

おいしいって、しあわせなこと

春号

2024

Betterhome Journal

新生活応援！
自炊のすすめ

〔特集〕



【チーズのある生活】
ラクレット

NEW
ベジタブル研究所通信

ベターホームのお料理教室



未来は、ミルクの中にある。

雪印メグミルク

117

作って・食べて・楽しんで

クリーミーなマスカルポーネが
小豆の風味と絡み合う

マスカルポーネぜんざい



温かいぜんざいにマスカルポーネをのせ、彩りには桜花。
口直しに塩昆布もお好みで。小豆は豆によって茹で時間も
変わるので、こまめに茹で加減を確かめながら茹でましょう。
余ったぜんざいは平らにして保存袋で冷凍保存もOK。
ひと月くらいは持ちますよ。



生クリームのようになめらかなチーズ
雪印北海道100 マスカルポーネ

材料(汁・4~5人分、餅・2人分)

「雪印北海道100 マスカルポーネ」……………50g
小豆(乾燥)……………1袋(200g)
砂糖……………160~200g
塩……………少々
餅……………2個
桜の花の塩漬け……………2個
塩昆布……………適宜

作り方

- 1 小豆は水で洗い、水(1L)と共に中火にかけ、煮立ったら弱火にして3分茹で、ザルにあげて水気を切る。(洗切り)
- 2 再び水(1L)を加え中火にかけ、煮立ったら弱火にして30分~1時間時々差し水をしつつ、10分毎に確認しながら豆が指で潰れるくらいまで茹でる。火を止め、蓋をして30分置く。
- 3 再び中火にかけ、煮立ったら弱火で砂糖を5分毎に2~3回に分けて入れ、好みの甘さになったら塩を加えて火を止め、冷ます。
- 4 餅を焼き、温めて器に盛った3にのせる。
- 5 4にマスカルポーネをのせ、さっと洗って軽く絞った桜の花の塩漬けを飾る。お好みで塩昆布を添える。





ひとり暮らしにおすすめのレシピ

フライパンで！ナポリタン

<1人分>

材料

サラダ油	・	小さじ1/2	水	・	250cc	ピーマン	・	1/2個分
[a]			コンソメ (顆粒)	・	小さじ1/4	塩	・	少々
ウインナー	・	2本分	スパゲティ	・	60g (乾麺)	黒こしょう	・	少々
玉ねぎ	・	30g	[b]					
人参	・	10g	トマトケチャップ	・	大さじ1.5	粉チーズ	・	適量
マッシュルーム	・	10g	きび砂糖	・	大さじ1/2			
(缶・スライス)			酢	・	大さじ1/4			

作り方

下準備.ウインナーは厚さ5mmの斜め切り、玉ねぎは厚さ2~3mmの薄切り、人参は短冊切り、ピーマンは厚さ5mmの輪切りに切っておく。**1.**フライパンにサラダ油を熱し、**a**を加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。**2.**水・コンソメを加えて沸騰させる。**3.**スパゲティを加え、パッケージの茹で時間より2分位長めに加熱する。**4.****b**を加え、全体をよく混ぜる。**5.**ピーマンを加え、塩・黒こしょうで味をととのえ、フタをして蒸らす(1~2分)。**6.**器に盛り付け、お好みで粉チーズを。



表紙の料理:

プルコギおにぎらず(p.12)

ライスサラダでおにぎらず(p.13)

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

2024

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

新生活応援! 自炊のすすめ

道具をそろえよう…5

炊飯器でごはんを炊こう…6

お手軽ごはん

とり肉の照り焼き丼…7

納豆キムチうどん / キッチン菜園…8

“のっけパン”いろいろ…9

ワンパントースト…11

「おにぎらず」で満腹ランチ

プルコギおにぎらず…12

ライスサラダでおにぎらず…13

ワンプレートランチ…14

黒ごまで“モノクロスイーツ”…15

17 | 新連載 ベジタブル研究所通信「セロリ」

18 | チーズのある生活
ラクレット

20 | ベターホームの使っているもの
春の新生活応援 BOOK

21 | ペットの食卓

22 | 福岡 LABO だより

23 | Betterhome School 掲示板

動画も
始めました!



CLICK

ベターホームのYouTube
チャンネルへつながります。

自炊のすすめ

入学や就職など、春は生活のリズムが変わることが多い季節。

初めてひとり暮らしを始める人もいるかもしれません。

「何から準備しよう?」と迷ってしまいそうですが、まずは自炊の習慣をつけてみませんか?

自分で作る料理は安心して経済的、達成感もあって、なによりおいしい!

まずは道具をそろえるところからスタートしましょう。

こんな道具をそろえよう

道具をクリックすると、ベターホームのネットショップにつながります



計量カップの容量は200ml。大さじは15ml、小さじは5ml。液体や粉類をはかるのに使います。



焼いたり炒めたりが基本ですが、深めのものならちょっとした煮ものにも使えます。



「万能包丁」と、まな板。大きなまな板は、切った材料を置いて便利。

料理／大谷直子、羽村雅子

料理撮影(p.7~15)／元家健吾 スタyling／本郷由紀子

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

炊飯器でご飯を炊こう

炊飯は、「浸水」「炊く」「むらす」の3工程。一般的な炊飯器は、スイッチを入れると、この3工程を自動で行います。まずは、米の計量と、とぎ方をマスターしましょう。

1 米をはかる



米の容量は「合」が単位で、「米合=180ml=米用カップ1」。重さにすると150g。カップいっぱいに入れた米を指ですりきってばかり、ボールへ。

2 手早くとぐ



米にたっぷりの水を加え、さっと混ぜてすぐ水を捨てます。米は最初に出会った水分をすぐに吸収するので、ぬかのおいげつかないうちに捨てましょう。手のひらで軽く手早くシャッシュッととぎます。1合につき10回がめやす。

3 すすぐ



水を入れては捨てを3、4回くり返して手早くすすぎ、水気をしっかりきります。2から3は2〜3分で行います。

「無洗米」なら、2・3の作業は不要!

4 炊飯器にセット



といだ米を炊飯器に移します。目盛りに合わせて水を加え、スイッチオン!

自動的に、微妙な温度調節をしながら、時間を短縮して炊きあげるので、スイッチを入れたあとは炊飯器におまかせ!

5 混ぜる



全体をさっくりと混ぜ、余分な水分をとばしたら、できあがり。

ごはんの保存

炊いたごはんは、冷凍保存できます。小分けにしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍しましょう。使うときは、電子レンジで解凍します。

保存期間
約3週間



忙しいときも
さっと作れる

お手軽ごはん

1人分
520kcal
塩分1.6g

とり肉の照り焼き丼

ごはんが炊けたら、おかずをのせて丼メニューに。
気取らないおうちごはんは、洗いものも少なく。

材料 (2人分)

とりもも肉	200g
酒	大さじ1/2
ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ1
水菜	50g
水	カップ1/3
はちみつ	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
焼きのり	1/2枚
半熟卵(市販)	1個
温かいごはん	300g

A

ここで作った照り焼きは、p.10のトーストメニューの具材にも!



作り方 [調理時間20分]

1. とり肉は身の厚い部分に切りこみを入れ、厚みを均等にする。皮にフォークなどで軽く穴をあけ、酒大さじ1/2をもみこむ。
2. ねぎは3~4cm長さに切る。水菜は2cm長さに切る。Aは合わせる。卵は半分に切る。
3. フライパンに油を温め、ねぎと、肉を皮を下にして入れて、中火で1~2分焼く。ねぎはとり出す。肉に焼き色がついたら裏返し、約1分焼く。フライパンの余分な脂をペーパータオルでふく。
4. Aを加えて弱めの中火にし、ふたをして約3分蒸し焼きにする。裏返して約3分蒸し焼きにする。煮汁をかけてツヤよくなったらとり出す。食べやすい大きさに切る。
5. ごはんを器に盛り、のりをちぎってのせ、水菜を敷く。肉とねぎ、卵をのせ、肉に煮汁をかける。

納豆キムチうどん

発酵食品や卵など、いろいろな種類の食品をのせて。全部混ぜて食べましょう。

材料 (1人分)

冷凍うどん …………… 1玉
 納豆 …………… 1パック(30g)
 めかぶ …………… 1パック(40g)
 豆苗 …………… 10g
 はくさいキムチ …………… 30g
 万能ねぎ(小口切り) …………… 1本分
 卵黄 …………… 1個分
 めんつゆ(市販、3倍濃縮) …… 適量※

作り方 [調理時間10分]

1. うどんは表示通りにゆでるか電子レンジで加熱する。水にとって冷やし、水気をきって器に盛る。
2. 納豆、めかぶは添付のたれがあれば混ぜる。豆苗は根元を落とす。キムチは食べやすい大きさに切る。
3. うどんの上に納豆、めかぶ、キムチ、万能ねぎ、豆苗、卵黄をのせる。好みでつゆをかける。

※納豆、めかぶのたれでも味がつくので、味をみながら加える。

1人分
397 kcal
 塩分3.3g



キッチン菜園

いつもは捨ててしまう残り野菜の切れ端を、育てて再収穫。まずは、この料理に使う「豆苗」でチャレンジ!

ぐんぐん育つようすにいやされる!



【育てる環境】

窓辺などの、風通しのよい明るい場所

【収穫まで日数】約14日※

【育て方】豆苗の根を容器に入れ、根がつかる程度の水を入れます。豆がつかると腐りやすいので、つかないようにしましょう。水は1日1回かえます。水をよく吸うので、きらさないように注意。

※収穫後、同じようにしてあと1回収穫できます。

ほかの野菜も育ててみたくなったら…

『キッチン菜園ノート』



のせて焼いたり
焼いてから
のせたり♪

"のっけパン"いろいろ

少量残った材料や、前日の夜に作ったおかずは、
朝ごはんに活用。自分だけのオリジナル"のっけパン"を考えるのも楽しい!

1人分
262kcal
塩分1.5g



チンジャオロースー
青椒肉絲

青椒肉絲(市販)60gは電子レンジで温める。
食パン1枚はオーブントースターで色よく焼き、
バター5gを塗る。青椒肉絲をのせる。

1人分
410kcal
塩分1.5g



ツナ × お豆

ツナ缶詰小1缶(70g)は油をきり、マヨネーズ・
ミックスビーンズ各大さじ1を混ぜる。食パン1枚
にのせ、オーブントースターで色よく焼く。

1人分
228kcal
塩分2.0g



めんたいこ × マヨネーズ

からしめんたいこ1/4腹(20g)は薄皮を除き、
マヨネーズ小さじ2を混ぜる。食パン1枚にのせ、
オーブントースターで色よく焼く。ブロッコリース
プラウト5gをちらす。

1人分
261kcal
塩分0.8g



トマト × モッツアレラ

食パンは3等分に切る。バター5gをやわらかくして乾燥バジ
ル小さじ1/6を混ぜ、パンに塗る。オーブントースターで色よ
く焼く。ミニトマト4~5個とモッツアレラ(チェリータイプ)2~
3個を半分に切り、のせる。オリーブ油小さじ1/2をかける。

1人分
206kcal
塩分1.5g



しらす干し × オリーブ油

しらす干し大さじ3とオリーブ油小さじ1を合わせる。食パン1枚にのせ、オーブントースターで色よく焼く。きざみのり適量をのせる。

1人分
238kcal
塩分1.5g



ひじき × チーズ

食パン1枚にバター5gを塗る。ひじきの煮もの(市販)30gをのせ、カッテージ15gを散らす。オーブントースターで約5分焼く。※カッテージはスライスチーズ1枚でも。

1人分
238kcal
塩分1.0g



とり肉の照り焼き × 焼きのり × マヨネーズ

食パン1枚にサラダ油小さじ1/4を塗り、オーブントースターで焼く。とり肉の照り焼き30gは薄切りにし、パンにのせる。きざみのり適量をのせ、マヨネーズ大さじ1/2をかける。

1人分
290kcal
塩分0.7g



フルーツ × ホイップクリーム

キウイフルーツ1/4個とオレンジ1/4個は皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。バナナ1/4本は5mm厚さに切り、型で抜く。食パンにホイップクリーム(市販)25gを塗り、フルーツをのせる。格子状に9等分に切る。

1度の料理で
2度おいしい!

p.7「とり肉の照り焼き丼」で作ったとり肉の照り焼き
→晩ごはんで多めに作って、翌朝に活用!



※エネルギーおよび塩分は、6枚切りの食パンを使う場合の数値。

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

ワンパントースト

フライパンひとつで作れるから、“ワンパン”。朝ごはんやランチにぴったり。



1人分
340kcal
塩分2.1g

材料 (1人分)

食パン(8枚切り)	1枚
ロースハム	1枚
スライスチーズ	1枚
卵	1個
塩	少々
牛乳	大さじ2
バター	5g

作り方 [調理時間10分]

1. パン、ハム、チーズは半分に切る。
2. 卵は割りほぐし、塩、牛乳を加えて混ぜる。
3. フライパンにバターを温めて2を流し入れ、パンをのせる(写真a)。すぐにパンを裏返して両面に卵液をつけ、1分ほど焼く。
4. 卵ごと全体を裏返し、はみ出た卵をパンにのせる(写真b)。
5. ハムとチーズをのせ、片方のパンを合わせるように折る(写真c)。



「おにぎらず」で満腹ランチ

ごはんもおかずも、一度にほおばれる「おにぎらず」。
容器を使えば、成形もかんたん。

プルコギおにぎらず

そのまま食べてもおいしい「プルコギ」を、
野菜や卵と一緒に。
2色のごはんではさみます。



1人分
659 kcal
塩分2.1g

材料 (2個分)

温かいごはん……………300g	ごま油……………小さじ1	卵……………2個
赤しそふりかけ……………小さじ1	砂糖……………大さじ1	塩……………少々
牛肩ロース肉(薄切り)…100g	①しょうゆ……………小さじ2	マヨネーズ……………小さじ1
酒……………小さじ2	にんじん……………50g	焼きのり……………2枚
しょうが……………小1かけ(5g)	塩……………少々	
しその葉……………4枚	ごま油……………小さじ1/2	
アボカド……………1/2個	すりごま(白)……………大さじ1	

作り方 [調理時間20分]

1. ごはんの半量に赤しそふりかけを加えて混ぜる。
2. 肉は細切りにして、酒をもみこむ。しょうがはせん切りにする。しその葉は粗くきざむ。アボカドは8枚の薄切りにする。
3. 鍋にごま油小さじ1を温め、肉としょうが、①を加えて中火にかける。水分がほぼなくなったら火を止め、しその葉を混ぜる。
4. 卵は溶きほぐし、塩少々とマヨネーズを加えて混ぜる。耐熱容器(約10×10cm)にラップを敷き、半量を入れて(写真a)電子レンジ(500W)で1分加熱し、ラップごと取り出す。もう1つ作る。
5. にんじんは2mm厚さの短冊切りにする。耐熱容器に入れて塩少々をふり、電子レンジ(500W)で2分加熱する。途中で混ぜる。とり出してごま油小さじ1/2とすりごまを混ぜる。
6. 容器(約10×10cm)にラップを敷き、ふりかけを混ぜていないごはんを半量入れて広げる。3、4、5、アボカドを半量ずつ重ねる(写真b)。1の半量をのせて器から取り出し、ラップでしっかり包んで形を整える。
7. まな板にのりを斜めに置いて6をのせ(写真c)、のりの角を中心で合わせるように包む。同様にもう1個作る。5分ほどおいてなじませ、半分に切る。



1人分
384kcal
塩分1.6g



ライスサラダでおにぎらず (写真右)

フレンチドレッシングの酸味がさわやか。

材料 (1個分)

温かいごはん	150g
きゅうり	1/8本
ミニトマト	2個
スライスチーズ	1枚
かに風味かまぼこ	2本
オリーブ (黒、種なし)	2個
フレンチドレッシング	
酢・サラダ油	各小さじ1
塩・こしょう	各少々
焼きのり	1枚

作り方 [調理時間20分]

1. きゅうり、トマト、スライスチーズは7~8mm角に、かに風味かまぼこ、オリーブは3~4mm幅に切る。
2. ボールにフレンチドレッシングの材料を合わせ、1をあえる。ごはんを入れ、切るように混ぜる。
3. 容器 (約10×10cm) にラップを敷き (写真右)、2を入れる。器からとり出し、ラップで形を整える。
4. まな板にのりを斜めに置いて3をのせる (p.12写真c)。のりの角を中心で合わせるように包む。3分ほどおいてなじませ、半分に切る。



ワンプレートランチ

ごはんもスープもひと皿に。
お子さまランチを
食べているような、
ちょっと懐かしい
気もちになりそう。



1人分
103kcal
塩分0.5g

1人分
417kcal
塩分1.5g

1人分
50kcal
塩分1.6g

トマトピラフ風炊きこみごはん

粘りが出ないように、米はさっと洗うだけに。炊飯器に入れたら、野菜とスープの準備を。

材料 (2人分)

米……………米用カップ1(150g)
ウィンナーソーセージ……………4本
オリーブ(黒、種なし)……………4個
マッシュルーム(白)……………2個
トマト水煮(カット)……………80g
固形スープの素(きざむ)……………1/2個
ミニトマト……………4個
塩・こしょう……………各少々
バター……………10g

作り方 [調理時間10分、炊飯時間は除く]

- 1.ソーセージ、オリーブは5mm幅に、マッシュルームは3mm幅に切る。
- 2.米は軽く洗って水気をきり、炊飯器に入れる。トマト水煮、スープの素を入れ、さっと混ぜる。炊飯器の1合の目盛りまで水を加える。
- 3.1とミニトマトをのせ、塩、こしょう、バターを加えてふつうに炊く。
- 4.炊きあがったらさっと混ぜて皿に盛る。

スティック野菜

立てて盛りつけると、プレートの見た目にメリハリがつけます。

材料 (1人分)

きゅうり……………1/3本(30g、7cm長さ)
にんじん……………30g(7cm長さ)
だいこん……………50g(7cm長さ)
みそ……………小さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ1

作り方 [調理時間10分]

- 1.きゅうりは縦4~6つに切る。にんじんとだいこんは皮をむいてスティック状に切る。
- 2.みそとマヨネーズを合わせ、1をつけて食べる。

キャベツとベーコンのスープ

ベーコンのコクとうま味がとけこんだスープ。

材料 (1人分)

キャベツ……………1/2枚(30g)
ベーコン……………1/2枚
水……………200ml
A スープの素……………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々

作り方 [調理時間10分]

- 1.キャベツは4センチ長さのせん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2.鍋にAと1を入れ火にかける。煮立ったら、約1分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

黒ごまで“モノクロススイーツ”

食後にあるとうれしいデザートも、手作りに挑戦。
黒と白のシックなスイーツは、韓国発祥のトレンドなのだから。

1個分
165kcal
塩分0.0g



黒ごまプリン

材料 (容量90mlの容器3個分)

「毎日くろごま」…………… 30g
砂糖 …………… 10g
□粉ゼラチン(ふやかし不要タイプ) …… 5g
□水 …………… 大さじ2
豆乳(成分無調整)…………… 200ml
砂糖 …………… 35g
黒豆(煮豆) …………… 6個

作り方

[調理時間20分、5で冷やし固める時間を除く]

1. ボールにねりごまと砂糖10gを加えて混ぜる。
2. 分量の水にゼラチンをふり入れる。
3. 鍋に豆乳と砂糖35gを入れて火にかけ、沸騰直前まで温めて火を止める。2を加えてしっかり溶かす。
4. 3の半量を容器にそそいで5分冷やす。
5. 残りの3を1に加えて混ぜ、4にそそいで冷やし固める。
6. 黒豆をのせる。



1人分
151kcal
塩分0.1g

黒ごまラテ

材料 (2人分)

牛乳…………… 200ml
マシュマロ…………… 2個
「毎日くろごま」…………… 20g
黒砂糖…………… 10g

作り方 [調理時間10分]

1. 牛乳は温める。マシュマロは半分に切る。
2. ねりごまに黒砂糖を加えてよく混ぜる。
牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
3. 器にそそぎマシュマロを浮かべる。

このページのレシピで
使ったのは、こちら

毎日くろごま

パンやヨーグルトのトッピングにも!





- 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。

季節がくれる贈りもの、旬の紀州南高梅をお届けします。

産地直送。梅酒はもちろん、梅干し、梅ジャム作りにも！

5月23日までの予約販売のみ

梅干し作りに最適

ベターホーム限定

紀州南高梅

●梅のサイズ...?

●内容

●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19日

●お届け時期...5月下旬頃～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。



本誌読者特別価格
(10kg箱のみ)

受付中止となりました

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こちらをクリック

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: 2405

※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。

7月未まで

旬の時期に収穫して冷凍

ベターホーム限定

冷凍南高梅

●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。



※少し黄色めでお届けする場合がございます

ベターホーム限定

(7月末まで)

冷凍梅1袋につき
氷砂糖(200g)2袋と
スタンドバックを
プレゼント!

瓶がなくても、梅ジュースが作れます!



ベジタブル 研究所通信

vol.
1

旬の野菜のおいしい情報をお届け！
今回の野菜は「セロリ」。

料理を引き立てる独特な香り

シヤキシヤキの食感と香りのよさが魅力のセロリ。生で味わうもよし、肉料理やスープに入れてもよしと、料理のアクセントになる存在です。その香りの強さゆえ、欧米では古くから、香料に、薬用に、魔よけにと、食用以外の目的でも使われていたそう。日本では、豊臣秀吉の朝鮮出兵のときに加藤清正が持ち帰ったといわれることから、「清正にんじん」の別名もあります。茎が太くてハリがあり、筋がはっきりしているもの、葉の緑色が鮮やかなものを選びましょう。切り口がスカスカしているもの、切り口が変色しているものは避けてください。

保存は、まず葉と茎に切り分けてから。ラップに包んでポリ袋に入れ、できれば立てて、冷蔵庫の野菜室で保存します。葉は2~3日、茎は3~4日で食べきるのがめやすです。冷凍する場合は、使いやすく切って保存袋に入れて。使うときは凍ったまま火にかけます。葉も冷凍しておく、スープの香りづけなどに使えて便利です。

旬の
野菜で
1品

セロリのポタージュ

セロリを丸ごと1本、葉まで使うポタージュは、香り高く美味。とろみをつけるのは、米の役目です。

材料 [2人分]

- ・セロリ……………1本(100g)
- ・たまねぎ……………1/4個(50g)
- ・バター……………10g
- ・米(生のもの。洗わない)……………大さじ2
- ・水……………400ml
- ・固形スープの素……………1個
- ・牛乳……………50ml
- ・塩・こしょう……………各少々



作り方 [35分(あら熱をとる時間は除く) / 1人分112kcal、塩分1.3g]

- ① セロリの茎は薄切りにする。葉は飾り用に2枚とりおき、残りはざく切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かしてたまねぎを入れ、弱めの中火で、色づかないように注意しながらしんなりするまで炒める。セロリの茎を入れてさらに炒める。しんなりしたらセロリの葉と米を加えて軽く炒め、分量の水とスープの素を入れ、ふたをして約15分煮る。
- ③ ボールに移してあら熱をとり、ミキサーにかける*。
- ④ 鍋に戻し入れ、牛乳を加えて煮立たせないように温め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器にそそぎ、飾り用の葉をのせる。

* ミキサーがないときは、こし器やざるです。

料理 / 羽村雅子 料理写真 / 元家健吾

旬は
冬~初夏

撮影 / 松島均

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。4月は新しい生活が始まる季節でもありますね。こちらのコーナーも初心にかえって、“チーズの道具と切り方”をご紹介します。

カットのための道具

専用のもがなくても大丈夫。ふだん使いの調理道具でも充分活用できます。



①包丁

大きく切り分けたいときに。刃渡りが大きく、力を入れやすい。

②ペティナイフ/テーブルナイフ

やわらかく、くっつきやすいチーズに。刃が小さい分、チーズが刃につきにくい。

③皮むき器

ハードタイプを薄くけずるときに。

④おろし金

ハードタイプを粉状にしたいときに。だいこんおろしに使うものでOK。

④まな板

木製、プラスチック製など手もちのもので。乾いた状態で使う。

基本の切り方

【切る】

チーズは外側から中心に向かって熟成するものが多い。基本的に中心から放射状に切ると、熟成度のばらつきが少ない。



【けずる】

皮むき器をチーズの面に当ててけずる。刃の当て方やけずり方によって、幅広にも細めにも調整できるので、料理に合わせてけずり方を変えられる。



【おろす】

おろし金やグレーターでおろすときは、けがをしないように道具を安定させて置き、チーズを動かす。チーズがくだけないように、押しつけすぎに注意。



vol.
08

ラクレット (Raclette)

今回はラクレットについてお話しします。

「ラクレ(racler)」はフランス語で「けずる」という意味。

スイスの山小屋で暖炉の火にチーズの断面を近づけ、溶けてきたところをナイフでけずって食べることからその名前がついたといわれています。



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。

おいしい食べ方

ラクレットは、牛乳が主原料のセミハード系のチーズです。そのまま食べてももちろんおいしいのですが、加熱し、熱くとろけたところを食べる方が味が引き立ちます。マイルドでナッツのような味わいは、熱せられることにより香りが立ち、チーズ本来の風味も深まります。まさにチーズをおいしく食べる醍醐味^{たいごみ}ともいえますね。ラクレット専用のオーブンや鉄板、スキレットも売られているので、ジャガイモ、パン、ブロッコリー、ピクルスなどお好きなもののにのせて食べるのがおすすめです。ラクレットは<世界のチーズ料理>の5月のメニューにも登場しているので、ぜひ教室でも味わってみてください。

パーティーでも大活躍

仲間が集まるパーティーにラクレットを取り入れるのもおもしろいです。みんなでオーブンの周りに集まり、とろけたラクレットをゆでたじゃがいもと食べる…。パーティーのメインイベントとして、必ず盛り上がりますし、その瞬間を仲間と分かち合うのは、本当に幸せなことです。そしてペアリングするのは、スイス産の辛口白ワイン。私の今までの経験でラクレットパーティーは100%大成功です。ぜひあなたもトライしてみませんか？

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。

Betterhomeの使っていいもの

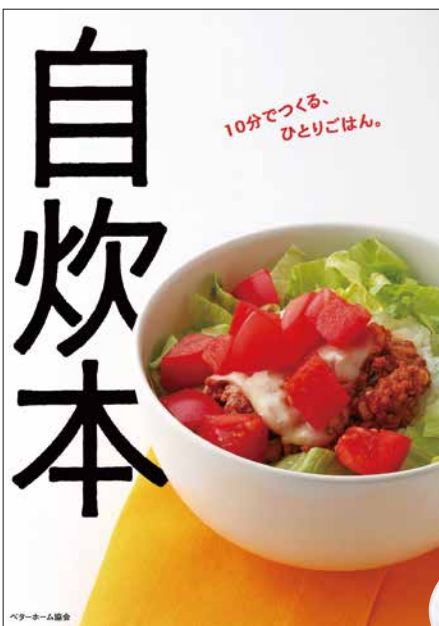
●掲載内容は2024年4月のものです●

4月末まで、
料理教室ショップ限定で
お買得価格で販売中!

ベターホームの 春の新生活応援BOOK

ベターホームのお料理教室の先生が作ったレシピ本。
だからおいしい、作りやすい! 新生活をはじめの方へのプレゼントにもおすすめです。

自炊本 ~10分で作るひとりごはん



梅しそパスタ
フライパンひとつで作れて手軽!

ひとり暮らしの狭いキッチンや少ない道具・調味料で作ることを想定し、切り方や調理・味つけをとことん簡単にした手軽なレシピが全104品。どれも約10分で作れます。ごはんの炊き方や計量の仕方など「調理の基本」もまとめているので、料理初心者でも安心。



ベターホームの 朝ごはん

朝ごはんを食べると、体が温まり集中力もアップ。勉強も仕事もはかどります。すぐに食べられる食材を使って、作り方もできるだけシンプルに。朝の時間を節約しつつ、おいしさには妥協しない朝ごはんレシピが全150品。レパートリーがぐんと広がります。



バゲットの トマトチーズ焼き

バゲットをフライパンで炒めてカリッと仕上げます。

自分で作ればとびきりうまい! 俺ごはん

写真が豊富で「見てわかる」、料理特有の言いまわしを避けた具体的な解説で「読んでわかる」、料理初心者の方のためのレシピ集。料理の迷いが解消され、はじめてでも失敗知らずで作れます。料理はレベル別に19品と、さっと作れるものを13品紹介。

ねぎ塩豚丼
食欲そそる
塩だれが絶品!





ペットの食卓

vol.8



つぶらな瞳とかわいしぐさで、
家族みんなのいやしの存在。

PROFILE

【名前】ショコラちゃん(女の子・5さい)

【性格】おてんばで優しい 【犬種】トイプードル

いやしの存在

おたよりをくれた東京都のちょこつとね☆さん(70代)と一緒に暮らすのはトイプードルのショコラちゃん。ショコラちゃんとの出会いは、約5年前。ちょこつとね☆さんのご主人が病床についていたときに、「少しでも気分をよわらせて励ましになるように…」という思いで迎え入れたそう。生後3か月ほどの元気盛りのころに迎えたので、「暴れん坊だったらどうしよう」と心配していたそうですが、不思議なことにご主人に接するときは、そのようすを感じとったように指を軽くなめたり、ベッドの柵に前脚をのせてあいさつをしたりと優しく寄り添ってくれたといいます。

はじめは犬を飼うことに意固地な態度だったご主人も、あっという間にショコラちゃんにメロメロに。ベッド周辺をちょこちょこと歩くショコラちゃんを柔和な表情で眺めていたそうです。

これからもショコラちゃんにいやされつつ、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



「おやつちょうだい」の かわいいおねだり♪

お気に入りのごはんの器は、かわいらしい犬のイラストが描いてあるもの。ドッグフードは毎食ぺろりと完食してくれます。おやつの時間になると、「おやつちょうだい!」と家族の足や背中に寄りかかってアピール。それでももらえないと「ワフッ」「ワウ!」とかわいい声とうるんだ瞳で伝える、甘え上手なショコラちゃん。

今年のお誕生日には、日ごろの感謝をこめて特別なバースデーおやつを準備中だとか。楽しみだね、ショコラちゃん!

お気に入りの器



大募集

あなたの大切な家族である“ペット”の食事の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

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♪ 今号からは動画も登場! どうぞおたのしみに。

ばんべいゆ 晩白柚ジャム

誰もがその大きさにびっくり! 世界一大きな柑橘類ともいわれる晩白柚は熊本県の特産品です。見た目のインパクトはもちろん、豊かな香りと上品な甘さも人気で、果肉を生で食べるだけではなく、皮の部分も製菓原料などに利用されています。今回は、その晩白柚をジャムにしました。晩白柚の特徴である皮の下にある厚いわたもムダなく使い、晩白柚を丸ごと楽しめます。作っている間、キッチンに広がるよい香りで幸せな気分! パンやヨーグルトと一緒に召し上がれ♪

材料 (できあがり量: 約1kg)

ばんべいゆ
晩白柚…………… 1/2個(約750g)
グラニュー糖…(皮+果肉の重さの合計※)×約60%
※合計が650gなら、約400gのグラニュー糖を使用する

作り方

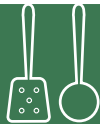
1. 晩白柚は洗ってへたを切り、外皮に縦に約8等分の切りこみを入れ、わたごとむく。
 2. 薄皮から果肉をとり出す。
 3. 外皮の部分を薄切りにする。
 4. 鍋※2にたっぷりの水と3を入れ、中火にかけ、沸騰したら落としぶたをして約10分間ゆで、ざるにあげて水気をきる。たっぷりの水に約20分間さらし、ざるにあげて水気をきる。同様にもう一度ゆでて水にさらし水気をきる。
 5. 2・4、グラニュー糖を鍋に入れ、全体を混ぜてから強めの中火にかけ、時々混ぜながら約25分、水分が少なくなるまで煮つめる。
 6. 熱いうちに清潔な保存瓶に入れる。
- ☆保存は冷蔵で約1か月。

小分けにして保存袋に入れ、冷凍も可(約2か月)

※2 鍋=酸に強いホーローかステンレス製がよい



ベターホームのYouTubeチャンネルへつながります。



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。



CLICK



[体験教室]

まずは気軽に体験♪



[コース制] 5月開講クラス申込み好評受付中!



[オンライン教室]

おうちで先生に習うスタイル



[1日教室]

気になるメニューを単発で受講



料理教室の先生を
めざしませんか？



「Betterhome Journal」へのご意見・ご感想をお寄せください

お問い合わせは本部事務局へ Tel.03-3407-0471

Betterhome Journal

2024年春号

[発行日]	2024年4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

24

2024 Spring

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