

季節果実とチーズの米粉マフィン

「はじめてのお菓子入門講座」
講師：高野美子 ほか



材料…6個分

米粉……………120g
ベーキングパウダー…2g (小さじ1/2)
無塩バター…………60g
砂糖……………60g
卵1……………1個
季節果実……………適量
クリームチーズ……50g

作り方

1. バターは室温で柔らかくする。(冷蔵の場合レンジ200w2～3分位)
ゴムベラでクリーム状にして、砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。
2. 卵を溶きほぐし、少しずつ(4回位)分けて加え混ぜる。
3. 手でクリームチーズをちぎり入れる。季節果実も加えて混ぜる。
4. 米粉とベーキングパウダーをふるい入れゴムベラでなめらかに混ぜる。
5. 粉っぽさが無くなった紙カップを敷いたマフィン型に入れ、
170℃のオーブンで25分焼く。

募集中

こぶたちゃんと魔法のくにのおんがく会

☆8月10日(金)よりチケット発売開始

かわいいこぶたちゃんとおねえさんによる、ワクワク楽しい音楽会。
「まほうのくに」ってどんな国? みんなで魔法使いになって、夢の世界で遊びましょう!

日時: 10月28日(日) 開演: 11:00/14:00

料金: 全席自由…一般1,200円、こども(小学生以下)600円

※2歳以下でひざ上は無料

会場: 総合区民センター 2階レクホール

申込: 総合区民センター / 03-3637-2261 電話・窓口で(先着順)

総合区民センター施設案内

調理室7階

総合区民センターの調理室を利用して、
お料理やお菓子作りを楽しんでみませんか。
時間は準備、片づけを含みます。

くわしくは総合区民センターHPをご覧ください。 <https://www.kcf.or.jp/sogo/shisetsu/ichiran/>



午前 9:00 ~ 12:00/3,000円
午後 13:00 ~ 17:00/3,700円
夜間 18:00 ~ 22:00/5,600円

総合区民センターニュース news & recipe №26

募集中

「第5回 クッキング・フェスタ

アマチュア焼き菓子・蒸し菓子コンテスト&講演会
笑顔が広がる! オリジナルしあわせスイーツレシピ♪
出場者募集」

くわしくは総合区民センターHPをご覧ください。

お菓子作りが大好きなあなた、日ごろの成果をコンテストで発表してみませんか。

昨年開催された第4回コンテスト本選では、書類審査を通過した応募者が腕を振るい、鑑塚氏が審査、講評し、来場者も試食と投票を楽しみました。

まずは、書類審査にチャレンジしませんか。

募集期間: 7月10日(火) ~ 9月28日(金) 必着

対象: 16歳以上のアマチュア、料理愛好会。

個人またはグループ。

申込方法: 応募用紙に必要事項を記入の上、写真を添付し、総合区民センター窓口または郵送で。

応募用紙は、総合区民センター、区内各文化センター、区内出張所・図書館に設置してあります。財団のホームページ(<https://www.kcf.or.jp/sogo>)からもダウンロードできます。

1次審査: 書類審査。厳正なる審査の上、おいしさ、工夫、外観、完成度を審査ポイントに6組選出します。

本選日時: 日時: 平成30年12月2日(日) 16:00開演(15:30開場)

※「クッキング・フェスタ アマチュア焼き・蒸し菓子コンテスト&講演会」チケット発売は10月10日(水) 予定。



審査員: 鑑塚俊彦氏

江東区総合区民センター

〒136-0072 東京都江東区大島4-5-1
TEL03-3637-2261/FAX03-3683-0507
URL: <https://www.kcf.or.jp>

休館日: 第2・第4月曜日
(但し休日にあたる場合は開館)
総合区民センターニュース季刊発行



公益財団法人
江東区文化コミュニティ財団

心にうろおい、地域ににぎわい。

Koto City Culture and Community Foundation

餡かけ蟹チャーハン

「点心料理教室」
講師：丸山勇治、齋藤雅博



材料：4人分

チャーハン	餡
御飯……………600g	水……………600g
塩 コショウ…少々	ガラスープの素…8g
卵黄 (L) ……4個分	片栗粉……………16g
日本酒…………40g	カニ缶……………140g
ナルト…………60g	卵白……………4個分
ごま油…………20g	万能ねぎ…………16g

●作り方

- 1、ご飯をボールに入れ、塩、胡椒少々と卵黄を入れ、よくかき混ぜて置く。ナルトは、賽の目にカット。
- 2、フライパンにごま油をひき、中火の強火でご飯を炒め、ナルト、日本酒を入れよく炒める。
- 3、長めに炒めてご飯をパラパラにさせ器に盛り付ける。
- 4、水を鍋に入れ、ガラスープの素、カニ缶、片栗粉を入れ火にかけて、トロミがつくまでかき混ぜる。
- 5、トロミがついたら、ほぐした卵白を流し入れて餡を仕上げる。
- 6、万能ねぎを上に乗らす。

ミルク白玉団子



材料：4人分・12個分（1人分は3個）

白玉……………100g（1人分25g）
牛乳……………100g（1人分25g）
こし餡子…………100g（1人分25g）
ジャスミン茶…200g（1人分50g）

作り方

- 1、ボールに白玉と牛乳を入れ、かき混ぜて、4～5分馴染ませておく。
餡子（1人分）を3等分に分け丸めておく。
- 2、馴染んで来たら捏ねて、ダマがなくなったら（1人分を）3等分にわけ、丸くして平らにならし餡子を包み込む。
- 3、沸騰しているお湯に入れ、全て入れたら中火の弱火で4～5分位火を入れる。
- 4、ジャスミン茶を温め、茹で上がった白玉団子を浮かべる。

インドネシア/ソトアヤム

「世界のお家ごはん～各国の伝統料理～」
講師：金井克行、齋藤雅博



材料…1人分

ササミ……………40g	キャベツ……………30g
長ネギ（スライス）……………20g	
もやし……………20g	トマト……………20g
にんにく（みじん切り）……………20g	
生姜（みじん切り）……………20g	
油……………3g	ガラスープの素……………3g
ナンプラー…………少々	塩・コショウ…………少々
水……………250g	フライドオニオン…5g
ゆで卵……………2/1個	
パクチー……………お好みで	

作り方

- 1、油でにんにく、しょうが、長ネギを香りが出るまで炒める。
- 2、香りがでたら水を入れ、キャベツ、もやし、ササミ、鶏ガラスープの素を入れ煮る。
- 3、途中でササミを取り出しササミを裂いて戻し春雨を入れる。
- 4、ナンプラー、塩、コショウで味を整え春雨が馴染んだら器に盛る。
- 5、トマト、フライドオニオン、ゆで卵、お好みでパクチーを盛り付ける。

ハンガリー/パプリカッシュ

「世界のお家ごはん～各国の伝統料理～」
講師：金井克行、齋藤雅博



材料…1人分

鳥モモ肉皮付き……………80g
薄力粉……………適量
パプリカ（賽の目）……………40g
玉ねぎ（賽の目）……………30g
トマト（賽の目）……………30g
にんにく……………少々
バター……………10g
生クリーム（動物性脂肪38%以上）……………80g
パプリカパウダー……………少々
塩……………適量
コショウ……………適量
パセリ（みじん切り）……………少々

作り方

- 1、鶏肉は小口切りにカットします。
- 2、塩、コショウを振り薄力粉をまぶし、フライパンにバターを入れ、中火でにんにくと鶏肉を炒め、途中で玉ねぎ、パプリカを入れてさらに炒めます。
- 3、次に生クリームと分量外の水を入れて（生クリームだけだと鶏肉に火が入らないので）パプリカパウダーを振り入れて煮込みます。
- 4、とろみが出て来たらトマトを入れ味をみます。
- 5、塩、コショウで味を整えます。
- 6、器に盛り付け、パセリを振りかけ出来上がり。