

## おいさが長持ちする調理のコツ・保存方法を伝授する 料理教室新コース「うれしい作り置き料理」を開講

～すでに7日間で984人のお申込みを受付け！～

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚義幸、以下ベターホーム)は、2017年11月に「うれしい作り置き料理」を開講します。7月28日より7日間で984人のお申込みを受付けました。



「うれしい作り置き料理」イメージ

InstagramをはじめとするSNSで頻出のテーマ、“作り置き”。休日など比較的時間に余裕がある時に日持ちがするおかずを作り置き、忙しい日でも栄養バランスが取れた食事をするを目的に、主婦や、共働き夫婦、ひとり暮らしの人などさまざまなライフスタイルの人に人気です。

家庭料理を伝承する「ベターホームのお料理教室」では、忙しくても手作りの料理を食卓に並べたいという方に、作り置きおかずのレパートリーを広げ、よりおいしく作る工夫や衛生のポイントを伝えることで、さらに充実した食生活を送っていただきたいと考え、3日以上日持ちがする料理に特化して教えるコース「うれしい作り置き料理」を発表いたしました。

### ■作りおいてもおいさが長持ちする調理のコツや、保存方法も習えます

「時間がたってもおいしい」に加え、「すべて3日以上日持ちする」を基準にメニュー開発しました。作りおきに向く食材や調理法を知ること、おいしく安全に保存することができます。時間をおいたらさらにおいしくなる料理もたくさん紹介します。

■作りおいて「そのまま食べられるおかず」、短時間でいろいろな料理にアレンジできる「おかずのタネ」2タイプの作りおき料理が習えます

<メニュー例>



おかずのタネは、教室ではタネを作ってから料理に仕上げます。教室で作るメニュー以外のアレンジもテキストやサブテキストで紹介します。

■ 普段の食事からお弁当やおもてなしにも役立つ、充実のラインアップ

古くから常備菜として作られている、きんぴら、佃煮など味の濃い料理や、酢を使ったものだけでなく、中華おこわや根菜の揚げびたし、豚肉のハーブ蒸しやケーキ・サレ、プルコギなど和洋中、エスニックとバラエティ豊かなメニューとアレンジで、マンネリを解消します。また、作りおきを活用すれば、おもてなしの際にもキッチンにこもりきりにならずゲストと一緒に楽しむことができ便利です。

【「うれしい作りおき料理」概要】

<期間>

2017年11月開講 月1回1年(12回)で修了

<日程>

会場により異なります。ホームページやパンフレット同封の資料でご案内しています

<http://www.betterhome.jp/school/info/schedule/index.html>

<実習内容>

月	実習内容	月	実習内容
11月	・カレー豚のライスグラタン (カレー豚[タネ]+ホワイトソース[タネ]) ・トマトとブロッコリーのきのこスープ (きのこスープのもと[タネ]) ・カリフラワーとうずら卵のピクルス	5月	・ブルゴギ(下味つき牛肉[タネ]) ・桜えびとコーンのチヂミ ・きゅうりとセロリの韓国風漬けもの
12月	・スベアリーブの中華風オープン焼き ・甘栗入り中華おこわ ・白菜とほたてのあえもの	6月	・梅しそつくね ・サーモンのちらしずし (切干大根のマリネ[タネ]+炒り卵[タネ]) ・かんたん焼きなす (なすの蒸し焼き[タネ]+土佐じょうゆ[タネ])
1月	・えびと枝豆の落とし揚げ ・根菜ときこの揚げびたし ・小松菜とひじきのごまあえ	7月	・牛肉のトマト煮 ・夏野菜のアンチョビ風味焼き ・いんげんのくるみサラダ
2月	・鮭の酒かすみそ鍋 (酒かすみそペースト[タネ]) ・ブロッコリーとささみのゆずこしょうあえ ・切り昆布と大豆の煮もの	8月	・かぼちゃのサモサ風 ・ソースそぼろごはん } (ソースそぼろ[タネ]) ・いかとセロリのマリネ
3月	・シンガポールチキンライス(塩鶏[タネ]) ・えびとたけのこのエスニックスープ(塩鶏のスーパーストック[タネ]) ・かぶとパイナップルのはちみつレモンマリネ	9月	・さんまのサンドイッチ(さんまのオイル煮[タネ]) ・さつまいものポターージュ(さつまいものポターージュのもと[タネ]) ・豆とマカロニのサラダ
4月	・豚ヒレ肉のハーブ蒸し クリームソース添え ・アボカドのケーキ・サレ ・にんじんと干しいちじくのリボンサラダ	10月	・シュークルート(かんたんザワークラウト[タネ]) ・クレソンのトマトスープパスタ(トマトスープのもと[タネ])



4月実習内容



6月実習内容



8月実習内容

<講師>

バターホームのお料理教室講師

<会費>

半年分 28,512 円 (税込・年 2 回納入) 入会金 3,240 円

<会場>

バターホームのお料理教室 (全国 17 カ所)

札幌、仙台、渋谷、銀座、池袋、吉祥寺、町田、横浜、千葉、柏、大宮、

名古屋、梅田、難波、京都、神戸、福岡

(地図と住所はホームページに掲載 <http://www.betterhome.jp/school/map/index.html> )

<定員>

各クラス 32 名

<持ち物>

エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具

<申込方法>

ホームページまたは電話で受付。満員になり次第締め切り。

詳しいパンフレット（無料）もご請求いただけます。

・ホームページ <http://www.betterhome.jp>

・電話

札幌 : 011-222-3078

仙台 : 022-224-2228

首都圏 : 03-3407-0471

名古屋 : 052-973-1391

京阪神 : 06-6376-2601

福岡 : 092-714-2411

■ 一般財団法人ベターホーム協会について

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」では、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総合的に教えています。

【組織概要】

名称 : 一般財団法人ベターホーム協会

代表者 : 理事長 大塚 義幸

所在地 : 〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12

設立 : 1963 年 6 月 4 日

事業内容 : 「ベターホームのお料理教室」の開催、料理書の出版、  
調理道具・食品の開発と販売、法人向け事業

URL : <http://www.betterhome.jp>

【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 企画広報課 長柄まで

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

Mail : [sakurako\\_nagara@betterhome.jp](mailto:sakurako_nagara@betterhome.jp)