



健康で幸せな暮らしのために

健幸レシピ

えな「たべる」プロジェクト

平城29年度の「エーナ健幸レシピコンテスト」で入賞したレシピです。野菜とタンパク質が一緒に取れて、和にも洋にも合うソースです。

作り方

- ① 湯むきしたトマトを角切りにする。
- ② フライパンに鶏ひき肉を入れて火にかけ、みそ、砂糖、みりん、酒を入れる。
- ③ ②に①を入れ、トマトの形が無くなるまで煮詰める。

材料

- トマト・・・中～大2個 (400g)
- 砂糖・・・大さじ1
- 鶏ひき肉・・・200g
- みりん・・・大さじ1
- みそ・・・大さじ2 (写真では豆腐に添えています)
- 酒・・・大さじ1

野菜 50g (うち緑黄色野菜 50g)

塩分 0.6g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線286)

レシピのポイント

特産野菜であるトマトをたくさん使っています。トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があり、がんや老化防止に効果があるといわれています。リコピンは加熱調理しても効果が失われにくく、油を含む肉類と一緒に取ることによって吸収率がアップします。

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からぜひご覧下さい。



恵那の夏秋トマト

歴史が裏付ける味・色・栄養
3拍子そろった安心で安全なおいしい恵那のトマト

恵那地域の夏秋トマトは、昭和30年に旧岩村高校農業科の生徒が研究課題として、中津川市阿木で露地栽培に取り組んだのが始まりで、とても歴史が古いんだ。昭和40年代に入って、パイプハウスとビニールを利用した雨除け栽培技術が開発されたことで、冷涼な環境を生かしながら品質向上と生産安定を図ることができたため、飛騨地方やこの恵那地域を中心に生産が広がったんだ。



▲もうすぐ真っ赤になってみんなの元に届くんだ

市内で主に栽培されている夏秋トマトの品種は、しっかりと甘みと適度な酸味をもち、うまみも強く感じる「桃太郎」と、果汁は甘酸っぱくて味が濃く、健康にも美容にもいいと言われている「麗夏」の2種類があるんだ。どちらの品種も、6月下旬から11月中旬ごろまで栽培されるんだ。この地域特有の立地条件である標高300mの冷涼で、昼夜の温度差がある気候の中で育つから、色や味、食味とも優れていてとても評判がいいんだ。

市内では44人のトマト農家さんが年間約400tも出荷していて、名古屋や岐阜市はもちろんだ、京都府の市場にも流通しているほど県下でも有数の産地なんだ。農家さんが愛情たっぷり育てた「夏秋トマト」は安心安全で、とてもおいしいからみんなも食べてみるといいんだ。

問 農政課 (内線368)

サマー商戦向けの3本立て

めざせ行列のできる人気店！

岐阜県よろず支援コーディネーター3人が講師を務める「飲食店のための集客力セミナー」です。

参加費 無料

人気店の集客セミナー

人だにぎわい笑顔あふれる飲食店にしませんか。「繁盛する飲食店に欠かれない法則」を伝えます。

□とき 6月14日(木)午後2時～3時半

LINE@の活用セミナー

LINE@ (ラインアット) を利用して集客力を高めてみませんか。多くの情報発信ができるアプリです。より多くの集客のために一緒に勉強しませんか。

□とき 6月19日(火)午後2時～4時

集客チラシ作りセミナー

チラシ作成の初心者でも、レイアウトなどで悩むことなく集客できるチラシを作るコツを学びます。

□とき 7月3日(火)午後2時～3時半

共通

□ところ 恵那くらしビジネスサポートセンター
□定員 10人 (先着順)



▲講師の松岡隆氏



▲講師の篠田里恵氏



▲講師の加藤由紀子氏



セミナーの詳細は、こちらのQRコードを読み取ってご覧ください。

申し込み方法

①氏名・②住所・③電話番号・④希望のセミナー名を電話か電子メールでお知らせください。

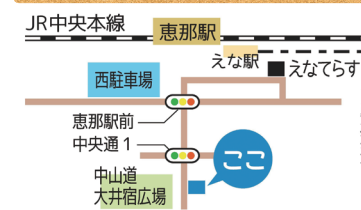
恵那くらしビジネスサポートセンター だより

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



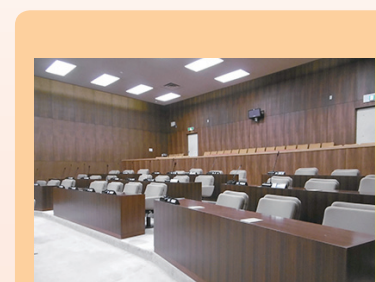
☎ 0573-26-2266
FAX 0573-26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町 206 番地 5



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～

市議会を傍聴しませんか

17 vol.



▲議場はこんな風景です

市議会では、市民の皆さんの生活に密着するさまざまな問題が審議されています。市議会の傍聴は市政への理解を深めるもっとも身近な方法です。平成28年、若者の声を政治に反映させるために、選挙権年齢が18歳以上に引き下げられました。恵那市でも、男女共同参画プランに掲げる「政策・方針決定過程の場への女性の参画拡大」に向けて、より市民の皆さんに開かれた議会を目指すため、児童や乳幼児が傍聴席に入る際に必要であった議長の許可を廃止しました。これにより、小学生の傍聴や、乳幼児連れの方の傍聴についても特別な手続きが不要となりました。ぜひ、身近な市議会を見てみませんか。

6月定例会本会議の日程

- ▷一般質問＝14日(木)、15日(金)午前10時
- ▷最終日＝29日(金)午前10時

詳しくは、恵那市議会ウェブサイトや恵那市議会子どもページのウェブサイトをご覧ください。

問 議会事務局 TEL 26-2111 (内線403)
企画課 TEL 26-2111 (内線347)



恵那市議会を
気軽に傍聴してみ
てほしいんだな