

第1回家庭料理レシピコンテスト グランプリレシピのご紹介！

浅利のむき身がたっぷり
ニラとメープルシロップで笑顔のおいしさです
マグカップでレンチン！Let's get cooking!!

材料・分量（4人前）

- ✓あさりむき身(冷凍でもOK 15粒前後)
- ✓ニラ 1/3束
- ✓メープルシロップ 大さじ1
- ✓白だし 大さじ1
- ✓醤油 小さじ1/2
- ✓卵(M～Lサイズ) 2個

- <用意する器具>
・深めのマグカップ1個
・菜箸1組



「江東ワイドスクエア」で当日の様子が放送されました。
「今週の話」の中、5分ごろからご覧いただけます。

調理方法

1. (冷凍あさりの場合、解凍しておく)
2. ニラはみじん切りにしてマグカップに入れ、ラップをして電子レンジ(600w)に1分間かけて取り出し、あさをマグカップに入れる
3. 調味料3種類を全て加え、マグカップの中でよく混ぜる
※できればこの順番に入れて順に混ぜる
メープルシロップ→白だし→醤油
4. 卵をマグカップに割り入れ、よく混ぜる
5. ラップをせずにマグカップを電子レンジに入れ、1分加熱する
6. ★熱いので注意★マグカップを取り出して菜箸で全体を底からよく混ぜる。(①)
7. 再び電子レンジで1分加熱+かき混ぜる、を2回繰り返す。(②、③)
8. 熱いうちにマグを逆さにして外し(④)、少し冷ましてから切り分ける



今回使ったマグカップは直径約9cm、高さが約11cm。必ず深めのマグを使ってください

出来立てはふわふわ！(それも美味)冷めるとお弁当向きに固くなります。

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。



総合区民
センターニュース

news&recipe no. 36

今年の春は手作りを楽しもう!!

江東区総合区民センター

ら・館

「手づくり教室」

2021

2021 3/7 日 10:00～15:30
江東区総合区民センター 6・7階

完全事前予約制
2月10日より先着順

ら・館のこと、ら・館ってなあに??? ららら・ら館～♪

～ ら・館まつり、ら・館「手づくり教室」～

平成23年度より、地域の方々の交流、総合区民センターを利用しているグループ同士の交流、さらに地域の方々と利用グループの相互交流を目的として、毎年春に開催しています。

【ら・館(らかん)】という名前の由来は?

江戸時代、総合区民センターの北側周辺に500体以上の羅漢像(らかんぞう)がある、江戸を代表する名所・五百羅漢寺(ごひゃくらかんじ)があり、関東一円から数多くの参詣客が集まりました。

明治時代になり寺は目黒へと移転、その跡に移ってきた祥安寺(しょうあんじ)が名前を継いで羅漢寺が復活し、縁日は戦後「羅漢さまの縁日」として大いににぎわいました。ら・館まつり、ら・館「手づくり教室」は、この「羅漢さま」にあやかり、総合区民センターが実施する催しが大いににぎわい、地域の人々に親しまれ、歴史をつないでいく存在となることを願って名づけられました。

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



2021 Winter



今号では、アイデアたっぷりのアレンジメニューで家庭料理の講座を教えてくださいの小山朝子先生をご紹介します。秋の講座では、「今こそ役立つ！乾物活用法」を担当していただいています。快活なテンポのご指導は、元気になれると評判です。厳選された素材を使って、からだの中から整えるレシピが学べます。



小山先生に質問しました



Q：得意な料理

冬とか、何か無心になりたいときに作る、中華まん（肉まん・あんまん）

Q：忘れられない味（メニュー）

短大（女子栄養大学）に進学した時に初めて調理室で習った「苺のモスコビー」というデザート。田舎育ちの私にとってなんておしゃれなおいしいお菓子なんだろう、そしてそれが自分で作れた感慨は今でも忘れません。

Q：料理の道に進むきっかけ

短大時代のゼミの先生にすすめられ、先生の調理学研究室に入れていただいたのがきっかけ。その恩師がいらっしゃらなかったら、まったく別の人生でしたね。

Q：どのような講座にされたいですか

私は料理研究家ではないので、みなさんには作る楽しさ、知る喜びと一緒に味わっていただきたいなと思います。特に男性にも参加していただけたらうれしいですね。

Q：お勧め！ここのお店のこのメニュー

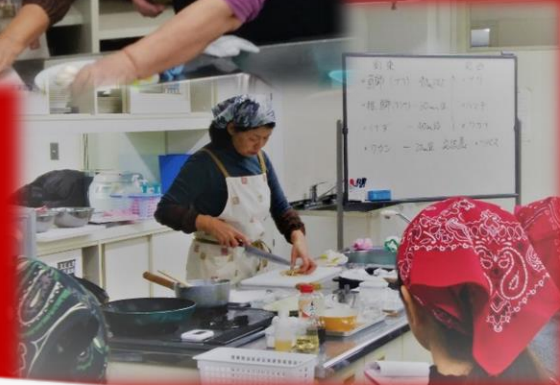
「鎌倉山」のローストビーフ。季節ごとのお庭を見ながらいただくお食事は、ローストビーフの概念を変えてくれました。

Q：こっそり告白、苦手な食べ物

レバーなど内臓系は、どうも苦手です。



和気あいあいな講座風景
上：小山先生と助手の緑川先生
下：お魚をさばく小山先生



◎車麩のフレンチトースト◎



《材料》

車麩	6枚
ぬるま湯につけてもどし、ぎゅっと絞り水けをきる	
卵	1個
豆乳	150cc
ハチミツ	大2

B

りんご	1個
砂糖	50g
ベン汁	大1
バター	10g
シフォンガー	適宜
ミントの葉	適宜

《作り方》

1. 卵液につける：バットにAを入れよく混ぜ、車麩を時々裏表を返しながらか20～30分浸す。
2. 焼く：フライパンを中火にしてバターを溶かし、1の車麩を入れ、3～4分焼いたら裏返して更に3～4分焼く。
3. りんごジャムを作る：耐熱ボウルにBを入れよく混ぜて4、5分おく。ラップをして電子レンジ（600w）で3分くらい加熱して一度混ぜ、再度ラップをして、3分くらい加熱する。
4. 仕上げ：フレンチトーストとりんごジャムを皿に盛り、シナモンシュガーを振って、ミントを飾ってできあがり！