

ウンパイロー



「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

豚バラブロック ……90g ★醤油 ……大さじ 2 1/2
キュウリ ……1/2 本 ★砂糖 ……大さじ 1
トマト ……1/3 ～ 1/4 個 ★酒 ……大さじ 1
(スライス) ★豚肉のゆで汁… 大さじ 1
◇長ネギ (みじん切り) 少々 ★米酢 ……大さじ 2
◇生姜 (みじん切り) 少々 ★ごま油 ……3g
◇ニンニク (みじん切り) 少々 (お好みでラー油でも可)

作り方

1. 鍋に湯を沸かし豚肉、長ネギの青い所、生姜の皮を入れてふつふつ湯が沸くくらいの火加減 (弱火～ 中火) に調整し、25 ～ 35 分茹でる。
2. 透明な液が出てきたら火を消し、そのまま冷ましておく。
3. 竹串で刺して、赤い液が出てきたら、更に 10 分茹でる。
4. キュウリは両端を切り、ピーラーで薄切りにし、水にさらしておく。
5. みじん切りの薬味 (◇) と調味料 (★) を鍋に入れ、一度沸かしてから冷ましておく。
6. 肉を取り出し、1 ～ 2mm 厚さにスライスしておく。
7. トマトを皿に盛り付け、その上に豚肉を並べ、水けをよく切ったキュウリを添え、5のタレをかけて出来上がり。

キッズタウン

であそぼう

2019/10/13 (日) 開催!

総合区民センターの2階がキッズタウンに早がわり! かわいい小物づくりやカーレット (卓上カーリング) 体験、世界に1つだけのオリジナル「こども免許証」など、こどものための楽しいミニイベントを開催します。

日時：10/13 (日) 10:00 ～ 15:00 / 会場：レクホール、展示ホール

対象：幼児～中学生 / お申し込みは当日直接会場へ (先着順)

※詳しくは9月10日発行の「カルナビ」をご覧ください。

ウニランブ ハロウィンバージョン、タイルアートのオーナメント作り、射的に挑戦、綿あめ販売、ハロウィンフォトブースで記念撮影…などなど、楽しいイベントがたくさんあります。ぜひ遊びに来てください。



昨年度の様子

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

30

総合区民センターニュース



news & recipe

募集中
です。

第6回 クッキング・フェスタ

12/1
(土)
本選!

応募締切
9/10(火)

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!

パティシエを目指している学生さんや、日頃お菓子作りを趣味にしている方、お友達同士やグループで、ぜひお気軽に参加してみませんか。



募集期間：7月10日(水)～9月10日(火) 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。

応募方法：応募用紙 (総合区民センター、区内各文化センター等に設置) に必要事項を記入の上、お菓子の写真を添付し、総合区民センター窓口、郵送、メール (kumin-cookingfesta@kcf.or.jp) にて。

財団のホームページ (<https://www.kcf.or.jp/sogo>) から応募用紙のダウンロード可能。

一次審査：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5組選出します。

※オリエンテーション…書類審査 (1次審査) を通過した場合、オリエンテーション (事前説明会) に参加していただきます (必須)。

本選審査：12月1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(木) 予定。

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

心にうるおい、地域ににぎわい。

Koto City Culture and Community Foundation



王冠焼売 (XO 醬)



「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人前（12個）
（1個あたり皮 10g、肉種 16g）

生地	肉種
薄力粉……………80g	豚挽き肉……………90g（脂多め）
片栗粉……………1g	ムキエビ……………30g
塩……………少々	玉葱……………40g
ガラスープの素少々	生姜……………適量
熱湯……………45g	片栗粉……………8g
	XO 醬……………30g

飾り用

●干し椎茸……………2g	●卵黄……………30g
○正油……………2g	○砂糖……………2g
○砂糖……………2g	○塩……………適量
●空豆（剥き）15g	○サラダ油……………2g
	●トビツ子……………15g

作り方…肉種

1. 玉葱をみじん切りにし、ボールに入れ、片栗粉を加えて軽く混ぜておく。
2. 別のボールに刻んだエビと肉を入れ、すりおろした生姜の汁と XO 醬を加え、肉種が白くなるまでしっかりと混ぜる。

3. 肉と野菜を軽く混ぜたらボールにラップをし、冷蔵庫で寝かせる。

ポイント：はじめに玉葱に片栗粉をまぶす事で、水分が出過ぎることを抑えます。

飾り物の下準備

- 干し椎茸は水で戻しみじん切りにし、調味料で煮ておく。
 - 空豆は軽く塩茹でしたものをみじん切りにする。
 - 卵黄は調味料を加えて、弱火で炒り卵にする。
- （火の入り加減を7～8分目で止めておく。）

作り方…生地

1. 小麦粉、片栗粉を量り、こねやすいボールに入れ常温に置いておく。
※冬場の寒い時期や、冷蔵庫から出した粉をすぐに使いたい場合は粉を湯煎する。
2. 鍋にお湯、ガラスープの素、塩を入れ、火にかける。
3. お湯が沸騰したら、小麦粉を菜箸で混ぜながら熱湯を入れる。
4. 手で触れる温度になったら生地をまとめる。※まだまとまっていない小麦粉を押し付けのようにまとめていくと、熱いうちから手でこねることが出来る。
5. 生地がまとまったら滑らかなるまで力を入れてこねる。
※手の平の付け根を使い、のばしながらこねる。
6. 生地の固さを確かめる。生地を少し棒状に伸ばし指で切ってみる。切り口が綺麗な状態。切り口が潰れているなら柔らかいので薄力粉を、切り口から生地のクズが沢山出るようなら固いのでお湯を、それぞれ少しずつ足して様子を見ていく。
7. 綺麗に丸め乾燥しないようにラップにくるんだら、10分から20分ほど寒くない所で寝かせる。

冷汁



材料：4人前

干物……………1枚	胡瓜……………1本
塩……………小さじ1/2	茗荷……………1本
新生姜みじん切り…大さじ1	
大葉……………10枚	味噌……………80g
だし汁……………400ml	白すり胡麻……………大さじ2
豆腐……………1/2丁	

◇麦めし4膳分

作り方

1. 干物は焼いて骨を取り、身をほぐす。味噌をアルミホイルに平らにのばし焦げないように様子を見ながらトースターで焼く。（目安6～7分）
 2. 胡瓜は薄い輪切りにして塩をもみ込み、水分が出てきたら軽く絞る。茗荷は薄い半月切りにする。
 3. ボウルに焼き味噌、ほぐした干物を入れてゴムベラでなめらかに混ぜる。
白すり胡麻も加えて更に混ぜる。
 4. 冷やしておいただし汁を少しずつ加えて、ゴムベラで混ぜる。
 5. 小さな角切りにした豆腐、塩もみした胡瓜、茗荷、新生姜のみじん切りを加える。
大葉も手でちぎって加える。
 6. 冷蔵庫で冷やして、麦飯にかける。
- ※味見をして味が濃かったら氷、薄かったら醤油を加えて加減してください。

作り方…皮

1. 寝かせた生地を100gずつ位に分け、麺棒の太さくらいに伸ばしていく。
2. 伸ばした生地を左手で持ち、右手の親指と左手の人差し指で挟むように切っていく。大体1つ10gが理想だが、多少前後しても構わない。
3. 切った生地に軽く打ち粉をして、丸く潰していく。
4. 出来上がった生地をビニールの袋に入れ、打ち粉をしたら袋を膨らまして逆さにし、置いておく。※膨らますのは生地から出る湿気で生地同士がくっつかないようにするため。
5. 生地を麺棒で伸ばして、皮にしていく。麺棒は手のひらで転がす。麺棒が小指の付け根と親指の付け根を通るように位置取りし、親指の下の手ひらの厚い部分で力を入れて転がす。
6. 生地を左手で持ち、生地の底に打ち粉を付け、麺棒で手前から伸ばす。左手の位置は時計に置き換えて10時の位置。
7. 麺棒で生地を伸ばし、麺棒を戻したら左手で生地の上部を掴み、反時計回りで、10時の位置まで回す。これを8～10回繰り返して円形に整えていく。

作り方…焼売形成

1. 皮の上に肉種をのせる。（1個16g位）
2. 底を平らにし、十字になるように上部を閉じる。
3. 十字に綴じた四辺をそれぞれハサミで二回ずつ切り込みを入れ、隣同士でくっつける。
4. 皮で作った土台の上にそれぞれ素材をのせて飾る。

※生地は市販の餃子用の皮でも代用可。
この場合、皮の重なり部分は、皮1枚分の厚さになるように指でしっかりと圧着させる。

作り方…蒸し

1. 蒸し皿にクッキングシートを広げ焼売を並べる。
2. お湯を沸かして、蒸気を充満させた蒸し器に皿ごと入れ、蓋をし、約8分蒸して完成。