

## 「ベターホームが料理教室で50年教え続ける、 しっかり作りたい定番料理100品」を発行しました

ベターホーム協会は今年50周年を迎えます。

日本の家庭料理と暮らしの知恵を、料理教室を通して時代に合った内容で教えており、創立以来約200万人の方が受講しています。料理教室で教えてきた内容の変遷は、まさに日本の家庭の食卓の変遷とも言えるでしょう。

このたび50年の集大成として、料理教室で教えてきた家庭料理の作り方を、1冊の本にまとめました。今まで料理教室に通った方にしか公開しなかったレシピです。

現在教室で教えていない料理は、現在の家庭で作りやすい分量や材料に見直して掲載しました。

### この本の特長

#### ベターホームの先生たちが選んだ、次世代に残したい定番料理100品を掲載

札幌から福岡まで全国500名のベターホームの先生たちにアンケートをとり、半世紀に渡り教えてきた数え切れないほどの種類の料理の中から、掲載する100品を選びました。

#### 特に人気のあった上位10品はランキング形式で

上位10品の中には親子丼、麻婆豆腐、だし巻き卵といった定番料理が入っていますが、高野豆腐の揚げ煮や中華ちまきといった、一般家庭で頻りに作られていないだろう料理も入っています。これらは、少し手間がかかっても「作ってよかった」「習ってよかった」という魅力のある料理。主婦業と料理教室の指導を両輪でこなす先生たちの自らの生活実感と、受講生の声が反映されています。

#### ベスト10以外は、和食、洋食、中華の分類ごとに

料理ジャンルごとに分けて掲載しています。

#### ベターホームの先生たちが選ぶお料理教室の人気メニューベスト10

No.1 豚の角煮	No.6 れんこん蒸し
No.2 ビーフストガノフ	No.7 中華ちまき
No.3 親子丼	No.8 だし巻き卵
No.4 高野豆腐の揚げ煮	No.9 かにしゅうまい
No.5 麻婆豆腐	No.10 とりの照り焼き丼

#### そのほかの掲載料理

だし巻き卵、麻婆豆腐、中華ちまき、かにしゅうまい、肉じゃが、いわしのつみれ汁、ハンバーグ、ロールキャベツ、焼きぎょうざ、生春巻き、メンチカツ、オムライス、かきたま汁、赤飯、筑前煮、とり肉の竜田揚げ、豚汁、クラムチャウダー、ポテトサラダなど計100品

#### 伝え残したい調理の技術を盛り込んでいます

手軽に作れるレシピが主流の昨今。ベターホームのお料理教室で教えるレシピも、一昔前に比べて、できるだけ手間がかからず作れるものに改良してきました。

一方で、「ごまはすり鉢でする」など、ひと手間でも味に大きな影響が出る調理方法は、この本にはあえて省かずに掲載しています。日本の家庭料理の本当のおいしさを伝えていきたい、伝統的な調理技術を文化として残していきたいという思いがあるからです。

#### 教室で教えている知恵やコツを盛り込みました

料理教室で習ったのと同じように作れるように、料理の作り方だけでなく、おいしく作るコツや生活に根ざした食の知恵を、先生の言葉で掲載しました。

また、ベターホームのお料理教室で教えているレシピの変遷に触れたコラムも掲載しています。なぜ今、この料理をこの作り方で伝えたいのか、その思いが込められています。

「ベターホームが料理教室で50年教え続ける、  
しっかり作りたい定番料理100品」

B5変型判 192頁 オールカラー

定価 1,890円(本体1,800円+税)

発行 ベターホーム出版局

直接ベターホーム協会にお申し込みいただく場合は1冊  
につき送料100円、2冊以上は送料無料でお送りします。

書店、ネット書店でも販売しています。

見本誌ご希望の場合はご連絡ください。お送りします。



一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来50年にわたり料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。

「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食生活全体について教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは...

(財)ベターホーム協会 企画部 武藤/企画広報課 松田・下(シモ)まで

150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

TEL03-3407-0471(代)03-3407-8712(直) FAX03-3407-0479