



学んでみませんか 南条スポーツダンス教室

講師 大崎百合子 さん

教室 南条地区公民館

毎週月曜日 19:30 ~ 21:30



いつまでも若々しく健康でいたい！それは私たちの切なる願いですね。それから皆さん、スポーツダンスを始めてみませんか？

教室では、タンゴ、ワルツ、ルンバ、チャチャチャはもちろんです、新しいステップもどんどん取り入れ、音楽に合わせて踊ります。明るく、広い会場で、仲間と楽しい雰囲気の中で、和気あいあいにのびのびとレッスン、心地よい汗を流します。ダンスは、内臓の動きを活発にする作用もあり、健康にも良いといわれ、音楽と共に体を動かすダンスを覚えると、音楽に合わせてステップを踏んだり、体も軽くなり気分もウキウキします。

最近では、テレビでも社交ダンスが取り上げられ、その美しさや素晴らしい雰囲気をもたれている方もいらっしゃるのでは？少しでも、関心をお持ちになられた方は一度見学にお越しください。初心者も大歓迎、見学も自由です。お友達やお知り合いの方をお誘いの上、ぜひ一度体験に来てください。お待ちしております。



公民館から こんにちは⑨

食改

みつばちゃん 知恵袋

新年を迎え、お節料理に飽きてきたら、こんな料理はいかがですか



《カニの甲羅蒸し》

■作り方

①ほうれん草は、茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。
えのき茸も洗って3cm長さに切る。

②かに、えのき茸、ほうれん草、かまぼこ（2枚ずつ）を4個の甲羅に彩りよく盛り付ける。

③だし汁にしょうゆと塩を入れて味付けし、卵を入れて卵液を作る。

④②の甲羅に③の卵液を入れ、蒸気の上で蒸し器で5〜6分蒸す。（甲羅がなければ茶碗蒸しの器でもよい）

《二色水羊かん》

■作り方

①①を作る。

鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、沸騰したら、砂糖、あんを入れ、2〜3分焦げ付かないように弱火でかき混ぜる。粗熱をとり、バットに入れ、その中に5mm角の栗を入れて冷やし固める。

②②を作る。

鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、沸騰したら、砂糖、牛乳を入れ、2〜3分焦げないように弱火でかき混ぜる。粗熱をとりバットに入れ、中にさいのめ切りの黄桃を入れて冷やし固める。
③①と②を好みの形や大きさに切り、器に盛る。

【材料(4人分)】

かにの甲羅 中4個
カニ身 80g
(ボイルしたむき身またはかに缶)
えのき茸 50g・ほうれん草 50g
かまぼこ薄切り 8枚(50g)
だし汁 1カップ
卵(L) 1個・しょうゆ 小さじ1
塩 少々

【材料(10人分)】

(ア)水羊かん
粉寒天 3g・水 1と3/4カップ
砂糖 70g・栗の甘露煮 2個
こしあん(砂糖入り) 160g
(イ)牛乳かん
粉寒天 3g・水 1と3/4カップ
牛乳 1/2カップ
砂糖 100g・桜桃(缶) 1切れ

福井県伝承料理再発見
「ほっとするなごころの味」より