



材料 (2人分)

- ブロッコリー 50g
- ホタテ 2個
- ゆでダコ 50g
- ボイルむきエビ 2尾
- ラビゴッドソース (作りやすい分量 約6人分)
- トマト 1/2個
- 紫タマネギ 1/4個
- キュウリ 1/2本
- オリーブオイル 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 塩、こしょう 少々
- レモン汁 1/4個分

1人当たり 野菜 60g 塩分 0.4g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線284)

健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

ブロッコリーと海鮮サラダ

平成30年度プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。

レシピのポイント

さっぱりした味で夏におすすめの一品！
ラビゴッドソースは、酢と食用油、野菜のみじん切りをベースにしたソースで、魚料理や野菜料理など、さまざまな料理に使えます。

作り方

- ① ラビゴッドソースを作る。
トマト、紫タマネギ、キュウリを粗みじんに切る。トマトは、ペーパータオルで水分を切る。紫タマネギは、水にさらし、ペーパータオルで水分を切る。
- ② ボウルにオリーブオイルと酢、塩、こしょう、レモン汁を合わせる。泡立て器で混ぜ、①を合わせる。
- ③ ブロッコリーは小さく切り、ゆでで水で冷やす。ホタテは60度のお湯に30秒ほど入れ、霜降りにして水で冷やす。ゆでダコはスライスする。
- ④ 器にブロッコリーと海鮮を盛り、ラビゴッドソースを掛ける。

作り方はクックパッドでも紹介しています。



スイートコーン 恵味ゴールド

甘くて柔らかい
スイートコーン



▲新鮮なスイートコーンなんだナ！

市内で生産されているスイートコーンは「恵味ゴールド」っていう品種で、とっても甘いんだナ！このスイートコーンは、粒が柔らかくて、鮮やかな黄色が特徴なんだよ。昭和62年に設立された恵南スイートコーン生産協議会が、病害虫の被害を出さないため、みんなで研究しながら栽培しているんだナ。強い風が吹いてスイートコーンが倒れると、1本ずつ支柱を立てて支えなきゃいけないくて、とっても大変なんだ。

だって。収穫は7月の下旬だよ。採ってから時間が経つと糖度が下がってしまうんだナ。早朝の暗いうちから1本1本手作業で収穫して、新鮮なうちに出荷しているんだって。市内では27人の農家さんが、約3万4千本のスイートコーンを出荷しているんだよ。宅配での販売を中心に、直売や名古屋の市場にも出荷しているんだって。調理は電子レンジがお薦めなんだよ。ラップに包まず、皮のまま5分くらい加熱するんだナ！ゆでた時と同じくらいの色になれば食べごろなんだって。この方法なら、ゆでるよりもスイートコーンの栄養やおいしさが溶け出さないから、試してほしいんだナ！



▲甘くてとってもおいしいスイートコーンなんだナ！

恵那の未来を切り開くプラン大募集！ ENA BUSINESS PLAN CONTEST



ENA BUSINESS PLAN CONTEST

賞金総額
100万円

ビジネスプランの
提出締め切り

8/30 (金)

高校生以下部門は
10/20 (木)

一般部門

恵那を活性化させる事業
※第二創業も対象です

高校生以下部門

恵那を元気にするビジネスプラン

□応募資格
恵那の活性化に本気で取り組む情熱のある方。市内外を問わず誰でも応募できます。

STARTERSとは

地域全体がもっと元気になることを目指し、新しいコトに挑戦したい人を応援する取り組みです。自らの創意工夫で、新しい物事を創り出し、恵那の未来を開くビジネスプランを待っています！！

選考方法

一次審査
書類審査(9月中旬)

二次審査
公開プレゼン
(令和2年2月8日)

詳細は、ウェブサイト (<https://starters-ena.com/>) で確認できます。
【問い合わせ】
恵那暮らしビジネスサポートセンター内 コトづくりプロジェクト担当
☎ 26-2266 ✉ ena.starters@gmail.com

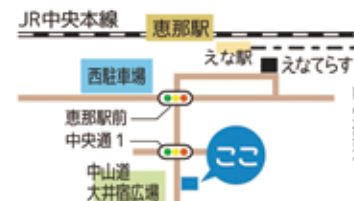
恵那暮らしビジネス サポートセンター だより

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Q
R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

医療 の現場から

専門医療が受診できます！ 非常勤医師による外来診療の案内

Vol.4

国 保上矢作病院では、内科と外科以外に、他の医療機関などから専門医の派遣を受けた外来診療を実施しています。

運動器の疾患や腎臓病、関節リウマチなどで不安な事があったら、気軽に受診してください。

腎臓内科



▲多田将士医師

腎臓病やリウマチ、
膠原病の専門医
診療日 毎週金曜日
受付時間 午前8時半～11時半

整形外科

※診察は予約が必要です



▲上祐祐士医師

手の分野の専門医
診療日 毎週水曜日
受付時間 午前8時半～11時半



▲武長徹也医師

運動器の専門医
診療日 毎週金曜日
受付時間 午前8時半～11時半

問 国保上矢作病院 ☎ 47-2211