



### ベターホームが伝える「かあさんの味」

戦後の日本の食生活は、カレーやハンバーグといった洋食化が急激に進みました。しかし、一方で「日本の伝統的な味をおろそかにしていないか」とベターホームは考え、昭和45年に、日本の家庭料理のレシピをまとめた『かあさんの味』を発行しました。

これは、大変なベストセラーとなり、以来、ベターホームでは常に伝統の味を大切にしながら、新しい味への挑戦も忘れずに、人々の豊かな食生活を応援してきました。

初版から45年、ベターホームは、これからも、日本の家庭の味を伝承するために、ふたたび、ここに新たな『かあさんの味』を発行することとなりました。

日本には、四季折々の食材と、行事や歳時などに食される、数多くの伝統の食べものがあります。それは各家庭の味であり、みなさんの心にさざめいた味でもあります。そこで、全国にいるベターホームの料理教室の先生たちに、記憶に残る味をたずね、だれもがなつかしいと思えるレシピを掲載しました。

ここに紹介した味と心が、次世代へとつながるのであれば、こんなにうれしいことはありません。



# 親子丼

安く・早く・おいしく。  
家庭でも、ふわとろが  
自慢の丼ができます。



(a) 肉にかたくり粉をもみこむと、やわらかい口当たりになる。  
(b) 白身を切るようにときほぐします。

## 材料 (2人分 / 1人分 461 kcal)

とりむね肉*	80g
塩	少々
<b>A</b> 酒	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
たまねぎ	1/2個(100g)
だし	100ml
<b>B</b> 砂糖	小さじ1
みりん・酒・しょうゆ	各大さじ1
卵	2個
温かいごはん	300g
三つ葉	2本

\*とりもも肉だと、ジューシーな味わい。

## 作り方 (調理時間 15分)

- 1 たまねぎは5～6mm幅の薄切りにする。三つ葉は葉をつみ、茎は2cm長さに切る。とり肉はひと口大のそぎ切りにし、**A**を順にもみこんで下味をつける(a)。卵はときほぐす(b)。
- 2 フライパンに**B**を合わせる。たまねぎ、肉を加えて中火にかける。ふたをして約5分煮る。
- 3 肉に火が通ったら、三つ葉の茎を加える。卵を菜箸にそわせながら、フライパンの中央から外側に向かって回し入れる(c)。卵が半熟状になったら火を止める。
- 4 丼にごはんを盛り、ごはんの上に、3を半量ずつ盛りつける。三つ葉の葉をのせる。

なぜ「親子」？「親子鍋」って？

とり肉(「親」と卵(「子」)を使うことから「親子丼」。卵でとじる丼ものは和食ではよくみられ、一人分ずつを卵でとじる専用の鍋「親子鍋」があります。丼に移しやすく、カツ丼などにも使えます。



# 卵の花いり

手ごろな材料で作れて栄養たっぷり。



## 材料 (4人分 / 1人分 111kcal)

おから (卵の花) *	150g
干しいたけ	2個 (6g)
水	50ml
にんじん	40g
ごぼう	30g
ごま油	大さじ1
だし	300ml
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
<b>A</b> 干しいたけのもどし汁	大さじ2
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2

\* 保存期間：冷凍で約3週間。

## 作り方 (調理時間20分 / しいたけをもどす時間は除く)

- 1 干しいたけは分量の水に30分以上つけてもどす(もどし汁大さじ2はとりおく)。軸をとり、薄切りにする。
- 2 にんじんは2cm長さの細切りにする。ごぼうは皮をこそげてさがきにし、水にさらして水気をきる。
- 3 鍋にごま油を温め、しいたけ、2を入れて中火で炒める。全体に油がまわったら、**A**を加えて強火にする。煮立ったら中火にし、ふたをして約3分煮る。おからを加え、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。

● 保存期間：冷蔵2～3日

# 煮もの 切り干しだいこんの

油で炒めてから煮るのがコツ。



## 材料 (2人分 / 1人分 117kcal)

切り干しだいこん	30g
水	250ml
しいたけ	2個
油揚げ	1枚 (25g)
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

## 作り方 (調理時間30分)

- 1 切り干しだいこんはさっと洗い、分量の水に約10分つけてもどす。水気を軽くしぼり(もどし汁はとりおく)、4～5cm長さに切る。
- 2 しいたけは軸をとり、薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分につけてから、5mm幅に切る。
- 3 鍋に油を温め、切り干しだいこんとしいたけを中火で炒める。全体に油がまわったら、油揚げ、だいこんのもどし汁、砂糖を加えて混ぜる。ふたをして、弱火で約5分煮る。しょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまで、さらに約10分煮る。

● 保存期間：冷蔵3～4日



家族のごちそう

# 端午の節句

祝日で、みんなが集まりやすい「こどもの日」。  
素朴でかんたんなおすしで、  
家族全員の健康をお祝いしましょう。

献立

- ① かつおの手こねずし
- ② 若竹汁
- ③ さやいんげんの  
ごまあえ

たんご  
端午の節句

5月5日に中国で菖蒲しょうぶを門につるし、邪気払いをしたのが起源。日本では、菖蒲が「尚武」や「勝負」に通じるとされ、男の子の成長と一族の繁栄を願う行事に。菖蒲で作った兜かぶとを飾るなどし、江戸時代から、武者人形を飾ったり、鯉のぼりを立てたりするようになりまし。現代では、子どもの幸せを願う「こどもの日」として制定されています。