



健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

レンコンもち 揚げ出し

プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。
日本料理さとう(中津川市)の佐藤将太さんに教えてもらいました。



ここがポイント
レンコンはビタミンCが豊富です。一般的にはビタミンCは熱に弱い性質ですが、レンコンのビタミンCは加熱しても減少しにくく、多くのビタミンCを取ることができます。

作り方

- ① レンコン70gをすりおろす。残りの30gは、細かく刻む。
- ② ①と白玉粉を混ぜ合わせ、薄口しょうゆを加える。
- ③ 楕円の形に丸めて、フライパンで両面焼く。
- ④ Aを鍋に入れ一煮立ちさせたら、②の上に掛け、最後に刻みネギを散らす。

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。



材料 (2人分)

- レンコン 100g
- 白玉粉 30g
- 薄口しょうゆ 少々
- 刻みネギ 少々
- だし汁 130cc
- 濃い口しょうゆ 15cc
- みりん 15cc
- 酒 15cc
- なめこ 30g

1人当たり塩分1.4g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111(内線284)



恵那の美味しいお米

長い歴史と高い評価
未来へつなげたい恵那のお米

みんながいつも食べているお米。特に市内で収穫したお米は、長い歴史を持ち、高い評価を受けているんだ。

奈良県で発見された7世紀後半の物と推測される木簡に、「恵那のお米が当時の都へ献上された」という記録が残っていたんだって。昔からお米作りが盛んだったんだ。市内には棚田がある地域が多くて、平地と比べると田んぼの面積が小さいんだ。だから耕作の効率が悪くて、お米がたくさん採れないんだ。



▲恵那で採れたお米はとってもおいしいんだ!



▲きれいな稲穂なんだ!

だって。でも、日中と夜中の寒暖差が大きいから、お米がじっくり実りやすく、甘みのあるおいしいお米へと成長するんだ。市内で収穫したコシヒカリを含んだ美濃コシヒカリは、日本穀物検定協会による食味ランキングで4年連続最高ランクの特Aとして認定されたんだって。市内で収穫するお米は、とっても貴重でおいしいお米なんだ。毎日食べているお米だからこそ、その価値を再確認してもらえたらいいんだ。

問 農政課(内線374)

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~



仕事も子育ても「やりがい」を感じています

29 vol.

男女共同参画の取り組みでは、働く場で活躍したい女性が、自身の個性と能力を十分に発揮できる社会の実現を目指しています。これに向け、女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(女性活躍推進法)が平成27年に施行されました。

申原こども園の保育教諭として働きながら子育てをする、松井理枝さんを紹介します。

申原出身の松井さんは、幼い頃からの目標であった保育士として、豊田市の幼稚園に就職。結婚を機に一旦離職しましたが、周囲の誘いや協力により、子育てをしながら申原こども園の臨時職員として働き出しました。



▲松井理枝さん(中央)と園児

毎日の保育の中で園児たちの成長が発見できます。くしはらふるさと祭での劇発表などでも達成感を味わえました。保育の仕事にやりがいを感じています。子育てが一段落したら、勤務時間を増やして働きたいです。

問い合わせ 企画課 ☎ 26-2111(内線347)

事業の引き継ぎを考えている方は相談ください

■県事業承継ネットワークに加入し事業承継を支援

県では、商工会議所や商工会などの中小企業支援機関と、弁護士、公認会計士、税理士などの専門家が「事業承継ネットワーク」をつくり、事業承継を支援しています。本市も同ネットワークに加入し、地域の事業承継を支援しています。

■事業承継ネットワークの役割

事業承継ネットワークでは、日頃の相談や巡回の際に、事業承継ニーズの有無を確認しています。事業承継の希望がある場合は、その後の支援につなげていきます。法務・会計・税務・経営などの課題に対し、それぞれの専門家が支援します。

事業承継支援の流れ

①相談・受け付け

恵那暮らしビジネスサポートセンターや恵那商工会議所、市恵南商工会で、事業承継に関する相談を受け付けています。

②ヒアリング

事業者の相談内容に応じて、事業承継支援の専門家が直接訪問し、事業承継に関する相談・課題などの現状をヒアリングします。

③現状分析の整理

事業承継のヒアリングの内容などを基にし、事業承継に対する現状分析を行った上で、今後の課題と解決方法などについて、分析して整理します。

④事業承継計画書の提案

事業承継の実施に当たり、課題・行動計画などを「事業承継計画書」として作成提案します。円滑な事業承継、節税対策などを行うためには早めの事業承継の準備が必要です。



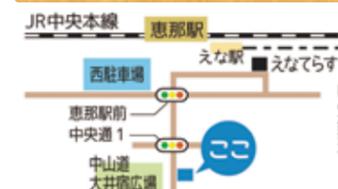
恵那暮らしビジネスサポートセンター だより

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



▲サポートセンターQR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