



# 酪農家で作る牛乳いろいろ 子どもたちのおやつにいかが



律子さん手作りの牛乳いろいろ

## 簡単レシピ 牛乳いろいろ

- 材料 (3人分)
- ・片栗粉 …………… 40g
  - ・小麦粉 …………… 40g
  - ・砂糖 …………… 70g
  - ・牛乳 …………… 150cc
  - ・水 …………… 100cc

- つくりかた
- ①片栗粉、小麦粉、砂糖を混ぜ、さらに水と牛乳を入れながらよく混ぜ合わせる。
  - ②半開の牛乳1リットルの空パックに注ぎ込み、口をテープでしっかり止め、横にして、レンジで800W 8分程度加熱する。
  - ③冷めたらパックをカットして広げ、適当に切り分けて片栗粉を軽くまぶして出来上がり。



北方地区・古川のべり子 野邊 律子さん  
以前は鍋で練り上げて作っていましたが、量が少なければ、レンジで簡単に作ることができます。

**も** ちもちの食感が楽しめる牛乳いろいろ。今回「牛乳を使いたういろいろ」を紹介してくれるのは北方地区・古川にお住まいの野邊律子さん。夫の昭典さんと長男の一輝さんと一緒に酪農を営んでいます。

律子さんがいろいろを作り始めたのは、約30年前のこと。酪農家ということもあり、牛乳を使った料理を習い、子どもたちのために作り始めたのがきっかけです。今でも集会などがあると作って持っていくそうです。

オレンジジュースに代えたり、砂糖を黒砂糖に代えたりしてもおいしい。いろんなアレンジが楽しめますよ」と律子さん。おいしく作るコツを聞くと「家で取れた搾りたての牛乳を使うことかな」と笑顔で答えてくれました。

近年、牛乳の消費量は減少傾向にあるようで、「牛乳の嫌いな子どもやおやつにすると食べてくれる。牛乳いろいろのように、材料として使うことで牛乳の消費拡大につながるべりらしい」と酪農家としての思いも話してくれました。

牛乳の香りとほのかな甘みを感じられる優しい味の牛乳いろいろ。一度試してみたいいかがでしょうか。



# 心で踊る フラダンス 癒しのリズムで自然と笑顔に

**古** 代ハワイ人が美しい自然を表現したフラダンス。南国の癒しのリズムでリラックス効果もあり、年齢関係なく親しまれています。今回は大東公民館での公民館定期講座に参加しました。

メンバーは初心者から経験者までさまざま。串間市出身の坂田紀美子さん（鹿児島県鹿屋市在住）を講師に招き、6月から講座が始まりました。「ハワイの文化に触れたい」「楽しく元気になるダンスを身に付けたい」とフラダンスを始めたみなさん。音楽が流れると、和気あいあいと笑顔で踊ります。京都でフラダンスをしている野邊美穂さん（北方地区・東上池）は「みんなで踊ると楽しいです。メンバーは年代や出身地も違います。姉妹や友達のような存在で、『フライフ』です」と笑顔で話してくれました。

フラダンスには手や足の一つひ



公民館講座フラダンスに参加した皆さん

8月1日に高松海水浴場で行われた「渚のフェスティバル」が初ステージ。取材時も披露する曲を練習していました。次の舞台もお楽しみに。

とつ動きに名前があり、それぞれに意味があります。『波』『花』『大地』など歌詞に合わせてその意味を心と体で表現します。坂田さんは「フラダンスは『心で踊る』もの。踊り子の気持ちがお客さんに伝わりとうれいすね」と楽しみなながら練習を重ねています。

皆さんのほかに、中央公民館での定期講座や自主サークル「フラ・クラブ」でも教室が行われています。皆さんも癒しのひとときを過ごしませんか？



カラフルなレイ（首飾り）と衣装を着て雰囲気を高めています。