

ザバイオーネ



「世界のお家ごはん
各国のごちそう料理」
講師：金井克行、齋藤雅博

材料：1人分

- 卵……………1ケ
- トカイワイン 白甘口…小さじ1
- グラニュー糖……………15g
- イチゴ……………1ケ
- キウイフルーツ……………2分の1ケ
- 冷凍ブルーベリー ……5g
- ココアパウダー……………少々
- バニラエッセンス……………適量

作り方

- 1、卵を卵黄と卵白に分け、鍋に卵黄、グラニュー糖 10g、トカイワイン小1を入れる。
- 2、卵白をツノが立つくらいまで泡だて途中でグラニュー糖 5g、バニラエッセンスを加えてメレンゲを作る。
- 3、1の鍋を湯煎にかけて、もったりしてくるまで火を入れてメレンゲとサクッと混ぜ合わせ、お好みの大きさに切ったフルーツの上にかけるココアパウダーを少量かける。

5/10より
募集開始

親子でチャレンジ! 夏休み手づくりパン教室



どうぶつパン



ベーコンエビ

おいしいパンを親子で作ってみませんか。
手づくりの味は世界でいちばん!
ふんわりおいしく焼き上がる、小麦粉と酵母のふしぎを体験しましょう。

対象：親子ペア12組(各コースとも) ※こどもは小学生対象
受講料・教材費：4,000円・1,000円
講師：MIKKO(こなあーと主宰)

日程：7/29 (日) どうぶつパン (午前コース・各日) 10:00~12:30
8/5 (日) ベーコンエビ (午後コース・各日) 14:00~16:30

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 №25

発売
中!

4/22(日) ~ 0才からシニアまで楽しめる~ Trio Veil ファミリーコンサート



トリオベール
©Yoshinobu Fukaya

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。
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/こども(3才~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。

発売
中!

5/16(水) 0才からのジャズコンサート ~ Kuni Mikami from New York ~



クニ三上

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。赤ちゃんと一緒にでも大人一人でもOK。
※ベビーカー置き場、おむつ替え・授乳コーナーあり。

- 出演：クニ三上 (ピアノ)、有明のぶ子 (鉄琴)、安井希久子 (パーカッション)
- 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。

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

マンゴープリン

「点心料理教室」
講師：丸山勇治、齋藤雅博



材料：4人分
マンゴー……………360g
牛乳……………80g
砂糖……………12g
コンデンスミルク…40g
生クリーム…………40g
粉ゼラチン…………12g
水(ゼラチン用)…120g
レモン汁……………12g

作り方

鍋にゼラチン、水、砂糖を計り入れ(5分～10分)ふやかして置く。
マンゴーと牛乳をミキサーでピューレにして置く。

- 1、鍋を火にかけ沸騰させない様にして、ゼラチンを溶かしそこにマンゴー、コンデンスミルク、生クリームを入れて軽く温め馴染ませたら火から下ろし、レモン汁を加える。
- 2、1を氷で冷やし、器に盛り付け冷蔵庫で冷やし固める。

餡饅

「点心料理教室」
講師：丸山勇治、齋藤雅博



材料：4人分
薄力粉……………160g 焼き芋…160g
砂糖……………40g (皮なし)
塩……………少々 粒あん…80g
ドライイースト…2g 砂糖…20～40g
ベーキングパウダー…16g (お好みで)
スキムミルク…………24g
ぬるま湯(40～45度)80g
ラード(サラダ油)…12g

作り方

- 1、粒あんを丸め、その上に焼き芋あん(お好みで砂糖を混ぜておく)を包み、置いておく。
- 2、ぬるま湯と、ラード以外をボールに入れ良く混ぜ、そこにぬるま湯を入れ手で捏ねる。

アジアントセルフあんみつ

「よろこばれる持ち寄りレシピ」
講師：HISAKO



材料：4～6人分
水……………400ml
寒天パウダー…………4g
生姜しぼり汁…………大さじ1
つぶあん(缶)…150g
ココナッツミルク…300ml
(苦手であれば牛乳でもよい)
くるみ……………15g
ココナッツフレーク…大さじ2
フルーツ……………適量
(いちご、キウイ、オレンジなど)

作り方

- 1、寒天を作る。小鍋に分量の水を入れ、寒天パウダーをふり入れる。中火にかけてかき混ぜながら、沸騰したら火を止める。生姜のしぼり汁を加えてひと混ぜしたら、保存容器やバットなどに流す。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。固まったら取り出し、さいの目に切って容器に戻す。
- 2、鍋にくるみを入れ、軽く色づくまで弱火でから炒りし、手で粗く砕く。同様にココナッツフレークも弱火でから炒りする。粗熱がとれたら合わせて保存容器に詰める。
- 3、つぶあんはそのまま別の容器に詰める。
- 4、ココナッツミルクは別の瓶などに移し替える。
- 5、コップなどに各々が好きな具材を入れ、ココナッツミルクをかけていただく。

- 3、混ぜり艶が出てきたらラードを入れ、馴染ませ形を整えてボールにラップをして、暖かいところに置いて20～30分発酵させる。
- 4、発酵したら、軽く押さえ込みながら、ガス抜きをしながら4等分に分け、生地を伸ばし餡を包んで、クッキングペーパーの上に乗せてラップを掛け更に、10～15分発酵させる。
- 5、沸騰している蒸し器に入れて15分位蒸し上げる。