

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

- <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。
- <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。
- <魚を煮る>材料のⒶ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。
- <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。
- <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
外国人のための和食体験講座
ふとま
「太巻きといなりずしを作ろう」
かさい
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い、太巻きずしといなりずしを作りました。まきすに苦労しながらも、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



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」



第3回マイカセブン賞受賞「ふわふわ
! しっとりパウンドケーキバーベ
ジャム添え」

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

大根餅



4人分 (8個)

材料

大根………200g
葱…………17g
干椎茸…………4g
干しエビ…………24g
塩…………1g
酒…………1g
オイスターソース…1g
薄力粉…………30g
片栗粉…………30g

「点心料理教室」
講師：丸山勇治、齋藤雅博

焼き用

ごま油……適量

●作り方

- 干し椎茸、干しエビを水で戻しておく。
- 大根をすりおろし、葱を小口切り、干し椎茸、干しエビをみじん切りにする。
- 大根、椎茸、エビ、調味料を鍋に入れ、強火にかける。
- 沸騰してから約2分程火にかけた後、氷をかまして冷ましておく。
- 冷めた野菜種に葱、薄力粉、片栗粉を加え、よく混ぜる。
(好み焼きの生地位の固さにして下さい。)
- 熱したフライパンにごま油をひき、個数分けした生地を平らに延ばして焼いていく。
- 片面に焼き色が付いたら裏返し、もう片面もこんがりと焼いていく。
- 生地に透明感が出てきたら焼き上がりの合図です。両面、こんがり焼けている事を確認して完成。

1人分 (2個)

材料

白玉粉……25g 薄力粉……10g
水…………26g ラード…………3g
黒練りゴマ…10g こしあん……25g
白ごま……5g

あんこと黒練りゴマ合わせて 35g

白玉 1人分 約 64g

あんこ 2個づけで、1個 17g

生地 2個づけで、1個 32g

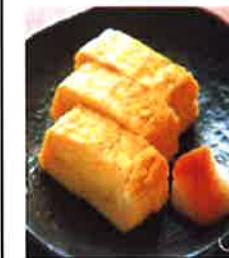
胡麻団子



●作り方

- こしあんと、練りゴマを練って包みやすく、丸めて置く。
- 白玉粉、薄力粉をボールに入れてよく混ぜ水、ラードを入れて捏ねる。
- 2の生地を二等分にして、餡を包みやすいようにくぼみを作りながら伸ばして餡を包む。
- 生地が乾かないうちにゴマをまぶし、ゴマが安定するように軽く押し付ける。
- 130度～140度位の弱い火加減でひっくり返しながら、6分前後じっくり揚げる。

だし巻き卵・潮汁



材料…だし巻き卵 1人分

玉子 M玉 …… 2個
薄口醤油……4g
砂糖…………4g
花カツオだし汁…35g
油…………適量
大根おろし……60g
醤油…………3g
花カツオ……3g
熱湯…………50g

「世界のお家ごはん

～日本のだしと洋風だしを味わう～」

講師：金井克行、齋藤雅博

材料…潮汁 1人分
ハマグリ…小2個
塩…………1g 適量
薄口醤油…0.5g
酒…………1g
出し昆布…0.5g
水…………140g
三つ葉……3g
柚子…………少々

●作り方

- 花カツオに熱湯をかけて、粗熱が取れたら漉しておく。
- 漉した出汁に砂糖を入れ溶かし、それを卵の中に入れ薄口醤油も入れ泡がない様に卵白を切る様に混ぜる。
- 卵焼き器に油をなじませ、卵を三回に分けて、強火で焼き上げる。1回目は、半熟の間に向こう側に押しやる。2回目は、卵を持ち上げながら卵液を流し入れ半軸の間に向こう側に押しやる。
- 3回目で卵を持ち上げ、卵液を流し入れたら半熟の間に巻き込み、巻けたらサランラップの上に置き、形を整えながら包み込む。冷めてから、切り分け大根おろしを添えおろしに醤油をかけて出来上がり。

食べるラー油



一瓶分

荒挽き韓国唐辛子…10g フライドオニオン…10g 乾燥ガーリック……10g
乾燥アミエビ…………10g サラダ油…………70cc ごま油…………30cc

●作り方

- ボール（耐熱容器）にオニオン、ガーリック、アミエビを入れておく。
- 鍋に油2種と唐辛子を入れ中火で火にかける。
- 唐辛子を焦がさない様に注意しながらヘラで混ぜる。
- 鍋に白く小さい泡が少し浮かんだら火から外し、油と唐辛子をボールに入れる。
※(ここで、もし唐辛子を焦がしてしまったなら、油のみをボールに入れる。)
- 軽く混ぜ、材料に油を馴染ませる。
- あら熱が取れたら瓶に詰めて出来上がり。