

ふだんのごはんをおいしく作れたら 毎日しあわせ。

# ベタホームのお料理教室

2025年11月～2026年4月 受講のご案内

## 2つの新コースが開講！

脳活ごはん 賢く食べて頭がさえる

「かんたん美味」日経新聞掲載レシピ



新  
講習会

# 脳活ごはん

賢く食べて頭がさえる

「集中力を高めたい」「気分をスッキリさせたい」「日々を充実させたい」…

そんな思いを“ごはんの力”でかなえませんか？

楽しく、おいしく、脳を活性化させ、  
暮らしを変えるきっかけになるコースです。

[難易度 / ★★★★★]

▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)  
▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

【知識監修】

十文字学園女子大学  
名誉教授 小林 三智子先生



詳しくはHPへ

## 12月 脳と腸にうれしい 和のごちそう

- 鮭の炊き込み寿司
- ベビーホタテとわかめのさっと煮
- とろろと根菜の汁もの

難易度 / ★★★★★

## VOICE

脳活には彩りや  
咀嚼も必要だと  
勉強になりました

料理がとてもおいしい！  
家でも作り、家族にも  
大好評でした



## 11月 香りとコクの脳活ディナー

- 鶏肉のカマンベール煮 フェットチーネ添え
- きのことカラフル野菜の焼きマリネ
- 高カカオチョコレートのムース

難易度 / ★★★★★



## 1月 ほおばる幸せ！ 五感で味わう台湾ごはん

- 台湾おにぎり
- だいこんと鶏手羽中の滋養スープ

難易度 / ★★★★★



## 2月 心も体も温まる！ 冬のうま辛韓国献立

- ぶりと豚ばら肉のカムジャタン
- あさりにとらのチーズチヂミ
- チョレギサラダ

難易度 / ★★★★★



## 3月

### 作って詰めて 脳を鍛える脳活弁当

- さばの甘みそ焼き
- れんこんのはさみ揚げ
- コーンの卵焼き
- ごぼうとにんじんのごまはちみつ
- ピーマンとパプリカの塩炒め
- かぶの赤しそ甘酢 ほか

難易度 / ★★★★★

お弁当箱(簡易容器)  
に入れて完成!



## 4月 こねてのばして! 脳も心もリフレッシュ

- 手打ちざるうどん ※1人ずつうどんを粉から作ります
- 牛肉とねぎの濃厚つゆ
- 蜜いもの抹茶ぜんざい

難易度 / ★★★★★

11月

- カレーチャーハン目玉焼きのせ
- 水菜とサーモンのサラダ
- 長いものとろろスープ

難易度 / ★★★★★



新  
講習会

# 「かんたん美味」

日経新聞掲載レシピ

日本経済新聞土曜版「NIKKEIプラス1」で25年間連載中のコラムの料理が教室に登場！  
習ったらすぐに作りたくなる、かんたん・おいしい18品。 [難易度 / ★★★★★]



詳しくはHPへ

- ▶コース(6回) 32,670円(税抜29,700円)
- ▶チケット(1回) 5,989円(税抜5,445円)

男性クラスもあります ※一部教室のみ

VOICE

本当にかんたん・  
美味でびっくり

帰ってすぐ自宅で  
再現できる



1月

- 韓国風肉どうふ ● 桜えびの大根もち
- サラダ風 水キムチ

難易度 / ★★★★★



2月

- チキンのサクサクパン粉焼き
- セリのチーズリゾット風 ● 白野菜のサラダ

難易度 / ★★★★★



12月

- 鮭のみそバター鍋
- きのこの中華マリネ ● おしるこ

難易度 / ★★★★★



3月

- チャブチェ ● 羽根つき棒ぎょうざ
- 根菜のからし漬け

難易度 / ★★★★★



4月

- 鯛茶漬 ● 手羽元とたけのこの煮もの
- ほうじ茶パンナコッタ

難易度 / ★★★★★

## 腸活ごはん からだの内側から健康に

- ▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)
- ▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

かんたんでおいしい「腸活ごはん」が気軽に習えます。腸の調子を整えるのに効果的な「発酵食品」や「食物繊維を含む食材」を多く取り入れた季節感あるおいしい料理。体の中から健康とキレイを手に入れませんか？ [難易度 / ★★★★★]



11月

- 押し麦とオートミールのドリア
- オートミールチャウダー
- かぶのオートミールアンチョビソース

難易度 / ★★★★★



12月

- 和風ミートローフ
- 長いもの豆乳白みそ椀
- れんこんの柚香あえ
- 玄米ごはん

難易度 / ★★★★★



1月

- 腸活ビビンバ
- もずくのスープ
- ぶりの甘酒コチュジャン煮
- ナムルだれ
- 甘酒コチュジャン
- コーンひげ茶

難易度 / ★★★★★



2月

- とり肉とかぼちゃのヨーグルトクリーム煮
- カリフラワーごはん
- いちごのカプレーゼ風サラダ

難易度 / ★★★★★



3月

- フライパンで作る牛肉と菜の花のおこわ
- たけのことおぶら麩のふくめ煮
- くずし豆腐とおおさのかきたま汁

難易度 / ★★★★★



4月

- レモン麩
- レモン麩とアスパラガスのパスタ
- レモン麩チーズカツレツ
- パプリカと豆のスイートピクルス

難易度 / ★★★★★

人気  
No.1

# お料理入門コース

▶コース(6回) 29,700円(税抜27,000円)  
▶チケット(1回) 5,445円(税抜4,950円)

男性クラスもあります  
※一部教室のみ



料理に初めてチャレンジする方や、苦手意識のある方にオススメのコース。包丁の持ち方からはじめ、ステップアップ。  
役立つ技術や知識を身につけながら、人気のメニューをおいしく作れるようになります。 [難易度/★★★★★]



**11月**  
● 温たま牛丼  
● ブロccoliの  
オイル蒸し  
難易度/★★★★★



**12月**  
● チキンマカロニグラタン  
● 生ハムの  
グリーンサラダ  
難易度/★★★★★



**1月**  
● さばのみそ煮  
● ごぼうサラダ  
● はんぺんのすまし汁  
● さつまいもごはん  
(デモンストレーション)  
難易度/★★★★★



**2月**  
● 豚肉のしょうが焼き  
● ツナとチーズの  
ポテトサラダ  
難易度/★★★★★



**3月**  
● ドライカレー  
● ラッシー  
● ミントマトときゅうりの  
スイートピクルス  
難易度/★★★★★



**4月**  
● とり肉のから揚げ  
● ひじきの煮もの  
難易度/★★★★★

人気  
No.1

# 和食基本技術の会

▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)  
▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

男性クラスもあります  
※一部教室のみ

だしのとり方から魚のおろし方まで、基本がしっかり身につきます。

うちの定番メニューが一気に格上げ! 初心者の方、改めて和食を丁寧に習いたい方もどうぞ。 [難易度/★★★★★]



**11月**  
● ぶりの照り焼き  
かぶの甘酢漬  
● ふろふきだいこん  
● ほうれんそうのごまあえ  
難易度/★★★★★



**12月**  
● 筑前煮  
● 紅白なます  
● えびのつや煮  
難易度/★★★★★



**1月**  
● だし巻き卵  
● すき煮  
● 水菜のゆず漬  
難易度/★★★★★



**2月**  
● 五目ずし  
● すまし汁  
● きゅうりのむらさき漬  
難易度/★★★★★



**3月**  
● とんかつ  
● あさりのみそ汁  
● ふきと油揚げの田舎煮  
難易度/★★★★★



**4月**  
● しそつくね  
● たけのこごはん  
● ひじきのちくさあえ  
難易度/★★★★★

人気  
No.1

# 洋食・中華おかずの基本

▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)  
▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

男性クラスもあります  
※一部教室のみ

基本とコツがしっかり習え、何度作っても飽きないおいしさ。

うまく作れないとあきらめていたものも、コツがわかればお店に負けないでさえに仕上がります。 [難易度/★★★★★]



**11月**  
● ビーフストロガノフ  
● バターライス  
● 温野菜サラダ  
難易度/★★★★★



**12月**  
● ラザニア  
● かぶとレタスのサラダ  
● オレンジアイ스티ー  
難易度/★★★★★



**1月**  
● かにしゅうまい  
● 中華風即席漬  
● 白菜とほうたけのクリーム煮  
難易度/★★★★★



**2月**  
● マッシュルームのオムレツ  
● 鮭のマリネ  
● クラムチャウダー  
難易度/★★★★★



**3月**  
● えびのチリソース  
● 棒々鶏  
● レタスと春雨のスープ  
難易度/★★★★★



**4月**  
● ささみチーズカツ  
フレッシュトマトソース  
● かぼちゃのポタージュ  
● コールスローサラダ  
難易度/★★★★★

人気  
No.1

# | 国産小麦の手作りパン |

▶コース(6回) 37,950円(税抜34,500円)  
▶チケット(1回) 6,957円(税抜6,325円)

お持ち帰りできます  
 1人ずつ作ります

安心・安全でおいしいパンを自分で  
作れるのは、とびきりのうれしさ!  
焼きたてはもちろん、  
次の日までおいしさが続くパンの数々は、  
街で話題のパン屋さんに並ぶような  
おしゃれな見た目も自慢です。

[難易度/★★★★★]



11月

- ヴィエノワ 4個  
※4個のうち2個はサンドイッチ  
(サラダサンド1個・ガナッシュモンテ1個)  
に仕上げます

難易度/★★★★★



1月

- リュスティック 2個
- パトン2種 各1本
- さつまいものスープ

難易度/★★★★★



2月

- ボーヴォロ 4個
- クロフィン(レモンカード入り)  
2個

難易度/★★★★★



12月

- シュトレッセン 1個

難易度/★★★★★

人気  
No.1



3月

- プリオッシュ(ナンテール 1個・プティプリオッシュ 3個)  
※プティプリオッシュ3個のうち1個は「トロベジェンヌ」に仕上げます

難易度/★★★★★



4月

- パンコンプレ 1個
- ソルトバタークッペ 2個

難易度/★★★★★

# | やさしい焼き菓子 |

▶コース(6回) 35,640円(税抜32,400円)  
▶チケット(1回) 6,534円(税抜5,940円)

お持ち帰りできます  
 1人ずつ作ります

シンプルだけど、何度も作りたくなるおいしさで、プレゼントにもぴったりの焼き菓子の基本が習えます。

マークのメニューは、会食時にお召し上がりいただけます。お持ち帰りはできません。



11月

- フルーツケーキ(18×5cm)  
ショコラショー

難易度/★★★★★



12月

- 洋梨のタルト  
(直径14cm)
- ホットアップルサイダー  
(デモンストレーション)

難易度/★★★★★



1月

- フォンダンショコラ  
(3個)
- スノーボール(8個)

難易度/★★★★★



2月

- マドレーヌ(6個)
- アーモンド  
ビスコッティ(8本)

難易度/★★★★★



3月

- プリントルト(直径12cm)
- シトラスのプチケーキ  
(2個)

難易度/★★★★★



4月

- フロランタン(8切れ)
- レーズンサンド(3個)

難易度/★★★★★

※シトラスのプチケーキ、クリーム、ドリンクなど、一部2〜4人で作るメニューもあります。※写真は1人が作る実際の量です。

## コース制振替サービス

### 振替期限が翌年の同月までになりました

ご自分のクラスに出席できない時、同じコースの、同じ月のほかの日に空きがあれば、振り替えて受講できるサービスです。

※詳しくは規約をご覧ください。※クラスの設定がない場合や、満員のときは振替いただけません。できるだけお休みせず、当年中にご受講ください。

※受講いただけなかった場合でも、ご返金することはできませんのでご了承ください。



# レパートリーが広がる多彩なコース展開

全19コースのラインアップはこちら



## 和食応用技術の会

- ▶コース(6回) 39,930円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,320円(税込)

難易度 / ★★★★★



## 和食上級技術の会

- ▶コース(6回) 49,170円(税込)
- ▶チケット(1回) 9,014円(税込)

難易度 / ★★★★★



## くり返し作りたいごちそう料理

- ▶コース(6回) 42,570円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,804円(税込)

難易度 / ★★★★★



## 黒森洋司シェフ監修 おいしい中華

- ▶コース(6回) 42,570円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,804円(税込)

難易度 / ★★★★★



## 後藤祐輔シェフ監修 おいしい洋食

- ▶コース(6回) 42,570円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,804円(税込)

難易度 / ★★★★★

## 後藤祐輔シェフ監修 うれしい洋食

- ▶コース(6回) 42,570円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,804円(税込)

難易度 / ★★★★★

## 黒森洋司シェフ監修 うれしい中華

- ▶コース(6回) 42,570円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,804円(税込)

難易度 / ★★★★★

## 20分で2品おかず

- ▶コース(6回) 39,930円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,320円(税込)

難易度 / ★★★★★

## 健康寿命をのばす元気ごはん

- ▶コース(6回) 39,930円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,320円(税込)

難易度 / ★★★★★

## からだを整えるバランスごはん

- ▶コース(6回) 39,930円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,320円(税込)

難易度 / ★★★★★

## 羽村先生プロデュース <sup>あこが</sup>憧れのスイーツ

- ▶コース(6回) 39,930円(税込)
- ▶チケット(1回) 7,320円(税込)

難易度 / ★★★★★

|      |                        |        |
|------|------------------------|--------|
| 実習時間 | 下記以外の講習会               | 2時間15分 |
|      | 20分で2品おかず              | 1時間30分 |
|      | 腸活ごはん / 脳活ごはん / かんたん美味 | 2時間    |
|      | 和食上級技術の会 / 憧れのスイーツ     | 2時間30分 |
|      | 国産小麦の手作りパン             | 3時間    |

ベターホームが  
初めての方限定

## 体験教室を開催中



参加当日に秋冬コースに申し込むと、

**入会金3,300円(税込)が無料  
になります。**

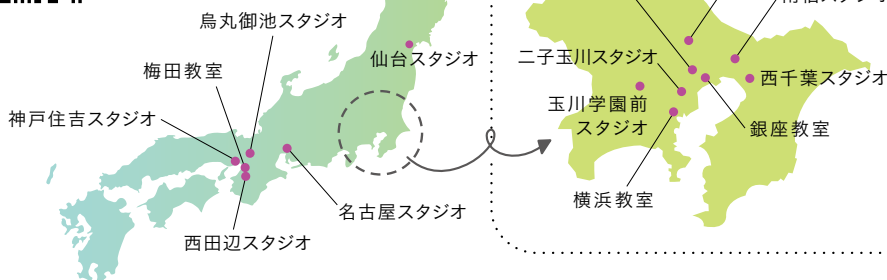
詳しくはこちら



お近くの教室でお待ちしています!



詳しい地図は  
QRコードから



お友だち・ご家族を  
紹介してください

## お友だち紹介キャンペーン

ベターホームに通われている方のご紹介で、コース制に新規入会すると、紹介した方にも、紹介されて入会した方にも**それぞれに1000ポイントをプレゼント。**

### 【2025年秋冬コースの場合】

- **ご紹介者様**...コース制に2025年8月以前に入会された方、またはチケット制に2025年10月以前に入会された方
- **ご入会者様**...コース制(2025年秋冬コース)に初めて入会される方
- **対象コース**...全コース

詳しくはこちら



## 2025年秋 継続申込キャンペーン

2025年春夏コースをご受講の方が、継続して2025年秋冬コースに申し込むと、**オリジナル保冷バッグ(小)をプレゼント。**

- 対象**
- ① **コース制**...2025年春夏コースをご受講の方(6月以降にお申込みいただいた方も含みます)
  - ② **チケット制**...6枚まとめ買いされた方(購入期間:2025年3月1日から2025年9月24日)
- ①②の方で、2025年秋冬コースのコース制に半年間(11月開講・全6回)お申込みいただいた方が対象。

※プレゼントは11月~12月頃に教室でお渡しします。詳しくはこちら



お申し込みはインターネット、お電話でどうぞ

一般財団法人ベターホーム協会 本部事務局 東京  
〒150-8363 東京都渋谷区渋谷2-20-12 渋谷日永ビル TEL 03-3407-0471 FAX 03-3407-0479

電話受付時間: 月~金 9:30~17:30 / 土・日 9:30~17:00 / 祝 9:30~14:00 ※土日祝は電話が繋がりにくい場合があります。

※お手続きによっては、事務局営業時間内(月~金 9:30~17:30)にのみ承ります。

www.betterhome.jp



一般財団法人 ベターホーム協会

1963年創立。心豊かで質の高い暮らしの創造を願い、料理教室、出版、調査研究など主に食の分野を中心に活動しています。ベターホームのお料理教室には、創立以来、約240万人の方が参加されています。

2025年9月