

5/10より「一小学生対象—自由研究のためのワークショップ」

募集開始

- 7/27 (木) 味と色の不思議な関係
- 8/3 (木) 海の小さなモンスターを探せ
- 8/17 (木) コケの不思議とテラリウム
- 8/24 (木) 磁石で動くスライムづくり

- 13:00～15:00
- 受講料・教材費：5,300円・4,700円
- 定員：小学生20名
- 講師：寺田浩之 (KOKOPELLI+(ココペリプラス)代表)



味と色の不思議な関係

5/10より「外国人のための和食体験講座」

募集開始

外国人のための和食体験講座
「太巻きといなりずしを作ろう」受講生募集!

外国人の方を対象にした和食体験教室を行います。太巻きずしといなりずしを作ります。ぜひ、この機会にお気軽にお申し込み下さい。



Futo-maki

- 6/17 (Sat.) AM11:00～PM1:00
- 受講料・教材費：1,000円 (食材費含む)
- 定員：外国人の方 小学生4年生以上20名
- 申込：総合区民センター電話・窓口で (応募多数の場合は抽選)

発売中! 4/9(日)「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 vol.2」

区内のアーティスト羽純をリーダーとするぴたりんがくだんの親子で楽しめるリトミックコンサート。

出演：ぴたりんがくだん 羽純 hasumi (ヴァイオリン) ぶじいみのり (ピアノ)、岡本夕佳 (パーカッション)

- 総合区民センター レクホール ●15:00開演
- 全席自由 大人1,200円 小中高生500円 未就学児(0～6才)は無料 大人ペア2,000円



ぴたりんがくだん

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、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。 <https://www.kcf.or.jp/sogo/shisetsu/ichiran/>



- 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

発売中! 4/23「～0才からシニアまで楽しめる～ (日) Trio Veil ファミリーコンサート」

昨年に引き続き、トリオベールが、クラシックの名曲からアニメ、映画音楽などお聴き馴染みのある作品を演奏します。出演：竹添みどり (ヴァイオリン)、村原実穂子 (ヴァイオリン)、明和史佳 (ピアノ)

- 総合区民センター レクホール
- 午前の部：11:00開演、午後の部：13:30開演
- 全席自由 中学生以上1,000円 小学生500円 0才～2才までで座席をとらない膝の上の場合は、無料。



トリオベール ©Yoshinobu Fukaya

発売中! 5/11(木)「0才からのジャズコンサート ～ Kuni Mikami from New York ～」

こどもから大人まで全ての世代に贈る平日昼間の本格ジャズコンサート。ニューヨーク在住のピアニストがジャズの名曲からクラシック、童謡まで演奏します。赤ちゃんと一緒でも大人一人でもOK。

- ※ベビーカー置き場、おむつ替え・授乳コーナーあり。
- 出演 クニミ上 (ピアノ)、池田聡 (ベース)、木村紘 (ドラムス)
- 総合区民センター レクホール
- 11:00開演、13:30開演、15:30開演
- 全席自由 一般1,200円 こども(0才～小学生)300円 (当日各200円増し) ※シート席あり。



クニミ上

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

いちご大福（切り餅使用）

普通の大福は白玉粉（またはもち粉）で作りますが、今回は切り餅を使った簡単大福です。

●作り方

〔下準備する〕

1. いちごは洗ってへたを取り除く。ラップにこしあんの1/2の量をのばし、いちごをのせて包む。

2. バットに片栗粉を広げる。

〔生地を作る〕

3. 薄く油を塗った耐熱ボウルに切り餅を入れ、水と砂糖と混ぜ合わせたものを上からかけ、600Wで1～1分30秒加熱する。

4. 取り出してゴムベラでよく混ぜ合わせ、2に広げてのばして2等分にし、1をのせてつつむ。とじ目は下にする。

「おいしくたのしく！
親子でわくわくクッキング」
講師：しらいのりこ



材料：いちご大福 2個分
切り餅… 1個50g
水… 大さじ1
砂糖… 小さじ1
片栗粉… 適量
こしあん… 40g
いちご… 2個

ブロッコリースーパースプラウトの太巻き ヘンプミルクのスープ スプラウトつけ麺仕立て

「スーパーフード
の料理教室」
講師：植西杏子

材料：ヘンプシードすしめし

（1貫20gの握り寿司24貫前後または太巻き2本分）

カムカム果汁… 大さじ4
りんごジュース… 大さじ4
塩… 小さじ1/2
固めに炊いたご飯（熱々）4カップ
（約480g）
ヘンプシード… 大さじ6



●作り方

1. カムカム、りんごジュース、塩を混ぜ合わせて寿司酢を作る。塩を完全に溶かす。

2. 大きめのボウルに熱いごはんを入れ、寿司酢をまわしかけて、全体に液をなじませる。

3. うちわであおぎながらしゃもじで切るように混ぜ、水分を飛ばす。
※冷めたごはんを使うと水分が蒸発しにくいので、必ず熱々のごはんを使ってください。

4. すしめしにヘンプシードを混ぜ込む。



イカとトマトのソテー

「世界のお家ごはん
～各国・家庭の味めぐり2～」
講師：金井克行、齋藤雅博

材料：1人分

小ヤリイカ… 100g
ボイルエビ… 3～4尾
スナックエンドウ… 3～4本
（筋をとる）
プチトマト… 3個
グリーンオリーブ… 2個
（種なし・半分にカット）
ケッパー… 5～6粒

ニンニク… 少々
（みじん切り）
鷹の爪（種をとる）… 少々
EXバージン
オリーブオイル… 大さじ1
バジル… 3～4枚
（粗めのみじん切り）
白ワイン… 大さじ1
ペコリーノ・チリアノ
またはペコリーノ・トスカノヤ
ペコリーノ・ロマノ（パウダー）… 5g
塩… 適宜（味をみて）

●作り方

1. スナックエンドウは下茹でする。
2. 小ヤリイカの内臓と皮を取り除いて、筒切りにする。
3. フライパンに半量のオリーブオイルを入れ、イカとエビを軽く炒めてボールに取り出す。
4. 3. のフライパンに残りのオイルを入れ、みじん切りのニンニク、鷹の爪を加え、弱火で炒める。ニンニクの香りがでてきたらアンチョビと白ワインを入れ、軽く火をいれた後、炒めたイカ、エビ、下茹でしたスナックエンドウ、半分に切ったグリーンオリーブ、ケッパーを入れ、全体をからませながら炒める。仕上げにプチトマトと粗めに切ったバジルを入れ混ぜ、味をみて、薄ければ塩を入れて調える。
5. お皿に盛り付け、ペコリーノチーズを振りかける。



材料：ヘンプミルクのスープ

スプラウトつけ麺仕立て（4人分）

生しいたけ… 大4枚（80g）
しょうが… スライス2枚（約4g）
ヘンプシード… 大さじ6
（または炒り白ごま）
白みそ（または米みそ）… 大さじ2（大さじ1）
水またはお湯… 400ml
ブロッコリースーパースプラウト… 80g
（トッピング）
ヘンプオイル、ヘンプシード 適量

作り方

1. しいたけ、しょうが、ヘンプシード、白みそ、水をミキサーにかける。
2. スープを器に分け、麺に見立てたスプラウト1人分20gをスープの中心にこんもりとのせる。ヘンプオイルとヘンプシードをトッピングする。