

揚春巻

「点心料理教室」
講師：丸山勇治、齋藤雅博



- 材料 4人分
- | | | |
|-----------|-------------------|--------------|
| 餃 | 豚肩ロース (スライス) …80g | 塩、酒、胡椒…適量 |
| 干椎茸 | ……………2g | 長葱……………40g |
| 筍 (水煮) | ……………50g | 豆もやし……………40g |
| 春雨 | ……………8g | ピーマン……………20g |
| 生姜 | ……………適量 | 塩……………1g |
| トリガラスープの素 | ……………1g | 酒……………5cc |
| オイスターソース | ……………4g | 正油……………3cc |
| 片栗粉 | ……………適量 (4g 前後) | ゴマ油……………5cc |

皮
市販の大判のもの……………4枚 糊用の薄力粉と水…適量

●作り方
餃

1. 干し椎茸は水で戻し、春雨は茹でて戻しておく。筍の水煮も茹でておく。
2. 豚肉を細切りにし、下味をつけて揉み込んでおく。
3. 干し椎茸、筍、葱、ピーマンは細切り。春雨はざく切りにする。生姜はすり下ろす。
4. フライパンにゴマ油を半分加え、フライパンを熱したら肉を炒めていく。
5. 肉に軽く火が入ったら、筍、干し椎茸、生姜、調味料を加えさらに炒める。
6. 筍に軽く味が入ったのを確認してから、春雨、豆もやしを加える。
7. 豆もやしの豆に軽く火が入ったら火を止め、ピーマン、長葱を加え、良く混ぜる。
8. 再度火をつけ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
9. とろみが付いたら、手早くバットに広げて冷ましていく。あら熱が取れたら冷蔵庫で寝かせる。

ポイント

- ※葱とピーマンには火を通しすぎないように注意してください。
- ※とろみは少しきついかと思う位につけて大丈夫です。

成形

- ※良く冷えた餡を皮の上にのせ、長方形に包んでいきます。
- ※縁に糊をつけて閉じます。

揚げ

- ※高温でカラッと揚げて完成です。



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

販売中!

BILLY 60th Special
MOROKAWA

還暦電撃ロカビリー!
ビリー諸川
Birthday 特別記念ライブ

くわしくは総合区民センターHPをご覧ください。

2017年11月25日 (土)

ロカビリーひと筋 40年。

場所：総合区民センター 2階レクホール

「ロカビリーの伝承者」といわれるビリー諸川が登場します。

開場：17:30 開演 18:00

料金：2,500円 (全席自由)

※6歳から入場可、小学生以下無料

セットリストの無いその場の雰囲気に合わせて繰り出されるロカビリーとオールディーズの数々を存分にお楽しみください。

販売中!

東京シティ・フィル ピックアップメンバーによる

親子で楽しむ
ポピュラーコンサート 2017



演奏：東京シティフィルハーモニック管弦楽団 (アンサンブル)

くわしくは総合区民センターHPをご覧ください。

0歳から入場できる こどもたちのためのコンサート

クラシックからアニメソングまで、家族一緒に楽しめる名曲の数々をお届けいたします。ゲストに東京シティ・バレエ団よりバレリーナを迎え、生演奏とともに美しいバレエもご覧いただけます。お子さまのコンサート・デビューにも最適な約60分間のプログラムです。

2017年12月17日 (日)

場所：総合区民センター 2階レクホール

午前の部：開場 10:30 開演 11:00

午後の部：開場 13:00 開演 13:30

料金：大人 1,000円、ティアラ友の会会員 900円

こども 500円 (全席自由)

※3歳以上は有料です。3歳未満のお子様でもお席が必要な場合はチケットをお買い求めください。

江東区総合区民センター

〒136-0072 東京都江東区大島 4-5-1

TEL 03-3637-2261/FAX 03-3683-0507

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

心にうろおい、地域ににぎわい。
Koto City Culture and Community Foundation

販売
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～」講演会チケット販売中。

くわしくは総
合区民センタ
ーHPをご覧く
ださい。

11月12日(日) 開演 16:00 開場 15:30

会場：江東区総合区民センター 2階レクホール
入場料：全席自由 1,300円(3歳以上の方より)

コンテストでは、一般公募の1次審査を経て選出された6組が作るスイーツを、鎧塚俊彦さんら専門家が審査します。講演会は鎧塚俊彦氏が業界での自身の活動とスイーツの魅力を話します。スイーツを食べながら、グランプリ「Toshi Yoroizuka」賞の行方と講演会をご堪能ください!!



審査員：鎧塚俊彦氏

プリン

「基本の家庭料理(和洋中)」
講師：小山朝子



材料 プリン型3～4個分 卵(M)……………2個
※カラメルソース 牛乳……………300ml
砂糖……………25g 砂糖……………60g
水……………大1 バニラエッセンス…数滴
水……………4g バター(型塗り用)少量
…型の内側に薄く塗っておく

●作り方

- 鍋に砂糖と水を入れ、強火で鍋をゆすりながらキャラメル色になるまで煮詰める。
- 小さじ1の水を入れ鍋をゆすりながらゆるめ、プリン型へ流し入れる。
- 中火で牛乳を湯気がでるくらい温めて砂糖を溶かす。
- 卵をときほぐし、温めた牛乳をくわえ、バニラエッセンスを入れて泡立ないようにまぜる。
- 卵と牛乳を混ぜたものを網でこして、プリン型へ等分に注ぐ。
- 蒸し器に湯気を立てる。中敷きの上に、布巾を敷きプリンカップに入れる。
- 蓋に布巾をかませ、最初は強火で1分、その後蓋を少しずらして蒸気が抜けるようにして15分から20分蒸す。(竹串をさして、卵液が出てこなければ蒸し上がっている。)
- カップの周りを水で囲って冷ます。卵液とカップの間に竹串を回し入れ、皿にあける。

鯛めし・茶碗蒸し



材料…鯛めし1人分

米……………70g 鯛切り身…80g以上
塩……………少々 昆布……………3g
薄口醤油…15CC みりん…10CC
酒……………少々 生姜……………5g
三つ葉…3g

●作り方

- 鯛に少し強めに塩を振ってグリルで皮に焦げ目がつく様に焼き上げておく。
- 米を洗い調味料を先に加えてから、水をカップ分入れ、昆布を入れて焼き上げた鯛の切り身を入れて炊き上げる。
- 生姜は千切り、三つ葉は1センチ程に切っておき、ご飯が炊き上がったなら鯛の身をほぐしながらご飯と混ぜ合わせ器に盛り生姜三つ葉を飾る。
- ご飯と炊いた昆布は千切りにして醤油、みりん、ゴマ油で和えて箸休め等にする
と無駄になりません。

「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…茶碗蒸し1人

卵……………40g 花カツオ出汁…90CC
ササミ…20g 塩……………少々
醤油……………1g 生椎茸……………1ヶ
醤油……………3g 砂糖……………2g
水……………少々
カニカマ(カニ肉に近い物)…1本
とびっこ…10g 万能ねぎ…3g
花カツオ出汁…40CC 片栗粉…2g

●作り方

- 卵に出汁、塩、醤油を混ぜて漉しておく。ササミを小さくカットして器に卵液を入れておく。
- 蒸し器の準備が出来たら10分から15分蒸し上げる。
- 椎茸を醤油と砂糖で水から煮ていき、煮上がったなら別皿に取っておき、鍋に花カツオ出汁40CCと片栗粉を加え醤油を入れて火に掛けて餡をつくる。
- 万能ねぎはさつとお湯にくぐらせ、小口切りにして、蒸しあがった茶碗蒸しにのせて餡を全体にまわしかける。