



ハナミズキ by koyomi

Aloha! 青空の下美しく咲くハナミズキ、綺麗ですね! 心が晴れやかになります。お家にも四季を感じ、豊かな気持ちで暮らす事を心がけて行きたいですね。4月に入り、オンラインレッスンも定着してきました。会えないけれど、画面を通して互いの息を感じフラが踊れる幸せな時間です。また、インストラクターの担当クラスでも、20分のベーシックをオンラインサービスしています。是非皆さまご参加くださいね! 身体を動かしましょう!

## 新潟便り

フィリピンの春巻「ルンピア」のご紹介  
フィリピンではおやつにもなるそうです。今回はハウマナのエバさん家のルンピアレシピを教えてくださいました。  
[ルンピア(フィリピンの春巻)] 材料(16本分)  
★豚肉薄切り 200g. ★むきエビ 200g.  
★里芋 3個(里芋は冷凍か、むいてパックに入っているものでも良いです)  
★サツマイモ 1/4個  
☆油揚げ 2枚 ☆もやし 2袋  
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個  
ニンニク(みじん切り) 3カケ(半分はタレに使用します)  
春巻きの皮 16枚

玉ねぎ、ニンニク以外は角切りにする。  
塩小さじ1、コショウ 少々、油大さじ2  
作り方①フライパンに油を熱し、ニンニク、玉ねぎを入れる。次に★を入れて炒め、火がとおったら☆を入れさらに炒める。火が通ったら塩、コショウで味つける。  
②炒めた材料が冷めたら、春巻きの皮で巻く。  
③油を温め、3分ほど揚げる。両面が狐色になったら…出来上がり! 好みのタレに付けて召し上がって下さい😊  
私は、醤油と酢にみじん切りしたニンニクを入れたタレをおすすめします!  
エバさんからおすそ分けして頂き、皆んなお家で美味しく頂きました〜😊  
新潟校インストラクター  
光代カノエアヌヘア兒玉



## Sweets!

藤沢の本鶴沼駅すぐ、老舗SWANのコーヒーロールは、時々とても頂きたくなります。コーヒーの苦味とバタークリームが絶妙なバランス。レモンパイも自然な酸味で人気です。ご家族とのおうち時間、自分への

コーヒータイムに是非♥

<http://kugenumaswan.com>

えりさくム



## ハワイのお花

'Ilimaイリマ

オアフ島の島花で、高さが1m程度の低木に、黄色やオレンジの小さな花が咲きます。イリマのレイはロイヤルレイと呼ばれ、かつては王族にしか身につけることが許されなかったそうです。イリマのレイは、1000枚以上の花びらを使って作られます。花摘みの作業もレイの製作も、大変な労力と時間が必要なレイですね!

神話では、神マウイが母親のヒナを助け、彼女が感謝のレイを紡いだことから、イリマのレイには、「あなたを誇りに思う」という意味が込められたそうです。また、フラの女神であるLAKA(ラカ)の生まれ変わりという伝説もあります。

この素敵なレイを身につけて踊ってみたいです!



## ファンドレイジング

Aloha! 暦です。次回のホイケのファンドレイジング活動として、楽器ケースを製作しました♪昨日、ケイキの皆さんがオーダーして下さった商品がすべて完成しました☆ウリウリケースはハワイアンプリントにデニム生地との組み合わせです。写真の赤いものは、練習時に羽根が飛ばないようにつけるチュールのカバーです。プイリケースはクッション付きで(^^)担当のインストラクターへお届けしましたので、楽しみにお待ちください。私は皆さんがウリウリやプイリで踊る姿を、とっても楽しみにしています!(^\_^)♡ Big Mahalo )  
インストラクター三宅暦



## Topic

お仕事でお花に携わっているハウマナさんから季節のお花情報頂きました!

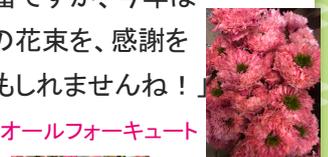
「桜が終わり、これから薔薇の本格的シーズンが始まります。最近では珍しい新品種の薔薇も増えました。

母の日はカーネーションが定番ですが、今年はサプライズ🌹香り豊かなバラの花束を、感謝を込めてお送りするのも良いかもしれませんね!

😊湘南水曜クラス中西知美 オールフォーキュート

[www.nakamura-seika.co.jp](http://www.nakamura-seika.co.jp)

名前も可愛い薔薇ですね!



シーアネモネ (イソギンチャク)