



材料 (2人分)

- ホウレン草・・・2房
- カボチャ・・・60g
- ニンジン・・・60g
- オクラ・・・6本
- パプリカ・・・1/4個
- アスパラ・・・3本
- 糸寒天・・・2～3本
- ライスペーパー・・・6枚
- 五平餅のたれ・・・適量
- ミニトマト・・・適量

レシピのポイント

彩りきれいな緑黄色野菜がたっぷり取れます。緑黄色野菜には、抗酸化作用のあるビタミンC、βカロテン、ビタミンEが豊富に含まれています。

野菜 160g (うち緑黄色野菜 140g) 塩分 0.9g

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

キラキラ糸寒天の生はるまき五平

平成30年度エーナ健幸レシピコンテストで金賞を受賞したレシピです。氷柱に見立てた糸寒天と、星型のオクラが可愛い一品。五平餅のたれを付けて味わいます。

作り方

- ① 糸寒天を水で戻す。
- ② ホウレン草を茹でて5等分に切る。
- ③ カボチャ、ニンジンを5等ほどの細めに切り茹でる。
- ④ オクラは板ずりして茹でる。パプリカは細めに切る。
- ⑤ アスパラは根元を切り落とし、根元から3等程の固い部分は皮をむき、半分に切って茹でる。
- ⑥ ライスペーパーをぬるま湯に浸し、野菜と糸寒天のせて巻く。五平餅のたれを添えミニトマトを飾る。

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。



山岡駅かんでんかん

寒天をメインに「食」「鉄道」そして「自然」を楽しむことができる駅



▲田んぼに広がる細寒天

山岡町は細寒天の生産量で、全国シェアのなんと80パーセントを占めてるんだナ！ 12月から2月にかけて生産が盛んになるから、山岡町の各所で、田んぼ一面に広げられた細寒天を見ることができるとんだナ。そうそう、細寒天は天草という海藻が材料なのは知ってるかナ？ 天草を煮出した液体を固めて「とろろてん」にするんだナ。とろろてんを天筒という道具で突き出して細くして、外で干すと水分が夜に凍って、その氷が日中溶けて蒸発することを繰り返していくと乾燥するんだナ。だから夜の冷え込みが厳しくて、昼間はカラッと晴れる山岡町の気候はとて細寒天作りに適しているんだナ！



▲華御膳(冬)なんだナ！

かんでは、細寒天を中心としたヘルシーな料理を楽しむことができるんだナ！ 地元ブランド山金豚と寒天を使った鍋に、五平餅2本などがついた「華御膳(冬)」は冬季限定メニューとして食べることができるとんだナ！ 他にもポリウム満点のデザートメニューやモーニングメニューもあるよ。金、土、日曜日限定で列車をカフェに模様替えした「森の列車カフェ」もあって、子ども大人も楽しめるのでみんなぜひ来て欲しいんだナ！

※12月29日(出)～1月3日(休) 観光交流課(内線386)



国民健康保険 上矢作病院

Vol.1

皆さんの暮らしを医療面でサポート

今回から、恵那市の地域医療を市民の皆さんに紹介するコーナーを始めます。第1回は、国保上矢作病院を紹介します。

国保上矢作病院では、重度の要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしく人生の最期まで過ごせるように、医療面でのサポートに力を入れています。

通院が困難となった患者さんに対し、医師や看護師が自宅へ訪問して療養生活を支援する訪問診療や訪問看護を行っています。



▲自然に囲まれた国保上矢作病院

他の医療機関で入院治療を終えた方や自宅療養している

方が、状態の変化などで在宅復帰に向けてリハビリや介護サービスなどの調整が必要な場合には、地域包括ケア病棟を利用した入院も可能です。



▲国保上矢作病院のスタッフ

入院中は、医師や看護師、リハビリスタッフ、管理栄養士、相談員が連携して、心身の回復に向けた治療や支援を行います。

地域の皆さんが安心して利用できるよう、スタッフ一同心掛けています。

問 国保上矢作病院地域医療連携室 ☎ 47-2211

女性のちょっと働きたいを応援するセミナー！

私らしい働き方を見つけよう！

とき：1月23日(水) 午前10時～正午
場所：恵那文化センター

参加費 無料
無料 託児あり

対象・定員：就職、復職を考えている女性15人(先着順)
申込期限：1月18日(金) (1部、2部セットの受講となります)
持ち物：鏡、メイク道具(眉毛を描く実践練習をします)

第1部 午前10時～11時
キャリア形成のプロが教える自分に合う働き方！(実践編)

働く時に大切にしたいポイントは人によって違います。「仕事とプライベート両方大事」「家族を中心に考えたい」「外でバリバリ働きたい」考え方が多様化する中で、自分はどこを目指すのか？ 自分の方向性を決めるヒントになるようなワークを行います。

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)



第2部 午前11時～正午
ヘアメイクのプロが教える自分に自信が持てるヘアメイク術(実践編)

仕事とプライベートの使い分けメイクや、簡単にできるヘアアレンジを伝えます。働く上で自分に自信が持てるような好印象メイクは、どのようなシーンでも活用できます。特に悩みの多い眉毛は、実践を通して正しい描き方を学びます。

講師：三輪真以氏
(ヘアメイクアップアーティスト)

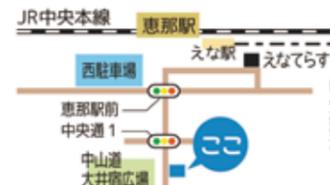


各セミナーへの申し込みは、住所と氏名、電話番号を電話か電子メールで当センターへお知らせください。

※月曜日、12月29日(出)～1月3日(休)を除き毎日受け付けています

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