

味噌かつ

2人分

[とんかつ]

薄切り豚ロース肉 200g (しゃぶしゃぶ用)

塩 白こしょう 各少々

[バター液]

米粉 大さじ4

牛乳 大さじ5 (75g)

米パン粉 1/2カップ (45g)

※バター液=batter 小麦粉と卵に、水または牛乳などを混ぜたもの。揚げ物に衣をまとわせるときに使用する。

[味噌ダレ]

八丁味噌 大さじ2

みりん 大さじ2

水 大さじ2

砂糖 大さじ2

酒 大さじ1

[つけあわせ]

キャベツ 100g (1/8玉)

揚げ油

<作り方>

- 1、鍋に味噌ダレの材料を全て入れ混ぜ、沸騰したら弱火にして、混ぜながら2～3分火を入れる。
- 2、キャベツは好みの大きさに切り、レンジ600Wで2分あたためて、ザルにあげる。
- 3、薄切り豚ロース肉は、軽く塩・こしょうをして、くるくると巻く。
- 4、ポウルにバター液の材料を入れて混ぜ合わせ、別のポウルに米パン粉を入れておく
- 5、3を4のバター液にくぐらせて、周りに米パン粉をまぶしておく。
- 6、170℃に熱した揚げ油で2分くらい揚げる。
(菜箸を油に入れたときに、菜箸の周りに細かい泡が立つくらい。)
- 7、キャベツ、とんかつを盛りつけ、味噌ダレをかけていただく。

【主催講座】「味わい名人になろう！
親子わくわくクッキング」より



春から新しいことを 始めてみませんか？

3月10日より講座受講生募集中

「大きなピアノと小さなピアノ/ ～手づくりピアノものがたり～」

日本の名工たちの手による大きなピアノ（モダンピアノ）と小さなピアノ（トイピアノ）の足跡を知り、ピアノの息吹を実際の演奏から感じ、楽しむ全4回。座学と実演を交互に実施し、「見る・聴く・触れる・楽しむ」をバランスよく体験します。

講師 ■ 長井進之介【写真左】

(ピアニスト・音楽ライター)

飯田有抄【写真中央】

(クラシック音楽ファシリテーター・音楽ライター)

カメラリ・デュオ【写真右】

(トイピアノ飯田有抄・鍵盤ハーモニカ亀田正俊)

日時 ■ 6/11 (土) 【講義】日本の大きな手作りピアノについて (長井進之介)

7/9 (土) 【外出】本駒込で名工の息吹に触れる (長井進之介)

8/6 (土) 【講義】日本の小さな手作りピアノについて (飯田有抄)

9/3 (土) 【公開講座】カメラリ・デュオライブ

※公開講座の詳細につきましては6月頃お知らせします。

6/11・7/9 : 13:30～14:30 8/6・9/3 : 13:30～15:00

回数 ■ 全4回 会場 ■ 総合区民センターほか 対象 ■ 15名

受講料・教材費 ■ 6,400円・300円

この講座以外にもいろいろな講座を予定しております。
詳しくは3月10日(木)発行のカルチャーナビKOTO、
講座チラシ、講座パンフレット、HPをご覧ください。
募集締め切りは3月24日(木)です。



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、地域にぎわい。

Koto City Culture and Community Foundation

2022年3月15日発行

2022年度上半期コンサートのご案内！

今年度は下記の予定で開催いたします。
料金等詳細はチラシ、カルチャーナビKOTO、HPなどをご覧ください。

<p>2022年 4月24日(日) 11:00・13:30 (2回公演)</p>	<p>トリオベール ファミリー コンサート 出演：Trio Veil 竹添みどり (ヴァイオリン) 村原美穂子 (ヴァイオリン) 明和史佳 (ピアノ)</p>	<p>春の公演として、 すっかりおなじ みとなったコン サート。 2本のヴァイオリ ンとピアノによ る美しい音色を お楽しみくださ い。</p>	<p>販売中 一般 1,500円 こども 500円 (3才～小学生) 0歳～2歳は無 料・要チケット</p> 
<p>2022年 6月4日(土) 10:30 13:30 15:30 (3回公演) 土曜日開催！</p>	<p>0才からの ジャズコンサ ート クニ三上 (ピアノ) 池田聡 (ベース) 横山和明 (ドラ ムス)</p>	<p>ニューヨークで 活躍するピアニ ストによる、赤 ちゃんも入場可 能な本格ジャズ。 「幼稚園～小学 校まで暮らした 大島での演奏、 今回も楽しみに しています」 (クニ三上)</p>	<p>一般 1,500円 こども 300円 (0才～小学生) 4月10日(日) 午前10:00～ 予約開始</p>
<p>2022年 6月5日(日) 14:00 (1回公演)</p>	<p>初開催！ 午後ジャズ クニ三上 (ピアノ) 池田聡 (ベース) 横山和明 (ドラ ムス) ※入場は6歳以上か ら</p>	<p>日曜日の午後の ひととき、ゆっ たりと音楽に浸 りませんか？</p>	<p>一般 3,000円 江東区民 2,800円 4月10日(日) 午前10:00～ 予約開始</p>

レクホール・展示ホールの照明が明るくなりました！

レクホールの天井の照明が入れ替わり、手元で暖色↔寒色の操作が可能になりました。
また、明るさも調整できます。
会議や研修、ストレッチやダンスなど様々なシーンでお好みの色、明るさに変えられますので、ぜひ、ご利用ください。



こちらのスイッチで
明るさ、色が調整で
きます。

展示ホールも照明を入れ替えてとても明るくなり展示品が見やすくなりました。展示会等を今後、予定されている団体様は2階総合区民センター事務所までお問合せください。

総合区民センター（当財管理施設部分） 施設貸出休止のお知らせ

改修工事のため、下記の期間、施設の貸出を休止します。ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願い致します。なお、窓口は通常どおり業務を行います。

【貸出休止期間】

3階・6階・7階の貸出施設 2022年5/23～6/10

- ・情報は2022年3月現在のものです。
- ・公演内容や販売開始日、出演者やその他理由により変更になることがございます。