大満足。
野菜ジュースが入り、まろやかな味わいです。

材 料 【2人分】

牛もも肉(薄切り)……100g
Ⓐ 塩……小さじ1/8
Ⓐ こしょう……少々
小麦粉……大さじ1
きのこ……合計150g
(写真はマッシュルーム・エリンギ・しめじ各50gを使用)
たまねぎ……1/2個(100g)
にんにく……小1片(5g)
バター……10g
Ⓑ トマトと野菜のジュース……1缶(160g)
Ⓑ 赤ワイン……50ml
Ⓑ ドミグラスソース……50g
Ⓑ ウスターソース……大さじ1
塩・こしょう……各少々
温かいごはん……300g

作り方 【35分／1人分442kcal、塩分1.7g】

1. たまねぎは縦半分に切って5㎜厚さに切る。にんにくはみじん切りにする。マッシュルームは5㎜厚さ、エリンギは3～4㎝長さ・5㎜厚さの薄切り、しめじは小房に分ける。
2. 肉は3～4㎝幅に切る。Ⓐで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
3. 鍋にバターを入れ、にんにくとたまねぎを強めの中火で約10分炒める。途中、焦げそうになったら火を弱める。
4. たまねぎが茶色くなったら、肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、きのこを加えて炒める。
5. Ⓑを加えて強火にする。煮立ったらアクをとり、ふたを少しずらしてのせ、とろみがつくまで弱火で約15分煮る。塩、こしょうで味をととのえる。
6. 器にごはんを盛り、❺をかける。

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

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

ペットの食卓 vol.7

「わが家に来てくれてありがとう！」のんびりやさんで賢いお兄ちゃん

PROFILE

【名前】コナくん（男の子・5さい）
【性格】のんびりやさん
【犬種】ボーダーコリー
【好きな場所】おうちのソファー

家族の一員

凛々（りり）しい表情でこちらを見つめるコナくんは東京都に住むふくすけさん（40代）、奥さま、お嬢さまと暮らしています。ボーダーコリーは牧羊犬として活躍していることが多くとても賢い犬として知られていますが、もちろんコナくんも例外ではありません。

家族の話をよく聞いていて、大好物の「ヨーグルト」の単語が聞こえるだけで一目散にとんできたり、逆に自分に都合の悪い話だと知らんぷりしたりもするのだとか。また小学5年生のお嬢さまと仲よしで、ソファーで一緒にのんびり過ごすのが日課だそう。

コナくんのほうがお兄ちゃん、と思っているのかお嬢さまの言うことはあまり聞かないのですが、泣いたり落ちこんだりしているとぼくがどうにかしなきゃ！と気にかけてか、ソファーに座っていると必ずそばに来るのだそうです。「共働きのわが家にとって、娘を守ってくれる頼もしい家族の一員です」と誇らしげなふくすけさんでした。

愛情あふれる手作りおやつ

来たばかりのころはペットフードが合わず、よくおなかをこわしていたコナくん。病院の先生と相談しつつ体質に合うペットフードを見つけるまでが大変だったそう。中型犬の中でも大きめのコナくんは、ごはん、おやつの量や時間も健康のために制限しているそうです。そんな中、少しでも無添加でおいしいものを食べてほしい！の思いから、おやつの手作りを始めたふくすけさん。

とりむね肉を薄切りにしてからゆでて、オーブンで焼くと「こんがりジャーキー」のできあがり！誕生日には奥さまとお嬢さまが大好物のヨーグルト、とうふ、のりで特製コナくんケーキを作ってくれました。そっくりでどちらがコナくんかわからなくなってしまいそう…！おいしいごはんを食べて毎日元気にすごしてね、コナくん！

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.5

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♪

だ ぶ

福岡県・佐賀県の郷土料理「だぶ」。「汁がだぶだぶある」「水をざぶざぶ入れる」から、この名前がついたのだとか。とろみのある汁にたくさんの具が入った、寒い季節にぴったりの一品です。地域や家庭によって具はさまざま。だいこん、麩、葉もの野菜などお好みの食材でもお試しください。お正月の筑前煮を作った余りの食材を活用してもいいですね。

材 料（2人分）

Ⓐ
- とりもも肉・にんじん・ごぼう・れんこん厚揚げ・こんにゃく（アク抜き不要タイプ）……各50g
- さといも……小1個（50g）
- かまぼこ……40g

干ししいたけ……2個
だし……400ml

Ⓑ
- うすくちしょうゆ……小さじ2
- みりん……小さじ1

〈 水溶きかたくり粉 〉
かたくり粉・水……各大さじ1/2
三つ葉（2～3cm長さに切る）……適量
しょうが（すりおろす）……適量

作り方〔（調理時間25分 ※しいたけをもどす時間は除く／1人分182kcal、塩分1.7g）〕

1. 干ししいたけは水50ml（材料外）につけてもどし、薄切りにする。もどし汁はとりおく。
2. Ⓐの材料は1cm角に切る。
3. 鍋にだしと1・2を入れて煮立たせる。アクをとり、ふたをずらしてのせ、中火で約10分煮る。
4. Ⓑを加え、ひと煮立ちしたら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
5. 三つ葉を加えて器に盛り、しょうがを飾る。

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

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。今回のテーマは「わが家の年越しそば」。
定番のだしつゆから、変わり種まで。みなさんのお好みのおそばは何ですか？
心温まるエピソードを、どうぞ。

東京都
あっこさん

実家がある新潟県十日町市からへぎそばをお取り寄せし、コシにうるさい主人がゆでてくれます（笑）。定番の温かいおそばではなく、冷たいそばでいただくのが毎年のおたのしみ。ちなみにわが家ではおせち料理も31日の夜から食べ始め、新潟のおいしいお酒と共に、にぎやかな食卓で新年を迎えています。

へぎそばのツルッとしたのどごしと弾力のある食感が、伝わってくるようなおたよりですね！
おせちはベターホームでも1日教室〈冷凍でおいしくなる、お持ち帰りおせち〉〈伝統おせちの会〉やオンライン教室〈華やかおせち〉を開催しています。ご参加をお待ちしています♪

ベターホーム

東京都
みっちーさん

私の実家（群馬県）の年越しそばは いたって普通のざるそばで、祖母がゆでてくれます。めんつゆは祖母の手作りで、かつおのだしがきいている優しい味です。ねぎ、のり、わさびをそれぞれ好みで入れて食べます。
翌日は元旦なので、お雑煮用のお汁で温かいそばを食べることも。幼いころは親戚のそば屋から麺を頂いて食べていましたが、お店を畳んでしまってからは友人のそば屋から、またはそば打ち修行中の友人からご好意でいただいたりと、いつもおいしい手打ちそばを食べています！ ありがたいです！

家族団らんの温かい風景が目に浮かぶようです。おそばも手打ちだと格別ですね♪
よいお正月が迎えられますように。

ベターホーム

東京都
やきいもさん

わが家では天ぷらそばが定番ですが、ある年、ふと思い立ち「カレーそば」にアレンジ。ふだん、カレーそば自体をあまり食べないので、なんだかとても新鮮な気持ちで新年を迎えられました。

お正月は和食が続くので、変わり種のおそばも新鮮でおいしそうですね！
ぜひ、新年も色々な料理に挑戦してみてくださいね。

ベターホーム

おたより募集中 おたよりコーナー「メールBOX」では、読者のみなさまからのおたよりを募集しています。次回のテーマは**「春、食べたくなるもの」**。お花見、ピクニック…暖かくなるとウキウキするイベントに出かけたくなりますね。そんなときに食べたくなるものをぜひ教えてください。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「春、食べたくなるもの」の締切は、2024年2月5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。

コース制
途中からでも入会できます♪

選べる**体験教室**！申込み受付中

【男性限定｜体験教室】男の料理
人気の晩酌メニューでお気軽に！

入会金不要で単発受講！**1日教室**

オンライン教室 豊富なメニュー展開♪

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/magpre

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「春、食べたくなるもの」。
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年冬号

[発行日]	2023年12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

X
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.