

## ベターホームのお料理教室 料理初心者向けコース 「お料理入門コース」「お料理入門コース・男性クラス」を5月に開講

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、料理初心者向けの新コース「お料理入門コース」及び「お料理入門コース男性クラス」を2017年5月に全国17カ所の教室で開講いたします。



「お料理入門コース」イメージ

### ■「包丁の持ち方」など料理の基本の「き」から身につくコースです

肉じゃが、麻婆豆腐、ハンバーグなどの定番料理を作りながら、料理の基本が身につくコースです。包丁の持ち方や調味料の計量など基本から習えます。

料理初心者の方、料理が苦手な方、改めて基本から習ってみたいという方にもおすすめのコースです。

「お料理入門コース」は老若男女関わらずご参加いただけます。また、男性専用のクラス「お料理入門コース・男性クラス」も開講いたします。

### ■首都圏・京阪神・名古屋の夜クラスは19時開講です

ベターホームの従来の初心者向けコース「お料理はじめての会」(2017年4月まで)の夜クラスは18時30分の開講でした。首都圏・京阪神・名古屋地域で開催する「お料理入門コース」の夜クラスは、仕事を持っている方にも通っていただきやすいよう、19時に開講いたします。

※尚、札幌・福岡の夜クラスは18時30分の開講です。

## 【「お料理入門コース」概要】

### <対象>

料理初心者の方、料理が苦手な方、改めて基本から習いたいという方

### <期間>

2017年5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	身につくポイント	月	実習内容	身につくポイント
5月	・麻婆豆腐 ・トマトとたこのマリネ	・包丁の持ち方 ・調味料の計量 ・ひき肉の炒め方	11月	・温たま牛丼 ・ブロッコリーのオイル蒸し	・牛肉の煮方 ・温泉卵の作り方 ・ブロッコリーの扱い方
6月	・白身魚のハーブパン粉焼き ・夏野菜のオープンオムレツ	・切り身魚の扱い方 ・パン粉焼きのコツ ・卵の基本	12月	・チキンマカロニグラタン ・生ハムのグリーンサラダ	・かんたんホワイトソースの作り方 ・サラダの基本
7月	・ガパオ風ごはん ・えびとアボカドのサラダ	・鶏肉の扱い方 ・大きさを揃えて切るコツ ・ごはんの炊き方	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）	・みそ煮の作り方 ・ごぼうの扱い方 ・すまし汁の作り方
8月	・トマトとモッツアレラチーズのスパゲティ ・たいのカルパッチョ	・スパゲティのゆで方 ・トマトソースの作り方 ・刺身用さくの扱い方	2月	・豚肉のしょうが焼き ・ツナとチーズのポテトサラダ	・肉をやわらかく焼くコツ ・粉ふきいもの作り方
9月	・煮込みハンバーグ ・かぼちゃのサラダ	・たまねぎのみじん切り ・ハンバーグのこね方、煮込み方 ・かぼちゃの扱い方	3月	・ドライカレー ・ミニトマトときゅうりのスイートピクルス ・ラッシー	・野菜のみじん切り ・スパイスの使い方 ・ピクルスの作り方
10月	・肉じゃが ・青菜ののりあえ ・なめこのみそ汁	・煮ものの火加減 ・青菜のゆで方 ・かつおだしのとり方 ・みそ汁の作り方	4月	・とり肉のから揚げ ・ひじきの煮もの	・揚げ油の温度の見方 ・揚げ上げりの見方 ・ひじきの戻し方、煮方



10月実習内容



8月実習内容



1月実習内容

<講師>

ベターホームのお料理教室講師

<会費>

半年分 24,948 円 (税込・年 2 回納入) 入会金 3,240 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>

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

**【「お料理入門コース・男性クラス」概要】**

<対象>

料理初心者の方の男性 (料理が苦手な男性、改めて基本から習いたいという男性も)

<定員>

各クラス 28 名

期間、日程、実習内容、講師、会費、会場、持ち物、申込方法に関しては「お料理入門コース」と同様です



実習風景イメージ



男性クラス実習風景

■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。

■ベターホームの男性への料理技術普及の取り組み

高齢化社会における食のサポートを目的に、1991年に男性対象料理教室「60歳からの男の基本料理の会」を開始。全国で約360名が参加しました。現在は様々な目的で料理を習う男性をサポートしようという考えから年代を限定せず、男性対象の料理教室を開催。約6,000名の男性が受講されています。

【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 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：keiko\_matsuda@betterhome.jp