

今年、「月刊ベターホーム」は、おかげさまで創刊50周年を迎えました。

この半世紀、ベターホーム協会は、

日本の食文化に関わり、提言し続けてきました。

また、そこには、めまぐるしく変化する時代の中で、

常に悩める女性の姿というものがありません。

『月刊ベターホーム』では、縦軸に食、

そして横軸に女性の生き方を見つめながら、

ここまで歩んでまいりました。

時代がどんなに移っても、『月刊ベターホーム』の信条は変わりません。

それは、「健康で心豊かな暮らしを、

食を通してサポートし、社会に貢献すること」。

毎月『月刊ベターホーム』を通じて発信する、おしくわかりやすいレシピ、

食材の扱い方や選び方、健康知識や日常生活に役立つ情報…、

そのどれもが、心豊かな暮らしに通ずることを願うのです。

この先の50年、いえ100年先まで、

『月刊ベターホーム』は皆さまの暮らしを、

「食」を通じて応援し続けます。

今後とも変わらずご愛読いただきますよう、

よろしくお願い申し上げます。



『月刊ベターホーム』で振り返る、 日本女性の 生き方と 食文化

50th Anniversary

「月刊ベターホーム」では、みなさまの生活をよりよくする情報を、50年間、1度も休むことなく毎月お届けしてまいりました。そして、常に女性の生き方と、日本の食文化を見つめてきました。手に入れた自由と豊かさ、それと同時に失ったもの…。『月刊ベターホーム』と共に振り返り、この先の50年、100年を考えるヒントにしませんか。



らくらく 冷凍おせち

今年こそ、オール手作りのおせち料理に挑戦してみませんか？ とはいえ、ただでさえ忙しい年末。一度に作り上げるのは至難の業です。そこで、フリージングを大活用しましょう。師走の声を聞くころから、少しずつ作っておけば、あとは解凍しながら年が明けるとのんびり待つばかり。自分で作りあげたおせちは、味も満足度も別格です。



1 自分のペースで作れる

合間を見つけて少しずつ作りおけるので、忙しい年末にあせらずに済みます。12月になつたら、週末など時間のあるときに、数品ずつ作るとよいでしょう。

4 味がよくしみておいしくなる

おせちの中には、こぶ巻きや黒豆など、味がしみこむほどおいしくなる料理がたくさん。冷凍することで食材の細胞が壊れるので、中まで味がしみやすくなります。

5 美しく仕上がる

だて巻きや八幡巻き、こぶ巻きなどは、断面の美しさが身上了。冷凍したおせちを、包丁が入る程度に半解凍させた状態なら、スパッときれいに切ることができます。

6 年内にゴミが出せる

年末年始はゴミの回収もお休み中。事前にほとんど作って冷凍しておけば、年末の生ゴミはわずか。気持ちよく新年を迎えられます。

冷凍おせち・6つのメリット

1



2 狭いキッチンでも大丈夫

おせち作りは、時間がかかるもの。たとえば黒豆。コトコト煮る間、コンロがひと口占領されてしまいますから、狭いキッチンでは一度にたくさん作ることができません。でも、冷凍おせちなら、日をかけて、多量類のおせち作りが可能。

3 食材が安いうちに買える

年末の数日間は、食材が一気に値上がりします。事前に作りおけば、混みあったスーパーで奮闘する必要もなく、通常価格で食材が入手できるので、ぐっと節約できます。



かぶのクリーミーグラタン

かぶがごろっと入り、ボリューム満点。
寒い冬にぴったりの、クリーミーな味わいです。

ご野
上み

□材料(2人分)

かぶ…2個(250g)
ベーコン(かたまり)…120g
しめじ…1パック(100g)
たまねぎ…¼個(50g)
サラダ油…小さじ1
バター…15g
小麦粉…大さじ1
牛乳…200ml
塩…小さじ¼
こしょう…少々
ビザ用チーズ…50g

□作り方(調理時間 25分 / 1人分 545kcal)

- ①かぶは実と葉を切り分ける。実は8つのくし形に、1個分の葉は3cm長さに切る(もう1個分の葉は使わない)。しめじは小房に分け、たまねぎは薄切りにする。ベーコンは食べやすく切る。
- ②フライパンに油を温め、ベーコンを両面焼いてとり出す。
- ③同じフライパンにバターを入れ、弱めの中火で溶かす。たまねぎ、しめじを加えて炒める。たまねぎが透き通ったら、小麦粉をふり入れ、全体がなじむまで弱火で約1分炒める。
- ④牛乳を加えて、よく混ぜる。なじんだら、かぶとベーコンを加え、混ぜながら中火で約5分煮る。とろみがつき、かぶに火が通ったら、塩、こしょうを加えて混ぜる。かぶの葉を加えてひと混ぜする。
- ⑤耐熱容器2つに④を半量ずつ入れ、チーズをのせる。オーブントースターで約5分、焼き色がつくまで焼く。

かぶの梅ドレサラダ

生のかぶは、ほんのり甘い。盛りつけも楽しく。

□材料(2人分)

かぶ…2個(250g)
梅干し…1個(15g)
A
マヨネーズ…大さじ1
オリーブ油…大さじ1

□作り方(調理時間 7分 / 1人分 131kcal)

- ①かぶは実を少しつけて葉を切り落とす(飾り用にとりおく)。実は皮をむき、3~4mm厚さの輪切りにする。
- ②梅干しは種を除き、包丁でたたく。Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③輪切りのかぶの間にAを少量ずつ塗り、器に盛る。残ったドレッシングをかけ、葉を飾る。

ご野
上み

かぶのナンプラー炒め

エスニック風の味つけもよく合います。

□材料(2人分)

かぶ…2個(250g)
桜えび(乾燥)…5g
にんにく(薄切り)…1片(10g)
赤とうがらし(小口切り)…½本
A
酒…大さじ1
ナンプラー…小さじ1
サラダ油…大さじ½

□作り方(調理時間 10分 / 1人分 84kcal)

- ①かぶは実と葉を切り分け、実は縦半分に分けて5mm厚さの薄切りに、葉は3cm長さに切る。
- ②フライパンに油を温め、にんにくを弱火で炒める。香りが出てきたら、桜えび、かぶの実、赤とうがらしを加えて中火で炒める。油がまわったら、葉を加える。
- ③Aを加え、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。塩・こしょう各少々(材料外)で味をととのえる。

ご野
上み

スペキュロスと はちみつホットミルク

ベルギーやフランスの北部に古くから伝わる
スペキュロスこと、スパイスクッキー。
シナモンなどのスパイスが複数加わり、
一度食べたら忘れられない味わいのお菓子。
のばした生地は型抜きしたり、切り分けたり。
クリスマスには
かわいらしい型で抜くと楽しいですね。
フランスのカフェでは
コーヒーに添えて出されますが、
ホットミルクにもよく合います。



はちみつホットミルク

□牛乳を温めて、はちみつを加えるだけ。寒い日の夜に飲むと、ほっとする飲み物です。

□牛乳は熱くしすぎると、表面のたんぱく質や脂肪などが固まって膜がはります。栄養はありますが、口当たりがいやという方は、牛乳の温めすぎにご注意。



カリッとして
スパイシー

