

10/30
開催

ハロウィーンを楽しもう！

10月30日(日)は仮装して大集合！
大島地区小中学校PTA協議会と共催で、
こども達が楽しめる催しを行います。

区内在住の、ヴァイオリン奏者でシンガーソングライター
の羽純(hasumi)さんとピアニスト大野理津さんによる、
0歳からの親子リトミックミニコンサート(要申込★)や
そのほか模擬店など多数開催します。

コンサートは要申込み、そのほかの催しは当日直接会場へ。

※同時開催

ハロウィーン作品展とワークショップ★(開催内容・時間はお問い合わせください)

★印は区民センターまで要予約

ハロウィーン◇たいけんコーナー(◎番以外無料)

KOTO街かどアーティストによるパフォーマンス(無料)

①顔だし パネル 10:00 ～15:00	②仮装を その場で 缶バッジ 先着200名	③こども 仮装大会 10時から 先着順
④コイン 落とし 10:00～15:00	⑤ヨーヨー つり	⑥射的
⑦マグネット 工作 10:00 ～15:00	⑧金子雄生の 民族楽器 ワークショップ ①11:00 ★ ②13:00 (約1時間)	⑨馬喰町 VOLARE (ヴォアレ) こどもソムリエ 体験 先着順 1,000円 ①11:00②13:00 (約30分)

バルーン ショー ●フーセン おじさん 10:00 ～15:00	サックス 演奏 ●プロム サクソフォン アンサンブル 12:30～	コントラバスと パーカッション演奏 ●新東名 コントラバス 四重奏団 13:00～
模擬店コーナー(実費販売・なくなり次第終了)	手作り品販売 10:00～	綿菓子 10:00～
五福菓子 ほか 11:00～	フライドポテト (カレー、トリュフ、 黒こしょう味) 11:00～	かぼちゃの パンケーキ ほか 11:00～



右:羽純(ヴァイオリン)
左:大野理津(ピアノ)

「第3回クッキング・フェスタ

～アマチュア焼き菓子・蒸し菓子コンテスト&講演会～」

パティシエ鎧塚俊彦氏が審査するアマチュアのお菓子コンテストと
講演会をドッキングさせたイベント。鎧塚さんら専門家が審査するコンテストで
は、事前審査を通過した6組が作るスイーツを、来場者も試食し投票。
講演会は鎧塚俊彦氏が業界での自身の活動とともにスイーツの魅力を話します。
第3回グランプリ「Toshi Yoroizuka 賞」は誰の手に！

本選日時:平成28年11月27日(日)

16:00開演(15:30開場)

実施場所:総合区民センター

講演会場:レクホール

(作品の発表展示・講演会)

出演・審査員:鎧塚俊彦

中川二郎

(「パティスリーキャロリーヌ」

オーナーシェフ)

大久保洋子

(元実践女子大学教授)

出演:コンテスト出場者

その他:本選では来場者も作品を試食し、
投票に参加していただけます。

鎧塚氏の講演もある本選チケット
は発売中。

チケット:全席自由・一般1,300円

※お申込は総合区民センターまで。



鎧塚俊彦プロフィール

店舗・恵比寿、六本木、八幡山
などのオーナーシェフであり
「Toshi Yoroizuka」ブランドを運
営する㈱サンセリテ代表取締役。
スイーツ業界の様々な分野で活躍
している。

総合区民センター施設案内 調理室7階

総合区民センターの調理室を利用して、料理、お菓子作
りやパン作りを楽しんでみませんか？
サークル、お友達などのグループでお申し込みください。

※時間は準備、片づけを含みます。

さらに詳しい情報、ご見学などお気軽にお電話ください。



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

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

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

11/6
開催

マルチブルーコンサート Home brew「自家醸造」 6歳以上

ジャズ?フォーク?民族音楽?あらゆる音を抱きしめた有機的音楽
集団「マルチブルー」のライブ。あらゆる世界の大地から溢れ出る
リズムと縦横無尽にのびゆくメロディをいま一度、『醸造 (brew)』し、つくりか
える作業をはじめました。まさに今、「自家醸造」中の音が聞こえてきます。

□総合区民センター
/レクホール
□開演 /19:30
□全席自由 /2,000 円
(当日 500 円増)



金子 雄生
(トランペット、ボイス)



井上 憲司
(ギター)



星 衛
(チェロ、笛)



松本 ちはや
(パーカッション)

□出演

マカロニグラタン



写真：マカロニグラタン

「世界のお家ご飯 各国家庭の味めぐり」
講師：金井克行・齋藤雅博

《材料》 1人

むき海老 (一口大)	20g
鶏もも肉	20g
玉ねぎ (角切り)	50g
マカロニ	5g
マッシュルーム	10g
ブロッコリー (冷凍)	30g
塩	0.8g
コンソメ顆粒	1g
コショウ	少々
バター	10g
小麦粉	7g
牛乳	80g
パン粉	3g
ミックスチーズ (とろけるチーズ)	10g
白ワイン	10g
アルミ箔 (器用)	

●作り方

1. マカロニを茹でます。玉ねぎは角切り、ブロッコリー、マッシュルーム、むき海老、鶏もも肉はひと口大に切ります。
2. 海老、鶏肉、マッシュルームをバターで軽く炒め、更にブロッコリーを入れて、ワインを入れ炒め、器に取り出します。
3. 玉ねぎをバターで炒め、炒まったら薄力粉を入れ、ダマにならないように炒め、牛乳を3〜4回に分けて入れながら、ダマにならないようにかき混ぜます。
4. 牛乳を全て入れ、さらにかき混ぜながら火にかけ、塩、コショウ、コンソメ顆粒を入れ馴染ませたら、2を入れ、全体を馴染ませます。
5. アルミ箔で作っておいだ器に、4. を入れて、チーズ、パン粉を振りかけトースターでチーズが溶け、パン粉が香ばしく焼けるまで火を入れ、完成です。

●その他

器は、アルミ箔で代用できます。

秋刀魚の蒲焼丼



写真
さんまのかば焼き丼

「旬の魚介を調理する 春〜秋編」
講師：小山朝子

さんまかば焼き 4人分 《材料》

さんま	4尾	粉山椒
塩	小さじ 1/3	
小麦粉	適宜	【A】みりん…大さじ 2
油	大さじ 2	酒…大さじ 3
砂糖	大さじ 1	しょうゆ…大さじ 3

ほうれん草 120g
ご飯 4人分

●下準備 さんまを腹開きにする

- ①頭を落とし、腹を肛門のところまで包丁を入れ、内臓を出す。きれいに洗い、水気をペーパーで拭く。
- ②腹を手前、尾を左に置き、腹から背骨の上に包丁をそわせるようにして尾の方まで切る。この時、背側を少し残し、上下の身を切り離さないように注意する。
- ③身を下、尾を左に置き、腹から尾へ背骨の上に包丁をそわせるようにして背骨をとる。

●作り方

1. 腹開きにしたさんまに塩をふり、しばらく置く。
2. ほうれん草を青茹でにし、あら切りにする。
3. さんまの水気をふき、小麦粉をまぶし、余計な粉は落しておく。
4. フライパンに油をし、中火でさんまの身の方から両面焼く。一度皿へ取り、フライパンの油をふき取る。
5. フライパンにAを入れ、全体的に細かい泡が出るまで煮詰める。さんまを入れからめる。
6. 丼にご飯を盛り、ほうれん草のあら切りを散らし、さんまをのせる。タレも残っていたらかける。