

くずもち

「～ゼロからはじめる～料理道場」

材料：4人分

講師：間宮智子

豆乳…200cc 片栗粉…40g

砂糖…40g きな粉…40g

＜作り方＞

- ①鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れて混ぜ、よく溶かす。
- ②混ぜながら火にかける。
- ③とろみがつくまで、しっかり煮る。
- ④皿に移し、ラップをかけて、冷ます。
- ⑤④が覚めたら包丁で切り、きな粉をまぶし、器に盛る。



大好評
でした!

～ゼロからはじめる～ 料理道場

今まで全く料理の経験がない方を対象に、包丁の使い方から野菜の切り方・味付けの基本・お米の炊き方など、料理に欠かせない基本的な事を学ぶ「料理へのきっかけづくり」を目的とした講座を開催いたしました。

親子丼・ハンバーグなど、なじみがあり、初めての方にも作りやすい献立を選び、2日間の集中講座を受講していただきました。



調理例：親子丼、豚汁、くず餅

参加者の感想（一部抜粋）

〇講師の先生がユーモラスで楽しく、リラックスした気分で講義を受けることができました。〇野菜の切り方のコツや、お米の研ぎ方など、今までの自己流の方法を見直すことができてよかった。〇野菜の切り方など参考になりました。実践して身に付けていきたいと思います。ごみを少なくする野菜の切り方もすごかったです。〇ロスを減らす事の大切さを教わりました。料理を通して生産者や流通等色々な人の手に助けられていることを思い、一つ一つを大切に、その気持ちが料理をおいしく作ることに繋がると勉強になりました。



講師の解説と講座の様子



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。



2020 winter

No

32

総合区民センターニュース

news & recipe



開催
します

こどもから大人まで楽しめる 「ら・館まつり 2020」

3/8(日)
開催!

楽しいイベントが盛りだくさん!ぜひ気軽にご参加ください。

いろいろな種類の補助犬のお仕事を紹介する、「ほじょ犬ってなに?」や、街かどアーティスト、手工芸のものの作りなど楽しいイベントがたくさんあります。

ポップコーンや、カレーなどの販売もあります。

お誘いあわせの上ぜひお越しください。

お問合せは…総合区民センター
TEL: 03-3637-2261

★事前受付が必要なイベントもあります。

イベントその他の詳細は、2/9(日)

発行のカルチャーナビ KOTO2月号を
ご覧ください。



折って楽しい折り紙教室



補助犬(盲導犬・聴導犬・介助犬)



クラフトバンドで
ミニリースを作ろう

2/9
より
発売

～0歳からシニアまで楽しめる～

トリオベール ファミリーコンサート

4/19(日) 11:00 開演 / 13:30 開演

毎年恒例の、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・映画音楽など、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。

シート席、おむつ替え・授乳コーナーあり。

出演：竹添みどり（ヴァイオリン）、村原実穂子（ヴァイオリン）、明和史佳（ピアノ）

全席自由 / 一般（中学生以上）…1,000円 こども（3歳～小学生）…500円

2歳以下無料（要チケット）

★チケットのご予約は…総合区民センター TEL: 03-3637-2261



トリオベール
©Yoshinobu Fukaya

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



2020 winter

カノム・パン・ナ・ムー

「世界のお家ごはん ～ストリートフード編～」

講師：金井克行・齋藤雅博



材料：1人分

豚挽肉…50g

むきエビ…2尾(40g)

玉葱…30g

食パン6枚切…1枚

パセリ…3g

卵…M玉1/5個

鶏からスープの素…顆粒1g

ナンプラー…3ml

塩コショウ…少々

サニーレタス…10g(1/2枚～1枚)

パクチー…5g(1葉)

ライム…1/8個

スイートチリソース…20ml

揚げ油…少々(表面を覆うくらい)

<作り方>

①エビと玉葱、パセリをみじん切りにして豚ひき肉、調味料をよく混ぜ合わせる。

②パンの耳をカットし、①の具材をパンの上に塗り広げ、それを2～4等分にカットし、フライパンに油を少し多めにに入れて揚げていく。

③サニーレタスをカットし、ライムとパクチーを飾りチリソースを添える。

食べるラー油

「皮から作る点心料理教室」

講師：丸山勇治



材料：1瓶分

荒挽き韓国唐辛子…10g

フライドオニオン…10g

乾燥ガーリック…10g

乾燥アミエビ…10g

サラダ油…70cc

ごま油…30cc

<作り方>

①ボール(耐熱容器)にオニオン、ガーリック、アミエビを入れておく。

②鍋に油2種と唐辛子を入れ中火で火にかける。

③唐辛子を焦がさないように注意しながらヘラで混ぜる。

④鍋に白く小さい泡が少し浮かんだら火から外し、油と唐辛子をボールに入れる。

※(ここで、もし唐辛子を焦がしてしまったなら、油のみをボールに入れる。)

⑤軽く混ぜ、材料に油を馴染ませる。

⑥あら熱が取れたら瓶に詰めて出来上がり。

桜エビ入り焼売



材料：4人分

豚挽肉…200g

オイスターソース…大さじ1/2

酒…大さじ1

④しょうゆ…小さじ1

塩…小さじ1/3

砂糖…小さじ1

桜エビ…5～6g

「カンタン! 乾物活用法」

講師：小山朝子 ほか

干し椎茸…2枚

玉葱…1/2個(100g)

片栗粉…大さじ2

ごま油…大さじ1

焼売の皮…1袋(24枚)

しょうゆ…適宜

練り辛子…適宜

準備：桜エビを細かく刻む。干し椎茸を水で十分戻し、軽く絞って刻む。

玉葱はみじん切りにし、片栗粉をまぶす。

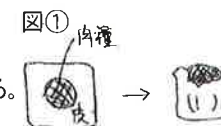
作り方

①肉だねを作る…ボールに豚ひき肉を入れ、④を加えて練るように混ぜる。

②①に、桜エビ、椎茸、玉葱を入れて混ぜ、最後にごま油を加えて混ぜる。

③肉だねを焼売の皮の中心に置いて包む(図①)。上は閉じない。

④蒸し器の中敷きに、クッキングシートを敷き、そこに間隔をあけて③を並べ、強火で10分蒸す。



チキンライス

「おいしくたのしく! 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

ごはん…1合分(330g)

バター…10g

塩…小さじ1/2

白こしょう…少々

ケチャップ…大さじ3

鶏もも肉…200g

(唐揚げ用、食べやすい大きさに切る)

玉ねぎ(みじん切り)…1/4個

ピーマン(みじん切り)…1個

<作り方>

①フライパンにバターを入れて中火で熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマンを炒める。

②続けて、ごはんを加え、ほぐしながら炒め、ケチャップを加える。塩とお好みで白こしょうも加え、ひと混ぜして火をとめる。

募集
します



3月10日(火)より、春の講座の募集が始まります!

総合区民センターでは、料理の講座や江東区にちなんだ講座、書道やヨガなど多彩な講座を取り揃えております。

この機会にぜひ、新しいことにチャレンジしてはいかがでしょうか。詳しくは、カルチャーナビKOTO3月講座特集号をご覧ください。

