



講師
かのう かおり
(料理研究家)

味わい名人になろう！ 親子でわくわくクッキング

お料理だけではなく、お菓子も楽しみな講座開講！
親子で楽しく五感を使って食材を味わいましょう。

※日程とメニュー(全3回) 各回10:30～13:00

12月20日 海老ドリア、クリスマスサラダ、リンゴコンポートパナアイス添え

1月17日 クリームシチュー、大根サラダ、ガドーショコラ

2月21日 ちらし寿司、はまぐりの吸い物、いちご大福

※対象 小学生と保護者のペア6組

※料金 親子一組 18,000円(3回分保険料含む)

※本講座は、食材はグルテンフリーで、小麦、卵は不使用ですが、調理器具及び会場は特に食物アレルギー対策はおこなっておりません。

こども
親子

みなさんの投票でグランプリが決まります！

総合区民センター 主催

第1回 家庭料理 レシピコンテスト

テーマ

冷めても美味しいお弁当

10/10(土)より
チケット発売

2020 11/29 日 13:00開演 (12:30開場)

総合区民センター 7階 第4・5会議室

親子パン教室レポート @7階調理室 かっぱいこねた！発酵について学んだ！ みんな大成功の巻!!



参加のお子様からは、

こねこねが楽しかった/形づくりがむずかしいのではないかと考えていたけど、
意外とかんたんに作れた/家でもできそうだなと思いました/かたちがおもしろかった/
家でも作りたい/もっといろいろなパンをつくってみたい！
といった、楽しい感想をいただきました。

ご自宅でもパンを焼く「ちびっ子パン職人」が、大活躍のご様子です。

MIKKO先生は、事前に録音した音声を使ったり、声掛けプラカードを用意したり、新型コロナウイルス感染予防対策の工夫をしてくださいました。



総合区民センター施設案内 調理室 (7階) (2020年10月1日現在)



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。



あなたも審査員！

試食、投票でコンテストの
行方を楽しめます♪
食に関する講演会も開催。
お気軽にご参加ください。

全席自由 800円 (小学生以上)
ご予約は総合区民センター
窓口またはお電話で
Tel. 03-3637-2261

選出された5作品

1 やんちゃっ手、
サバ缶ちゃんちゃん焼き
滋谷かずのこ

3 みそビーツボール
コンビで煎

2 肉巻き野菜
和田菜

4 ころとあざりの
メープル卵焼き
@nabejunko

5 五目いなり
谷崎睦子

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



2020 Autumn

好評レシピの紹介！

食べるラー油 一瓶分(200mlの瓶)

荒挽き韓国唐辛子 10g	乾燥アミエビ 10g
フライドオニオン 10g	サラダ油 70cc
乾燥ガーリック 10g	ごま油 30cc



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様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、材料に油をなじませる。
6. あら熱が取れたら瓶に詰めて出来上がり。

大根餅 4人前(8個)

大根 200g	酒 小1/4
葱 17g	オイスターソース 小1/4
干椎茸 4g	薄力粉 30g
干しエビ 24g	片栗粉 30g
塩 ひとつまみ	ごま油(焼き用) 適量



1. 干し椎茸、干しエビを水で戻しておく。
2. 大根をすりおろし、葱を小口切り、干し椎茸、干しエビをみじん切りにする。
3. 大根、椎茸、エビ、調味料を鍋に入れ、強火にかける。
4. 沸騰してから約2分程火にかけた後、氷を入れたボールに鍋底をつけて、冷ます。
5. 冷めた野菜種に葱、薄力粉、片栗粉を加え、よく混ぜる。(お好み焼きの生地位の固さにしてください。)
6. 熱したフライパンにごま油をひき、個数分けした生地を平らに延ばして焼いていく。
7. 片面に焼き色が付いたら裏返し、もう片面もこんがり焼く。
8. 生地に透明感が出てきたら焼き上がりの合図。両面、こんがり焼けている事を確認できたら完成。

今号では、「皮から手づくり」が魅力の点心講座をご紹介します！
毎回人気の点心講座。本格的に皮からこねたり伸ばしたりしてつくる醍醐味は格別ですが、丸山先生の誠実でチャーミングなお人柄にも引き付けられます。

QQQ丸山先生に伺いましたQQQ

※点心との出会いを教えてください

調理師になって最初に勤めた会社で、たまたま鼎奉豊(小籠包の有名なお店)のセントラルキッチンに配属されたのがきっかけです。まさかそこを辞めた後でも点心に関わるとは夢にも思っていませんでした。

※この(調理の)道に進むきっかけは？

子どもの頃から釣りが好きで、釣った魚をおいしく食べる為に頑張ったのが料理を意識した最初だったと思います。

※休日の食卓メニューは？

時間のある時は朝から魚市場へGO！
おいしい魚とそれに合う日本酒をGET！
あとは腕の見せ所です。

休日の
お魚膳



※好きな街とその理由をお聞かせください。

半島がある地域は海のものも里のものもあり、食べものがおいしく、お土産も色々手に入るので行きます。特に知多半島(愛知)はそれに加えて酒蔵も多いのでお気に入りです。

※飲茶、このお店のこのメニュー！お勧めを教えてください

銀座の【添好運】(ティム・ホー・ワン)さんで食べた【スペアリブの豆鼓蒸し】は衝撃でした。自分の豆鼓の認識が改まる程においしかったです。

※水産学校の漁業科をご卒業されたそうですが、、、？

その頃からの友人が漁師をしていて、たまに餃子と魚を物々交換しています。

※自慢の釣り写真を見せてください。どうやって食べましたか？

石鯛です。刺身と酒蒸しで食べました。

※どのような講座にしていきたいですか？

点心の作り方についてはもちろんですが、普段のご家庭での料理にも役に立つ事を覚えて、活かして頂ける講座内容になればと思っています。



点心料理教室 講師
丸山 勇治

獲ったぞー！



—— 点心の「粉」、「肉種(だね)」にまつわるお話と「調理の極意」 ——

「粉」講座の初回に絶対にお話している事なのですが、同じレシピで作っても仕上がりが均一にならない要素が幾つもあります。例えば、小麦粉。メーカー毎に微妙な違いがあり、生地を作るのに必要な水分量も変わってきます。また小麦粉の保存温度によってもまとまり方が違います。(常温か冷蔵庫か)冷たい時は粉をボールに入れ、湯煎をして粉を温めます。「肉種」餃子や焼売等の肉種を作ってすぐに包むと離水しやすく、ジューシーに仕上がらないので、最低でも1時間は冷蔵庫で寝かせてから包みます。

「丸山先生からのメッセージ(調理の極意?)」

絶対に『これ』でなければ駄目と言うことはありませんが、少なくとも自分が作る時の条件を揃えておくことは技術向上と仕上がりの安定のために大事なことです。『この間は上手くいったのに』といった失敗の原因は大体はそういうささいな違いにあるかと思っています。