

アジアティーゼリー

「皮から作る点心と家庭で作る中華」

講師：丸山勇治、齋藤雅博

材料：4人分

黒ウーロン茶……400g 砂糖……20g
ゼラチン……8g 牛乳……100g
砂糖……10g アーモンドエッセンス
……8～10滴

作り方

- 1、鍋に黒ウーロン茶、砂糖、ゼラチンを入れて5分程ふやかしておく。
- 2、5分経ったら火にかけ沸騰させないようにゼラチンを溶かして氷で冷やす。
冷えてトロトロになったら、器に盛り付けて冷蔵庫で冷やしておく。
- 3、牛乳と砂糖を鍋に入れ、揺すりながら1分弱位牛乳を煮詰める。
(揺すりながら煮詰めると、牛乳の膜が張らない)
- 4、煮詰めたら氷で冷やし、アーモンドエッセンスを入れて、冷やしておいたゼリーにかけて出来上がり。



総合区民センターニュース

news & recipe

№29

5/10より
募集開始

親子でチャレンジ！ 夏休み手づくりパン教室



どうぶつパン



ベーコンエビ

おいしいパンを親子で作って
みませんか。

手づくりの味は世界でいちばん!

ふんわりおいしく焼き上がる、小麦粉と酵母のふしぎを
体験しましょう。

対象：親子ペア12組(各コースとも) ※こどもは小学生対象
受講料・教材費：4,000円・1,000円

講師：MIKKO(こなあーと主宰)

日程：7/28(日) どうぶつパン、8/4(日) ベーコンエビ

【午前コース】10:00～13:00、【午後コース】14:00～17:00

販売中
です。

5/22(水) 0才からのジャズコンサート

～ Kuni Mikami from New York ～

こどもから大人まで全ての世代に贈る平日昼間の本格ジャズ
コンサート。ニューヨーク在住のピアニストがジャズの名曲
からクラシック、童謡まで演奏します。赤ちゃんと一緒にでも
大人一人でもOK。

※ベビーカー置き場、おむつ替え・授乳コーナーあり。

出演：クニミ上(ピアノ)、池田聡(ベース)、田村陽介(ドラムス)

■総合区民センター レクホール

■11:00 開演、13:30 開演、15:30 開演

■全席自由 一般 1,200円 こども(0才～小学生) 300円
(当日各200円増し) ※シート席あり。



クニミ上

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

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。

《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「トレバーク」「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

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!



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



東京ウドと鯛の桜蒸し



材料 4 人分
道明寺粉 …70g
水 ……90ml
鯛 ……4 切れ
酒・塩 ……少々
桜の葉 ……4 枚

吸い地
一番だし ……400ml
酒・塩・醤油…適量
生青海苔 ……大さじ 2
東京ウド ……1/3 本
人参 ……少々

作り方

- 1、道明寺粉は水に 20 分浸す。4 等分にして丸め、10 分蒸す。
- 2、ウドは皮をむき 8cm 長さに 1 本切り縦 4 等分に切る。残りのウドは粗みじんに切る。
- 3、魚の切り身は酒塩で洗う。塩抜きした桜の葉に道明寺と魚の切り身、棒状のウドを包み、皿にのせて 5 分位更に蒸す。
- 4、だしを酒・塩・醤油で調味した吸い地に粗みじんのウドを入れて温め、生青海苔を落す。
- 5、蒸し上がった椀種に吸い地を張り、型抜きして吸い地でゆでた人参を飾る。

東京ウドの塩金平



材料：4 人分
東京ウド ……1/2 本分 塩 ……小さじ 1/2
太白胡麻油 ……大さじ 1 内藤唐辛子七味 ……少々
味醂 ……小さじ 2

作り方

- 1、ウドは皮ごと千切りにして酢水にサッと通してからザルに上げしっかり水を切る。
- 2、フライパンに太白胡麻油を温め 1 のウドを入れてしんなりするまで炒める。
- 3、味醂を加え混ぜてから塩で味を調える。
- 4、火を止めて仕上げに内藤唐辛子七味をふりかけて混ぜる。

早稲田茗荷の梅酒ゼリー

材料 5 個分

梅酒 ……200ml 早稲田茗荷竹… 2 本
きび砂糖 ……大さじ 3 シュガー ……大さじ 1
水 ……300ml カボス果汁 ……小さじ 1
板ゼラチン ……8g (氷水でふやかしておく)



作り方

- 1、梅酒は沸騰させてから粗熱を取る。
- 2、鍋に水ときび砂糖を入れて加熱して砂糖を溶かす。
- 3、粗熱が取れたら (60℃くらい) 板ゼラチンを 1 枚ずつ入れて溶かす。
- 4、ゼラチンが溶けたら①の梅酒を加えて混ぜる。
- 5、茗荷竹は斜め千切りにしてシュガーとカボス果汁を絡めてゼリーの器に入れる。
- 6、ゼリー液を注ぎ冷蔵庫で固める。

フェジョアーダ



材料：5 人分
キドニービーンズ ……250g
豚肩 (シチュー用) ……250g
ベーコン (角切り) ……150g
ソーセージ (一口大) ……150g
玉ネギ (粗めの微塵) ……1 個
ニンニク (微塵切り) ……1 かけ
ローリエ ……1 枚
塩、胡椒 ……適量
オリーブオイル ……大さじ 2 杯
トマト (角切り) ……1 個
オレンジ (皮剥き輪切り) ……1 個
お好みパン ……5 人分

作り方

- 1、豚肉に塩、胡椒をしておく。
- 2、オリーブオイルを熱しニンニク、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通るくらいまで炒め、豚肉を入れてさらに炒める。
- 3、肉を炒めたら、豆、ローリエ、コンソメ、水、豆の煮汁を入れて 15 ~ 20 分位煮込み、ベーコンとソーセージを入れ更に 10 分位煮込み味を見て塩コショウで味を整える。
- 4、トマトとオレンジ、パンを添えて出来上がり。

ブリガデイロ



材料：1 人分

練乳 ……40g ココアパウダー ……6g
バター ……4g スプレーチョコレート ……10g
バター (コネ用) ……1g

作り方

- 1、鍋に練乳、ココアパウダー、バターを入れて中火で焦げ付かないように、まわりはじめるまでねり、バターを引いたラップの上で冷やす。丸めてチョコをまぶし盛り付ける。