



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

かぼちゃ まんじゅう
南瓜の水晶万十

プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。
日本料理きん魚（瑞浪市）の永井敏人さんに教えてもらいました。



作り方

- ① カボチャを適当な大きさに切り、蒸してつぶす。ペー
スト状にして、片栗粉を加えて混ぜる。
- ② ①を丸めて、マグロフレークを中に入れる。
- ③ 片栗粉（分量外）を厚めに付け、12分間蒸す。
- ④ Aを鍋に入れ一煮立ちさせたら、③の上に掛ける。
- ⑤ お好みでわさびを上に乗せる。

クックパッドでも作り方が見られます。他の料理も載っていますのでぜひご覧ください。



材料（2人分）

- カボチャ 80g
- 片栗粉 10g
- 市販のマグロフレーク 適量
- わさび 適量
- かつおだし 360cc
- 薄口しょうゆ 10cc
- みりん 15cc
- 塩 3g
- 水溶き片栗粉 適量

ここがポイント

カボチャの甘みと、だしの風味が合わさり、おいしい一品です。マグロフレークを豚の角煮などにアレンジしても、よく合います。

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線284)



明光化成工業株式会社

日本の自動車産業を支える工場



▲工場の中にはたくさんの機械が並んでいるんだナ!

明光化成工業株式会社の明光さんへ行ってきたんだナ。ここでは、自動車に使われているプラスチック製の内装品を製造しているんだナ。いろんな製品を作っているんだけど、その中でも車の乗降時などで活躍している「アシストグリップ」の生産量は、なんと日本一なんだって!

明光化成工業さんの製品がどこで活躍しているか、みんなは知っているかな? 実は即位の礼のパレードで天皇皇后両陛下が乗っていた自動車や、箱根駅伝で走っていた大会本部の車にも明光化成工業の製品が使われていたんだよ。他にも、日本のおもてなしの心をコンセプトに作られた、ジャパンタクシーなどにも採用されていて驚きなんだナ!

「常に良品を製造する会社であること」という創業者の理念を忘れず、毎日の仕事の中で試行錯誤しているんだって。そのかいあって、文部科学大臣表彰創意思工巧功労者賞を毎年、受賞しているんだナ。「地域に無くてはならない企業を目指し、地元の方が働く場を生み出すことで、地域貢献をしたい」という熱い思いも持っているんだナ。



▲これがアシストグリップ

問 商工課 (内線393)

男女共同参画情報コーナー ~話し合い 支え合おうよ わが家も恵那も~
私から輝く 恵那 バスケットボールで「やり切る子」を育てたい **30 vol.**

2020年東京オリンピックを間近に控え、日々、女性アスリートの活躍が注目されています。今では、ほとんどの種目に男性も女性も出場できますが、1964年に開催した東京オリンピックの女性種目はわずか7種目でした。日本では、女性のスポーツ実施率が男性に比べて低いと、参加者・指導者共に女性の参画を進めていくことが必要です。そこで、女性スポーツの推進に向けて活動中の恵那ジュニアバスケットボールクラブのコーチを紹介します。

吉田真智子 コーチ (長島町)

バスケットボール経験者の吉田さんは、自身の子が小学校3年生でバスケットボールを始めたのがきっかけで、コーチアシスタントに着任。その後、約20年間、小学生や中学生の女子クラブで指導を続け、週3回の練習で子どもたちと一緒に汗を流しています。

子どもたちには、将来、さまざまなことに挑戦して可能性を広げていける子になってほしいと願っています。「今を頑張ること、仲間と共にやりきる」が一番大切だと思っています。女性指導者が伸び伸びできる環境をつくってくれた市バスケットボール協会や、私のやりたいことを尊重してくれる家族に感謝しながら、これからも頑張っていきたいです。



問 問い合わせ 企画課 ☎ 26-2111 (内線 347)

恵那合同企業説明会 2020

参加費 無料

入退場 自由

- とき 3月19日(木)午後1時~4時 (午後0時半受け付け開始)
- ところ 恵那文化センター
- 対象 大学、短大、専門学校などを来年3月卒業見込みの方 (既卒者含む)、Uターン、Iターン希望者 (一般の方も入場できます)

プログラム

- 午後0時半 受け付け開始
- 午後1時 開場・ミニ講演会
「就活ワンポイントアドバイス」
講師 梶原ゆかり
- 午後1時10分 企業PR
- 午後2時10分 個別相談会
- 午後4時 終了

就活専門相談コーナー



講師 梶原ゆかり
(日本生産性本部認定キャリアコンサルタント)

キャリアプラン専門のコンサルタントがアドバイス。就活のポイントを個別に相談できます。

特典 5社以上の企業ブースで話を聞くと、スターバックスコーヒーで使える500円分のポイントを、漏れなくプレゼント!!

働く意欲のあるシニアを応援! シニアのための再就職相談会

- とき 2月13日(木)、3月12日(木) 午後1時半~3時
- ところ ハローワーク恵那
- 対象 60歳以上で働き方を学びたい方、働きたい方
- 定員 各10人 (先着順)
- その他 参加を希望する方は、恵那くらしビジネスサポートセンターへお問い合わせください。

参加費 無料

恵那くらしビジネスサポートセンター だより

Ena City Life Business Support Center

- ☑ 経営・創業相談
- ☑ 各種専門家相談
- ☑ 就職支援
- ☑ 企業の魅力発信
- ☑ 移住相談
- ☑ 空き家バンク
- ☑ 移住のための情報提供
- ☑ セミナー・イベントの開催



▲サポートセンターQRコード



☎ 0573-26-2266 (月曜日休館)
☎ 0573-26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町 206 番地 5