



健やかで幸せな暮らしのために  
**健幸レシピ**

恵那大根  
すずしろまんじゅう

プロの料理人、藤下光司さんによる「エナ健幸料理教室」のレシピです。あんを絡めることで塩分控えめでも食べ応えがあります。

作り方

- ① マイタケ、ニンジン、ミツバは、一度ゆでて吸い物程度のだしで炊いておく。
- ② 大根をすり下ろし、ペーパータオルで適度に水分を切る。水分を切ったダイコンを白玉粉に混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるようこねる。
- ③ ②をラップに取り分けて伸ばし、ギンナン、エビ、キクラゲを包む。
- ④ ③を蒸し器で15分ほど蒸す。
- ⑤ 蒸し上がる直前に銀あんのだしを火にかけ、少し濃い目の味にし、水溶性片栗粉であんを作る。
- ⑥ 蒸し上がったら、ラップを外し器に盛り、マイタケ、ニンジン、ミツバを盛り付けて、あんを掛け、ワサビを添える。

材料 (2人分)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ●大根・・・・170g  | ●銀あん           |
| ●白玉粉・・・・40g  | ●だし・・・・200cc   |
| ●ギンナン・・・・2個  | ●白しょうゆ・・・・大さじ1 |
| ●エビ・・・・1尾    | ●みりん・・・・小さじ1   |
| ●キクラゲ・・・・適量  | ●水溶性片栗粉・・・・適量  |
| ●マイタケ・・・・10g |                |
| ●ニンジン・・・・適量  |                |
| ●ミツバ・・・・適量   |                |

野菜 100g<sup>2</sup> 塩分 0.9g<sup>2</sup> (1人当たり)

☎ 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線286)

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。



中山道大井宿

中山道六十九次のうち、江戸から数えて四十六番目の宿場町

大井宿は美濃の宿場の中でも、特に栄えていた宿場だったんだって。宿場内には、敵の侵入を防ぐために道が直角に曲がる「榎形」という構造や、本陣門などが今も残っているんだよ。門が残る本陣という所は大名家や旗本、幕府の役人といった偉い人の宿泊所として指定された家のことで、美濃中山道の宿場の中で本陣門が残っている宿場は希少なんだナ！



▲スタンプラリーのスタンプを押してみるんだナ！

「プラリィ」というイベントをやっている、ひし屋資料館では大井宿のスタンプを押すことができるんだナ！スタンプラリー以外にも大井宿では、10月と11月に布ぞうり作りと屋敷がセットになった体験プログラムなど、10種類もの体験プログラムを行っているよ。みんなで体験してほしいんだナ！

☎ 観光交流課 (内線386)

私から輝く恵那 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～  
**育休パパの育児レポ！** 21 vol.

男性の育児休暇取得は依然として少ない。



そんな中、恵那市役所で初めて育休を取得した男性職員。

総務課の 林史規 (29歳) です。市役所に勤めて7年目の春、長女が10カ月の時に育休を取得しました。

仕事は、楽しい。育児も、楽しい。

10日間の短期間でしたが娘の成長を間近で見られて、今まで以上に育児に積極的になりました。



子どもや配偶者、そして自分のために、育休を検討してみてください。

職場の理解も大事。育児・介護休業法で、女性だけでなく男性の育児休業取得が認められています。※勤務年数が条件に満たない場合などは対象外となる場合があります

☎ 問い合わせ 総務課 ☎ 26-2111 (内線317)

学び×交流×ローカル  
**恵那SOZOワークショップ**

- ▶ 第1部ワークショップ (午後6時30分～8時)
- 10月10日 マーケティングの基本
  - 10月17日 ランチェスター戦略
  - 10月24日 マネジメント&チームビルディング
  - 10月31日 クラウドツールの活用
  - 11月7日 広告媒体(チラシ)作りの基本
  - 11月14日 クラウドソーシングの使い方
  - 11月21日 ウェブプロモーションの方法
  - 11月28日 資金調達&クラウドファンディング
  - 12月5日 マクロ思考とは&営業の基本
  - 12月12日 リスク分析と管理
- ▶ 第2部ハッカソン (午後8時～9時)
- メンバーが「やりたいこと」のアイデアを発表し、共有、議論し、実現するための交流と勉強会をします。

定員 10人  
料金 10,800円 (全10回分)  
申し込み方法 電話か電子メールで申し込む。  
申込期限 10月10日(水)午後5時

10月10日～12月12日 (全10回)  
毎週水曜日・午後6時半～9時

こんな人、待ってます！

地元に関心のある若者を増やしたい！  
「地元大好きさん」

自分のスキルを磨きたい！  
「ハングリィさん」

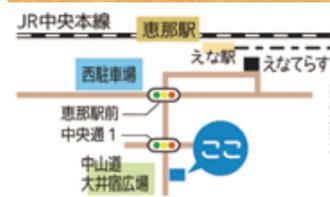
やりたいことたくさんある！  
「アイデアマン」

この地域の人とつながりたい！  
「移住者さん」



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



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