

## 書籍「新 ベターホームのお料理一年生」を出版

### A5 サイズと、ひとまわり大きい A4 サイズのワイド版の 2 サイズを同時発売

全国 18 カ所で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会（東京都渋谷区）は、このたび書籍「新 ベターホームのお料理一年生」を出版しました。

当書は、1985 年 11 月 20 日初版発行の料理の基本書「ベターホームのお料理一年生」（累計部数 65 万部）の内容を見直し、新たに編集したものです。

調理道具の使い方に始まり、肉、魚、野菜などの素材の扱い方や下ごしらえ、だしのとり方、後片付けのし方まで料理の基本を網羅した、料理初心者の方からベテランの方まで、迷いがちなキッチン疑問が解決できる、“すぐに役立つ、一生使える”一冊です。

近年では、“お料理一年生”＝料理初心者は、若い世代に限りません。ベターホーム協会の開催する料理教室にも、定年後に料理を始めようという男性まで、様々な年代の老若男女の方が通われています。幅広いニーズに応えるため、これまでの「ベターホームのお料理一年生」の判型と同様の A5 サイズに加え、ひとまわり大きく、文字が読みやすい A4 サイズの（ワイド版）を同時発売いたしました。

#### 【「新 ベターホームのお料理一年生」の概要】

- タイトル 「新 ベターホームのお料理一年生」
- 仕様 A5 判 192 ページ ハードカバー オールカラー
- 定価 1,400 円（税別）
- 編集・発行 一般財団法人ベターホーム協会
- 発行日 2015 年 9 月 1 日
- 販売 全国の書店とベターホームのお料理教室  
及びベターホームの通信販売
- 内容 包丁の持ち方、調味料のはかり方からはじまり、食材の扱い方や下ごしらえ、だしのとり方、後片付けのしかたなど、料理の基本を網羅した料理の基本書。
- 問合せ ベターホーム協会 電話：03-3407-0471

#### 【ワイド版の概要】

- タイトル 「新 ベターホームのお料理一年生」（ワイド版）
  - 仕様 A4 判 192 ページ ソフトカバー オールカラー
  - 定価 1,500 円（税別）
- 編集・発行、発行日、販売方法、内容は上記 A5 判の通常版同様。



↑ 通常版とワイド版のサイズ比較  
通常版 A 5 サイズ 148×210mm  
ワイド版 A 4 サイズ 210×297mm

## 【「新 ベターホームのお料理一年生」の特徴】

### ●食材ごとに扱い方や下ごしらえのしかたを掲載。食材の辞書として使えます

野菜、魚介、肉・卵・乳製品などの扱いや下ごしらえを、プロセス写真入りで解説。グリーンアスパラガスは何分ゆでる？「ささみの筋ってどうやってとるの？」というような、レシピに記載されていない疑問が、解決できます。新鮮な食材の見分け方や、保存方法も記載。食材は、あいうえお順に掲載しています。

### ●料理の基本の「き」を詳しく解説

包丁のにぎり方やかまえ方、調味料のはかり方、ごはんの炊き方、だしのとり方、あとかたづけや道具の手入れまで、基本を掲載。まるで「お母さんと一緒に台所に立っているよう」と思えるような、丁寧な解説をしています。



### ●旧版「ベターホームのお料理一年生」からの主な変更点

#### (1) 一般的になった食材や、調理に迷いがちな食材を新たに掲載しました

アボカド、ゴーヤ、スプラウト、モロヘイヤ、空芯菜など、この30年間で一般的になった食材を掲載。また、栗、鮎、ほたてなど、使用頻度は高くなくても扱いに迷いがちな食材も追加し、さかなのさばき方や乾物のもどし方などは、より丁寧な説明を記載しました。

#### (2) 料理以前の基本に加え、食まわりの知識を充実させました

ベターホームの開催するお料理教室では、近年、食品衛生や食材の保存、キッチンや道具の手入れなどの食まわりの知識を持たない受講生の姿が目立つようになりました。そのため、食中毒予防のポイントや調理のあとかたづけ、保存方法や日持ちなどの食品の保存についての記述を充実させました。

#### (3) 新しい情報を盛り込む一方、これからも伝えていきたい習慣や知恵も掲載

調理法や調理器具などを現代の暮らしにあわせ見直して新しい情報を盛り込む一方、煎茶のいれ方、包丁の研ぎ方など、現代の家庭では失われつつあるけれど今後も残していきたい家庭の習慣は引き続き掲載しました。



#### 【旧版「ベターホームのお料理一年生」について】

ベターホーム協会では1963年の創立より日本の家庭料理の知識や技術を教えてきたが、1980年代に入ると、「米のとぎ方を知らない」「ほうれんそうを水からゆでてしまう」というように、調理以前の基本を知らない受講生が増えてきた。そこで「ごはんの炊き方」「ほうれんそうの扱い方」といった調理以前の基本をまとめた書籍「ベターホームのお料理一年生」を1985年に出版。ベターホームのお料理教室が1986年に開講したコース「お料理基本技術の会」とともに、大きな反響を得た。

#### 【一般財団法人ベターホーム協会】

1963年創立。以来50年以上にわたり、料理教室や出版を通して、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、食と暮らしについて教えています。また、発行する料理書の掲載料理は、料理教室の講師が開発・制作しています

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 松田まで

〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479

Mail : [松田]keiko\_matsuda@betterhome.jp URL:www.betterhome.jp