おいしいって、しあわせなこと

Betterhome Journal

募集
特集号

2024年3月

5月開講クラス 申込み受付スタート！

新コース〈かんたん腸活ごはん〉

復刻版〈30分の500kcal献立〉

ベターホームのお料理教室

さわやかなヨーグルトの風味で、エスニックな味わい。

鶏の唐揚げヨーグルトソース

彩りよいサラダに香ばしくカリッと二度揚げした鶏肉をのせ、ヨーグルトソースと
トマトソースを絡めていただく、おかずにもお酒のお供にも楽しめる一皿です。
ヨーグルトから出た水分（ホエイ）はタンパク質豊富、捨てずに色々な調理の隠し味に。

「ガセリ菌ＳＰ株」と「ビフィズス菌ＳＰ株」を配合。マイルドな酸味。
ナチュレ 恵 megumi（プレーンヨーグルト）

材料（２人分）

「ナチュレ 恵 megumi」
（プレーンヨーグルト）・・・・・・・200g

A
- おろしにんにく・・・・・・小さじ1/3
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々

B
- トマト缶詰（カットタイプ）・・・80g
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・小さじ１
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々

ルッコラ・・・・・・・・・・・・・20g
紫たまねぎ・・・・・・・・・・・10g
パプリカ（赤）・・・・・・・1/8個

C
- 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ１
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- こしょう・・・・・・・・・・・少々

鶏胸肉・・・・・・・１枚（250g）
薄力粉・・・・・・・・・・大さじ４
揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量
ドライミント・・・・・・・・・少々

作り方

1　ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせてラップをする。冷蔵庫で2時間ほど水切りし、150gくらいになったらAを加えて混ぜる。　2 Bを混ぜトマトソースを作る。　3 ルッコラは3～4cm長さ、たまねぎは繊維を断つ薄切りに、パプリカも薄切りにする。合わせ混ぜ、皿に敷く。　4 鶏肉を大きめの一口大に切ってボウルに入れ、Cをもみ込んでから薄力粉を全体にまぶし、中温の油で3～4分揚げ一旦取り出す。　5 やや高温（185℃）にし、４を半量ずつ入れて30秒程カラッと二度揚げし、油を切る。6 3に盛り２と１をかけ、ドライミントをふる。

表紙の画像:
5月開講
かんたん腸活ごはん（10月分実習メニュー）

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

2024年3月

ページ番号をクリックすると、
該当ページへとびます

4 特集

コース制 申込みスタート！

レッスン動画が本格スタート！…4
NEW かんたん腸活ごはん…5
復刻版 30分の500kcal 献立…6
ほかにもこんなコースがあります…7
シェフに習う…15

18 初めての方におすすめ

体験教室 好評開催中！…18
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 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 雪下にんじん

25 メール BOX

新コース
かんたん
腸活ごはん

CLICK

※掲載している商品やキャンペーン内容は、2024年3月時点のものです。
無断複製・転載を禁じます ©2024 Better Home Association.

レッスン動画の視聴が本格スタート！

コース制限定　受講した講習会のレッスン動画を視聴できます

◀◀◀レッスン動画についてはこちら

タブレットでチェック！

スマホやPCでも見られます

point 1

教室で習った料理を
自宅でくり返し復習できる！
（※視聴期間は受講月の翌月15日頃～翌々月の月末まで♪）

point 2

手元を中心に撮影しているので、
包丁のにぎり方や野菜の切り方など
細かい所作がよくわかる！

point 3

教室の先生が撮影・編集を
しているので伝えたい
ポイントやコツがもりだくさん！

コース制以外にもいろいろな受講スタイルから選べます

※詳しくは各QRコードから

チケット制

気になる教室を1回単位で♪

1日教室

季節の手しごとや、いま話題のメニューが続々登場

シェフに習う

有名シェフや料理研究家に直接習える

オンライン教室

おうちが料理教室に！

体験教室

初めての方はこちら。
まずは気軽に体験！

NEW かんたん 腸活ごはん

▶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）

実習時間は2時間です。

かんたんでおいしい「腸活ごはん」が気軽に習えます。腸の調子を整えるのに効果的な「発酵食品」や「食物繊維を含む食材」を多く取り入れた季節感あるおいしい料理。体の中から健康とキレイを手に入れませんか?

［難易度／★★☆☆☆］

10月

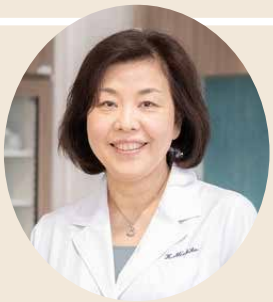
秋のめぐみを堪能、りんごや根菜を使ってごちそう料理

- 豚とりんごのポットロースト
- きのこと甘栗のポタージュ
- クランベリーゼリーのソーダ
- カンパーニュパン

難易度／★★☆☆☆

腸活メニューの監修は…

十文字学園女子大学 学科長　教授
小林 三智子
大学院　人間生活学研究科/人間生活学部
食品開発学科博士（歯学）　専門官能評価士
健康咀嚼指導士　管理栄養士



5月

たまねぎ麹のおいしさ発見!

- たまねぎ麹チキンソテー
- ごぼうのリゾット
- たまねぎ麹ドレッシングのサラダ

難易度／★☆☆☆☆

6月

塩麹で素材のおいしさアップ

- かつおのガーリックステーキ
- 腸活サムゲタンスープ
- 3種野菜の塩麹あえ
- きびごはん

難易度／★☆☆☆☆

7月

みその力で暑さを乗りきる

- あじの冷や汁
- アボカドと桜えびのかき揚げ

難易度／★★☆☆☆

8月

甘酒で夏バテ予防を

- 甘酒カレー夏野菜添え
- クミンライス
- 牛肉と豆の甘酒マリネ
- 甘酒ラッシー

難易度／★☆☆☆☆

9月

酒かすと乾物を使ってワンプレートに

- 鮭と半熟たまごのかす漬け
- 切干大根のあえ物
- ラディッシュの甘酢漬け
- 枝豆ひじきおにぎり
- 酒かす仕立ての豚汁

難易度／★★☆☆☆

たくさんのご要望にお答えして５月からも開催！

Smart（スマート）に、食を楽しむ暮らしをはじめよう！

「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

2 手早く作れたら、続けられる

復刻版 30分の500kcal 献立

▶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

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／★★☆☆☆］

5月

- 手巻き海鮮ビビンバ
- きゅうりと卵のスープ
- 梨の梅酒シロップ

難易度／★★☆☆☆

6月

- チキン南蛮風 豆腐ソース
- なすのかか煮
- モロヘイヤとたまねぎのみそ汁

難易度／★★☆☆☆

7月

- えびとオクラのカレー
- なすといんげんのサラダ
- オレンジラッシー

難易度／★★☆☆☆

8月

- ミニトマト入り麻婆豆腐
- たことチンゲンサイの冷菜
- 四川風泡菜（パオツァイ）

難易度／★★☆☆☆

9月

- さけの和風バーグ
- ゴーヤーのみそきんぴら
- とうがんのすまし汁

難易度／★★☆☆☆

10月

- きのこのハッシュドビーフ
- キャベツと柿のサラダ
- 焼き野菜のスープ

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。

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バランスよくとれる献立です。

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。

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)
▶チケット(1回) 7,320円(税抜6,655円)

若々しく、元気に過ごすために必要な栄養素をバランスよく取り入れた料理を習いながら、食事のしかたや生活の知恵を楽しく身につけましょう。

[難易度／★★☆☆☆]

【健康長寿知識監修】女子栄養大学栄養学部教授
(前 東京都健康長寿医療センター研究所副所長)
新開省二先生

マークのごはんが会食につきます(実習はなし)。

6月 人気No.1 肉や魚を毎日食べよう

- おとなのあじフライ
- 牛乳入りなめらか卵の花
- 新ごぼうのみそ汁　わかめごはん

難易度／★★☆☆☆

5月 低栄養は老化を早める

- やわらかアボカドバーグ　● 豆と野菜のマリネ
- さば缶のチャウダー　もち麦ごはん

難易度／★★☆☆☆

7月 多様食のススメ① 10の食品群を毎日食べよう

- 夏野菜のスープカレー　● じゃがいももち
- ミニトマトの冷やびたし　雑穀ごはん

難易度／★★☆☆☆

8月 多様食のススメ② 10の食品群を毎日食べよう

- 巻きまき肉のやわらか酢豚
- きゅうりわんたんスープ
- 黄桃のしょうが寒天

白いごはん

難易度／★★☆☆☆

9月 フレイル予防が健康寿命をのばす

- とり肉と秋野菜の吹寄せ煮
- 鯛と菊花の手まりずし
- 春菊と厚揚げのかんたん白あえ

難易度／★★★☆☆

10月 いつまでも健康で若々しく

- 牛肉のやわらかステーキ まいたけソース
- かぶのフルーツサラダ
- なめらか茶碗蒸し　黒米ごはん

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)
▶チケット(1回) 7,320円(税抜6,655円)

健康や美容のためには、何をどう食べるかが大切。薬膳の知恵を取り入れた体にいい料理が習えます。

[難易度／★★★☆☆]

【薬膳知識監修】
薬膳フードデザイナー・国際中医師・中医薬膳師
北山彩子先生

毎月、ハーブティーや健康茶などのドリンクがつきます。

5月 人気No.1 ストレス

- 春野菜のアクアパッツァ
- しそのジェノベーゼ
- シトラスのプルーンソース

カモミールティー

難易度／★★☆☆☆

6月 むくみ

- 薬膳豆カレー
- アスパラとヤングコーンのチキンサラダ

マンゴーの甘酒ドリンク

難易度／★★★☆☆

7月 夏バテ

- 酸辣湯(サンラータン)つけ麺　● すいかとアロエの薬膳ゼリー
- とうもろこしとズッキーニのザーサイあえ

とうもろこしのひげ茶

難易度／★★★☆☆

8月 眠り

- いかの豆腐バーグ
- ゴーヤとカシューナッツのアンチョビマヨ
- 和風ガスパチョ　ほうじ茶

難易度／★★★☆☆

9月 血行改善

- 焼きさんまのちらしずし
- なすとししとうのえび塩あえ
- 長いもとれんこんのにらだれ

玄米茶

難易度／★★★☆☆

10月 美肌

- 薬膳麻辣(マーラー)鍋
- れんこんとにんじんの中華マリネ
- 黒豆とあんずの豆腐デザート

はと麦茶

難易度／★★★☆☆

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／★★☆☆☆]

5月

● 親子丼　● 切干大根の煮もの
● キャベツとしその浅漬け
難易度／★★☆☆☆

6月

● 手羽元の酢煮　● きんぴらごぼう
● かきたま汁
難易度／★★☆☆☆

人気 No.1

8月

● 天ぷら
● たことわかめの三杯酢
難易度／★★★☆☆

7月

● あじの塩焼き みょうがの甘酢漬け
● かぼちゃのそぼろあん
● なすとオクラのみそ汁
難易度／★★☆☆☆

9月

● さんまのかば焼き
● 豚汁
難易度／★★★☆☆

10月

● 豚の角煮　● 茶碗蒸し
● 長いもの梅肉あえ
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／★★★☆☆]

人気 No.1

5月

● かれいの煮つけ　● 卵豆腐
● キャベツとにんじんのごま酢あえ
難易度／★★★☆☆

6月

● あじの南蛮漬け　● 炒り豆腐
● きゅうりの香味あえ
難易度／★★★☆☆

7月

● ささみと夏野菜のそうめん　● 精進揚げ
● めんつゆ　● 白うりの梅あえ
難易度／★★★☆☆

8月

● 豚肉のみそ漬け　● ポテトサラダ
● とうもろこしごはん
● 豆腐とみょうがのすまし汁
難易度／★★☆☆☆

9月

● いなりずし
● 鮭の紙包み焼き
● のっぺい汁
難易度／★★★☆☆

10月

● 栗ごはん
● さばのおろし煮
● 春菊と柿の白あえ
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／★★★★★］

人気 No.1

9月

- 鶏飯（けいはん）
- さといもまんじゅう
- いちじくとずいきのくるみあえ

難易度／★★★★☆

5月

- あじの押しずし
  新しょうが甘酢漬け（デモンストレーションのみ）
- 揚げなすとえびの吉野煮　● 赤だし

難易度／★★★★★

6月

- あゆの魚田　● しょうがごはん
- 夏野菜の焼きびたし
- ささみとじゅんさいのすまし汁

難易度／★★★★☆

7月

- たこと南瓜の煮もの
- う巻き卵　● 鯛の昆布締め
- 枝豆のすり流し

難易度／★★★★★

8月

- 穴子の白焼き　● ごま豆腐
- ほたてとトマトのみどり酢
- 梅ごはん　● のりのお吸いもの

難易度／★★★★★

10月

- さばの吹き寄せ揚げ
- 長いものあちゃら漬け
- むかごごはん　● 船場汁

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〉〈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）

料理監修
アムール　エグゼクティブシェフ
後藤祐輔

1979年東京生まれ。2012年に、西麻布（現在は広尾に移転）にオープンした「アムール」の総料理長に33歳で就任。わずか半年でミシュラン一つ星を獲得。以後7年連続で星を維持する。2014年からシェフに習う〈フランス家庭料理の会〉講師を務め、家庭で手軽に作れるフレンチとして好評を博す。多くのメディアでも活躍中。

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）　［難易度／★★★★★］
▶チケット（1回） 7,804円（税抜7,095円）
※11月～4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。

5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／★★★★★

人気No.1

6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／★★★★★

7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／★★★★★

8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／★★★★★

9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／★★★★★

10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／★★★★★

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）　［難易度／★★★★★］
▶チケット（1回） 7,804円（税抜7,095円）
※11月～4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。

5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／★★★★★

6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／★★★★★

7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／★★★★★

8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／★★★★★

9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／★★★★★

人気No.1

10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／★★★★★

料理監修
楽・食・健・美ーKUROMORIー
オーナーシェフ　**黒森洋司**

1976年生まれ。28歳で広東料理の名店「福臨門魚翅海鮮酒家（二子玉川店）」の日本人初の料理長に就任。震災後の2011年、料理人としての復興支援を考え、仙台に移住。2014年「KUROMORI」開店。2018年に農林水産省料理人顕彰制度「料理マスターズ」ブロンズ賞を受賞。2023年に「ゴ・エ・ミヨ2023年・明日のグランシェフ賞」受賞。

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）　［難易度／★★★★★］
▶チケット（1回） 7,804円（税抜7,095円）
※11月～4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。

人気No.1

5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／★★★★★

6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／★★★★★

7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／★★★★★

8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／★★★★★

9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／★★★★★

10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／★★★★★

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）　［難易度／★★★★★］
▶チケット（1回） 7,804円（税抜7,095円）
※11月～4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。

5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／★★★★★

6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／★★★★★

7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／★★★★★

人気No.1

8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／★★★★★

9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／★★★★★

10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／★★★★★

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／★★★★★]

5月・8月

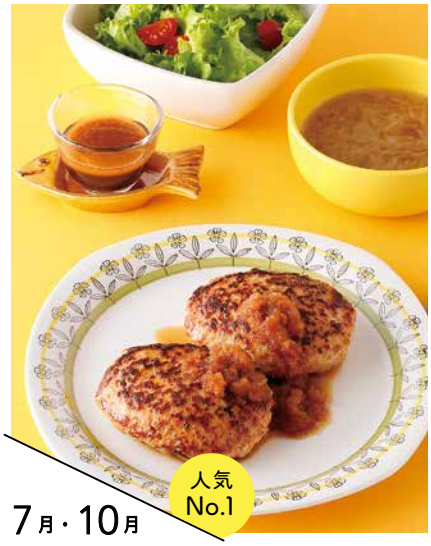
- 五目チャーハン
- わかめと玉子のスープ

難易度／★★★★★ ※11月・2月に同じ内容で開催

6月・9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／★★★★★ ※12月・3月に同じ内容で開催



7月・10月 人気No.1

- 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／★★★★★ ※1月・4月に同じ内容で開催

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、
人気のメニューをおいしく
作れるようになります。
[難易度／★★★★★]

5月

手軽なのに、本格派の味

- 麻婆豆腐
- トマトとたこのマリネ

難易度／★★★★★

6月

誰かに作りたくなる初夏メニュー

- 白身魚のハーブパン粉焼き
- 夏野菜のオープンオムレツ

難易度／★★★★★

9月 人気No.1

ふっくらジューシー、ハンバーグ

- 煮込みハンバーグ
- かぼちゃのサラダ

難易度／★★★★★

7月

アジアンプレートごはん

- ガパオ風ごはん
- えびとアボカドのサラダ

難易度／★★★★★

8月

イタリアンに挑戦!

- トマトとモッツァレラチーズのスパゲティ
- たいのカルパッチョ

難易度／★★★★★

10月

おいしくてヘルシー、和食っていいね

- 肉じゃが
- 青菜ののりあえ
- なめこのみそ汁

難易度／★★★★★

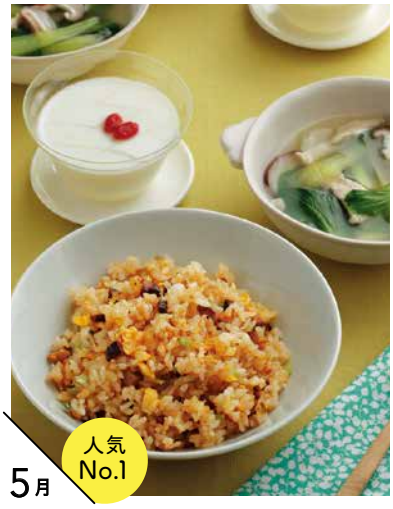
洋食・中華おかずの基本

▶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／★★★★★］



5月

● チャーハン　● 青菜の中華スープ
● 杏仁豆腐
難易度／★★★★★

6月

● ポテトコロッケ
● パプリカのマリネ
難易度／★★★★★

7月

● 青椒肉絲（チンジャオロースー）
● なすの冷菜
● トマトと卵のスープ
難易度／★★★★★

8月

● チキンソテー
● ペンネアラビアータ
● ジンジャーエール
難易度／★★★★★

9月

● ぎょうざ　● 酸辣湯（サンラータン）
難易度／★★★★★

10月

● ロールキャベツ　● きのこのガーリックソテー
● フルーツのワイン風味
難易度／★★★★★

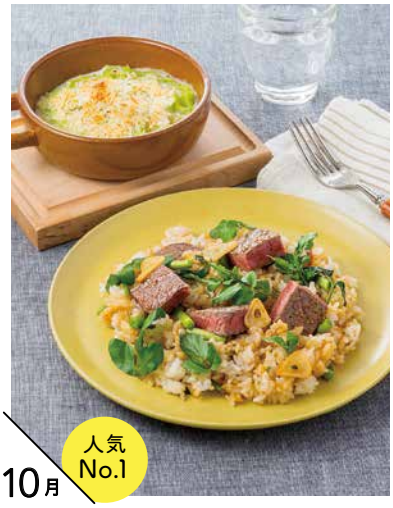
20分で2品おかず

▶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）

実習時間は1時間30分です。

「忙しい日はパパッと作りたい」
という方にぴったりです。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／★★★★★］



10月

● ステーキごはん
● キャベツのミニグラタン
難易度／★★★★★

5月

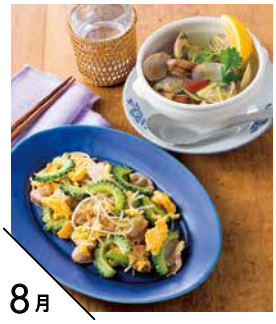
● とり肉のピリ辛照り焼き
● 野菜のナムル
難易度／★★★★★

6月

● 豚しゃぶのレモンマリネ
● 夏野菜のハーブソテー
難易度／★★★★★

7月

● まぐろのカラフル野菜ソース
● とり肉じゃが
難易度／★★★★★



8月

● ゴーヤのチーズ入り卵いため
● あさりのエスニックスープ
難易度／★★★★★

9月

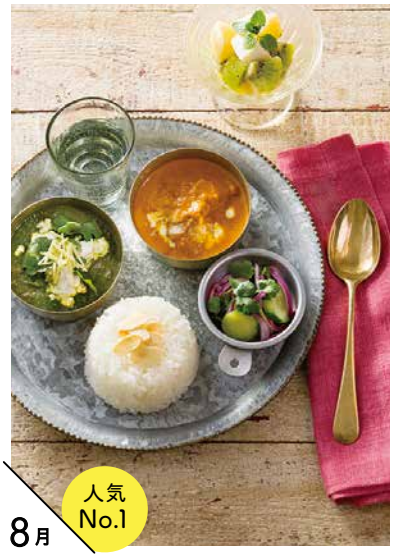
● なすの肉あんかけ
● オクラとわかめのサラダ
難易度／★★★★★

世界のチーズ料理

▶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)

世界の伝統的な家庭料理から
パーティーメニューまで
幅広いチーズ料理が習えます。

[難易度／★★★☆☆]



8月

- ほうれんそうとチーズのカレー
- バターチキンカレー
- きゅうりのカチュンバル
- 桃とキウイのカプレーゼ

難易度／★★★☆☆

5月

- ラクレット　● ピペラード
- レモンソースのレアチーズ

難易度／★★★☆☆

6月

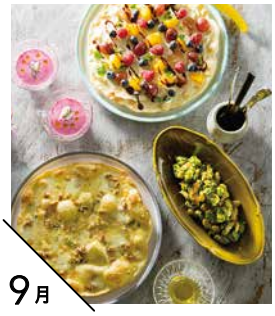
- カチョ・エ・ペペ　● いわしのベッカフィーコ
- 緑野菜のチーズソース

難易度／★★☆☆☆

7月

- ギリシャ風ミートボールのトマト煮込み
- フェタのサラダ
- ザジキ

難易度／★★★☆☆



9月

- クワトロフォルマッジ
- デザートピッツァ
- えびといんげん豆のジェノバ風
- ビーツの冷製スープ

難易度／★★★☆☆

10月

- アランチーニ＆チーズフライ
- タルティーヌ2種
- ハニーナッツのカナッペ
- ニース風サラダ

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)
▶チケット(1回) 7,804円(税抜7,095円)

いろいろな国の人気料理をご家庭で!
おうちで旅行気分を楽しみましょう♪
おいしくて豪華な料理を
気負わずに作れるので、
食卓に何度も登場させたくなるメニュー。

[難易度／★★★☆☆]

5月

華やかなフライパンパエリア

- パエリア
- 砂肝とチーズバゲットのサラダ
- ガスパチョ　● ノンアルコール・モヒート

難易度／★★★☆☆

6月

ボリューム満点、中華の食卓

- 豆鼓排骨(トウチパイグゥ)(スペアリブの豆鼓煮込み)　● かに玉
- 涼拌(リャンバン)2種(くらげの涼拌/なすとささみの涼拌)

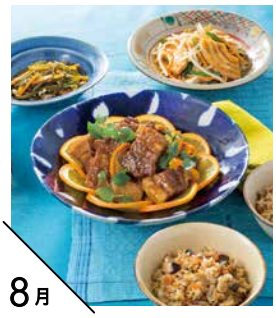
難易度／★★★☆☆

7月

人気のエスニック料理をご家庭で

- グリーンカレー　● ヤム・ヌア
- タイ風さつまあげ

難易度／★★★☆☆



8月

夏にぴったり! 沖縄料理

- 豚ばら肉のオレンジ煮
- 麩チャンプルー　● クーブイリチー
- ジューシー(沖縄の炊き込みごはん)

難易度／★★★☆☆

9月

香ばしい焼きたてビビンバ

- 焼きビビンバ
- トックのスープ
- オイキムチ　● カクテキ

難易度／★★★☆☆

10月

色鮮やかなごちそうテーブル

- わたりがにのトマトクリームパスタ
- バーニャカウダ
- ヨーグルトムース ベリーソース

難易度／★★★☆☆

羽村先生プロデュース 憧れのスイーツ

▶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
実習時間は2時間30分です。

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。

※11月〜4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／★★★★☆]

ベターホームのお料理教室
講師 羽村雅子

5月

● いちごのロールケーキ(18cm長さ)
● いちごジャム ロシアンティー
難易度／★★★★☆

人気 No.1

6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／★★★☆☆

7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／★★☆☆☆

8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／★★★☆☆

9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／★★☆☆☆

10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

人気 No.1

5月

● ミルクティーのシフォンケーキ
(直径約17cm)
コーヒーゼリーの
フローズンドリンク
難易度／★★☆☆☆

6月

● ニューヨーク
チーズケーキ
(18×7cm)
ピンクレモネードソーダ
難易度／★☆☆☆☆

7月

● スコーン(4個)
● 季節のジャム
● グラノーラ(約80g)
難易度／★★☆☆☆

8月

● オレンジケーキ
(15×15cm)
パイナップルと
ココナッツミルクのゼリー
難易度／★★☆☆☆

9月

● チョコミントクッキー
(8枚)
● ナッツクッキー(8枚)
● チーズクッキー(8枚)
難易度／★★☆☆☆

10月

● かぼちゃのケーキ
(直径12cm)
● ソフトキャラメル
(8粒)
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。※グラノーラ、ゼリーなど、一部、4人分を一緒に作るものもあります。※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

人気 No.1

5月

● ミルクパン
● チョコチップパン
難易度／★★☆☆☆

6月

● イングリッシュマフィン
● ランチバンズ
難易度／★★★☆☆

7月

● 天然酵母のライブレッド
● フォカッチャ
難易度／★★★☆☆

8月

● ベーグル4種
〈プレーン・オートミール・
ピーカンナッツ・ブルーベリー〉
難易度／★★★☆☆

9月

● 抹茶あんマーブル
● ハーブグリーンティー
難易度／★★★☆☆

10月

● パン・オ・ショコラ
● フルーツデニッシュ2種
〈トロピカル・ラズベリー〉
難易度／★★★★☆

※カスタードクリームなど、一部、2〜4人分を一緒に作るものもあります。フォカッチャ、パン・オ・ショコラ、フルーツデニッシュ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

2024年5月開講

初登場

割烹（かっぽう） 山路（やまじ）に習う 四季の和食 銀座

教室 【銀座】第3水曜 午前（5/15開講）
【銀座】第3日曜 午前（5/19開講）

会費 53,460円（税抜48,600円）

1983年岩手県生まれ。銀座「すみのえ」などの経験を経て、32歳の若さで2016年に〈割烹 山路〉をオープン。毎朝、吟味した食材を仕入れ、丁寧な仕事から作りだされる料理は、全国の食通を魅了しています。教室では魚介類を中心に、シンプルに旬の食材を活かした、温かみのある料理を習います。教室で、贅沢な時間を過ごしませんか？

割烹山路
店主
畠山 義春

写真はイメージです

5月	【椀物】さざえ壺焼き　三つ葉 【御飯】筍ご飯　油揚げ　木の芽 【酢物】ホタルイカ　わかめ　酢味噌
6月	【椀物】鮎並（あいなめ）　アスパラガス 【煮物】鰯梅煮　牛蒡　生姜 【小鉢】スナップえんどうとヤングコーン お浸し
7月	【椀物】とうもろこしのすり流し　赤パプリカ 【煮物】冬瓜　海老そぼろあん　生姜 【酢物】じゅん菜　大和芋　わさび すだち酢
8月	【椀物】豚肉と夏野菜のひやむぎ　温泉卵 【焼物】鮎塩焼き　蓼酢 【小鉢】ゴーヤ土佐和え　他
9月	【椀物】あさりみそ汁　三つ葉 【一品】鰹たたき　薬味　他 【煮物】かぼちゃ そぼろ餡かけ
10月	【椀物】芋の子汁　野菜　他 【御飯】栗ご飯 【小鉢】なめ茸おろし

新メニュー

とっておきのスペイン料理 銀座

教室 【銀座】第2水曜 午前（5/8開講）
【銀座】第1土曜 午後（6/1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教えていただきます。

スペイン家庭料理
研究家
丸山 久美

写真はイメージです

5月	カタルーニャ料理 ● イカと肉団子の煮込み ● パン・コン・トマカ（トマトパン） ● シャト（カタルーニャ風サラダ ロメスコソース）
6月	元祖パエリア ● 白いニンニクのガスパチョ ● バレンシア風パエリア（鶏肉、モロッコいんげん、白インゲン豆） ● サングリアのゼリー
7月	いつもの家庭料理 ● アロス・クバーナ（キューバ風ごはん） ● 鮭のスパイス焼き ● ヨーグルトケーキ
8月	夏のスペイン料理 ● いわしのパエリア ● りんごのガスパチョ ● レモホン（オレンジとタラのサラダ）
9月	地中海地方の料理 ● 米なすの詰め物 ● 木の実のサラダ ● パン・デ・カラトラバ
10月	秋の伝統料理 ● 鶏肉のアヒージョ ● マッシュルームのクリームスープ ● スペイン風ポテトサラダ　● マセドニア

※第1土曜クラスは、5月分は6/1、6月分は6/29に変更になります。

新メニュー

南青山Essence（エッセンス） 癒しの中華 池袋 銀座

教室 【池袋】第3土曜 午後（5/18開講）
【銀座】第4土曜 午後（5/25開講）

会費 49,830円（税抜45,300円）

野菜を育て、薬膳師やソムリエなど数々の食の資格を持つ薮崎シェフならではの、毎日の食事作りに役立つ知恵知識が満載の教室です。身体と心を癒す、こだわりの中華と先生の笑顔もお楽しみに。

南青山Essence
オーナーシェフ
全日本薬膳食医情報協会理事長
薮崎 友宏

写真はイメージです

5月	● 豚肉と豆腐の豆豉蒸し ● イカ、ブロッコリー、キクラゲの干し貝柱炒め
6月	● 冬瓜とトウモロコシの牛ひき肉あんかけ ● 海老と空豆と玉子炒めチリソースがけ
7月	● 山芋、オクラのふわとろ蟹玉 ● 牛肉と茄子の魚香（ユイシャン）炒め
8月	● 豚肉とキュウリの雲白肉（ウンパイロウ） ● 海鮮炒飯
9月	● 鶏肉と蓮根のもち米焼売 ● 牛しゃぶ肉の麻辣涼麺
10月	● 豆乳から作る麻婆豆花 ● 海老とニラの蒸し餃子

新メニュー

パティシエに習う スイーツ 銀座

教室 【銀座】第3水曜 午前・夜(5/15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

過去の実習料理から

5月	●ダックワーズフレーズピスターシュ	7月	●クレームカタラーナ ●キャラメルムース	9月	●ブルーチーズケーキ ●洋梨のコンポート
6月	●抹茶のタルト	8月	●チョコパウンドケーキ ●クレームプラリネ	10月	●リベルテ(ベリーのチョコケーキ)

新メニュー

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(5/1開講) 【銀座】第1日曜 午前(5/12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、ローマから南イタリアの地方料理を作って味わい、料理にまつわるお話が存分に楽しめる魅惑の6か月。教室ならではのちょっと珍しいパスタや、手作り生麺も!

リストランテ・アルポンテ
オーナーシェフ
原 宏治

過去の実習料理から

5月	ローマ料理 ●イタリア米とツナのサラダ ●ひな鶏のディアヴォラ風 野菜のロースト添え	7月	ナポリ料理 ●カリっとさせたじゃがいもの玉子焼き ●ブッカティーニパスタ フレッシュトマトのソース ●ナポリ風カジキマグロの詰め物焼き	9月	サルディーニャ料理 ●白いんげん豆のサラダ・カラスミ風味 ●アルゲーロ風の魚介のパエリア ●「ピストッカス」サヴォイアルディ
6月	プーリア料理 ●カヴァテッリパスタ モンタラーナ風 ●豚ロースのチーズ巻き・プーリア風 ●ルッコラサラダ	8月	シチリア料理 ●生シラスのフリッテーラ ●ブジアーテパスタ・トラパニ風 ペストソース ●米ナスのポルペットとじゃがいものフリット	10月	南イタリアのスペシャリティ ●タコとじゃがいものブルスケッタ ●大きいシェルパスタにリコッタチーズとトマトを詰めたオーブン焼き ●薄く叩いた豚フィレ肉・ソレント風 ●卵を使わないチョコレートムース

※第1日曜午前クラスの5月分は5/12に変更になります。

復刻メニュー

フランス家庭料理の会 銀座

教室 【銀座】第1水曜 夜(5/1開講) 【銀座】第2水曜 午後(5/15開講)※
会費 53,460円(税抜48,600円) 2017年春～2019年春に開催した内容と同じです。

2012年のオープンより、7年連続でミシュランガイド1つ星を獲得。2024年セレクテッドレストランに選出。定番のフランス料理を家庭でもおいしく、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

5月	●魚介とアボカドのトマトファルシー ●豚ロース肉のコルドンブルー ソースブールノワゼット	7月	●とうもろこしの冷製ポタージュ ●そば粉のガレット“コンプレット”	9月	●若鶏のトマト煮込み バスク風 ●かぼちゃのクレームブリュレ
6月	●鶏手羽肉のカスレ ●ココナッツのブランマンジェ マンゴーとパッションフルーツの香り	8月	●なすのクラフティ“パプトン” ●サーモンの低温コンフィ ラヴィコットソース	10月	●栗のポタージュ カリカリベーコンときのこを添えて ●鴨胸肉のローストオレンジ風味 じゃがいものガレット添え

※第1水曜夜クラスの8月分は8/21に変更になります。※第2水曜午後クラスの5月分は5/15、8月分は8/28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(5/2開講) 【銀座】第3月曜 午後(5/20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。盛付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

5月	初夏の正午茶事懐石 【向附】いさきの一塩 細造り 紅たで きゅうり わさび 【煮物椀】結びキスの葛叩き 笹竹の子 【焼物】山女魚の田楽焼き 他	7月	朝粥のもてなし 【向附】あじの塩焼き きゅうりおろし 【小鉢】胡麻豆腐 わさび 【進肴】いかと夏野菜の酢みそがけ 他	9月	秋の松花堂縁高 【口取】木の子のくるみ和え 秋刀魚の幽庵焼き 合鴨ロース 栗丸十 卵黄みそ漬 【炊き合せ】海老のつくね揚げ煮 他
6月	七夕の点心 【口取】青のり入り出し巻き玉子 沢蟹南蛮漬 茄子揚げ煮 かます塩焼き 海老旨煮 オクラ地漬 【御飯】鮎寿司 みょうが寿司 他	8月	盛夏 夕涼みの懐石 【向附】すずきの造り 生野菜 胡麻だれ 【煮物椀】枝豆冷製汁 タピオカ ミニトマト 青柚子 【焼物代り】鮎のしそ巻き天ぷら ししとう 他	10月	炉開きの懐石 【向附】もみじ鯛細造り 数の子和え 【煮物椀】あわ麩 合鴨の丸 ほうれんそう 黄柚子 【焼物】はまちの幽庵焼き 他

※第3月曜午後クラスの7月分は7/22、9月分は9/9に変更になります。

- 5月～10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

2024年5月開講

新メニュー

懐石料理の会

教室 【梅田】第2木曜 午前（5/9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間近で楽しみながら学べます。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

過去の実習料理から

5月	水無月の懐石 【先付】新じゅんさいと白玉　風味だし 【炊合】賀茂なす煮卸し染め 【油物】鱧アスパラ包み揚げ	7月	葉月の懐石 【先付】タコと糸瓜　香梅酢 【蒸物】イチジクと帆立煎りだし 【飯替】鱧冷そうめん	9月	神無月の懐石 【先付】りんご酢和え 【蒸物】鯛蕪玉締め 【焼物】ぶり幽庵焼き
6月	文月の懐石 【先付】天の川（ところてん） 【炊合】冬瓜と合鴨治部煮 【造里】すずきの洗い	8月	重陽の懐石 【先付】菊花葛水仙 【造里】ひらめ千草和え 【焼物】さわら幽庵焼き	10月	霜月の懐石 【先付】柿白和え 【炊合】さわらすき煮 【油物】吹き寄せ　海老東寺揚げ

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（5/17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の人気クラス。『おばんざい』とは、京の普段のおかずのこと。京都老舗の調味料や京都特有の食材、旬の食材を取り合わせた彩りと味わいのバリエーション豊かなお献立をご紹介します。切り方、味つけ、盛り付けのポイントやコツを丁寧にご説明します。

料理研究家
杉本 節子

過去の実習料理から

5月	初夏　和のおばんざい ● 独活・えびの黄身酢がけ ● お揚げの鶏ミンチ信田巻き ● 生湯葉と鯛の一番だしのお吸い物 ● そばの貝割れとちりめん山椒のまぜご飯	7月	祇園祭　ハレのお献立 ● なすびとオクラの炊き合わせ ● 黒七味香る焼き鯖すし 甘酢みょうが添え ● 牡丹鱧のお吸い物	9月	初秋　和のおばんざい ● 鱧の子の卵とじ ● 里芋の柚子こしょう風味のごま味噌和え ● 揚げ肉だんごとかぼちゃの炊き合わせ ● 秋の沢煮汁　● 白飯としば漬け
6月	梅雨時　中華風のおばんざい ● セロリと牛蒡のきんぴら ● ゆで鶏のごま山椒醤油かけ ● たけのこと卵白のあっさりとろみスープ ● 卵の黄身の焼き豚チャーハン	8月	盛夏　和のおばんざい ● 夏野菜たっぷり和味ポテトサラダ ● 牛ヒレと万願寺とうがらしのオイスターソース炒め ● 白味噌風味のひんやり山芋のすり流し ● きざみごま香る梅しそご飯	10月	秋　洋のおばんざい ● さつま芋のポタージュスープ ● サーモンとほうれん草のパイ包み焼き クリームソース ● 生ハムとモッツアレラチーズのアンチョビサラダ

● 5月～10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！

はじめての方におすすめ

体験教室 好評開催中！

「料理教室ってどんなところ?」「料理をまったくしたことがない」
そんな方には、気軽に参加できる“体験教室”がおすすめ。
包丁の持ち方から教室のシステムまで、先生がやさしく、ていねいに教えてくれます。
「こんな料理が、私にも作れるんだ!」とそのおいしさに感激すること間違いなし。
みなさまのご参加をお待ちしています!

メニューは選べる4種類

※一部、4種類のメニュー設定がない会場があります。ご了承ください。

1 和風おろしハンバーグ

ひと口に「肉をこねる」といっても、どんなふうにこねるのか、なぜこねるのか、初めての方にはわかりづらいもの。体験教室で習えば、だれでもふっくらおいしいハンバーグが作れるようになります。

2 豚肉となすのオイスターソース丼

甘からく味つけした豚肉となすが絶品！ボリュームたっぷりのかんたん丼です。包丁の持ち方や調理器具の扱い方、野菜の下ごしらえや火加減の見極めなど、知っておきたい基本がイチから習えます。

3 レモンケーキ

パウンドケーキの基本や、アイシングのコツが習えます。1つのボールで作れるので、お菓子作りが初めてでもお気軽にどうぞ♪作ったケーキは、お持ち帰りできます。

4 男性限定 男の料理・やきとり

定番のおつまみも自分で作ればひと味違う！ 串の刺し方や焼き加減など、習ってこそのコツも。フライパンとグリルを使って、焼きあがりの違いを比べましょう。

無断複製・転載を禁じます ©2024 Better Home Association.

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。
- 動画で復習したい方
  受講の翌月15日頃から「レッスン動画」が見られます。

※5月の開講後も、8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 ©2024 Better Home Association.

男性限定
体験教室は
こちら
CLICK

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。

男性だけのクラスもあります

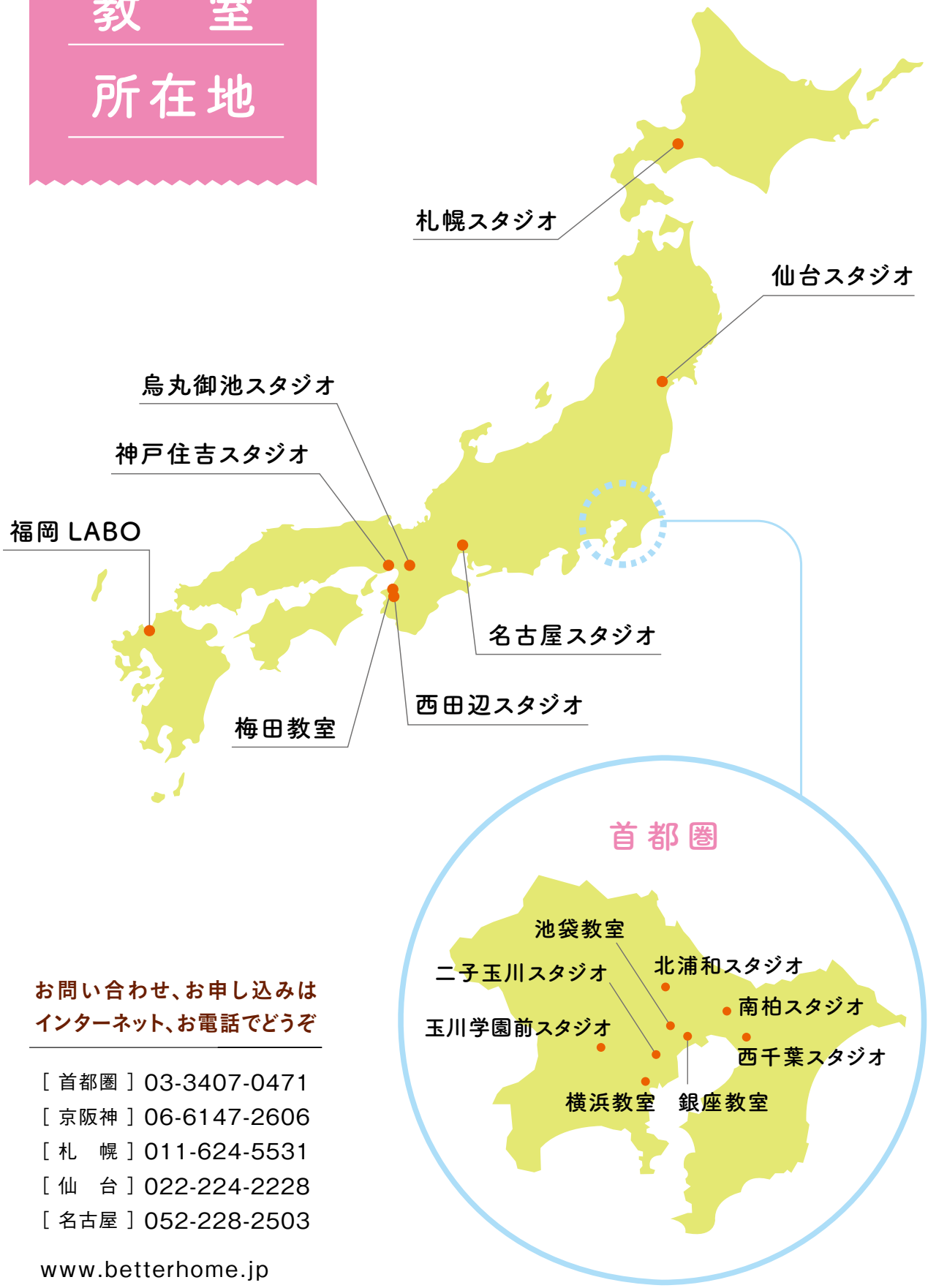
「料理を習いたい」という同じ目的をもった人が集まって料理を作り、できあがったものを食べ、新しい知識や技術が学べる充実の時間。習った料理を家で作り、家族や友人にふるまうのが楽しみという方もたくさん。

まったく料理をしたことがない方でも安心

男性の参加者の8〜9割は初心者です。包丁の持ち方から習える〈はじめての料理〉や、和食を基礎から学べる〈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。

無断複製・転載を禁じます ©2024 Better Home Association.

教　室
所在地



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 ］06-6147-2606
［ 札　幌 ］011-624-5531
［ 仙　台 ］022-224-2228
［ 名古屋 ］052-228-2503

www.betterhome.jp

無断複製・転載を禁じます ©2024 Better Home Association.

甘くておいしい！

ゆきのした 雪下にんじん

「雪下にんじん」を知っていますか？ 3月から4月上旬までの限られた季節にだけ味わえる特別なにんじんで、にんじんを雪の下で越冬させ、春になってから出荷します。雪の下でにんじんを寝かせることにより、寒さに耐えるための糖分を蓄えて甘くなるのです。また、香りがよくて、みずみずしいのも特長です。

ベターホームの通信販売では、期間限定で雪下にんじんを販売しています。北海道の羊蹄山（ようていざん）の裾野に位置する留寿都（るすつ）村の「サンファーム」から、ご自宅に直送します。

高低差の大きな中山間地ながら、東京ドーム約25個分もあるというサンファームの圃場（ほじょう）には、羊蹄山から豊かな雪解け水が注ぎこみ、雪が病害虫の繁殖を防ぎます。この地の利を生かして、農薬や化学肥料を極力使用せず、天然由来の肥料や堆肥と「輪作」で地力を養い、安全で生命力あふれる野菜を育てています。

ベターホームは「畑から食卓へ」の理念のもと、生産者であるサンファームの野菜を消費者の窓口としてご紹介しています。サンファームから直送で届く雪下にんじんは、とても新鮮で、切ってスティックサラダにしてかじるだけでも、そのおいしさに感動します。今年は北海道の雪下にんじんをお取り寄せして、春の訪れを感じてみませんか？ 次ページでは、ベターホームの先生たちが考えたにんじん料理をご紹介します。

塩やオリーブ油、みそなどをつけてシンプルに味わってみてください。

CLICK
雪下にんじんのご注文はネットショップから！
3月31日(日)まで受付中！
ベターホームネットショップ

無断複製・転載を禁じます ©2024 Better Home Association.

Betterhomeの使っていいもの

● 掲載内容は2024年3月のものです ●

「雪下にんじん」を使って、ベターホームの先生たちが料理やお菓子のレシピを考えました。そのまま食べてもおいしい雪下にんじんですが、いろいろな料理にすると、その魅力が存分に味わえます。ぜひ、お試しください。

特にイチ押しのレシピは、こちら

日持ちのするおかずやお菓子を作ると、飽きることなくおいしく食べられます。

〈日持ち〉
冷蔵で約3日

CLICK

キャロットラペ

電子レンジで加熱して、味をしっかりしみこませます。

〈日持ち〉
冷蔵で約1週間

CLICK

ピクルス

こんな可愛い瓶に入れて、おすそ分けしても♪

CLICK

にんじんかん

雪下にんじんと寒天で作る、ヘルシーおやつ。

CLICK

Webで雪下にんじんレシピを公開中!

無断複製・転載を禁じます ©2024 Better Home Association.

PR

ベターホームの先生を目指してみませんか

ベターホームのお料理教室で、
先生として指導にあたっているのが
ベターホーム協会の
リーダー会員です。

リーダー会員はこんな人たちです

家庭料理の技術と食全般の知識を身につけています

調理技術だけでなく、栄養学、調理学、食品学、食文化などもベターホームで学んで、幅広い知識を身につけ、教室でお伝えしています。

生活経験が豊かな女性たち

リーダー会員は30代後半以降の女性です。生活経験が豊かで実用的な知恵の引き出しが豊富。だからこそすぐに役立つ技術や知識をお伝えできるのです。

食の大切さを、たくさんの人に伝えていく

料理をすることは健康的な食生活につながり、そして何より楽しいもの。「食を通して、健康で心豊かな暮らしをお手伝いしたい。日本の家庭料理のすばらしさをたくさんの方に伝えていきたい」という使命をもっています。

現在2024年春の研修生を募集中です。詳しいご案内はこちらから

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「春、食べたくなるもの」。
お花見、ピクニック…暖かくなるこの時期は、ウキウキするようなイベントがたくさん。
そんな季節に食べたくなるものをお寄せいただきました。

千葉県
なごみさん

毎年4月になると、ドライブを兼ねて、千葉県成田方面の道の駅へたけのこを買いに行きます。帰って急いで下ゆでするところまでが、セットで楽しみです。それから数日間、煮ものや若竹汁など、わが家は“たけのこ三昧”。いつも同じような和食メニューばかりですが、それでも全然食べ飽きない、私にとってはいちばんの春のごちそうです。

穂先も根元も、それぞれにおいしいたけのこ。和食以外にも、意外に合いますよ。
ベターホームのレシピサーチでもお気に入りをみつけてくださいね。

ベターホーム

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

お問い合わせは本部事務局へ Tel.03-3407-0471

Betterhome Journal
2024年3月募集特集号

［発行日］2024年3月1日
［発行人］大塚義幸
［編　集］ベターホーム協会企画広報部
［発　行］一般財団法人ベターホーム協会
［編集人］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

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 ©2024 Better Home Association.