

お知らせ

施設利用料金が、10月1日より改定となります。
9月末日までに利用料金をお支払いいただければ、
改定前の料金が適用されます！

総合区民センター 第2・4月曜日休館 ただし休日の場合は開館		改定後の料金（円）		
		午前 9時～12時	午後 13時～17時	夜間 18時～22時
レクホール（平日）		¥8,150	¥16,550	¥21,100
レクホール（土・日・休日）		¥10,200	¥20,150	¥25,400
サブ・レクホール		¥2,400	¥3,000	¥4,400
会議室	第1会議室	¥1,300	¥1,650	¥2,600
	第2会議室	¥1,300	¥1,650	¥2,600
	第3会議室	¥1,250	¥1,600	¥2,500
	第4会議室	¥1,300	¥1,650	¥2,600
	第5会議室	¥2,400	¥3,000	¥4,400
	第6会議室	¥1,250	¥1,600	¥2,500
	第7会議室	¥1,300	¥1,650	¥2,600
研修室	第1研修室	¥1,600	¥2,150	¥3,050
	第2研修室	¥2,150	¥2,600	¥3,950
	第3研修室	¥1,300	¥1,650	¥2,600
和室	第1和室	¥1,800	¥2,250	¥3,400
	第2和室	¥1,300	¥1,650	¥2,600
調理室		¥3,600	¥4,400	¥6,700
展示ホール		1区間（25㎡）につき2,300円		

ご利用にあたりまして詳細はお問合せいただくか、財団ホームページ
(<https://www.kcf.or.jp/yoyaku/shisetsu/>)をご参照ください。

秋からの料理講座ラインナップ決定！

詳しくは9月10日発行の「カルチャーナビKOTO」
またはホームページをご覧ください



郷土料理を食卓に パートⅢ

伝統的な郷土料理から現代のご当地
グルメまで、日本全国の和食を学び
ます。

- ※11/6～3/5 金曜 11:30～13:30
- ※4回 ※23名 ※6,200円・5,200円
- ※江戸東京野菜コンシェルジュ
高野美子 ほか

今こそ役立つ! 乾物活用法

コロナ禍の今こそ、ストック食材としても
優秀で、栄養価の高い乾物を毎日の食
卓に取り入れるアレンジ法を学びます。

- ※11/20～2/19 金曜 18:30～20:30
- ※4回 ※23名 ※5,500円・5,200円
- ※元女子栄養大学生涯学習講師
小山朝子 ほか

点心料理教室

皮の伸ばし方や包み方などプロから基礎を学び、
餡のパリエーションを楽しみながら本格点心を作
りましょう。

- ※11/17～2/16 火曜 11:00～13:30
- ※4回 ※20名 ※3,800円・5,000円
- ※元鼎泰豊点心師、現医療法人財団明徳会
総合新川橋病院栄養科専門調理師 丸山勇治

世界のお家ごはん スパイスとハーブ料理

各国の代表的な料理を家庭用にアレンジし
て紹介します。

- 料理2品とデザートを調理し試食します。
- ※11/26～2/18 木曜 11:00～13:00
- ※4回 ※23名 ※4,500円・5,500円
- ※医療法人財団明徳会総合新川橋病院
栄養科専門調理師主任 金井克行

第1回家庭料理レシピコンテストレポート

コンテストへのご応募ありがとうございました。
現在書類審査中です。グランプリ発表は11月29日当館にて♪

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



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



お料理講座の先生に直撃！

総合区民センターならではのお料理講座。毎回とても好評をいただいております。現在開催中の講座「世界のお家ごはん」から齋藤先生と家庭料理レシピコンテストの審査員もお務めいただく金井先生をご紹介します！

- Q1:得意な料理では無いのですが、最近パン作りに凝っています。ベーグルとかカンパーニュなどパリパリのフランスパンを作るのを目標にしています。
- Q2:20年くらい前に友達に連れて行ってもらった西伊豆の、十割そば屋。今でも蕎麦を食べると思い出します。
- Q3:日本橋 天井 金子半之助の江戸前天井です。数種類の天ぷらの中でも新鮮な穴子と半熟卵天ぷらがたまりません。
- Q4:里芋です。トロトロしていて土臭い感じがして苦手です。
- Q5:台湾のしじみの醤油漬けと腸詰。締めにルーローハン。マストで紹興酒！

齋藤雅博先生

世界のお家ごはん 講師

先生に質問しました

- Q1:得意な料理
- Q2:忘れられない味 (メニュー)
- Q3:お勧め！ここのお店のこのメニュー
- Q4:こっそり告白苦手な食べ物
- Q5:世界の料理、どの国の何が好きですか？
- Q6:レシピコンテスト、評価のポイントは？
- Q7:区民センターの料理講座をどのような講座にしていきたいですか？



金井克行先生

本年度お弁当レシピコンテスト審査員
世界のお家ごはん 講師

- Q1:煮込み系(ビーフ ポーク)煮物も結構上手ですよ。
- Q2:数十年前の学生の時、初めて食べたグラタンは衝撃でした。
- Q3:惜しくも閉店されてしまった、横浜関内のイタリアン。店名も忘れてしまいましたが全てが美味しかったです。牛頬肉のショートパスタとポツタルガ(カラスミ)パスタが最高でした。
- Q4:レバー。ホルモン系。
- Q5:日本。和食では無く日本の食材の和洋中。特に寿司。
- Q6:色どりや全体の食材のバランスをしっかり見極めたいと思っています。後は愛情ですかね。
- Q7:身近な食材を使用しながら世界中の家庭料理を紹介して、御家庭での皆さんのレシピレパートリーを増やしてもらい、講座中楽しみながら習得して頂きたいと思っています。