



材料（2人分）

- 菊菜・・・120g
- 菊花・・・2個
- シメジ・・・20g（1/5パック）
- 糸がき（削り節）・・・適量
- だし汁・・・120ml
- みりん・・・10ml
- 薄口しょうゆ・・・10ml
- 酢・・・適量
- 水・・・適量

レシピのポイント

菊菜は抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。

野菜 60g 塩分 0.1g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111（内線286）

健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

菊菜のおひたし

プロの料理人、小栗一也さんによる「エナ健幸料理教室」のレシピです。だしの風味で野菜を味わう、さっぱりとした料理です。

作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、野菜浸し地を作っておく（だし汁：みりん：薄口しょうゆは12：1：1の割合）。
- ② 鍋に湯を沸かし、菊菜をゆでる。ざるに上げ、冷水に浸した後、水気を切って一口大に切る。
- ③ シメジをゆで、ざるに上げる。鍋に移し、①とともにさっと煮る。
- ④ 別の鍋に酢水を沸かし、菊花をさっとくぐらせる。ざるに上げ、食べやすくほぐす。
- ⑤ ②、③、④を野菜浸し地の中であえる。
- ⑥ 器に盛り、糸がき（削り節）を添える。

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。



その6

恵那の栗

先人の努力が実る
全国に誇る栗産地



▲笠置山栗園は20畝もあり、日本一の栗園を目指しているんだナ！

恵那市や中津川市では、栗の栽培が盛んなんだナ。その歴史は古くて、大正の初めごろ、農業を始めようと開墾をした人が稲作と同じくらいの収益を目指して、野菜や果樹などいろいろ栽培したんだナ。ただなかなかうまくいかなくて、試行錯誤を繰り返してようやくたどり着いたのが、栗栽培だったんだナ。やがてその人を見習って栗の栽培を始める人が徐々に加え、今では恵那・中津川地域は岐阜県で一番の栗産地（岐阜県は全国第4位）になったんだナ。恵那で栽培される栗は、岐阜県方式という木の高さを低くした低樹高・超低樹高栽培。はしごなどを使わなくても枝に直接手が届き、管理しやすいように剪定されているんだナ。こうすることで大きくて質の良い栗を作ることができ、その多くが地元のお菓子屋さんで使われているんだナ。



▲もうすぐおいしい栗が採れるんだナ！

問 農政課（内線371）

の栗で作るにはまだまだ量が足りないんだナ。市も栗を振興作物として栽培面積を増やしたり、新しく栗栽培を始める人を探したりして、栗の生産量を増やすようにいろいろ応援しているんだナ。恵那の栗は昔も今も、多くの人の知恵や努力によって支えられ、みんなに愛されているんだナ。

女性のちょっと働きたいを応援するセミナー！

これからの私を考えてみよう！

- とき 9月14日（金曜日）午前10時
- ところ 恵那文化センター
- 対象 就職や復職を考えている女性
- 定員 20人
- 申し込み方法 電話か電子メールで申し込む。※託児希望の方は併せて申し込む
- 申込期限 9月11日（火曜日）

参加費 無料

無料託児あり

第1部 午前10時から 私らしい働き方！教えます！

さまざまな実例を交え、自分に合った働き方を見つけます。ワークを通して自分の長所や価値観を理解することで、実際に就職するときの自己PRでも自信を持って受け答えできます。

講師 梶原ゆかり氏（日本生産性本部認定キャリアコンサルタント）
キャリア形成支援を通じた社員の戦力化に力を入れており、昨年度だけで250人以上の面接実績がある。

第2部 午前11時から プロが教える！忙しい女性のための時短メイク術！

仕事や子育て、家事と忙しい毎日でも簡単に好感度をアップさせるメイク術を伝授。美容のプロが使っているテクニックやポイントを知り、手抜きとは言わせない好印象メイクを学びましょう。

講師 三輪真以氏（ヘアメイクアップアーティスト）
結婚式などのヘアメイクを担当する傍ら世界初のヘアメイクナースとして美と医療をテーマにメディカルチームを立ち上げ活躍中。

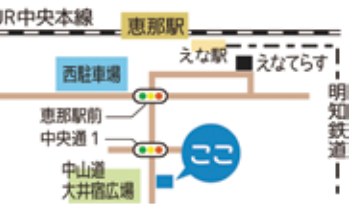
恵那 暮らしビジネス サポートセンター だより

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



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～

LGBT ～知ることから始めよう～

20 vol.

「LGBT」という言葉を知っていますか。「LGBT」とは、次の4つの単語の頭文字を取った言葉で、性的少数者を総称するときに使われることもあります。

- Lーレズビアン（女性同性愛者）
- Gーゲイ（男性同性愛者）
- Bーバイセクシュアル（両性愛者）
- Tートランスジェンダー（心の性と体の性が一致しない人）



LGBTなど性的少数者に該当する人は、約8割（約13人に1人）との調査があります。これは、左利きの人や、AB型の人の割合とほぼ同じです。市男女共同参画プランでは、誰もが自分らしく幸せに生きるため、多様な生き方を互いに認め合える市を目指しています。LGBTへの差別や偏見の解消に向けて正しい知識を身に付け、自分だったらどうかという視点で考えてみましょう。

県に、LGBT専門電話相談が開設されました。専門相談員が無料で相談に乗ります（通話料は必要です）。秘密は厳守されます。本人だけでなく、周囲の人からの相談も可能です。

LGBT専門電話相談 ☎ 058-278-0858（第3金曜日午後5時～8時）

☎ 058-214-6431
☎ 26-2111（内線347）
県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザ