

御飯	150g	生食用帆立貝柱	1ヶ(半分で1ヶ)
砂糖	大1強	とびっこ	1g
塩	小1/3	大葉	1/2枚
お酢	大1	マヨネーズ	2g
		バージンオリーブオ	1ml
ボイル海老	1尾	ピンクペッパー	3粒
アボカド	5g	ブラックペッパー	少々
玉葱	5g	塩	少々
あさつき	2g	あさつき	2g
マヨネーズ	2g	生ハム	1枚
塩	少々	クリームチーズ	3g
		ラディッシュ	2g
		塩	少々
		あさつき	2g

作り方

- ①硬めに炊いた御飯と合わせ酢を混ぜて冷ましておきます。
海老は腹開き、帆立貝柱は輪切り、ラディッシュは薄くスライス、アボカドはスライス、あさつきは小口切り、玉葱はスライスにして水にさらしておきます。
- ②それぞれラップの上に具材を準備し軽く塩をしてから酢飯を乗せて軽く絞って丸くしていき、それぞれ飾り付けをして盛り付けます。



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、地域にぎわい。
Koto City Culture and Community Foundation

11月10日より

第2回家庭料理レシピコンテスト
参加者募集

「冷めても美味しいお弁当」をテーマに、一次審査を通過した5組のアマチュア料理愛好家によるコンテスト。審査員と来場者の試食・投票でグランプリとオーディエンス賞を決定します。
当日は、審査員でもある大久保洋子氏による講演「日本の食 一汁三菜と箸」も予定しています。
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、変更または中止になる場合があります。

〈エントリー作品〉

- ・アボカドのクリーミーポテトサラダ (野田静菜さん)
- ・七色太巻きずし (和田榮さん)
- ・ふわふわ焼き (かずのこさん)
- ・胡麻サンガボール (@nabejunkoさん)
- ・食べてもおいしい肉巻きマン (いとしのエリーさん)

【時 間】12/5 (日) 13:00開演 (12:30開場)
【会 場】総合区民センター 7階 第4・5会議室
【定 員】小学生以上 50名
【料 金】800円
【審査員】



大久保洋子氏
(元実践女子
大学教授)



金井克行氏
(調理料理アドバイザー
調理師)

書道講座の先生に直撃！

総合区民センターの講座「もう一度学びなおす 大人のための楽しい書道」の講師帯向芳園先生にインタビューしました。

★書道の道に進んだきっかけは？

中学に入るときに水泳部に入ろうと思っていたのですが、温水プールがあるにもかかわらず水泳部がない事を知り困っていました。母が書道部が良いのでは？と勧めたので渋々入部したのがきっかけです。大学時代に一旦やめたものの結婚して岩手に行き、周りに娯楽が無かったのと子育ての合間にやれたので嵌ってしまいました。

★得意な書体 好きな書体は？逆に苦手な書体は？

得意というかよく書くのは行書です。一番実用的ですし・・・苦手なのは篆書です。勉強不足なのと書く機会が少ないためです。

★今まで制作した中で一番のお気に入りの作品は？

創玄展で都知事賞をいただいた作品は気に入っています。色々辛いことがあり書きたくなくなったあとに何とか仕上げた作なので思い出深いものです。

★講座ではどのようなことに重点をおいていますか？

皆さんが楽しんで書いているうちに気づいたら上手くなっていたというふうになったら良いなと思っています。つい熱が入って色々注文を出してしまっていますが、楽しめる題材をいつも考えています。

★講師をやっていてよかったこと、悩んだことはありますか？

生徒さんが上手くなって喜んでくれたり、勉強会などで書くことが楽しいと言われると私も嬉しく思います。

言っていることが伝わらなかったり、皆と足並みが揃わない人が出たときはどうしたらよいかと考え込むこともあります。



イベント情報！

残席わずか！！

ぴたりんがくだん
親子で楽しむ0才からのリトミックコンサート

2021/11/20(土)開催 11:00開演、14:00開演

ピアノの「ぴ」、太鼓の「た」、ヴァイオリンの「りん」で『ぴたりんがくだん』。みんなが知っている音楽や手遊び歌などをヴァイオリン、ピアノ、パーカッションが織りなす様々な音色で体感！ママもパパもちびっこも、みんな一緒に楽しめるプログラムをお楽しみに。シート席、ベビーカー置き場・おむつ替えコーナーあり。

全席自由

一般1,500円（当日500円増） 子ども（3才～小学生）500円
0～2才無料（要チケット）



出演／
羽純-hasumi-（ヴァイオリン、歌）
みのり（ピアノ、歌）
岡本夕佳（パーカッション）