

高野豆腐のステーキ

「カンタン! 乾物活用法」
講師：小山朝子 ほか

材料：4人分

- 高野豆腐…4枚
(ぬるま湯で1分強戻す)
- 片栗粉…大1～
- 牛肉薄切り…4枚(約80g)
- 塩…少々
- 胡椒…少々
- 油…大1



- 玉葱…1/4個(50g) すりおろす
- にんにく…1かけすりおろす
- しょうゆ…大2弱
- 酒…大2
- みりん…大2
- 砂糖…小1
- エリンギ…縦1/4に切る
(舞茸でも可)

<作り方>

- ①高野豆腐をぬるま湯で戻したら両掌にはさみ、水けをしっかりと絞り長方形になるように縦半分に切る。
- ②牛肉に軽く塩胡椒し、高野豆腐を巻きやすいよう半分に切る。豆腐に片栗粉をまぶし、牛肉で巻く。

- ③フライパンに油を入れ、中火にし、②の牛肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ④エリンギを入れ、返しながら牛肉の6面全部を焼く。
- ⑤全面に焼き色がいたら、Aを入れ、タレを絡める。

開催中

2020年合同成果展 3/22(日)～4/5(日)

総合区民センター2階展示ホールにて、合同成果展を開催しています。

※会期中は9:00～21:00(最終日4/5は16:00まで)

展示をご覧いただけます。

参加団体：アルバムカフェ〜つどい〜
いけ花とパッチワークの教室マカマカ
凱藝源画室
和布の小物講座



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。

2020 spring



予告 5/10(日)から募集開始します。

親子でチャレンジ!
夏休み手作りパン教室



8/16(日)
どうぶつパン
8/23(日)
ベーコンエビ

ベーコンエビ

午前コース(全2回)

10:00～13:00

午後コース(全2回)

14:00～17:00



親子ペア12組(各コースとも) どうぶつパン

※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)

★お申込みお問合せは…総合区民センター 03-3637-2261

海の生き物を守ろう
～私たちの暮らしが海を変える～

7/4(土)・煮干しを解剖してみよう

7/5(日)・海洋プラスチックの影響
(全2回)～今私たちにできることは

10:00～12:00

親子ペア10組※こどもは小学生対象



煮干し

受講料・教材費：1,000円、500円

講師：和木美玲(船の科学館職員)

公演
中止

4/19(日)「～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」

5/27(日)「0才からのジャズコンサート
～Kuni Mikami from New York～」

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、公演を中止することといたしました。

楽しみにされていた皆様には誠に申し訳ございませんが、ご理解いただけますようよろしくお願い申し上げます。

江東区総合区民センター

〒136-0072 東京都江東区大島4-5-1

TEL03-3637-2261/FAX03-3683-0507

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



KOTO City in TOKYO
スポーツと人間が熱いまち 江東区

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



揚春巻（山東省風）

「皮から作る点心料理教室」

講師：丸山勇治



材料：4人分（4本）

餡

豚肩ロース（スライス）…80g

塩、酒、胡椒…適量

干し椎茸…2g

長葱…40g

筍（水煮）…50g

豆もやし…40g

春雨…8g（4g）

ピーマン…20g

生姜…適量

塩…1g

酒…6g

正油…3g

オイスターソース…4g

トリガラスープの素…1g

片栗粉…4g

ゴマ油…6g

皮

卵（M玉）…4個

糊用の薄力粉と水…適量

衣

片栗粉…適量

水…大体片栗粉の倍量

付け合わせ

サニーレタス…40g

サツマイモ（細め）…20g

< 作り方 >

餡

①干し椎茸は水で戻し、春雨は茹でて戻しておく。

筍の水煮も茹でておく。

②豚肉を細切りにし、下味をつけて揉み込んでおく。

③干し椎茸、筍、葱、ピーマンは細切り。春雨はざく切りにし、生姜はすり下ろす。

④フライパンにゴマ油を半分加え、フライパンを熱したら肉を炒める。

⑤肉に軽く火が入ったら、筍、干し椎茸、生姜、調味料を加えさらに炒める。

⑥筍に軽く味が入ったのを確認してから、春雨、豆もやしを加える。

⑦豆もやしの豆に軽く火が入ったら火を止め、ピーマン、長葱を加え、良く混ぜる。

⑧再度火をつけ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。

⑨とろみが付いたら、手早くバットに広げて冷ます。あら熱が取れたら冷蔵庫で寝かせる。

< ポイント >

・葱とピーマンには火を通すぎないように注意。

・とろみは少しきついと思う位につけて大丈夫。

皮

①卵を溶いて薄焼き卵を作る。

ドゥルセ・デ・レチェ クレープ

「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



< 作り方 >

①薄力粉、砂糖、溶き卵、牛乳をよく混ぜ合わせ、30分寝かせておく。フライパンにサラダ油をペーパーなどを使い塗り広げ、レードルで生地を入れてゆっくりと焼き上げる。

②ドゥルセ・デ・レチェの代わりに生キャラメルソースで。フライパンに砂糖、水を入れ火にかける。ツツツいつてきたら生クリームを入れ、さらに火を入れて少し色付くまで加熱する。火からおろし継ぎ足し用の生クリームを入れ硬さを調節する。

③広げたクレープに生キャラメルソース（ドゥルセ・デ・レチェ）をたっぷりとのせ、お好みで果実を乗せ巻き上げる。

※今回はドゥルセ・デ・レチェの代わりに近いキャラメルソースで代用しています。

材料：1人分

生キャラメルソース

砂糖…40g

水…大1

生クリーム…40ml

（脂肪率40%程度のもの）

継ぎ足し用生クリーム…大1

クレープ

薄力粉…15g

砂糖…2g

溶き卵（1/5）…10g

牛乳…50ml

サラダ油…少々

バナナ…30g

イチゴ…2個

ドゥルセ・デ・レチェ ソースの作り方

材料：1人分

牛乳…500ml

砂糖…80g

重曹…3g

注) 全部混ぜ合わせ1時間くらい

ゆっくり火を入れていく。

成形

①良く冷えた餡を皮の上ののせ、長方形に包み、縁に糊をつけて閉じる。

揚げ

①表面に衣を薄く付け、高温でカラッと揚げる。

付け合わせ

①サニーレタスは一口大にちぎり水洗いしておく。

②サツマイモは出来るだけ薄くスライスして水にさらしておく。

③サツマイモの水気をよく切り、油でカラッと揚げる。

④春巻きと一緒に盛り込んで完成。