

あの日があったから 今がある

1963年に誕生したベターホーム協会。
協会がこれまでに歩んだ歴史を、年代ごとに振りかえります。

1960年代

1963年(昭和38年)、ベターホーム協会は、東京・四ツ谷に産声を上げます。
当時は、いまのような料理教室ではなく、『賢い消費者を育成するための消費者教育組織』でした。
…ちょっとピンときませんか。少し詳しくお話ししましょう。

高度成長期とベターホーム

1963年の日本は、戦後の経済復興を経た高度成長期の真っ只中。炊飯器や洗濯機、テレビなどの家電製品がどんどん普及し、これまでに見たことのない加工食品や冷凍食品、インスタント食品の発売も相次ぎ、人々の暮らしが劇的に変化、主婦たちの家事労働も大幅に軽減された時代です。

しかし、その豊かさの一方で、公害やごみ問題など、さまざまな社会問題も発生しました。「これでいいのかしら?」もっと賢い消費者にならなければ」という動きが、世の中全体にうまれてきたのです。

そんな社会背景のもと、「消費が美德といわれているけれど、一方的にものを買うだけでいいの?」「この食品に入っている添加物、どんなものなのかしら?」「知らないことを勉強しよう。そして勉強したことを、地域の

人へも広めて、お役に立とう」という志をもって集まり、学習と活動を始めた主婦たちの学習集団こそ、ベターホームのはじまりなのです。

『勉強する集団』が原点。 今も息づくその信念とは

当時は自前の施設がなかったので、主婦たちは地域の公民館に集まって勉強していました。大学の先生を招いて食品添加物について学んだり、当時普及してきた冷蔵庫の仕組みを企業の開発者から聞いて知識を深めたりしたのです。そして、その勉強したことを自分だけのものにとどめず、自宅を開放して地域の人に伝えたり、料理を教えたりもしました。形は変わりましたが、「自分たちの勉強したことを多くの方に伝えたい、お役に立ちたい」という信念は、現在のベターホームにも

脈々と受け継がれ、料理教室や出版物をと
おしてその役割を果たすべく、さまざまな
活動を続けています。



当時の学んだことを地域の人へ伝える活動

1970年代

1970年代は、ベターホームにとって大きな二つの転機がありました。一つは料理書『かあさんの味』の発行、もう一つが〈パンの会〉の発表です。

『かあさんの味』の発行

かつて、家庭料理は「祖母から母へ」「母から子へ」「子から孫へ」と、家庭内で受け継がれていました。しかし、高度成長期に進んだ核家族化や家庭像の変化で、その伝承の機会が急速に減る一方。そこで、当時のメンバーたちが「私たちが、失われつつある日本の家庭料理の伝承役になりたい」と、使命感をもって1970年に発行した一冊が『かあさんの味』



かあさんの味

の味』です。ごはんの炊き方やだしのとおり方、おそうぎいを中心としたやさしい味わいの和食の作り方などを紹介したこの実用料理書は、60万部のベストセラーとなりました。

〈パンの会〉の発表

手作りパンの会は今でも人気ですが、この講習会の誕生は1972年にさかのぼります。当時の日本人にとって「パンは作るものではなく、買うもの」。そんな時代にベターホームは、パン作りをすることを教え始めたのです。パンを家庭で焼く文化がなかったわけですから、当然そのための道具も存在していませんでした。そこで、メーカーにはたらいきかけて家庭用のオーブンの型を作る場所から始めました。

ベターホームが作りあげた、家庭でパン作りを楽しむ画期的な文化に「おいしくて安全」「手作りの楽しさを味わえる」と主婦は大いに共鳴し、参加者は3万人を超え、大



当時の〈パンの会〉のようす

な話題を呼びました。
「賢い消費者を育成するための消費者教育組織」としてスタートしたベターホームですが、「料理本」「料理教室」という2つの手段で、より多くの方に食の楽しさや大切さを伝えることができるようになったのです。

1980年代

バブル景気目前の1986年。華やかな時代背景とは裏腹に、ベターホームでは堅実な調理技術を教える〈お料理基本技術の会〉が開講しました。

〈お料理基本技術の会〉の発表

この会の誕生のきっかけは、当時の受講生のようすでした。米のとき方がわからない、かんたんな野菜のせん切りができない、家で料理を教わったことがないという人が増え、「それならば、ベターホームが家庭に代わって料理の伝承をしましょう」という使命感をもって発表したのです。

当時のパンフレットには「今まで恥ずかしくてだれにも聞けなかった基本やコツを身につけます」のキャッチコピーが。今でこそ、初心者のクラスで初歩的なことを教えるスタイルは定着していますが、当時のお料理教室でこのような基本が習えることは画期的でした。まな板の置き方や包丁の持ち方、野菜の洗い方といった調理以前の基本をていねいに教える〈お料理基本技術の会〉には、若い女性を中心に1万人を超える受講生が全国の教室に殺到し、大きな話題になりました。

当時から受け継がれるこだわり

〈お料理基本技術の会〉には「なぜそうするのか」という科学的な理由を盛り込みました。たとえば、けずりかっおで「だし」をとるとき、「けずりかっおを入れたら、鍋にふたはしません」ではなく、「ふたをしないのは、かっおの生ぐさみがかもるからです」と、必ず理由を教えるのです。納得できると人は忘れません。だから、一生役に立つ調理技術が身につくのです。

この「なぜ」を教えるこだわりは、現在ベターホームで開催しているすべての講習会にも受け継がれ、お料理教室のコンセプトの柱の一つにもなっています。



当時の〈お料理基本技術の会〉のパンフレット

1990年代

1986年に開講した「お料理基本技術の会」に、当時はまだ珍しかった男性だけのクラスが登場したのは、1991年秋のことでした。

「お料理基本技術の会 男性クラス」の発表

今でこそ、男性が台所に立ったり、料理教室に通ったりすることは特別なことではなくなりましたが、1991年、ベターホームは世の中に先駆けて初心者男性を対象にした「お料理基本技術の会 男性クラス」をスタートしました。当時のパンフレットには「生活者として、男性もお料理の基本はしっかり身に付けたいものです。実習しやすい雰囲気、男性のためだけのクラスもあります」との一文が載っています。全国で350人の方が参加されました。

当時の受講生のようす

1992年4月に発行された会報誌『月刊ベターホーム』では、渋谷教室で4回目のレッスンを終えた笑顔の男性受講生にインタビュー



当時の「お料理基本技術の会 男性クラス」のようす

ビュー。参加者の25名中、「男性も料理ができなきゃ」と自発的に参加した方は16名だったそうです。

教室後には「料理はむずかしいけれど楽しい」「妻の大変さがわかりました」「妻が遅いときは僕が夕食を作ろうと思って」と前向きな感想が聞かれましたが、こういった声は、現在の男性クラスからも同じように聞こえて

くるのが、感慨深いものです。あれから30年以上の月日が流れましたが、ベターホームは老若男女すべての方に料理をお教えることで、生きる力をも育むお手伝いをしていくのです。



1992年春のお料理教室パンフレット

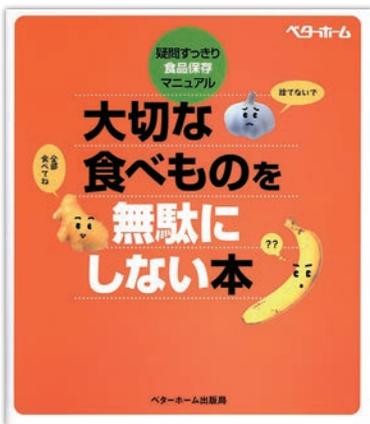
2000年代

ベターホーム協会は、創立当初からさまざまな手段で食べものや資源を大切にすることを訴えてきましたが、2008年には多くの人にとってわかりやすく、かつ楽しく参加できる「食べもの大切運動」をスタートしました。

食べもの大切運動のはじまり

この運動のきっかけとなった社会問題が「危機的な食料自給率」でした。食料の6割を輸入しながら、3割は捨てているという状況を「身近なところから、少しでも改善するきっかけを作りたい」と考えたからです。大きな問題提起をするというよりは、料理教室で食材を使いきる具体的な技やレシピを紹介したり、「大切な食べものを無駄にしない本」などの書籍をおして、食材を長持ちさせる工夫や保存法、捨てずに食べきる知恵を提案するなど、だれもが手軽に楽しく取り組める手段を意識しました。

中でも大きな話題を呼んだのが、「食べものを大切にす日」として制定した9月9日に発表する「ああ、もったいない！捨てな



2007年発行の『大切な食べものを無駄にしない本』



いで！食べものを大切にしよう川柳」です。「あるある！」と共感を呼ぶ傑作、ほのぼのと笑いを誘う作品など、毎年力作が多数寄せられる一大イベントはマスコミにもとり上げられ、多くの方にとって「食べものを大切にしよう」という心を育むきっかけになりました。

シンボルマークは「だいこんハート」

この運動のシンボルマークは「だいこんハート」。だいこんはしつぽから葉先、皮まで捨てるところがない野菜の象徴で、ほとんどが国産であることから「無駄にしないシンボル」として採用しました。だいこんをそつと抱きしめるキャラクターと、安心しきつた表情のだいこんが形作るハート形には、食を大切にし、つくしむ思いがこめられています。



「食べもの大切運動」のシンボルマーク「だいこんハート」

2010年代

高齢者の低栄養が社会問題として取り上げられるようになった2010年代。

ベターホームは、中高年以降の食生活を充実させるための「正しい知識」と「提案」を、さまざまな手段で伝え続けてきました。

2冊の書籍『つるかめ食堂』

2013年9月発行の『つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ(写真左)』では、シニア世代こそ、粗食ではなくしっかりと食べることを推奨。栄養状態のよい人は、健康寿命がのびて元気に長生きすることを専門家の視点で解説し、そのためには何をどう食べればよいのか、ベターホームの先生の実体験に基づいた「食べやすい・作りやすい食事」を紹介して大きな反響を呼びました。翌2014年には、60歳からの低栄養予防を目的とした助成事業(無料講習会・つるかめ食堂料理教室)を全国で開催。料理を作るだけではなく、教室に楽しく通うなどの社会参加の大切さも体感いただく機会となりました。



り本格的に啓発をスタートしました。

「元気ごはん運動」の象徴！ 〈健康寿命をのばす元気ごはん〉

2019年発表の講習会〈健康寿命をの



〈健康寿命をのばす元気ごはん〉実習メニュー

ばす元気ごはん)では、季節感があり、気の利いたおとなの料理を実習。作り方や味つけ、食感の工夫はもちろん、健康で若々しく過ごすために知っておきたい「多様食」「低栄養やフレイル予防」などの知識も楽しく身に付く講習会です。料理のテキストにもとお渡しする、テーマに沿った資料も大好評。料理教室なのに(?)、手軽な筋力運動を実践する月もあり、どのクラスも笑顔と元気に満ちあふれています。

2020年代

60周年を迎えて。これまでの歴史、そして未来へ。

コロナ禍とベターホーム

2020年からの新型コロナウイルス感染症の大流行により、人々の日常は一変。ベターホームのお料理教室も全国で休講せざるを得ない状況となりました。長引くコロナ禍により13教室を閉鎖。多くのお客さまから惜しむ声をいただきましたが、この苦渋の決断が次の新しいかたちを生みだすきっかけになったのです。

新しい教室のかたちへ

閉鎖した教室は、少人数制の「サテライトスタジオ」として生まれかわりました。2020年11月の京都の烏丸御池スタジオのオープンを皮切りに、2022年7月の仙台スタジオまで、11教室が誕生。これらは、現地の先生たちが物件探しや教室のレイアウトまで自らの手で思いをこめて作りあげたものです。各地で「先生との距離が近く、目の前で料理の作り方がよくわかる」「アットホ

ーム)などの喜びのお声をいただいています。外出制限などに伴い、需要が急激に伸びた「オンライン教室」にも挑戦。アナログの代表のような存在だった先生たちが一念発起し、一からパソコンやzoom接続などについて勉強。今では、全国で年間約200クラスを開催する規模になりました。

変わらない理念と目指す未来

スタイルは変わっても、創業当時から脈々と引き継がれている理念があります。それは「生活者としての健康で心豊かな暮らしを、食分野を通してサポートし、社会に貢献する」こと。ベターホーム事業のすべてのベースになっているこの理念を今後も大切にしつつ、次の目標に向けて歩み続けていきます。

※この記事は、WUOL会報誌「Betterhome Journal」の連載「Better Memories」(2022年夏号・2023年冬号)に掲載した文章に一部加筆・修正をしました。

To Be Continued



▲各地のサテライトスタジオ(左から、北浦和スタジオ・西千葉スタジオ・南柏スタジオ)

1964年(昭和39年)

『月刊ベターホーム』創刊

料理を中心とした生活情報誌。協会が社会に対して「食」の主張を発信する手段としても大きな役割を果たす。

1970年(昭和45年)

『かあさんの味』発行

「家庭料理の伝承」という使命感を形にした1冊。60万部のベストセラーに。

1973年(昭和48年)

『ものを大切に暮らす読本』発行 写真①

第一次オイルショックを機に、ベターホーム協会では「ものを大切に暮らす運動」を展開。

1985年(昭和60年)

『ベターホームのお料理一年生』発行

まさに活字版の「ベターホームのお料理教室」。

2006年(平成18年)

『大切な食べものを無駄にしない読本』発行

「食べもの大切運動」スタートのきっかけとなった1冊。

2012年(平成24年)

『ベターホームが料理教室で50年教え続ける、しっかり作りたい定番料理100品』発行 写真②

全国のリーダー会員にアンケートをとり、半世紀にわたって教えてきた数多くの料理から、よりすぐりのベスト100レシピを紹介。

2013年(平成25年)

『つるかめ食堂 60歳からの健康維持レシピ』発行

大きな社会問題である高齢者の低栄養を予防するレシピや食生活を提案。

2018年(平成30年)

『ベターホームのチーズ料理』発行 写真③

チーズの奥深い魅力がさらに広がる1冊。〈世界のチーズ料理〉のサブテキスト。

2019年(平成31年)

『元気ごはん 栄養素密度が高い食事のすすめ』発行

健康長寿研究で得られた知識をもとに、栄養素密度が高くなる具体的な毎日の食べ方を提案。

2020年(令和2年)

『月刊ベターホーム』がWEB版『Betterhome Journal』にリニューアル 写真④

長年、紙媒体で親しまれてきた『月刊ベターホーム』が、WEB版として世界に発信されるように。※現在は季刊誌として発行。

『和食をつなぐ 和食の文化を知り、家で味わうレシピ』発行 写真⑤

和食の歴史や文化の説明を織り交ぜながら、次世代に伝え続けていきたい上質なレシピを紹介。

※現在は販売されていない書籍もあります。ベターホームの書籍について、詳しくはQRコードから

ベターホームの料理本は「だれが作っても、失敗なく作れる」がコンセプト。お料理教室の先生たちが何度も試作と検討を重ね、練り上げたレシピが特徴です。おいしく作るためのコツはもちろん、時代背景をも反映し、「いまだからこそ、伝えたい」といった協会の思いを込めて世に送り届けてきました。数ある書籍の中から、一部を抜粋してご紹介します。



ベターホームの歴史に残る出版物

1973



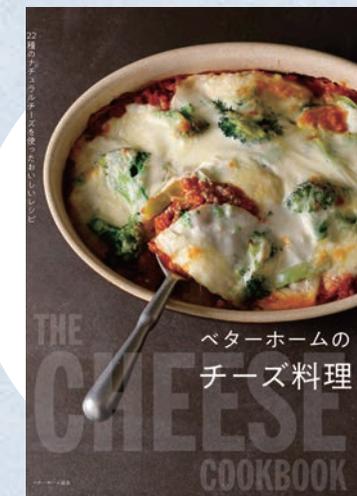
①

2012



②

2018



③

2020



④

2020



⑤