

おいしいって、しあわせなこと

秋号

2026

Betterhome Journal

【特集】

やさしい
せいろ蒸し



ベターホームの安心・安全
私たちの「食」を、あらためて考える

ベターホームのお料理教室



パリッと焼いたチーズチップも添えて カマンベールチーズケーキ



カマンベールチーズのコクと風味を
おいしく生かしたケーキです。
チーズチップを先に作っておくと
段取りもスムーズに。

お好みで刻んだレモンの皮少々を生地に加えると、
より香り良く楽しめますよ。



北海道生乳100%使用。日本人の味覚に合った
雪印北海道100 カマンベールチーズ

材料(100mlの型4個分)

雪印北海道100 カマンベールチーズ…1個(90g)
クリームチーズ……………100g
卵 ……………1個
A(砂糖……………30g 薄力粉……………20g)
レモン汁……………小さじ1

作り方

- 1 カマンベールチーズは上部の皮を丸く切り取り、残りを生地用にする。
- 2 切り取ったチーズの皮を4等分してオーブンペーパーにのせ、電子レンジ(600w)*で1分ほど加熱する。
- 3 1の残りのチーズとクリームチーズを耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジ(600w)*で1分加熱し、泡立て器で潰しよく混ぜる。卵を割り入れ更に滑らかになるまでよく混ぜ、Aを加え混ぜ、最後にレモン汁を加えて混ぜる。
- 4 型に等分に流し入れ180℃のオーブンで25分焼く。2を添える。

※加熱時間は機種によって異なりますので加減してください。



表紙の料理：
とり肉と彩り野菜のせいろ蒸し

ふだんのごはんを
おいしく作れたら
毎日しあわせ。

Betterhome
Journal

秋号
2026

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

やさしいせいろ蒸し

せいろって、こんなにすごい!…4

せいろをはじめて使う方へ

- ・せいろの選び方…5
- ・使い方の基本…6
- ・使ったあとのお手入れ…7

とり肉と彩り野菜のせいろ蒸し…8

モーニングせいろ蒸し…10

肉巻きと野菜のせいろ蒸し…11

さけのちゃんちゃんせいろ蒸し…12

米粉の黒糖ごま蒸しパン…13

せいろ蒸しアイデア…14

もっとせいろ蒸しについて知りたい! そう思ったら…15

17

ベターホームの安心・安全

私たちの「食」を、あらためて考える

20

ベターホームの使っているもの

ベターホームのお取り寄せおせち

22

Betterhome School 掲示板

やさしいせいろ蒸し

からだにも、作る人にもやさしい、
そんなせいろ料理のうれしい魅力をご紹介します。

せいろって、こんなにすごい！

1 おいしい

野菜は甘味を感じやすく、おいもはホクホク。肉や魚はふっくら。



2 ヘルシー

ゆでるよりも、水溶性ビタミンなどの栄養素が多く残ります。



3 かんたん

材料を切って並べ、蒸すだけ。
あと片付けもラクラク。



4 そのまま食卓へ

天然素材のせいろの風合い、ふたを開けた瞬間にふわっと立ちのぼる湯気や木の香りが、いつもの食卓を温かく演出します。



せいろをはじめて使う方へ

1

せいろの選び方

18～21cmの中華せいろがおすすめ

- 扱いやすい「中華せいろ」と、深さがあり茶碗蒸しやお赤飯などを蒸すのに適した「和せいろ」があります。
- ふだんの食事作りには、18～21cmの中華せいろがおすすめ。
※サイズは外寸での表記が一般的で、たとえば21cmのものは内寸が約19cmです。
- 1段で1～2人分がめやすですが、2段(身が2個とふたが1個)あると、同時に蒸せる量が増えて便利です。
- 素材は杉、竹、ひのきの3種。杉は比較的手ごろで、木のよい香り。竹は香りがややひかえめで、ひのきはやや高価ですが、耐久性にすぐれています。

〈竹の中華せいろ〉



〈杉の中華せいろ〉



ベターホームの先生やスタッフには21cm、竹の2段がいちばん人気!



〈身〉



〈ふた〉

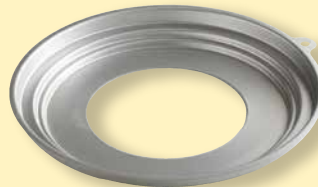
せいろに合わせる鍋は

- 外径がせいろとほぼ同じサイズの鍋を使います。
- 「蒸し板」を使うと、サイズの合わない鍋も使用できます。
- 内側に段がついている、せいろ用の鍋も販売されています。

〈せいろ用鍋〉



〈蒸し板〉



手持ちの鍋に「蒸し板」を重ねて

はじめて使うときは

最初に「空蒸し」^{から}をします。せいろについた木くずやゴミを落とすとともに、木のアクを抜き、素材特有のにおいをやわらげます。

- ① せいろを水で洗い(洗剤は使わない)、水気をふく。
- ② 鍋に8～9割の湯をわかして、空のせいろをのせ、中火で15分ほど蒸す。
- ③ 水気をふき、直射日光の当たらないところで自然乾燥させる。



2

使い方の基本

1 鍋にたっぷりの湯を沸かす

- 鍋に8~9割の水を入れ、湯を沸かす。
- 蒸し板を使うときは、火をつける前にのせる。

沸かしている間に
食材を準備。



2 せいろをぬらす

- せいろをぬらして、水気をきる。
- しっかりぬらすことで、こげを予防できる。

ぬらしたあとは
ふかないでOK



3 食材を並べる

- クッキングシートを敷いて、食材を並べる。
(汚れず、くっつきにくい食材なら、敷かなくてもOK)
- 大きなもの、かたいものから並べる(→P.9)。
- ぎゅうぎゅうに詰めこまず、蒸気を通るようにする。
- 器に入れたときは、耐熱容器を使う。



クッキングシートについて

- ・ 蒸気通るように、穴をあけてから敷きます。
- ・ 調味液をかけて調理するものや、蒸し汁も一緒に食べるものは、穴をあけなくて、そのまま敷きます。

せいろのサイズに
合わせて切り、半分に折り、
さらに半分に。



穴があくように
キッチンばさみで
切りこみを入れる。



広げた状態。
このまませいろに
敷く。



せいろに敷いてから、
菜箸で穴をあけてもOK

4 蒸す

沸騰した湯の上に、ふたをしたせいろをセットし、中火から強火で加熱します。しばらくすると、蒸気が上ってくるので、火加減をキープ。



やけどに注意

- ・蒸しあがって、お皿に移すときはミトンを使用しましょう。
途中で状態を見るとき、ふたを手前に開けると蒸気が噴き出て危険です。

2 段 蒸しのコツ

- ・上段に火の通りやすいもの、下段に火の通りにくいもの、アクや脂が出やすいものをセットします。
- ・上段の方が時間がかかることがあるので、同じものを蒸すなら、下段をはずしたあと、上段だけふたをして追加で1~3分蒸すのがおすすめ。



〈上段〉



〈下段〉

背の高いものを蒸すとき

- ・せいろのふたがしまらない! そんなときは、下の段に食材をセット。
その上に身(本体)をさかさまに重ねてふたをします。



3

使ったあとのお手入れ

洗う

- 洗剤は使わずたわしなどで。
- 汚れがひどいときだけ、中性洗剤で洗い、よくすすぐ。
- 食洗機は使用NG。



乾かす

- 水気をふき、直射日光の当たらない風通しのいい場所で、しっかり乾かす。



しまう

- 扉のない棚など、風通しのいい場所で保存する。
- ポリ袋に入れるのはNG。



01 | とり肉と彩り野菜のせいろ蒸し

🕒 蒸し時間15分
[544kcal / 塩分1.0g / 1人分]

せいろ1段で、肉も野菜も主食も一度に蒸しあがります。卵はぷるんとした食感に。



材料 (1人分)

- とりもも肉 80g
- 塩・こしょう 各少々
- れんこん 80g
- さつまいも 50g
- かぼちゃ 50g
- ブロッコリー 30g
- ミニトマト 2個
- キャベツ 50g
- 卵 1個
- 冷凍ごはん (写真は雑穀ごはん) 100g
- ※ごはんは約1cm厚さにして冷凍しておく、早く均一に温まります
- 塩・オリーブ油 各適量

蒸す間に
混ぜるだけ

30秒で作る たれ3種

ごまポン酢

すりごま(白)大さじ1+
ポン酢しょうゆ大さじ1

毎日しょうがみそ

みそ大さじ1+
「毎日しょうが」大さじ1

クリーミー

ゆずこしょうだれ

ケフィアまたはヴィーリまたは
プレーンヨーグルト大さじ2+
しょうゆ小さじ1/2+
ゆずこしょう小さじ1/4~1/2

作り方

〈準備〉→P.6

- ・鍋に湯を沸かす
- ・せいろはぬらしておく

POINT

すべての野菜がちょうどよく蒸しあがるように、大きさを変えて切ります。根菜類は薄く、火通りのよいキャベツは大きく。せいろに入れる位置も、かたいものはできるだけ下に置きましょう。

- ① とり肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ② れんこんとさつまいもは皮つきのまま8mm厚さの輪切り(大きければ半月切り)にし、水にさらして水気をきる。かぼちゃは長さを半分にし、1cm厚さに切る。ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはヘタを除く。キャベツは芯を除く。

- ③ クッキングシートの上にキャベツをのせる。
卵の下側をクッキングシートで包み、
キャベツのとなりに入れる。……………
※上にのせる肉から脂が出るので、キャベツにシートを敷く。
※卵はシートにくるむと衛生的。



大きいものから先に入れると場所を決めやすい

- ④ せいろのあいた部分にれんこん、さつまいもを直接入れる。……………



根菜は蒸気^{しか}が直に当たるほうがおいしく蒸しあがります

- ⑤ ごはんをクッキングシートで包んで入れる。……………
かぼちゃ、ブロッコリー、ミニトマトを直接入れる。



かたいものは下に、やわらかいものや火通りのよいものは上にのせます

- ⑥ キャベツの上にとり肉をのせ、ふたをする。……………



ブロッコリーを色鮮やかに蒸したいときは、途中でふたを開けて加えても。蒸しあがる3分前なら、ほどよい歯ごたえも残ります



- ⑦ 鍋に蒸気が上がったたら、いったん火を止め、⑥のせいろをのせる。再度火をつけて15分、蒸気が上がった状態を保ちながら肉と野菜に火が通るまで蒸す。れんこん、さつまいもに竹串がスッと通るようになったら蒸しあがり。かたければ、さらに1分ずつ追加で蒸す。
- ⑧ 好みのたれやオリーブ油、塩をつけて食べる。

02 | モーニングせいろ蒸し

🕒 蒸し時間7分
[328kcal / 塩分2.2g / 1人分]

朝からほかほか。トマトの味がダイレクトに感じられるスープは、仕上げの作業も楽しい♪

〈準備〉→P.6

- ・鍋に湯を沸かす
- ・せいろはぬらしておく

① トマトの無水スープ

トマト1/2個(100g)は3～4cm大のざく切りにする。耐熱容器に入れ、塩少々をふる。

② 蒸しブロッコリー

ブロッコリー30gを2つか3つの小房に分け、直接せいろにのせる。

④ パン&溶かしバター

フランスパン50gを食べやすく切る。クッキングシートに穴をあけてのせる。バター8gを耐熱容器に入れる。

ATTENTION

バターの器が倒れないよう、火から下ろすときは注意。

③ 巣ごもり卵

小松菜2本(20g)は2～3cm長さに切る。30×30cmのクッキングシートの端をひねってカップ状にし(写真上)、小松菜を入れる。卵1個を割り入れる。

〈蒸す前〉



⑤ ①～④をせいろに入れ、ふたをする。強火で約7分蒸す。

⑥ 火から下ろし、スープのトマトをくずすように混ぜ(写真右)、オリーブ油小さじ1/2を回しかける。こしょう少々、粉チーズ小さじ1/2をふる。

⑦ ブロッコリー、卵に好みに塩、こしょうをふる。



※写真は21cmのせいろを使用



※写真は21cmのせいろを使用

03 | 肉巻きと野菜のせいろ蒸し

🕒 蒸し時間10分

[492kcal / 塩分0.6g / 1人分]

たっぷりの野菜を食べられる肉巻き。たれも一緒に加熱します。

材料 (2人分)

豚ばら肉(薄切り) …… 8枚
豆苗 …… 1/2パック
えのきだけ …… 50g
かぶ …… 1個
なす …… 1個
にんじん …… 20g
〈中華風ねぎだれ〉
ねぎ(みじん切り) …… 15g
砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2
酢 …… 大さじ1/2
ラー油 …… 小さじ1/4

作り方

〈準備〉→P.6

・鍋に湯を沸かす ・せいろはぬらしておく

- ① かぶは茎を1cm残して切り、皮つきのまま6～8つのくし形にする。なすは1cm厚さの輪切りにする。にんじんは皮つきのまま4～5mm厚さの輪切りにする。豆苗とえのきだけは根元を落とし、長さを半分にして、それぞれ4等分にする。えのきだけはかたまりをほぐす。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げ、豆苗を1/4量ずつ、ふんわりと巻く。えのきだけでも同様に巻く。
- ③ クッキングシートに穴をあけてせいろに敷く(→P.6)。ねぎだれの材料を耐熱容器に合わせ、せいろの中央に置く。周りに①の野菜と肉巻きを入れる。ふたをして中火で8～10分、肉と野菜に火が通るまで蒸す。
- ④ ねぎだれをつけて食べる。

POINT

加熱で肉がかたくしまったり、えのきがかたまりになっていて食べにくかったりを防ぐには、巻くときにコツがあります！



肉はきつくしめすぎず、ふんわり巻きつける。



えのきだけは、細かくほぐしておく食べやすい。

やさしい味つけのみそだれをのせ、ふっくらと蒸しあげます。さけと野菜のうま味たっぷりの蒸し汁も美味。



※写真は21cmのせいろを使用

材料 (2人分)

生さけ……2切れ(160~200g)
 塩……………ひとつまみ
 キャベツ……………100g
 たまねぎ……………60g
 にんじん……………30g
 まいたけ……………50g
 じゃがいも……………120~140g
 〈みそだれ〉
 みそ……………30g
 きび砂糖……………小さじ2
 みりん……………大さじ1/2
 にんにく(すりおろす)……………2g
 バター……………20g
 塩・こしょう……………各少々

作り方

〈準備〉→P.6

・鍋に湯を沸かす ・せいろはぬらしておく

- ① さけに塩をふり、5分おく。ペーパータオルで水気をふく。
- ② 小さめのボールにみそだれの材料を合わせる。
- ③ キャベツは4~5cm大のざく切り、たまねぎは3mm幅の薄切り、にんじんは2~3mm厚さの半月切りにする。まいたけは小房に分ける。じゃがいもは皮をむき、1cm角の棒状に切る。
- ④ せいろにクッキングシート(穴はあけない)を敷き、じゃがいもを広げる(写真右下)。キャベツ、たまねぎ、にんじんを広げてのせる。さけをのせ、まわりにまいたけをのせる。
 ②のみそだれをのせる。ふたをして強火で15分蒸す。
- ⑤ じゃがいもに竹串がスッと通るようになったら蒸しあがり。バターを半分に切ってさけにのせ、ふたをして余熱でバターを溶かす。とり分けて蒸し汁をかけ、好みに塩・こしょうをふる。



〈蒸す前〉

POINT

野菜から出るたくさんの水分で水っぽくなりがち。じゃがいもを入れれば、さけと野菜のうま味が出た蒸し汁を吸ってくれます。



もちりとした米粉の蒸しパン。次の日もしっとりとおいしく食べられます。
粉はふるわず、特別な型を使わずに作れるのもうれしい。

材料 (直径約15cm)

米粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
黒糖(粉末タイプ) 50g
卵 1個
豆乳(成分無調整) 80ml
米油 大さじ2
いりごま(黒) 小さじ1/2

作り方

〈準備〉→P.6

・鍋に湯を沸かす ・せいろはぬらしておく

- ① ボールに米粉、ベーキングパウダー、黒糖を入れ、泡立器でよく混ぜる。
- ② 卵、豆乳、油を加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
- ③ 直径13cm程度のボールや小鉢にクッキングシートを敷く(写真右)。②を流し入れる。
シートの端を持ってせいろに移す。ごまをふる。
- ④ ふたをして強火で15分蒸す。



POINT

ベーキングパウダーが均一に混ざるよう、液体の材料を加える前に粉類をよく混ぜておきます。蒸す途中でふたを開けないことも、上手にふくらませるポイント!



黒糖は溶け
残っても美味!

※写真は18cmのせいろを使用

せいろ蒸しアイデア

ベターホームの先生やスタッフが気に入っている、ちょっと楽しい・おいしい、単品せいろ蒸しをご紹介します。

冷凍パンもふんわり、もちり
食パン、バゲットなど、いろいろなパンを。
ベーグルもおすすめ!

冷凍パンは
解凍せず
そのまま

5~10分

大きなパン
はカットして

蒸し時間は
パンのサイズで調整を

とうふのおいしさ凝縮

水分が抜けて味が濃くなる。熱々をしょ
うゆやポン酢で!

食べやすく切って
(1丁なら6等分)

約10分

ねぎのみじん切り
をのせて蒸しても

クッキングシート
(穴をあける)を敷いて

ケールはやさしい味・食感に
苦みがやわらぎ甘みがアップ。食べる
ときに塩+オリーブ油をかけて。

食べやすく
ちぎって

4~5分

うなぎがふわふわに

うなぎのかば焼きを蒸気で温めると
ふんわりやわらか。

大きければ
カットして

5~10分

あれば
たれをかけて

クッキングシート
(穴をあけない)を敷いて

かき+昆布はぷりっと乙な味

昆布のうま味がほんのりかきに移りま
す。晩酌のおともに。

かきは塩で洗って
耐熱皿に昆
布をのせて

4~5分

蒸し汁も
美味。バゲット
につけても

蒸し上がり
に
お好みで、オリーブ油をかけ、
すだちを搾っても

つきたてみたいのにのび〜る

やわらかな食感に。冷凍していた餅
でも。

間をあけて
並べる

4~5分

クッキングシート
(穴をあけない)に
油を薄くぬってくつき防止

とろとろのチーズに野菜をディップ
溶けたカマンベールチーズに野菜を
つけ、チーズフォンデュ風。

野菜は食べやすく切り、
チーズのまわり
に並べる

7~10分

チーズの上面
中央に十字の切り目
を入れて蒸し、蒸しあがつ
たらめくって黒こしょうをふる

クッキングシート
(穴をあける)
を敷いて

アボカドは、ほくほくねっとり
ペペロンチーノ風に。味つけなしで蒸し、
好みのたれで食べても。

アボカドは薄切り
耐熱皿にのせて

4~5分

にんにく(すりおろし)、
赤唐辛子をのせ、塩少々とおリーブ油
(アボカド1/2個に対して小さじ1)をかけて

やわらかジューシー蒸しりんご
しっとりソフトな食感。冷ましてケフィア
やヴィーリにのせても。

りんごは小さめの薄切りに。
砂糖(りんご1/2個に
対して小さじ2)と
レーズン少々
を混ぜる

約15分

少し深さのある
耐熱皿に入れて

好みでバターを
のせて蒸しても

※パンとケールは、ここではクッキングシートをしらず蒸したが、せいろが汚れるのが気になる場合はクッキングシート(穴をあける)を敷いて蒸す。



この特集のせいろ料理を担当した先生たちから

せいろは使い始めると手放せなくなるほど便利な調理道具。コンパクトなサイズのせいろは扱いやすく、何より、手軽においしくできるのが魅力です。初めての方も、この機会に始めてみませんか。

森先生はせいろがテーマのオンライン教室(下記)の料理開発も担当しています。

もっとせいろ蒸しについて知りたい、活用したい!! そうしたら

オンライン⁾⁾⁾料理教室に参加しませんか?

せいろで作る **焼かないオイスター焼きそば** & **レタスタっぷりチーズ肉巻き**

せいろがテーマのオンライン教室は人気で、今回第3弾!先生の手元がよく見えるのでよくわかり、習ってこそのコツがいっぱい。質問タイムもあります。せいろ料理2品を実習。一緒に実習しても、見学だけでもご参加いただけます。オンライン教室が初めての方、せいろを初めて使う方もご参加ください。

焼きそばは、麺がもっちり!
ノンオイルで軽い仕上がり!

P.11の肉巻きとは
まるで違うおいしさ!



日程 10月3日(土) 16:00、10月18日(日) 16:00、
10月22日(木) 14:30 ※実習時間は2時間です

会費 3,300円(税込)

開催前日の23時59分まで
お申込みいただけます。

定員 20名

※満員の場合を除く

詳しくはこちら

CLICK



産直野菜をせいろで蒸してみませんか?
ネットショップで販売中

北海道サンファーム秋の野菜セット

北海道・留寿都村で農業を営むサンファームから、秋の野菜約5kg(かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく)を詰め合わせてお届け。送料込:4,395円(税込)

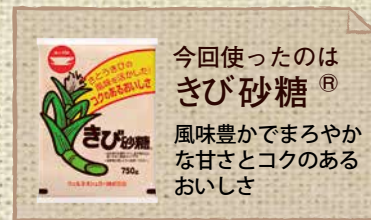
ご注文は
10月15日(木)
まで

詳しくはこちら

CLICK



せいろ蒸しで手軽にヘルシー習慣！ あなたはどっち派？



せいろに材料を入れて蒸すだけのお手軽料理です。
きび砂糖を使った醤油だれと南蛮酢が、素材のおいしさを引き出します。



せいろで肉どうふ

きび砂糖®を使った醤油だれ

豚肉 鶏肉

鶏むね肉の
蒸し南蛮漬け

きび砂糖®を使ったコク深い南蛮酢

- 材料**
- | | |
|---------------|------|
| 豚バラ薄切り肉(幅5cm) | 160g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 絹ごし豆腐(6等分) | 300g |
| 白菜 | 100g |
| しめじ | 100g |
| 青ねぎ(小口切り) | 20g |
- 下準備**
- ・白菜は葉と芯に分け、葉はザク切り、芯は3cmのそぎ切りにしておく。
 - ・しめじは大きめにほぐし、石づきを除いておく。
- 作り方**
1. クッキングシートを敷いたせいろに野菜・豆腐・片栗粉をまぶした豚肉を並べ、混ぜ合わせたaをまわしかける。
 2. 湯を沸かした鍋の上に置き、豚肉に火が通るまで蒸す(強火10分～)。
 3. 青ねぎをちらす。

- a | きび砂糖® 大さじ2
醤油 大さじ2
酒 小さじ1

POINT

- ・せいろは直径18cmのものを使用。
- ・クッキングシートは一度丸めてくしゃくしゃにして敷きやすく。
- ・クッキングシートの代わりに、耐熱皿でもOK。
- ・豚肉は片栗粉をまぶして、やわらかく仕上がります。

- 材料**
- | | |
|-------------|--------|
| 鶏むね肉(約1/2枚) | 150g |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| もやし(ひげ根を除く) | 200g |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| みつ葉(ザク切り) | 適量 |
- 下準備**
- ・鶏むね肉は余分な水気・脂肪を除き、7～8mmのそぎ切りにし、酒・塩で下味をつけておく。
 - ・bは混ぜ合わせておく(南蛮酢)。
- 作り方**
1. やや深めの耐熱皿にもやし・aを入れて混ぜ合わせ、せいろに入れる。
 2. 鶏肉に片栗粉をまぶし、1にのせ、湯を沸かした鍋の上に置き、フタをして火が通るまで蒸す(強火8分～)。
 3. 火を止め、bをまわし入れて軽く混ぜ、cを中央にこんもりとのせ、フタをして蒸らす(2～3分)。
 4. ごま油を回しかけ、みつ葉を飾る。

- a | ごま油 小さじ1/2
塩 小さじ1/8
- b | 酢 大さじ2
醤油 大さじ1
きび砂糖® 小さじ4
ゆず胡椒 小さじ1/2

- c | 玉ねぎ(薄切り) 40g
人参(せん切り) 大さじ2
赤パプリカ(薄切り) 20g
しょうが(せん切り) 4g

POINT

- ・もやしは水気をしっかり切ってから使いましょう。
- ・鶏むね肉の下味から片栗粉までビニール袋使用で手軽に作れます。
- ・後からのせる野菜は、火を止めて蒸らし、食感を残します。



ウェルネオシュガーのホームページにはレシピがいっぱい。
タグ機能やフリーワード検索など、あなたにぴったりのレシピが見つかるはず。
ぜひ遊びにきてください！



私たちの「食」を、 あらためて考える

～安心して選べる食を未来につなぐために～

私たちの食を取り巻く環境は、大きく変わってきています。

加工食品にはさまざまな食品添加物が使われ、

農作物には農薬が使用されることがあります。

さらに近年では、遺伝子を改変する新しい技術を使った

「ゲノム編集食品」も市場に登場しています。

いずれも国の制度のもとで管理されていますが、毎日体に取り入れる

食べものだからこそ、制度上認められているかどうかだけでなく、

「何が使われているのか」「自分は怎么选びたいのか」を考えることが大切です。



いま、食の安全をめぐる起きていること

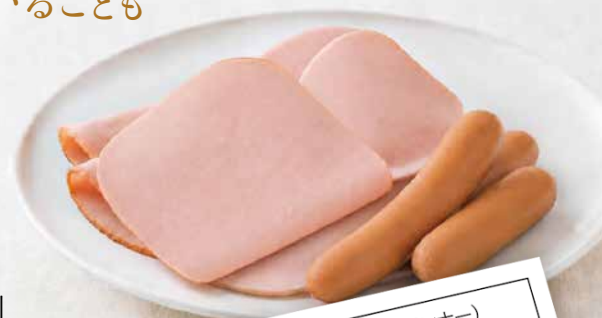
【食品添加物】

日本で使える添加物が、海外では禁止されていることも

食品添加物の使用基準は国によって異なります。海外では使用が禁止・制限されている一方、日本では使用が認められている添加物もあります。

例えば、ハムやソーセージなどの色を保ち、食中毒の原因となる菌の増殖を抑える目的で使われる「亜硝酸ナトリウム」は、食品の中や体内ではほかの成分と反応し、発がん性のある「ニトロソアミン類」を作り出すことがあります。そのためEUでは、使用基準を日本に比べて大幅に厳しくしています。

また、私たちは日々、さまざまな食品を組み合わせで食べています。食品添加物についても、ひとつひとつの基準だけでなく、日常的に複数の食品添加物を摂取した場合や、長期間にわたって摂取した場合の影響について、まだ十分にわかっていないこともあります。国によって安全性に対する判断や規制が異なるからこそ、「日本で認められている＝気にしなくてよい」とせず、何が使われているのかに関心を持ち、安全性が疑わしいものは選ばない判断をすることが大切だと、ベターホームでは考えています。



名 称	ポークソーセージ(ウインナー)
原材料名	豚肉(輸入又は国産)、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に豚肉を含む)
内 容 量	100g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください

【農薬】

今認められている農薬が、安心とは限りません

農薬は害虫や病気から農作物を守る一方、生物に作用するものでもあり、種類や量によっては神経系や生殖への影響、発がん性などが問題となるものがあります。かつて広く使われたDDTなどは、残留性や生物への蓄積などが問題となり、日本を含む多くの国で使用が禁止されました。

また、一部の有機リン系農薬では子どもの神経発達への影響が研究され、ネオニコチノイド系農薬ではミツバチなど生態系への影響が問題となっていますが、有機リン系、ネオニコチノイド系ともに、日本で現在も使用されているものがあります。すでに登録され長く使われてきた農薬について、日本で最新の科学的知見に基づいて定期的に見直す制度が始まったのは2021年度からです。新たな知見によって、使用条件の変更や登録取消しが行われる可能性もあります。

さらに、一般の野菜や果物の食品表示で義務づけられているのは主に「名称」と「原産地」で、どの農薬が何回使われたかまで、消費者向けに表示される仕組みにはなっていません。そのため、ベターホームでは、栽培方法や農薬についての情報も確認を始めました。



【ゲノム編集食品】

知らないうちに選んでいる可能性も

日本では、高GABAトマト、可食部を増やしたマダイ、高成長トラフグなどのゲノム編集食品が事業者から国へ届け出られ、商品化されています。その一方、外来遺伝子が残らないなど一定のゲノム編集食品は、食品表示基準上の「遺伝子組換え食品」には当たらず、「ゲノム編集食品」であることの表示は義務ではありません。現在の技術では、ゲノム編集による変化が従来の品種改良による変化かを科学的に判別することが難しいことなどが理由とされています。

新しい技術だけに、意図しない遺伝子や成分の変化がないかなど、安全性を継続して確認していくことが重要です。



だからベターホームは、 食材の基準づくりを始めました

こうした食を取り巻く環境の変化を受け、ベターホームでは2024年10月から、食材担当者と管理栄養士によるプロジェクトを立ち上げ、食の安心・安全についてあらためて調査を始めました。公的な情報や食品表示、メーカーや仕入れ先から得られる情報を確認しながら、教室で使用する食材についてベターホーム独自の基準づくりを進めています。そして、見直すべきものは実際の食材選びに反映し、順次切り替えを行っています。



ベターホームではすでに、こんな見直しを進めてきました

① 小麦粉を国産に切り替え

輸入小麦は、日本までの保管・輸送の過程で害虫などを防ぐため、産地国で収穫後に農薬が使われる場合があります(ポストハーベスト農薬)。収穫後に使うということは、栽培中の散布に比べ、期間を置いて分解・減少させることができません。また、収穫前に使われた除草剤が残留することもあります。こうした状況を考慮し、教室で使用する小麦粉を国産小麦のものに切り替えました。

② 米は農薬や化学肥料を減らして栽培したものに

毎日の食の基本となる米は、千葉県岩瀬ファームのものに切り替えました。土づくりにこだわり、化学肥料を慣行栽培に比べて5割減らして栽培しています。

③ 野菜や肉は国産を選択

野菜や肉は以前から基本的に国産のものを中心に使用してきましたが、しょうがとにんにくについても見直し、国産のものへ切り替えました。うなぎも国産を使用とし、そのほかの水産物についても、得られる産地情報を確認しながら選んでいます。

④ 食品添加物は独自の基準を策定

ベターホームでは、国が使用を認めている食品添加物であっても、安全性への懸念や海外での規制状況、使用目的などを調べ、独自の使用基準を設けています。例えばこれまでに、石油由来の合成着色料や発色剤の「亜硝酸ナトリウム」(→P17)、防かび剤の使用された輸入かんきつなども使用しないようにしています。また、安全性に加え、保存性や見た目のために本当に必要なのかという視点でも、継続的に見直しを行っています。

私たちが大切にしたいのは、 できるだけ素材本来の持ち味を生かした、健康的な食です

食を選ぶことは、まず知ることから始まります。食品の安全をめぐる制度や技術は複雑で、表示を見ただけではわからないこともあります。だからこそベターホームでは、自分たちで調べ、教室での食材選びに生かすだけでなく、皆さまが毎日の食について知り、自分で考え、納得して選べるように、食の安心・安全についてわかりやすくお伝えしていきます。

※写真はイメージです。



ベターホームのお取り寄せ

おせち

毎年完売する、人気のベターホームのお取り寄せおせち。

料理教室の講師たちが、試食会で意見を出し合い

作り上げたオリジナルおせち2種類と、試食して選んだおせち1種類の
全3種類をご用意しました。購入者へのアンケートで97%が
「また購入したい」と回答、おいしさは講師たちのお墨つきです!

オリジナル

ベターホームの
ひゃくふく

百福おせち

限定
750
セット

早期
ご注文特典
700ポイント進呈
2026年
10/30(金)まで

税込25,900円【48品目・約4人前】

ベターホームのお料理教室の講師たちが1品ずつ吟味し、監修したオリジナルおせち。5つのお重には、定番に加えて鮑などの豪華な食材や、洋風のメニューも入り、お子様からお年寄りまで、ご家族みんなでたっぷりと楽しんでいただけます。「百福」とは「たくさんの福」という意味。皆でお重から福を分け合い、素晴らしい一年を始めていただけますように…という願いを込めました。



今年も「おせち会議」はお正月が明けてすぐの1月からスタートしました。お客様からのアンケートを確認しながら、そ

の年のベターホームのおせちを再度試食して厳しくチェック。ベターホームの講師たちが、改善点など鋭く意見を出していきます。おせちメーカーに要望を伝え、メニューの原材料や画像を確認しながら、内容の修正をくり返すこと数回。ようやく6月ごろに、実際に重箱に詰められたおせちが届き試食。改めて見た目の華やかさや、メニュー1品ずつの味を最終確認します。このようにして、ベターホームオリジナルのおせちを作りあげてきました。

「百福」「特選」は、講師たちが「こんなおせちが嬉しいな」という思いを込めて作り上げました。おせちならではの定番は欠かさず、食べごたえのある魚やローストビーフも入れ、バラエティ豊かなメニューがぎっしり。家庭では作れない華やかで手の込んだ細工ものも楽しめます。さらに毎年の新メニューもお楽しみ! 2018年の発売以来リピーターの多い「ベターホームの特選おせち」と、鮑やいくらなどの豪華食材でリッチな味わいの「百福おせち」。どちらも充実した内容でおいしさは講師たちのお墨つき! 自信をもっておすすめします!!

CLICK

ベターホームのお取り寄せおせち

「特選おせち」「雅」も販売中! 次ページへ↓

オリジナル

ベターホームの

特選おせち

税込 19,500円

【35品目・約3～4人前】

限定
1200
セット

発売以来、毎年完売のオリジナルおせち。リピート購入してくださる方も多く、お客様のご意見を元に、毎年メニューを見直して、納得の味に仕上げています。

3～4人前ですが、おふたりのご家族でも「バラエティ豊かでいつのまにか2人で完食していた」とのお声をいただいています。お重を一度に解凍せず、日にちをずらして楽しんでいただいても。

早期
ご注文特典
500ポイント進呈
2026年
10/30(金)まで

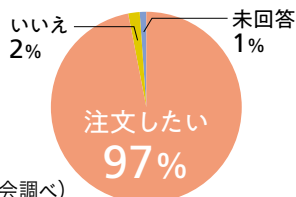
CLICK



ベターホームのおせち

百福おせち、特選おせちを
次回も注文したいですか？

(2026年ベターホーム協会調べ)



〈特選おせち〉

毎回みんなで本当においしいと言っています。友達に言ったらぜひ購入したいと言っていました。
(千葉県 70代)

〈百福おせち〉

見た目も華やかで素材の味も活かした味付けでとてもおいしいと思いがちいただきました。よいお正月を迎えることができました。
(広島県 60代)



CLICK

赤坂あじさい監修

雅

税込 12,400円

【36品目・約2人前】

限定
900
セット

少人数でお正月を祝う方へ。定番の品と華やかで食べ応えのある洋風の品を少しずつ。帰省できない方へのねぎらいや、ご両親への感謝の贈り物としても喜ばれます。

早期
ご注文特典
400ポイント進呈
2026年
10/30(金)まで

ご注文受付は、12月3日(木)まで！

ご注文はベターホームのネットショップから

CLICK

CLICK

「Betterhome Journal」へのご意見・ご感想をお寄せください



Betterhome School 掲示板



2026年秋冬コース お得なキャンペーン

ベターホームが初めての方が対象の「お料理入門応援キャンペーン」や
春夏コースから続けて通う方への「継続申込キャンペーン」などを実施。

キャンペーン価格のコース〈20分で2品おかず〉は
この秋がご受講のラストチャンスです。

CLICK

Betterhome Journal

2026年秋号

[発行日]	2026年10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]	ベターホーム協会広報グループ
[デザイン]	豆まめデザイン室

ベターホームでは SNS やメルマガ、アプリでも情報を発信しています



Instagram
@betterhome_jp



YouTube
ベターホームのお料理教室



X
betterhome_jp



LINE
ベターホームのお料理教室



アプリ
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

- ・ web会報誌の最新号をお知らせ「Betterhome Journal」(不定期)
 - ・ 教室の最新情報や通信販売のお買得情報などをお届け「ベターホーム通信」(隔週火曜日)
- このほか教室やネットショップからのお知らせを不定期でお届けします。