



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

チヂミホウレン草のごまジュレ和え

プロの料理人、岡田修さんによる「エーナ健幸料理教室」のレシピです。だしを使ったジュレで、塩分控えめでも食べ応えがあります。

えな「たべる」プロジェクト

材料 (2人分)

- チヂミホウレン草・1束
- カツオだし・・・150㍓
- シイタケ・・・2個
- 濃口しょうゆ・・・25㍓
- 煎りごま・・・少々
- みりん・・・25㍓
- ゼラチン・・・5㍓

レシピのポイント

ホウレン草は、鉄やビタミン類、カルシウムなどが豊富です。チヂミホウレン草は一般的なホウレン草に比べ、肉厚で甘みがあるのが特徴です。

野菜 60㍓ 塩分 0.2㍓

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線286)

作り方

- ① ゼラチンは水で戻しておく。
- ② Aを鍋に入れ沸騰させ、①を入れて煮溶かす。粗熱が取れたら容器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、ジュレを作る。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、チヂミホウレン草を茹でる。茹で上がった後冷水で冷やし、水気を切って一口大に切る。
- ④ シイタケを刻み、グリルかフライパンで焼く。
- ⑤ 煎りごまと②のジュレを合わせ、③と④を和える。

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。



恵那のイチゴ

いろいろな品種を栽培している
恵那の知られざる農産物

今回は恵那の知られざる農産物、イチゴを紹介するんだナ。イチゴは県を代表する農産物で、大正時代に栽培が始まった歴史のある農作物なんだナ。でも、最近では県内のイチゴ農家は少しずつ減っていて、平成18年に約3000戸もあった収穫量が、平成28年には約2600戸になってしまったんだナ。10年間で2割も減ってしまったているんだナ。



▲最近はお高設栽培もあつたんだナ！

でも、まだまだ県の中では恵那のイチゴ農家の数は少なく、市内の人にもあまり知られていないんだナ。だから恵那いちご生産者組合は新しい仲間づくりや、おいしいイチゴ作りの勉強をしながら「恵那のイチゴ」をみんなに知ってもらって、食べてもらえるよう日々頑張っているんだナ。

問 農政課 (内線372)

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～



障がい者が生き生き暮らせるまちに

23 vol.

今回話を聞いた人 恵那市の障がい児者の生活を豊かにする会 **山邊智子さん (長島町)**

障がい者用のトイレや階段の手すり、音声付きの横断歩道。街に出ると、色々な設備がありますね。これらは、障がい者のためだけに設置されていると思いますか？ 例えば、あなたがけがをしたと想像してください。これらの設備があると、とても安心すると思います。妊娠中の方や小さい子どもを連れた方、高齢者などにとっても、これらの設備は安心です。弱い立場の方や少数派の方の気持ちを大切に、理解していくことで「誰もが安心できるまち」になると思います。



私たち恵那市の障がい児者の生活を豊かにする会では、障がい青年の楽団「きらきら星」と、フルート・オカリナのグループ「フレンズ」との合同コンサートを、恵那文化センターのロビーで、年に1度開催しています。真剣に取り組む姿や澄んだ音色を通して、障がい者への理解を深めてほしいと考えています。ぜひ聴きに来て、声を掛けてみてください。障がいを持った方もそうでない方も、誰もが生き生きと暮らせるような恵那市にしませんか。



□問い合わせ 社会福祉課 ☎ 26-2111 (内線181)

市内にお住まいの方へ！

内職スタッフ大募集！！

- ステップ1 センターで「内職登録シート」に申し込み情報を記入
- ステップ2 後日センターから条件に合う内職の仕事を紹介。気に入ったら事業所と面接
- ステップ3 内職開始

こんな方をお待ちしております！！

- ★子どもが小さいから家にいたい
 - ★少しの時間でできる内職がしたい
 - ★介護をしてるから家にいたい
 - ★社会と関わりたい…などなど
- 気軽に相談ください

市内事業者の方へ！

内職のあっせん始めます！！

- 内職の仕事を募集します。求人情報を登録していただくと、条件に合う方を紹介します。
- ステップ1 センターで「内職承り表」に求人情報を記入。
 - ステップ2 センターに登録している内職希望者が、希望する内職を選択したら、センターから事業所に連絡
 - ステップ3 事業所で内職希望者へ仕事内容などの説明と面接をします
 - ステップ4 採否を決定して内職を開始

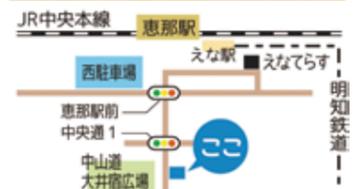
まずは求人登録をしてみませんか！？

登録や相談は全て無料です！！

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