

チョコレートムース

「世界のお家ごはん〜シーフード編〜」

講師：金井克行、齋藤雅博



材料：1 人分
マシュマロ…30g
牛乳…60g
生クリーム…40g
ココア（無糖）…5g
オレンジキュラソー…2g
果実…20g 位
セルフィーユ（飾り用）
…お好みで

作り方

- ①生クリームをホイップしておく。ホイップした生クリームは飾り用に少し取っておく。
- ②鍋に牛乳とココアを入れてかき混ぜながら一度沸かしそこにマシュマロを入れて煮溶かす。（溶けなければ火にかけ溶かす）
- ③マシュマロが溶けたら、氷で冷やしながらいっぱいホイップした生クリームをサックリ混ぜ合わせ器に入れ冷蔵庫で冷やしておく。冷えたムースにホイップクリーム、果実などを盛り付け完成。

チケット
発売中

親で子楽しむ

東京シティ・フィル Presents

ポピュラーコンサート 2019

0歳から入場できる こどもたちのためのコンサート

クラシックの名曲からクリスマスソングまで、プロの生演奏を気軽に楽しんでみませんか？
東京シティ・バレエ団のダンサーを迎え、バレエと音楽そしてお話と盛りだくさんな60分！
クリスマスに夢のひとつときをお届けします。

日時：2019年12月15日（日）①11:00 開演 ②13:30 開演

会場：江東区総合区民センター 2階レクホール

演奏：東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団（アンサンブル）

ゲスト：東京シティ・バレエ団団員 司会：YUKKIY

入場料：全席自由 おとな 1,000 円 こども 500 円（3歳～小学生）

※0～2歳、保護者のひざ上は無料 ※おむつ替え、授乳スペースあり

ご予約・お問い合わせは、TEL 03-3637-2261

（第2・4月曜を除く 9:00～21:00）

●ティアラこうとう・江東区内各文化センターでもお買い求めいただけます

主催：一般財団法人 東京シティ・フィル財団

共催：公益財団法人江東区文化コミュニティ財団 江東区総合区民センター

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。

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



No

31



総合区民センターニュース news & recipe

第6回 クッキング・フェスタ

あまい
お菓子
付き！

お菓子コンテスト & 講演会

チケット発売中！



★押上せんべい、米粉のシフォンケーキ、米粉のクッキー など
販売を予定しています。

今年で6回目を迎える「クッキング・フェスタ」

スイーツ業界などで活躍している鎧塚俊彦氏を審査員にお迎えして、お菓子コンテストを開催します！

コンテストでは、一般公募の中から一次（書類）審査を経て選出されたレシピから作ったスイーツを、鎧塚俊彦氏を始めとした専門家の方々が審査します。

そして、来場者の皆さまにも、試食して投票していただきます！

講演会では鎧塚俊彦氏に業界での自身の活動とスイーツの魅力について語っていただきます。

スイーツを食べながら、グランプリ「Toshi Yoroizuka」賞の行方と講演会をご堪能ください！！

日時：2019年12月1日（日）開演 16:00（開場 15:30）

会場：江東区総合区民センター 2階レクホール

入場料：全席自由 1,000 円（3歳以上の方よりご入場いただけます：有料）

出場者：コンテスト一次（書類）審査より選出された5グループ

申込み：江東区総合区民センター TEL 03-3637-2261

※このイベントは試食を含めたコンテストと講演会および表彰式の2部構成です。

※本公演では、アマチュアの料理愛好家によるお菓子作品の試食がごさいます。

調理等については衛生面に十分注意をしておりますが、体調不良の方や食物アレルギー等ご心配な方は、ご自身の判断でご参加くださいますようお願いいたします。

※当日、メニューに変更が生じる場合がございます。

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>

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



2019 AUTUMN

海鮮中華おこわ

「皮から作る点心と調味料の使い方が身につく中華料理」

講師：丸山勇治・齋藤雅博



材料：4人分
 もち米…300g
 むき海老(小口)…100g
 ロールイカ(小口)…80g
 あさり(砂抜き)…200g
 人参(小さめ短冊)…40g
 タケノコ(スライス)…60g
 冷凍枝豆…40g
 干し椎茸(スライス)…2～3個
 生姜(千切り)…10g
 ウズラの卵…4個
 日本酒…40g
 鶏ガラスープの素…4g
 塩…2g
 ごま油…8g
 水(アサリ汁込み)…300g
 XOジャン…10g

作り方

- ①もち米は研いで水に30分漬けておく。
- ②干し椎茸は、お湯で戻す。
- ③アサリは、こすり洗いをして、海老、イカ、酒、少しの水を入れ、蓋をして火を入れる。
- ④③の汁と水を足して300gにしてスープの素、塩を入れかき混ぜ、そこに椎茸、人参、生姜、卵、タケノコ、ごま油を入れて炊き上げる。
- ⑤炊き上がったアサリは殻から身を取り出し、海老、イカ、枝豆、XOジャンを混ぜ入れて仕上げる。

中華クッキー



材料：4人分(1人3個)
 有塩バター(室温に)…40g
 スキムミルク…10g
 砂糖…15g
 水…8～10g
 薄力粉…50g
 片栗粉…10g
 バニラエッセンス…少々
 冷凍パイナップル…100g
 砂糖…20g
 レモン汁…約1/4個
 水…適量
 パイナップルグミ…4個
 粉寒天…1g
 片栗粉…1g

作り方

- ①パイナップルを刻んで鍋に入れ、砂糖、適量の水を入れてパイナップルを柔らかくなるまで(4～5分位)煮て、水分が無くなってきたらグミと寒天も入れて更に少量の水で溶かした片栗粉を入れてとろみをつける。
- ②トロミがついたらレモン汁を入れて、味と水分量を整え氷で冷やしておく。
- ③冷えて固まってきたら包みやすいように丸めておく。
- ④室温に戻しておいたバターをボールに入れそこに水、スキムミルク、砂糖を入れ良くかき混ぜる。
- ⑤混ぜたら片栗粉、薄力粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥クッキー生地を一人3個で分け、手で丸めて潰し、薄く伸ばして丸めておいたパイナップルを真ん中に入れて包む。
- ⑦アルミホイルの上に間隔をおいて並べ、トースター強火で4分前後焼き、裏返して更に裏も4分前後焼き、出来上がり。(トースターによって時間と温度を調整)

イサキのアクアパッツア

「今夜は家呑み おつまみ横丁」

講師：小山朝子 ほか

材料：4人分
 イサキ…2尾(2枚おろし)
 塩…小さじ2分の1
 コショウ…少々
 オリーブ油…大さじ2
 にんにく…1かけ
 (包丁の背でつぶす)
 赤唐辛子…1本(種を除く)
 あさり…200g(砂出しをして、こすり合わせるように洗う)
 プチトマト…8個(ヘタを除く)
 エリンギ…1パック
 (食べやすい大きさに切る)
 白ワイン…大さじ4
 水…大さじ4
 塩…少量
 コショウ…少々
 イタリアンパセリ…4本

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、赤唐辛子を入れ、火(中火)にかける。
 - ②香りが出てきたら、イサキを皮を下にして入れ、軽く焼く。
 - ③皮が焼けたら裏返し、あさり、プチトマト、エリンギを入れる。
 - ④③に白ワイン、水、塩、コショウを入れ、蓋をする。
 - ⑤時々、全体に汁をかけながら、7～8分煮る。
 - ⑥汁ごと器に盛って、イタリアンパセリをちぎってのせる。(アサリの砂出し)
- パットに、アサリが重ならないように入れ、海水程度(3%塩分)の塩水をヒタヒタ程度に注ぐ。薄暗い静かな場所に置き、砂をはかせる。



白身魚のエスカベッシュ

「世界のお家ごはん～シーフード編～」

講師：金井克行、齋藤雅博



材料：1人分
 生鮭(サーモン)切り身…60g
 片栗粉…少々
 塩・コショウ…1g
 玉ねぎ5分の1…50g
 パプリカ(赤、黄色)…各20g
 セロリ…20g
 プチトマト…1ヶ
 レモン…10分の1(10g)
 パセリ…極少々
 ニンニク…少々
 オレンジ果汁使用…10分の1
 揚げ焼き油…少々
 ワインビネガー…50ml
 砂糖…大さじ1
 塩…ひとつまみ
 バージンオリーブオイル…大さじ1

作り方

- ①サーモンを一口大にカットして塩コショウをしておき、玉ねぎ、パプリカは薄切りスライス、セロリは皮を剥ぎスライス、プチトマトは4等分しておく。
- ②鍋かフライパンでオリーブオイルを使い野菜を軽くしんなりするまで炒め、ニンニクをすりおろし調味料を加えひと煮立ちさせておく、オレンジを絞る。
- ③サーモンに片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにして②と合わせておく。レモンをスライス、パセリをミジン切りにし、盛り付ける。