



材料（2人分）

- 鶏のささ身 1.5本
- 細寒天 3㍑
- 塩こうじ 大さじ 1/2
- ゴマ ひとつまみ
- トマト 1/4個
- キュウリ 1/4本
- 鷹の爪やブラックペッパー（お好みで）

- しょうゆ 大さじ 1/2
- ごま油 大さじ 1/2
- 中華顆粒だし ひとつまみ
- 酢 大さじ 1/2
- 砂糖 ひとつまみ

1人当たり 野菜 33㍑ 塩分 1.5㍑

問 健幸推進課 ☎ 26-2111（内線289）



考案者 宮地 里歩さん（武並町）

今月から、「エーナ健康発酵レシピ」の入選レシピを紹介します。
日々の食卓に、発酵レシピを取り入れてみませんか。

作り方

- ① ささ身の筋を取り、フォークで数カ所穴を開ける。ビニール袋に入れ、塩こうじを加えてもみ込み、冷蔵庫で30分以上漬けておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、火を止めて①を袋ごと入れ、15分放置する。
- ③ 細寒天を3㍑に切り、熱湯に10分間浸して戻す。
- ④ ②を袋から取り出し、手で食べやすい大きさに裂く。
- ⑤ キュウリを細切りにし、④と③、④を混ぜ合わせる。
- ⑥ 一口大に切ったトマトを皿に盛り、⑤をのせ、ゴマを散らす。鷹の爪やブラックペッパーを加えて可。



クックパッドで
健康レシピを
紹介中



YouTubeで
え～な料理教室
配信中



33

明知ガイシ株式会社

「がいし」で電気のある、便利な暮らしを支える

明智町にある明知ガイシ株式会社へ行ってきたんだナ！ この会社では、電柱に電線を固定するときに使う「がいし」という白い陶器製の部品を作っているんだ。がいしは、電柱と電線との間を絶縁するのに必要で、家庭や学校、会社などに電気を送るために欠かせないんだよ。

来年で創業80周年。創業した当初は木炭から燃料を作っていたけど、製造の過程で粘土を扱っていたから、磁器製品であるがいしを作るようになった。今では3千種類以上にもなっていて、全国の電力会社に納められているんだ。全国の配電用がいし。

しの約70割が明知ガイシ製なんだよ！

高品質な製品を効率良くたくさん作るために、最新の機械を使った自動化と、古くからの熟練の技術を集結。これは他社には真似ができないんだナ！

これからは、風力や太陽光などの再生可能エネルギーから作られた電気を送るためのがいしや、リニア中央新幹線で使われるがいしなど、新たな場所でも活躍していくのか楽しみだね。生活に欠かせない電気を支えるがいし。いつもは素通りしてしまっている電柱にちょっと注目してみたいんだナ！

問 商工課（内線394）



▲電気がある生活に欠かせないんだナ！



▲いろんな種類の「がいし」があるんだナ！

シニア向け／再就職相談会を開催

定年後の働き方を知りたい！生涯現役で頑張りたい！社会のために役立ちたい！そんな気持ちを持つシニアの方を応援する再就職相談会です。

- とき 2月25日（木曜日）、3月11日（木曜日）各日、午前9時半～11時
※相談会終了後、希望者は個別に相談できます。
- ところ ハローワーク恵那 3階会議室
- 定員 10人（先着順）
- 料金 無料
- 内容 ①シニアワークステーションとは ②働き方と生活設計を考える ③就労活動に向けて ④恵那市の労働事情 ⑤求人情報検索端末の操作方法
- 主催 恵那くらしビジネスサポートセンター
- 共催 ハローワーク恵那、市シルバー人材センター

※都合が合わない方は、随時個別相談も受け付けます。（予約制です。当センターに電話ください）
相談内容は、定年後の働き方、履歴書の書き方や面接のアドバイス、市内の求人情報など

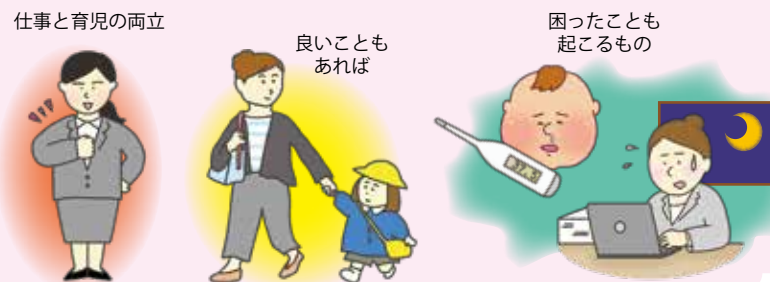
注意

新型コロナウイルス感染防止に努めて開催します。
会場では、検温、手の消毒、距離の確保、換気などを行います。
来場の際はマスクの着用など、感染予防対策をお願いします。



相談日・問い合わせ

- 相談日 毎週火・水・金・日曜日
午前10時～午後5時
- 料金 何度でも無料
- 予約 事前予約をお勧めします
- ☎ 0573-26-2266（月曜日休館）
- ✉ info@enalifebizsupport.jp
- 恵那市大井町 206 番地 5



頑張りが過ぎず、抱え込まず、頼れるものには頼ってよし！

女性の活躍 応援講座②

第一部 頼ろう！行政サービス

一時預かりや病児保育など、子育て中に利用可能な、頼れる行政サービスを紹介します。就職先を探すことも教えます。

第二部 頼ろう！発酵のちから

発酵の力を利用した、みそ玉や塩こうじなど、おいしくて時間短縮にもなる料理を覚えましょう。

- とき 2月26日（金）午前10時半～正午
- ※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、オンライン開催に変更する場合があります
- 定員 4人（子ども連れでも参加できます。子どもの様子に合わせて、途中退席もできます）
- 料金 無料

申し込みはウェブサイトへ▶



恵那市産の豚肉復活PR

豚熱（以前の呼び方は豚コレラ）の被害から回復しつつある市内の養豚農家を応援する、PR展を行います。市内の養豚業をパネルで紹介する他、豚肉料理の作り方動画を放映します。豚肉料理のレシピも配布します。

□期間 2月13日（土）～21日（日）

おしゃれな豚肉料理を紹介▶



楽しい版画教室

- 10㍑程の大きさの簡単な版画を彫ります。
- とき 2月20日（土）午前10時～正午
- 定員 6人
- 料金 無料 ※小学校3年生以下は保護者同伴。申し込みは電話か窓口で