



健やかで幸せな暮らしのために  
**健幸レシピ**

**アジの南蛮漬け**

プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。  
割烹小栗の小栗一也さんに教えてもらいました。

**ここがポイント**  
南蛮酢は、昆布やかつお節を加えると、うま味がプラスされて減塩になります。お好みの魚や野菜を加えたり、作り置きしたりしておくとお便利です。

**作り方**

- ① アジに小麦粉を付けて、揚げる。
- ② タマネギは薄切り、ニンジン千切りにし、水にさらして絞っておく。
- ③ **A**を合わせて沸騰させる。火を止めたら、だし昆布とかつお節、焼きネギを加えて冷ます。
- ④ 冷めたら、①と②を③に漬ける。
- ⑤ トマトを角切りにし、レモンとチャービルと一緒に盛り付ける。

**材料 (2人分)**

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| ●アジ 2切れ            | ●水 210cc      |
| ●小麦粉 適量            | ●酢 90cc       |
| ●サラダ油 適量           | ●みりん 30cc     |
| ●タマネギ 適量           | ●濃い口しょうゆ 45cc |
| ●ニンジン 適量           | ●砂糖 25g       |
| ●トマト 適量            | ○だし昆布 1片      |
| ●チャービル(無ければパセリ) 適量 | ○かつお節 適量      |
| ●レモンスライス 適量        | ○焼きネギ 10g程度   |
- 南蛮酢の合わせやすい分量

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。



▲階段も整備されて歩きやすくなったんだナ!

明智町にある白鷹城跡(明知城跡)に行ってきたんだナ。明智町には、大河ドラマ「麒麟がくる」の主人公明智光秀が生まれたっていわれてるんだよ。  
白鷹城は、戦国時代に織田信長軍と武田勝頼軍が奪い合った、とっても重要なお城だったんだって。堀や土塁など戦国時代の遺構が当時のまま保存されているのが、特にすごいって地元の人々が言っていたんだナ。  
市は本年度、県清流の国ぎよ森林・環境税の補助金を使って、山城を整備したんだナ。木を伐採して貴重な遺構がはつきり見えるようになったよ。遊歩道が整備されて歩きやすくなったし、散策マップや看板、ベンチなども整備されて、初めてでも楽しめる山城になったんだナ。  
白鷹城跡の麓にある大正ロマン館では、1月11日(土)に大河ドラマ館がオープンするんだよ。大河ドラマ館では、ドラマに登場する衣装などが展示されるんだって。きれいな白鷹城跡と大河ドラマ館は、これから大注目のスポットなんだナ!



▲立派な堀なんだナ!



**白鷹城跡 (明知城跡)**  
大河ドラマ「麒麟がくる」に向けて整備した人気の山城

問 観光交流課 (内線385)



感染を防ぐポイントを理解し  
**インフルエンザを予防しよう!** Vol.7



➤ れからの時季に猛威を振るうインフルエンザ。インフルエンザに感染する原因や予防法などを正しく理解し、インフルエンザを予防しましょう。

■インフルエンザとは  
通常の急性上気道炎(風邪)に比べて全身症状が強く出やすいことが特徴です。

■感染経路  
患者の「せき」「くしゃみ」「つば」に含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染が主な原因です。ウイルスが付着した手で、口や鼻に触れる接触感染も原因です。

■予防法  
予防接種、手洗い、うがい、マスク着用が

効果的です。  
■症状  
1から3日間の潜伏期間の後、38度以上の発熱や頭痛、せき、喉の痛み、鼻水、関節痛などの症状が現れます。おう吐や下痢などの症状が現れる場合もあり、子どもや高齢の方などは、重症化して肺炎や脳炎になることがあります。

■治療  
国保上矢作病院では、夜間診療(受け付けは午後5時から6時半まで)を実施しています。体調が悪い場合は、学校や仕事帰りに来院してください。

問 国保上矢作病院 ☎ 47-2211

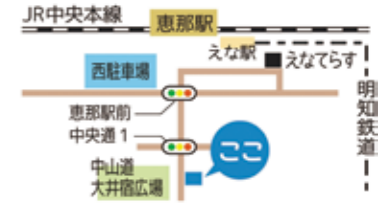
**稼ぐお店や商店街をつくる  
ワークショップの受講者を募集!**

少子高齢化や増税などによる経済への影響が課題となる中、既存の商店街や小規模店の活性化が急務となっています。  
恵那暮らしビジネスサポートセンターでは、地方創生カレッジ事業を活用し、元気なまちにするために必要な知識やスキルの習得を支援します!  
受講を希望する方は、恵那暮らしビジネスサポートセンターへ電話か電子メールで、事業所名・参加者名・電話番号・メールアドレスを連絡ください。  
受講料は無料で、どちらか1回だけの受講も可能です。

| 第1回  | 第2回   |
|--|---|
| <p>■とき 1月29日(水)午後2時~5時</p> <p>■ところ 恵那商工会議所</p> <p>■テーマ 大手流通業態に対抗するための活性化策</p> <p>■講師 渋谷健氏<br/>フィールド・フロー株式会社代表取締役、農林水産省セルフ・フードプランニング代表プロデューサーなど</p> <p>① 地方創生カレッジレビュー「クリエイティブタウンとは何か」<br/>② 講義・事例紹介「おもてなしが利益を生み出す源泉」<br/>③ ワークショップ「稼ぐまちづくりに求められること」<br/>④ 質疑応答・名刺交換など</p> | <p>■とき 2月5日(水)午後2時~5時</p> <p>■ところ 恵那商工会議所</p> <p>■テーマ 新しい商店街やお店の魅力を発信しよう</p> <p>■講師 三輪知生氏<br/>公益財団法人日本生産性本部 地方創生カレッジ総括プロデューサー</p> <p>① 地方創生カレッジレビュー「地域おこしと商業」など<br/>② 講義・事例紹介「地域の中小企業・産業振興策」<br/>③ ワークショップ「商店街やお店に求められる新機能」<br/>④ 質疑応答・名刺交換など</p> |

**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