

薬膳の知恵を取り入れた、おいしくて家庭で作りやすい料理を習える 料理教室新コース「からだを整えるバランスごはん」を開講

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、2018年11月に「からだを整えるバランスごはん」を開講します。

(<http://www.betterhome.jp/school/course/balance/autumn.html>)



「からだを整えるバランスごはん・秋冬コース」イメージ

家庭料理を伝承する「ベターホームのお料理教室」では、旬の食材を使って料理を手作りし、おいしく食べることで健康になれる知恵と技術を教え伝えることで、さらに充実した食生活を送っていただきたいと考え、薬膳料理[※]の知恵を取り入れた、身近な材料でできる家庭的なメニューが習える新コース「からだを整えるバランスごはん」を発表いたしました。

[※]中医学理論に基づいて食材、中薬と組合せた料理であり、栄養、効果、色、香り、味、形など全てが揃った食養生の方法

<薬膳の知恵を取り入れた、家庭で作りやすい料理です>

エイジングケアや冷え対策など、毎月のテーマに合わせて効果的な食材を使い、おいしくて家庭で作りやすい料理を考えました。ふだんの食事から、おもてなしに使える華やかな料理まで、バラエティ豊かなラインアップです。身近な食材を使いますが、組み合わせや調理方法で新しいおいしさに出会えます。

<楽しみながら役立つ知識が身につきます>

どの食材にどんな効果があるかを薬膳の専門用語は使わずに、わかりやすくご紹介。おいしい料理を作って食べながら、毎日の生活にいかせる知恵が学べます。

【「からだを整えるバランスごはん・秋冬コース概要」】

<期間>

2018年11月開講 月1回（全6回）・11～4月の半年間

※2018年5月に春夏コースを開講。春夏コースは、毎年5月開講。月1回（全6回）・5～10月の半年間です。

<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/beginner/request/index.html>

<会費>

半年（6回）分 28,200円（税込 30,456円） 入会金 3,000円（税込 3,240円）

1回からご受講いただけるチケットも販売。1回 5,700円(税込 6,156円)～

<会場>

ベ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>

E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

<実習内容> 毎月の料理に合わせ、ドリンクがつきます

月	テーマ	実習内容
11月	エイジングケア	・牛肉と舞茸のカルボナーダ ・魚介の梅アヒーゴ ・春菊とりんごのサラダ くるみドレッシング (ローズヒップハイビスカスティー)



12月	冷え対策	<ul style="list-style-type: none"> ・ラムのグリル ラズベリーソース ・かぶと長いものポターージュ ・キャラメルナッツとかぼちゃのタルティーン (紅茶) 	
1月	便秘のときに	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜のビリヤニ (インド風炊きこみごはん) ・チキンティッカ ・キャベツとマッシュルームのアチャール ・焼きバナナ ・マサラチャイ 	
2月	疲労回復	<ul style="list-style-type: none"> ・さばのソテー ハーブトマトソース ・アボカドのクラフティ ・雑穀レモンサラダ (しょうが紅茶) 	
3月	免疫力アップ	<ul style="list-style-type: none"> ・魯肉飯 (ルーローハン) ・セロリとかぶの塩こうじあえ ・台湾風豆乳スープ (プーアル茶) 	
4月	デトックス	<ul style="list-style-type: none"> ・3種の飲茶 ・薬膳デトックススープ ・みつばとクレソンのあえもの (黒豆茶) 	

・薬膳知識の監修

薬膳料理研究家 北山彩子

(薬膳料理教室 FOODandLIFE 主宰、薬膳フードデザイナー、国際中医師、国際中医薬膳師)

■一般財団法人ベターホーム協会について

1963年創立。以来55年にわたり、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・行政向け事業

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 小島まで

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

Mail : nanami_kojima@betterhome.jp