

## あじの梅干煮

「基本の家庭料理（和洋中）」  
講師：小山朝子



材料 4人分

- アジ…………… 中4尾
- しょうゆ…………… 大さじ4
- 酒…………… 大さじ2
- 水…………… 1カップ～
- 梅干し…………… 2～3個
- 生姜…………… 薄切り5枚
- 生わかめ…………… 50g（ザク切り）

### ●作り方

1. <魚の下処理> せいごを薄くそぎ取る。腹を上にしてエラブタをあけてエラを包丁の先で引っかけて出す。盛り付けるとき裏側になる方の腹に包丁目をいれ、内臓をかき出す。
2. <魚の準備> きれいに洗い、水気をペーパーでふき取る。表側になる方に切れ目を入れる。
3. <魚を煮る> 材料の①を鍋に入れ、強火で煮、沸騰したら中火にして、魚は盛り付ける際に表になる方を上にして重ねないように入れ、強火で煮込み沸騰したら中火にし、時々煮汁をすくって魚にかけながら、約12分から15分煮込んだら魚を取り出す。
4. <わかめを煮る> 残った煮汁に生わかめを入れ、中火で1、2分ほど煮る。
5. <盛り付け> アジとわかめを皿に盛り煮汁をかける。

がいこくじん わしよくだいけんきょうしつ  
**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**」  
が**開催**されました。



6月17日（土）に外国人の方を対象にした和食体験教室が開催されました。男女とも様々な国の方10名に参加いただき、3、4名をひと組とし、各班に先生が1人ずつついてくださり、太巻きずしといなりずしを作りました。まきずに苦労しながらも、美しくでき上がった太巻きに喜び、楽しく調理していただけたようです。皆様ご参加ありがとうございました！



当日の様子

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

募集  
中!

「第4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  
あなたのおいしいスイーツが別腹を満腹に！  
わたしの自慢レシピ 出場者募集」

くわしくは総合区民センターHPをご覧ください。

募集期間：6月10日（土）～8月15日（火）必着  
お菓子作りが大好きなあなた、日ごろの成果をコンテストで発表してみませんか。

昨年開催された第3回コンテスト本選では、書類審査を通過した6組が腕を振るい、鎧塚氏が審査、講評し、来場者も試食と投票を楽しみました。

入賞作品の中には、期間限定で商品化されたものもあります。

まずは、気軽な気持ちで書類審査にチャレンジしませんか。



審査員：鎧塚俊彦氏



第3回グランプリ  
受賞作品



第3回メイクセブン賞受賞「ふわふわっ！しっとりパウンドケーキバープジャム添え」

期間限定で商品化



「女子力up旬の新ショウガしっとりパウンドケーキ」

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

