



健やかで幸せな暮らしのために  
**健幸レシピ**

キュウリとミョウガの中華味

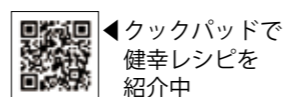
考案者 ペンネーム ジュンさん (山岡町)

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。

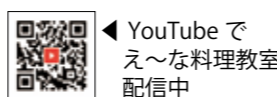
1日に必要な野菜は350g。市民の約半数の方が不足しています。簡単に調理できて、野菜をおいしく食べられる「エーナ健幸野菜レシピ」で、野菜をたくさん食べましょう。

作り方

- 1 キュウリは塩(分量外)を掛け、まな板の上で転がして板ずりする。
- 2 ミョウガは千切りにする。
- 3 キュウリに付いた塩を水で流す。まな板の上に乗せすりこぎで叩き、乱切りにする。
- 4 Aを混ぜ、2と3を和える。



クックパッドで健幸レシピを紹介中



YouTubeでえ～な料理教室配信中

材料 (2人分)

- キュウリ 2本 (200g)
- ミョウガ 2個 (24g)
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- 酢 小さじ1
- 輪切り唐辛子 適量

ここがポイント

唐辛子の辛みとミョウガの風味がアクセント。おいしい減塩料理です。

1人当たり野菜 112g (うち緑黄色野菜 0g) 塩分 0.4g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線289)



注目の健康食材 エゴマ  
恵那の新たな特産品



▲これがエゴマの葉だよ



▲いろいろな料理に使えるんだナ

みんなは「エゴマ」って知ってるかな? エゴマはシソ科の一年草で歴史は古く、縄文時代から食べられていたといわれているんだ。エゴマから搾った油は食用だけじゃなく、灯りや防水塗料などにも使われているんだよ。日本で油といえばエゴマというほど有名だったんだけど、菜種油の普及で徐々に知名度が低くなっていったんだ。

ところが近年、健康食材としてエゴマが注目されているんだナ。エゴマにはα-リノレン酸という人間にとって必須の脂肪酸がたくさん含まれているんだ。

まれているんだ。他にもイノシン酸などがエゴマの葉っぱのおいさを嫌うから、野生動物による被害(獣害)を受けにくい作物としても注目されていて、耕作放棄地を解消する救世主として期待されているんだナ。

市でも栽培の普及に力を入れていて、高校生や料理人など、たくさんの方が連携して、エゴマを使った料理レシピを考えたり、生産者の組合の設立を手伝ったりしているんだよ。エゴマに興味がある方や獣害に悩まされている方、耕作放棄地を解消したい方は、エゴマの栽培にチャレンジしてほしいんだナ。



▲エゴマの畑に行ってきたんだナ!

問 農政課 (内線371)

芸術の秋、ハロウィーンの秋!  
手作りを楽しもう



陶芸体験 マイ箸置きを作ろう

山岡陶業文化センターから講師を招き、陶芸が体験できるイベントを開催します。自分だけの、かわいい箸置きが5個作れます。

- とき 10月17日(土) ①午後1時~2時半 ②3時~4時半
- ※小学3年生以下は保護者同伴
- 定員 各6人 ※予約が必要、空きがあれば当日参加も可
- 料金 500円 □完成品の引き渡し 11月下旬



ハロウィーン工作 カプセルモンスターを作ろう

ガチャガチャのカプセルがモンスターに変身。中に鉛などを入れられます。

- とき・定員 10月25日(日)午前10時~、先着30人 □料金 100円
- ※小学3年生以下は保護者同伴



「こんな悩み、私だけ...?」  
独りで悩まなくても大丈夫

県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、男女が共に自分らしく生きられるよう、さまざまな悩みを抱えている方の相談に応じています。独りで悩まず、気軽に電話で相談してください。相談者のプライバシーはしっかりと守られますので、安心ください。

電話相談ダイヤル ☎ 058-278-0858  
※祝日を除く(月~木)と第1・第3土曜の午前9時~午後5時

えなえーるにも、育児や介護情報などさまざまなパンフレットが置いてあります。

ママの「働きたい」を応援!  
再就職セミナー

参加無料 要予約

第1回 私らしい働き方を見つけよう!

日時: 10月30日(金) 午前10時半~正午(10時受け付け開始)  
場所: えなえーる (パロー恵那ショッピングセンター2階)  
定員: 先着5人 (託児はありませんが、子どもと一緒に参加できます)  
講師: 梶原ゆかり氏 (キャリア・コンサルタント)  
内容: 【第1部】講座 ①私らしい働き方の見つけ方 ②自分の長所や価値観を理解しよう ③両立のための支援制度の紹介  
【第2部】座談会 (先輩ママさんと話しましょう)  
【おまけ】時短レシピの紹介

第2回 お仕事探しの始め方を知ろう!

日時: 11月20日(金) 午前10時半~正午(10時受け付け開始)  
場所: えなえーる (パロー恵那ショッピングセンター2階)  
定員: 先着5人 (託児はありませんが、子どもと一緒に参加できます)  
講師: ハローワーク恵那職員  
内容: 【第1部】講座 ①就活は何から始めたらいいの? ②応募先選びのポイント ③ハローワークで何が出来るの?  
【第2部】座談会 (先輩ママさんと話しましょう)  
【おまけ】時短レシピの紹介



申し込み・問い合わせ

各回1週間前までに、電話かメールで氏名、住所、電話番号を知らせてください。

- ☎ 0573-26-2266 (月曜日休館)
- ☎ 0573-26-2269
- ✉ info@enalifebizsupport.jp

恵那市大井町 206 番地 5