



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

恵那鶏の塩こうじ焼き ネギみそソースかけ

エーナ健幸発酵レシピの入選レシピを紹介します。

考案者 なつ蜜柑さん (中津川市)

鶏むね肉を塩こうじに漬けておくことで、肉がやわらかくなり、年配の方でも食べやすくなります。

作り方 (所要時間約 20 分)

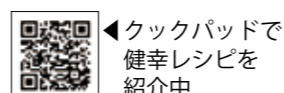
- 1 鶏むね肉をひと口大の大きさに切る。
- 2 ビニール袋に鶏むね肉と塩こうじを入れ、揉み込む。
- 3 細ネギを小口切りにする。
- 4 ボウルに細ネギとAを入れ、よく混ぜる。
- 5 フライパンにオリーブ油を引き、ビニール袋から取り出した鶏むね肉を皮目から中火で焼く。
- 6 皮目に焼き色が付いたら裏返し、中火で5分程焼く。
- 7 鶏むね肉を皿に盛り付け、その上から4をかける。
- 8 お好みでレタスやミニトマトを添える。

材料 (2人分)

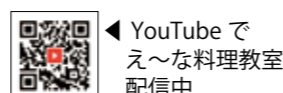
- 恵那鶏むね肉 2枚
- 塩こうじ 大さじ1
- 細ネギ 2本
- オリーブ油 小さじ1
- レタスやミニトマト (お好みで)
- みそ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- A マヨネーズ 小さじ2
- ごま 適量

1人当たり 塩分2.12g

問 健幸推進課 (内線285)



クックパッドで
健幸レシピを
紹介中



YouTubeで
え～な料理教室
配信中



寿老の滝

夏の暑い日には、涼を求める人が集う癒やしのある場所



▲森林浴にも最適なんだナ!

夏至を迎え、だんだん暑い日が増えてきた今日の頃。涼しくて、癒しの場所を求めて、三郷町と山岡町の境、屏風山の麓にある寿老の滝に行ってきたんだナ。寿老の滝という名前は、明治時代に付けられたそう。西濃地方の養老の滝に対して、老いを寿ぎ、長寿を祝うという意味が込められているんだよ。

冷たいから、毎年夏には家族連れが涼を求めて訪れ、水遊びを楽しむ姿がたくさん見られるんだって。滝のしぶきに当たると、暑さや日頃の悩みを洗い流してくれそうなんだナ。エーナも友達と水遊びを楽しもうかな。あ、そうそう、川の石はとても滑りやすいから、遊ぶときは気を付けてね。

寿老の滝には、市役所から車で30分くらいで行けるよ。途中には「道の駅そばの郷らっせいみさと」があるから、ドライブにもお勧めなんだナ。これからの季節、ぜひ訪れてほしいんだナ。



▲暑い日は、冷たい水が気持ちいいんだナ! (おととしの様子)

問 観光交流課 (内線388)

子ども ばくだんおにぎり教室 参加者募集!

子どもでも簡単に作れる「ばくだんおにぎり」を作ります。当日は、1階の食品売り場へ、具材の買い物ツアーに出掛けます。食材をしながら楽しく学びましょう。

- とき 7月31日(土) 午前10時半～正午
- 対象・定員 小学生5人
- 料金 300円
- 申込開始日 7月12日(月)
- 申し込み方法 電話か直接 (事前予約制)
- ※作ったおにぎりは、持ち帰ります



▲迫力のばくだんおにぎり



イベント情報▶



「発酵おうちごはん」をYouTubeで生配信!

納豆の日 (7月10日)、発酵の日 (8月5日) に合わせて、「発酵おうちごはん」をYouTubeのえなえーる公式チャンネルで生配信します。自家製納豆の作り方や、発酵食品を使った料理など、夏休みの自由研究にもピッタリの内容です。※生配信終了後は、録画で視聴できます

①納豆編 part2

納豆レシピの紹介に加え、「自家製納豆作り」に挑戦します。

- とき 7月10日(土) 午後1時～

②発酵の日編

おいしく体に優しい発酵食について、楽しく学びます。

- とき 8月5日(木) 午後1時～



YouTube えなえーる公式チャンネル▶



▲えなえーるキッチンからお届けします

～創業前・後のギャップを打ち砕こう!～

創業フォローアップ ミニセミナー

女性
限定

参加
無料

先着
5人

県よろず支援拠点コーディネーター 栗田 康代さんが、創業して間もない女性や、起業を目指している女性の悩みを解決します。

- と き 7月27日(火) 午前10時半～正午
- ※個別相談 午後2時～5時 (希望者のみ)

□内 容 【第1部】ミニセミナー

- ・創業前と後のギャップを整理しよう
- ・創業前に準備すべきことは?
- ・創業後、必ずやってほしい三つのこと
- ・創業の壁を越えて、成功するために大切な考え方

【第2部】座談会

- ・講師を交えて、気軽に悩みを話し合おう

□申し込み方法 電話かメール (氏名、事業所名、連絡先をお知らせください)



講師 栗田康代さん
2014年に経営コンサルティング会社、2019年には女性創業支援の一般社団法人を設立。中小企業庁経営革新等支援機関の認定を受け、これまでに800人の女性創業支援や、300社以上の事業継承、経営課題の解決、組織作りの実績を持つ。



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

