



健やかで幸せな暮らしのために

# 健幸レシピ

## 夏野菜サラダ仕立て

プロのすし職人、林満さんによる「エーナ健幸料理教室」のレシピです。さっぱりとした青ジソドレッシングと土佐酢ジュレを絡めた、塩分控えめの一品。

えな「たべる」プロジェクト

- 作り方**
- ① ドレッシングの全ての材料をミキサーにかけ、火にかけて一煮立ちさせドレッシングを作っておく。
  - ② Aを合わせて火にかけ、沸騰させない程度に加熱してから火を止める。ゼラチンを溶かし、冷やし固めて土佐酢ジュレを作っておく。
  - ③ キュウリをスライスする。
  - ④ フルーツマト、ラディッシュ、ボイルエビは大きさをそろえて切る。
  - ⑤ オクラはゆでて輪切りにする。
  - ⑥ ヤングコーンはゆでてから表面を軽く炙る。
  - ⑦ 戻した糸寒天、生ワカメと③、④、⑤、ドレッシングを適量混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
  - ⑧ ⑥を盛り付けて土佐酢ジュレを適量掛ける。
- 野菜 135g 塩分 0.6g
- 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)**
- キュウリ・・・1/3本
  - フルーツマト・・・1個
  - ラディッシュ・・・1個
  - オクラ・・・1本
  - ヤングコーン・・・2本
  - 生ワカメ・・・適量
  - 糸寒天・・・適量
  - ボイルエビ・・・2尾
  - 青ジソ・・・10枚
  - しょうゆ・・・60cc
  - 米酢・・・60cc
  - 砂糖・・・25g
- 土佐酢ジュレ**
- 酢・・・200cc
  - カツオだし・・・60cc
  - しょうゆ・・・20cc
  - みりん・・・15cc
  - 塩・・・少々
  - 砂糖・・・10g
  - ゼラチン・・・13g
- 問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線286)



## 株式会社デジタ

時代の変化に適応して、  
変わりの続けるその先へ進む企業

明るい社内、若い社員の活気があ  
る、株式会社デジタに行ったんだナ。  
創業当初は街の写真館「有有限会社  
フォトハウス」。学校の卒業アルバ  
ム制作などを行っていたけど、年々  
子どもの数が減っていることが気に  
なっていたんだって。意を決して「有  
限会社デジタグラフィックス」を立  
ち上げ、印刷業に転身したんだナ。  
「順調に進んでいた印刷業をこのま  
ま続けても良かったが、地元との取  
引だけでは限界を感じ、事業を拡大  
するには違う方法を考える必要が  
あった。そこで取り入れたのがイン  
ターネットだったんです」と常務さ  
んが教えてくれたんだナ。ここから  
デジタグラフィックスは現在のデジ  
タに改名し、従業員十数人でスタ  
ト。

新たな方向へかじを切ったこと  
で、印刷業を中心に事業展開の幅は  
大きく広がり、印刷もインターネット  
で全国から受注。弛まぬ努力の結  
果、業績は好調を維持し、従業員も  
今では105人にまで増えたんだ  
ナ。従業員が増えた理由は業績だけ  
ではない。とにかく若い社員が多く、  
何と30代以下の社員が全体の82パー  
セントになるんだナ。目線が若者に  
向けられているため、若い社員がお  
のずと増える。社内には保育所も整  
備され、子育てをしている世代にも  
優しいんだナ。

「これまでの業種にこだわること  
も大切だが、常に時代にチャレンジ  
し、変化しながらここまでできた。I  
Tの可能性はまだまだ広がる。これ  
からはITを活用した業務にもっと  
力を入れたい」と常務さんは教えて  
くれたんだナ。最後に社長さんは「恵  
那市で若者が住み、子どもを育てる  
環境を会社がどれくらい作れるかは  
分からないが、少しでも役立つよう  
に、もっと大きく会社を成長させた  
い」と会社だけでなく、恵那市への  
愛情も語ってくれたんだナ。

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～

# 市ファミリー・サポート・センター

19 vol.

男女共同参画プランに定める、自分らしい生き方の実現に向けた安心して生活できる体制づくりのため「市ファミリー・サポート・センター」を設置しています。子育ての支援を受けたい人（依頼会員）と支援したい人（援助会員）の相互ニーズをかなえる拠点です。通常サポートとして、親が学校行事や通院、冠婚葬祭、買い物などの用事がある時に、自宅や公共施設などでの預かりや園への送迎が可能です（前日までに予約が必要）。親の急な出張や残業、子の急な発熱、病児や病後児の預かり、通院、さらに警報発表時などは、緊急サポートとして当日の依頼で利用できます。市内在住か通勤で、2カ月から12歳までの子どもがいる保護者が利用できます。利用には事前登録が必要です。預かるのは、子育て中や子育てが一段落した、優しくて子ども好きな援助会員登録者です。安全に保育を行うため、国が定めた研修を受けています。6月末時点での依頼会員は717人、援助会員は230人。平成29年度は840件の利用がありました。



利用日	時間帯	通常サポート	緊急サポート
平日	午前7時～午後7時	400円/時間	800円/時間
	上記以外の時間	500円/時間	1,000円/時間
土日祝日、年末年始	終日	500円/時間	1,200円/時間

問い合わせ 市ファミリー・サポート・センター ☎ 25-7121  
企画課 ☎ 26-2111 (内線 347)

## 製造の現場で活躍する若手社員の情報を大募集！

# 「工場男子・女子」 第1回

市内の製造現場でかっこよく活躍する若手社員の情報を発信するための「工場男子・女子」コーナーを掲載していきます。市内企業で若い人の採用増加につなげることや、企業の魅力発信に貢献することを目的としています。頑張る若手社員を紹介したい企業の皆さんは、ぜひ情報をお寄せください。

□対象 市内の中小企業で働き、製造現場を担当する35歳までの社員

## 明光化成工業株式会社 (明智町)

▲片桐文也さん

何でも相談できる環境がとてもしやすいです！  
生活必需品の配布や、無料給食など福利厚生が充実しています！

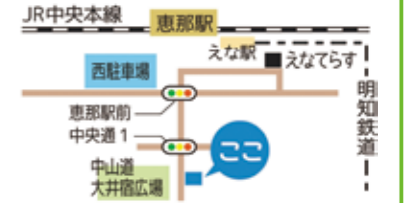
▲三浦唯さん

自動車関係の仕事に興味があり、入社しました。和気あいあいとした職場で、先輩も優しく楽しいです。休日には会社のフットサルチームに参加しています！

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