

栗きんとん

「親子でわくわくクッキング」 講師：しらいのりこ ほか

<材料>2人分

さつまいも……100g 水……150ml 塩……ふたつまみ
栗の甘露煮……1粒 甘露煮シロップ……大さじ2

<作り方>

1. さつまいもは洗って厚めに皮をむき、2cm 幅の半月切ぎにします。水を入れたボウルに入れ、10分程さらしたのち、鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、柔らかくなるまで煮る。
2. 栗の甘露煮にの1粒は縦に薄切り、残りの1粒は粗みじん切りにする。
3. 粗熱を取った2をフォークで潰し、2に3の栗の甘露煮のみじん切り、シロップ、塩を入れ、よく混ぜ合わせ2等分にする。
4. ラップに4をおき、その上に2の薄切りにした栗の甘露煮を1枚のせて、茶巾になるように絞る。



【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～

グランプリ Toshi Yoroizuka 賞

12月2日(日)にお菓子のコンテストと講演会をドッキングさせたイベント「第5回クッキング・フェスタ」を開催しました。

今年も鑑塚俊彦パティシエを審査員に招き、たくさんの応募作品から予選を通過した参加者が自慢のお菓子を作り、

投票していただく来場者全員に振るまいました。

グランプリを受賞したのは、「いい塩梅パイ」

を作った【えっ！

どうしよう…?な二人】

チームです。

おめでとうございます！



第5回グランプリ受賞！



第5回グランプリ賞受賞作品

総合区民センター施設案内 調理室7階



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

<https://www.kcf.or.jp/sogo/shisetsu/ichiran/>

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。



総合区民センター



いいね！して
ページを
フォローしてね！

販売中
です。

～ 0歳からシニアまで楽しめる ～

Trio Veil ファミリーコンサート

2019. 4/21(日) 午前の部 10:30 開場 11:00 開演
午後の部 13:00 開場 13:30 開演

毎年恒例となりました『トリオベール ファミリーコンサート』。
クラシックの名曲から、アニメや映画音楽などお聴き馴染みのある作品
を演奏します。

2本のヴァイオリンとピアノによる美しい音色をお楽しみください。

全席自由/一般(中学生以上) … 1, 000 円

こども (3歳～小学生) … 500 円

ティアラ友の会会員 … 900 円

0歳～2歳のお子様で座席をとらない膝の上の場合は、無料でご入場いただけます。

※こどもの友の会割引はありません。

《出演》 竹添みどり(ヴァイオリン)左、村原実穂子(ヴァイオリン)右、明和史佳(ピアノ)中央

《曲目(予定)》 チャイコフスキー：バレエ組曲『くるみ割り人形』Op.71a より「トレパーク」「花のワルツ」

メンデルスゾーン：『歌の翼に』ほか

★チケットのご予約は…総合区民センター 03-3637-2261



トリオベール
©Yoshinobu Fukaya

今年も
開催

「ら・館まつり 2018」

3月10日(日)開催

こどもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん！

ぜひ気軽にご参加ください。

あそびたいけんコーナーや街かどアーティスト、手工芸の手作りコーナーなど楽しい催しがたくさんあります。お誘いあわせの上げひお越しください。

お問合せは…総合区民センター 03-3637-2261

★事前受付が必要な催しもあります。

イベントその他の詳細は、総合区民センターHP、または2/10(日) 発行の
カルチャーナビ KOTO をご覧ください。



例年の↑↑
「ら・館まつり」の様子

江東区総合区民センター

〒136-0072 東京都江東区大島 4-5-1
TEL 03-3637-2261/FAX 03-3683-0507
URL: <https://www.kcf.or.jp/sogo/>

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
心にうるおい、地域ににぎわい。
Koto City Culture and Community Foundation



スープ餃子

「皮から作る点心と家庭で楽しむ中華」
講師：丸山勇治・齋藤雅博

材料：4人分

生地・・・・・・・・
薄力粉…80g 片栗粉…1g
水…………40g 塩…………少々
鶏ガラスープの素…1g
スープ…………
水…………600g 人参…60g
玉葱…60g 筍…60g
絹さや…6枚 塩……2g
正油……4g
鶏ガラスープの素…8g

餃子餡…………
ムキエビ…110g
豚挽き肉…20g
玉葱…………20g
筍…………20g
ラード……10g
胡麻油……3g
正油……3g
紹興酒……3g
片栗粉……6g
鶏ガラスープの素…3g



<作り方>

餃子餡

- 1、エビの背を包丁で開き、背ワタを取ります。エビをボールに入れて塩、酒、片栗粉を加え、洗いながら掃除をします。汚れを水で軽く洗ったら、ペーパーで水気を取っておきます。
- 2、筍を下茹でしておきます。
- 3、玉葱、筍を細かくみじん切りにします。
- 4、ムキエビを半分は大きく切り、残りは包丁で細かく刻みます。
- 5、ボールにエビ、肉、野菜、調味料を入れ、良く混ぜたらボールにラップをし、冷蔵庫で寝かせます。

ポイント…玉葱を細かく刻む事で、エビを引き立てつつ、玉葱の甘さを出します。

生地・皮作り

- 1、基本は基本の皮作りと同じです。ただし、水で作るため柔らかく、くっつきやすい生地になります。まな板や麺棒にくっつかないように、打ち粉の量に気を使ってください。

餃子包み

- 1、基本の餃子と作り方は同じです。

スープ

- 1、筍、絹さやを下茹でしておきます。
- 2、筍、人参を短冊切りに、玉葱は薄くスライスしてください。
- 3、鍋に水、野菜、調味料を入れ、野菜が柔らかくなるまで火にかけます。

仕上げ

- 1、鍋にたっぷりのお湯を沸かし、適量の塩を入れ、餃子を茹でます。
- 2、器に餃子を盛り、スープを注ぎ、絹さやを飾って完成です。

ピュンドナーゲル シュテンズuppe

「世界のお家ごはん～家庭の肉料理」
講師：金井克行・齋藤雅博

<材料> 1人分

押し麦……………15g
人参……………20g
マッシュルーム…10g(1ヶ)
ベーコン…………15g
バター……………5g
コンソメキューブ…2/1個
ローリエ…………少々
バージンオリーブオイル…2ml
玉ねぎ……………30g
セロリ……………20g
ブロッコリー……20g
ニンニク……………少々
生クリーム………大1
塩・コショウ………少々
水……………200ml

<作り方>

- 1、押し麦をたっぷりのお湯で20分位茹で、水洗いしておく。
ニンニクはみじん切り、ブロッコリー以外はサイの目に切る。
- 2、ベーコンを先に鍋で炒め油が出てきたらバター、野菜を軽く炒め、野菜がしんなりしてきたら、水、コンソメ、押し麦を入れて煮込む。先にブロッコリーを取り出しくし型にカットし、器に入れておき、最後に塩・コショウで味を整え、生クリーム、バージンオリーブオイルを加え器に盛り付ける。



ゲシュネッツェル

<材料> 1人分

豚ヒレ肉……………70g
塩コショウ……………少々
小麦粉……………適量
油……………適量
バター……………10g
玉ねぎ(スライス)…50g
ブラウンマッシュルーム…2～3個(スライス)
白ワイン……………大さじ1
コンソメ顆粒……………1g
塩コショウ……………少々
牛乳……………50g
動物性生クリーム……大さじ3
パセリ(微塵切り)…適量
ジャガイモ……………2/1～1個
オリーブオイル………適量

<作り方>

- 1、ジャガイモは皮を剥いて千切りにする。
(ジャガイモは、水にさらさない) 塩コショウをしてフライパンにオリーブオイルを入れ中火の弱火でじっくりと両面をこんがり焼きあげる。
- 2、ヒレ肉は食べやすい大きさにカットし、塩コショウをして味をなじませる。
- 3、フライパンに油を入れ薄力粉をつけた豚肉を中火で色よくソテーする。一旦取り出しペーパーで油を拭き取る。そこにバターを入れ、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。少し色が付いてきたら白ワイン、牛乳、生クリーム、コンソメ顆粒を入れる。(玉ねぎが柔らかくならないようなら水を少し入れる) 炒めた豚肉を入れ味をなじませながら、煮詰めて味見をし塩、コショウで味を整える。お皿に焼き上げたジャガイモを添えて盛り付ける。パセリの微塵切りを振りかけ出来上がり。

