

手まり寿司

「親子でわくわくクッキング」 講師：しらいのりこ ほか

<材料>6個分

米……………1合	寿司酢……大さじ2	のり……………1.5枚
いくら……大さじ1	エビ………2尾	厚焼き玉子…2切れ
かにかま…1本	きゅうり…1/4本	



<作り方>

1、酢飯を作る…

米を研いでご飯を炊く。

炊きあがったご飯をボウルに入れて、すし酢を回しかけて冷ます。

2、手まり寿司を作る…

のりを4つ割にする。ラップにのりを置き、6等分にした1を広げてラップで丸く包み休ませる。

ラップをはずし、切り込みを入れ、具材をはさむ。

決定!

「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～

グランプリ Toshi Yoroizuka 賞

11月12日(日)にお菓子のコンテストと講演会をドッキングさせたイベント

「第4回クッキング・フェスタ」を開催しました。

今年も鎧塚俊彦パティシエを審査員に招き、たくさんのお応募作品から予選を通過した6組が、自慢のお菓子を作り、投票していただく来場者全員に振るまいました。

(都合により1組欠場)。

グランプリを受賞したのは、

「レモンバターサンドクッキー」

を作った【コンビでポン】の

大久保雅子さん・伊藤有美子さん。

オーディエンス賞とのW受賞と

なりました。

おめでとうございます!



第4回グランプリ受賞!



第4回グランプリ
オーディエンス賞W受賞作品

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

総合区民センターニュース news & recipe №24

開催
します

「ら・館まつり 2018」

3月11日(日)開催

子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん!
ぜひ気軽にご参加ください。



ファミリー対象公演:【こぶたちゃんとおねえさんのうたってあそぼう!
わくわくステージ】

かわいいこぶたちゃんとおねえさんと贈る、親子向け公演。
入場整理券を2月15日(木)午前10時から、江東区総合区民センター
の窓口で配布します。お一人4枚まで。入場券がなくなり次第終了です。

去年の↑↑
「ら・館まつり」の様子

■時間: 11時～ ■対象: 親子・ファミリー

■定員: 150名 ■費用: 無料/要・整理券

★イベントその他の詳細は、2/10(土)発行のカルチャーナビ KOTOをご覧ください。

開催
します

～0歳からシニアまで楽しめる～

Trio Veil ファミリーコンサート

2018年4月22日(日)

午前の部 10:30 開場 11:00 開演

午後の部 13:00 開場 13:30 開演

毎年恒例となりました『トリオベール ファミリーコンサート』。

今年も春の開催が決定いたしました。

クラシックの名曲から、アニメや映画音楽などお聴き馴染みのある
作品を演奏します。

2本のヴァイオリンとピアノによる美しい音色をお楽しみください。

■全席自由 1,000円、子ども(3歳～小学生) 500円、2歳以下でひざ上は無料です。

■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)

2月10日(土)10時～ 電話予約開始

※インターネット予約は2月11日(日)より

※詳しくは総合区民センターHPにて <https://www.kcf.or.jp/sogo/event/detail/?id=1110> ご確認ください。



トリオベール
©Yoshinobu Fukaya

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



キーマカレーと全粒粉のチャパティ

材料：キーマカレー＜4～6人分＞

サラダ油……………大さじ2 クミンシード……………小さじ1

A生姜のみじん切り……………小さじ1

にんにく……………1片（みじん切り）

玉ねぎ……………1個（みじん切り）

人参……………1/2本（1cm角に切る）

セロリ……………1/2本（1cm角に切る）

あいびき肉……………200g

Bカレー粉……………大さじ1と1/2 カットトマト缶…1缶（400g）

塩……………小さじ1/2

黒胡椒……………少々

C無塩バター……………10g

ハチミツ……………小さじ1

ガラムマサラ……………小さじ1

●作り方

1. フライパンにサラダ油とクミンシードを入れて弱火にかける。香りが立ってきたら、Aを加え炒める。人参、セロリを入れて中火で玉葱が透き通るまで炒める。
2. あいびき肉を加え、ほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。さらにBを加えて全体に混ぜるよう炒める。
3. カットトマトを加えてひと混ぜし、弱めの中火で水分がなくなるまで煮詰める。
4. Cを加えて、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

材料：全粒粉のチャパティ＜8人分＞

全粒粉……………300g 塩……………小さじ1

サラダ油……………大さじ1 水……………150ml

●作り方

1. ボウルに全粒粉と塩を入れ、指先で粉をほぐすようにしながら混ぜ合わせる。
2. 1にサラダ油を少量ずつ加えて混ぜ合わせたら、水を1/3ずつ加えて煮る。その都度、水を入れた部分に粉をかけるようにしてなじませる。
3. まだ粉っぽい部分があれば、大さじ1強の水（分量外）の様子を見て少しずつ足しながら全体をまとめるようにしてこねる。生地につやが出ればOK。
4. ぬらして固く絞った布巾かペーパータオルをかけてラップをし、二時間程休ませる。（こうすると、生地が落ち着いて扱いやすくなる上、グルテンの作用で伸びが良く、ふくらむ生地となる。）
5. 生地を棒状にして8等分に、丸める。
6. 5を麺棒で約1mm厚さの円形に伸ばす。45度ずつ回転させながら麺棒で伸ばすときれいな円形になる。手で形を整える。
7. テフロン加工のフライパンを熱し、中火で片面を約2分焼き色がつくまで焼く。返して裏面も約1分焼く。（生地がふくらんできたら、そこをへらなどで押さえながら焼くと、きれいに焼ける。）
*焼いたものはラップに包んで冷凍可。自然解凍後、トースターでアルミ箔をかぶせて焼くとよい。

「よるこばれる持ち寄りレシピ」

講師：HISAKO



海老の天ぷらとかき揚げ

＜材料＞ 2人分

（海老4尾） ●下準備…①～⑤

- ①2節目に竹くしをさし、背ワタをとり殻をむく。
- ②尾の先を切りそろえ、中の水をしごきだす。
- ③腹側に3～4mm深さに斜めに4か所程切り込みを入れる。
- ④手で背側に頭の方からそらせる。
- ⑤水気をしっかりペーパーでとっておく。

＜材料＞かき揚げ・野菜 ●下準備①②

玉葱……………1/2個

帆立のひも、肝…適宜

①一口位に切って、ペーパーで水気をとっておく。

しし唐……………2本

②竹串で、実の所を数か所、刺しておく。

塩、抹茶塩など…適宜

＜作り方＞

1. 計量カップに溶き卵を入れ、冷水を加えて1Cにして、ボールにとり良く混ぜる。そこに冷やしておいた薄力粉を加え、さつくりと混ぜる（混ぜ過ぎない）海老に薄く粉をまぶし、尾をもって衣をつけて、油に入れる。
2. 油を、4～5cm高さ位に鍋に入れ温める。
*油の温度の見方…160℃位（衣を落とすと、鍋底まで沈みすぐ浮き上がる）→野菜など
180℃位（衣を落とすと、油の途中から浮き上がる）→海老・魚など
だいたい、海老は2分位揚げ、油切りの網に立てかけて置く。
かき揚げの材料を小さいボールに入れ、粉を小さじ1～2をまぶし衣を加える。お玉で混ぜ衣が残らない位にして、お玉で油の中にそっと入れる。固まってきたら裏返して、数か所箸で穴をあけ、からっと揚げる。網の上に立てかけて油をきる。
最後に、火を止めて、しし唐に衣を軽く付け余熱で揚げる。

「旬の魚介料理」講師：小山朝子



＜材料＞衣 ●下準備…①

薄力粉（ふるったもの）1カップ

①直前まで冷凍庫で冷やしておく。

卵 1/2個…冷水あわせて1C

薄力粉（まぶし用）

ホタテのカルパッチョ

材料：帆立の貝柱（刺し身用）

4～5個…塩水でざっと洗い、水気を

ペーパーでふく。厚みを薄くそぐ。

ミニトマト5個…横に切り、種を除き、細かく切る。

パセリ少量…細かく切る。

パプリカ（黄）少量…細かく切る。

オリーブ油…大さじ1

レモン汁……………小さじ1

塩……………少々

胡椒……………少々

醤油……………小さじ1/2

粉チーズ……………大さじ1

にんにくのみじん切り1かけ分



＜作り方＞

1. 貝をきれいに洗う。貝むきナイフかテーブルナイフを、貝のすき間に入れ、貝柱をはずす。片側の貝をはずしとる。次にもう片側についている貝柱をはずす。貝柱から縁側をはずす。黒い部分（ウロ）は取り捨てる。肝もはずす。
2. ドレッシングを合わせる。塩、こしょうとレモン汁をまぜ、醤油、オリーブ油を加えまぜ、ニンニク、粉チーズを入れてまぜる。
3. 冷やした器に、帆立を並べ、ドレッシングをかけ、トマトなどの野菜をちらす。