

ソースかつ丼

「郷土料理を食卓にパートⅣ」講座より

材料4人分

豚ロース肉（5mm厚さ）	4枚	ウスターソース	大2
薄力粉	小4	蕎麦つゆ（2倍希釈）	大1
水	小2	水	大1
塩	ふたつまみ	白飯	2合分
胡椒	少々		
パン粉	40g		
キャノーラ油	400ml		

作り方

- ①薄力粉、水、塩胡椒を練り、豚肉につけてパン粉をしっかりとつける。
- ②中温の油にかつを入れる。フチが色付いてきたらひっくり返してカリッと揚げる。（目安3分位）
- ③キッチンペーパーに移し、油を切って半分にかつを切る。
- ④平らな皿にウスターソース、蕎麦つゆ、水を入れて混ぜる。かつを浸し、両面にソースを浸み込ませる。
- ⑤丼に白飯をよそい、④のソースかつをのせる。



8/4（水）～17日（火）2階展示ロビーにて
「みんなの記憶と記録～1964から2020へ～」展
を開催中。ぜひ、ご覧ください！

第2回家庭料理



レシピコンテスト参加者募集！

第2回テーマ「冷めてもおいしいお弁当」

- 応募内容** お弁当のおかず1品（30g～50g）
応募資格 個人またはグループ（5人まで）で、アマチュアの方
応募条件 作品はコンテストなどで未発表のオリジナル作品
 一次審査は書類選考後、二次審査は実技に参加
 生ものは不可、食材を十分に加熱したもの
 ▶85℃で1分以上（食材・調理方法による）
- 選考基準** ①手軽さ ②工夫 ③見栄え ④美味しさ
日程 一次審査（書類）：9月上旬
 二次審査（実技）：12月5日（日）13時開始予定
- 審査方法** 一次審査（書類）：5組を選出 結果は8月上旬に郵送
 二次審査（実技）：審査員及び来場者による投票
- 贈賞** グランプリ：賞状、野田琺瑯製キッチングッズ
 オーディエンス賞：江東区銘菓詰合せ

- ★応募方法などコンテスト詳細は、HP、パンフレット、カルチャーナビKOTO7月号をご参照ください。
- ★コロナウイルスの影響で募集期間を延ばす場合があります。その際は総合区民センターホームページに掲載いたします。



第1回グランプリ受賞作品
ニラとあさりのメープル卵焼き

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閉館）
 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料理講座。
今回は現在開講中の「郷土料理を食卓にパートⅣ」講座で講師をされている、高野美子先生にインタビューをしました。

Q 料理の道に進むきっかけは？

A 小さな頃から食べる事、料理が好きで食に関連するテーブルまわり（器等）にも興味があり、学びたいと考えてフードコーディネートのスクールに通ったのがきっかけです。

Q どのような講座にされたいですか？

A 日本全国の四季折々の伝統食、行事食、ご当地グルメ等の郷土料理を受講生の皆様に楽しく作って、おいしくお召し上がりいただければと思います。
食材の紹介等も折り込んでいきたいです。

Q 忘れられない味（メニュー）

A 生一本冷掛蕎麦
十割ですが、喉ごしよくコシのある繊細な蕎麦に飲み干せてしまう風味よいつゆの爽やかな一品。
今年の六月で休業されてしまった巣鴨栴の木やさんの逸品なので忘れられない味になってしまいました。
変わり蕎麦の（胡椒切り）も珍しく美味しかったです。

Q 得意料理は？

A 得意？というか好きなのは、詰める料理を考えるのも食材調達も楽しく、作りがいのあるお節。黒豆や田作り等々。



高野美子先生

「郷土料理を食卓にパートⅣ」講師

Q おすすめ！ここのお店のこのメニュー（テイクアウト品でも可）

A 室町砂場 日本橋本店（別製ざる）
蕎麦の実の芯だけの更科粉を卵でつないだ更科そば。

パンのペリカンの角食の炭火焼トースト。
浅草田原町 ペリカンカフェ
炭火焼きトースト



2品共、子供時分から好物。
毎日食べても飽きないシンプルなおいしさ。それぞれのお店の佇まい、雰囲気も好みます。

Q こっそり告白・・・苦手な食べ物は？

A しいて言えば生ニンニク。
でも、使い方によっては食べられます。

