



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

ナスのピザ風

考案者 早川侑奈さん (中津川市)

令和元年度に募集した「エーナ健幸野菜レシピ20」の入選レシピです。1日に必要な野菜は350g。市民の約半数の方が不足しています。簡単に調理できて、野菜をおいしく食べられる「エーナ健幸野菜レシピ」で、野菜をたくさん食べましょう。

作り方

- 1 ナスは縦半分に（大きければさらに半分に）切り、断面に格子状に切れ目を入れる。
- 2 皮の部分にオリーブ油を塗る。ラップを掛け、600Wで3分加熱し取り出しておく。
- 3 ベーコンは5mm幅に切り、玉ネギは薄切りにする。
- 4 ナスの断面にケチャップを塗り、③ととろけるチーズを載せて、オーブントースターで焼き色が付くまで焼き、最後に乾燥パセリを散らす。

材料 (2人分)

- ナス 1本 (100g)
- とろけるチーズ 15g
- 玉ネギ 1/6個 (40g)
- ケチャップ 小さじ1杯
- スライスベーコン 10g
- オリーブ油 小さじ1/2杯
- 乾燥パセリ 少々

ここがポイント

油を塗ってからレンジで加熱することで、形や色もきれいに仕上がります。

1人当たり野菜 70g (うち緑黄色野菜 0g) 塩分 0.4g

健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線289)

クックパッドでも
健幸レシピを紹介しています



坂折棚田

日本棚田百選に選ばれた絶景

稲穂の香りが心地よい季節。山あいの豊かな自然が残る中野方町の坂折棚田に行ってきたんだ。江戸時代から造られた約400年の歴史がある棚田で、石積み技術がとつてもすごいんだよ。名古屋の石垣を築いた石工集団「黒鉄」と呼ばれた職人たちによって、この美しい石積みが造られたんだって。すごい。



それから坂折棚田には、オーナー制度があるんだ。田んぼ約100平方メートルを借りて、田植えや草取り、稲刈りを体験すると、収穫した棚田米が届くんだよ。この体験は、農業という貴重な体験だけではなく、オーナー同士や地元住民との交流、人と人との結び付きが最大の魅力なんだ。来年はエーナの友達のゆるキャラを誘って参加してみようかな。



観光交流課 (内線384)

食でポーランドとつながりたい！
ポーランドの料理を紹介します

ポーランドのカヌーチームが、笠置峡でオリンピック事前キャンプを行うことが決まっています。えなえーるでは、ポーランドを紹介するパネルなどを展示します。また、ポーランドの伝統料理の作り方を紹介した動画も配信します。

- 展示期間 9月19日(土)～22日(火)祝
- 動画配信 9月19日(土)～



ギョーザみたい！「ピエロギ」

ポーランド版ジャム入りドーナツ「ポンチキ」

ポーランド料理紹介動画は9月19日から配信



三郷町の女流水墨画家、
可知凛花さん



8月にえなえーるで水墨画展を開催した可知凛花さん(34歳・本名可知さゆり)。6歳の頃から書道を始め、23歳で水墨画に出会う。中国の技法「南画」を学び、腕を磨いてきました。市内や中津川市で水墨画教室を開催している他、海外向けにオンライン講師も務めています。



▲可知さんの水墨画

水墨画の粋にとられない、自由で繊細なタッチが魅力！

事業承継対策は、早めの取り組みが大切です！

【60歳になったら事業承継を考えよう】

恵那暮らしビジネスサポートセンターでは、県事業承継ネットワーク事務局と連携し、事業承継の準備に向けた相談に応じています。中小企業、小規模事業者のニーズに合わせて、弁護士や公認会計士、税理士、中小企業診断士、社会保険労務士などの事業承継のプロが無料でアドバイスします。

【こんなお悩みはありませんか？】

- ・何から始めたらいいか分からない
- ・第三者に事業を譲りたい
- ・後継者がいない。どうしたら・・・
- ・事業承継の計画を立てたい
- ・相続税、贈与税について相談したい
- ・連帯保証人を解除したい

事業承継の相談の流れ

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、市恵南商工会で相談を受け付けています。

②現状と課題の聞き取り

相談内容に応じて専門家が直接訪問し、事業承継に関する現状や課題などを聞き取ります。

③現状と課題の分析

聞き取りの結果から現状と課題の分析を行い、解決方法を整理します。

④事業承継計画書の提案

事業承継の実施に当たり、課題や行動計画などを事業承継計画書にまとめ、相談者に提案します。



☎ 0573-26-2266 (月曜日休館)
☎ 0573-26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町206番地5

10年後、私の年齢は...? これからの準備、今から始めた方がいいのでは?

