



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

ブリの照り焼き

プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。
日本料理きん魚 永井敏人さんに教えてもらいました。

レシピのポイント
ブリは動脈硬化の予防・改善に役立つ不飽和脂肪酸(EPAやDHA)を多く含みます。塩分控えめで、甘だれがご飯によく合います。

作り方

- ① Aを合わせ甘だれを作る。
- ② ブリの皮を取り除き、両面に小麦粉をたっぷり付け粉をはたく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、両面を焼いて火を通す。
- ④ キッチンペーパーで余分な油を拭き取る。
- ⑤ フライパンに甘だれを入れて火を止め、余熱でたれを全体に絡める。

材料 (2人分)

- ブリ 2切れ
 - 小麦粉 適量
 - サラダ油 適量
 - 甘だれ 30cc
 - アサツキ 適量
- 甘だれの合わせやすい分量
- 濃い口しょうゆ 50cc
 - A ●上白糖 50g
 - 料理酒 30cc

1人当たり 塩分0.8g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線284)

作り方はクックパッドでも紹介しています。



恵那楽器 株式会社

森の中の楽器工場



▲バイオリンをたくさん作っているんだナ!

中野方町の自然の中にある恵那楽器株式会社さんへ行ったんだナ!
この会社では、バイオリンやマンドリン、チェロ、ビオラなどの弦楽器を作っていて、主力製品のバイオリンは、月に150本も作っているんだナ。全国でも珍しい弦楽器の量産工場を持っていて、素材となる板の切り出しから、組み立て、塗装、仕上げ作業までを一貫して行っているんだナ。

恵那楽器の始まりは、日本で初めて楽器の量産を始めたといわれているんだナ。
恵那楽器のバイオリンは安定した音が出て、値段もお手頃だから、初めてバイオリンに触れる方にもお薦めなんだナ。地元の中野方小学校でも、恵那楽器のバイオリンが使われているんだナ。
電話や電子メールで予約すれば、工場見学もできるんだナ。興味のある方はぜひ足を運んでみてほしいんだナ!

問 商工課 (内線394)



▲工場見学などの詳細は、恵那楽器のウェブサイト!



▲とってもきれいなバイオリンなんだナ!

医療

の現場から

病原体のさらなる感染拡大を防ぐ 院内感染対策への取り組みに協力を Vol.6

市立恵那病院と国保上矢作病院に入院している方の中には、免疫力が低下している方も入院しています。病原体が院内に持ち込まれると、急激に感染が拡大する可能性があります。面会などで来院する方は、感染防止のため、次の事に協力してください。

- ①決められた時間以外での面会は控える
- 市立恵那病院
平日・土曜日 午後1時～8時
日曜日・祝日 午前10時～午後8時
- 国保上矢作病院
平日 午後2時～7時
土、日曜日・祝日 午前11時～午後7時
- ※面会が必要と認められた場合は除きます

- ②下記の症状がある方、家族に同様の症状がある方は面会は控える
- ・せき、発熱など風邪の症状がある方
 - ・下痢、嘔吐など消化器症状がある方
- ③小さな子どもの面会は、できる限り控える
- ④病室へ出入りする際は手指消毒を行う
- ⑤大人数での面会は控える

インフルエンザが流行する時季は、マスクを着用の上、面会してください。状況により面会を制限する場合があります。

問 地域医療課 ☎ 26-2111 (内線276)



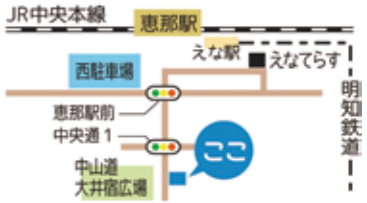
岐阜県よろず支援拠点 無料経営勉強会

恵那暮らしビジネスサポートセンターでは、県よろず支援拠点(岐阜市)とテレビ会議システムで結び、デザイン・事業承継・法律・労務・税務・ウェブ相談ができる「無料経営勉強会」を開催しています。専門家は岐阜市のサテライトオフィスに在席し、パソコンの画面越しに対応します。※月曜日はセンター休館日のため、自宅などで行います。利用を希望する方は、事前に予約してください。

月曜日 デザイン	火曜日 事業承継	水曜日 法律相談	木曜日 労務相談	金曜日 税務相談	金曜日 ウェブ相談
大塚道夫	井上学	見田村勇磨	大塚晋平	小田切清子	篠田里恵
デザイナー	公認会計士 税理士	弁護士	特定社会保険 労務士	税理士、CFP、 1級FP技能士	ウェブコンサル タレント
県博物館、長良川鉄道のシンボルマークを作製。ブランド構築、販売促進、製品開発の支援をします。	大手監査法人で上場会社、中小企業などの監査業務を多数経験。その後、会計事務所を開設。中小企業の事業承継などを支援します。	弁護士になって10年目。相談者の羅針盤となるような仕事をしています。中小企業を法的な観点からバックアップしていきます。	企業での営業経験や労働局での総労働相談員や働き方・休み方改善コンサルタントなどを経験。企業の人事や労務管理、人材育成などをサポートします。	税理士法人に勤務し、多様な業種の顧問先企業への、税務会計業務のサポートを経験。事業承継にも強い税理士としてサポートします。	情報処理全般を手掛けています。ウェブサイトの製作や運用管理の経験を生かし、WEB・ITを活用した内部管理、個人創業などの相談に応じます。

恵那暮らしビジネスサポートセンター だより

- ✓ 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