



健やかで幸せな暮らしのために  
**健幸レシピ**

かぶ  
豚肉の蕪ら蒸し  
べっこうあんかけ

プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。  
四季彩料理 藤美(土岐市)の加藤雄一さんの考案です。

**レシピのポイント**  
秋が旬のムカゴやギンナン、シイタケを使います。塩分控えめですが、だしが効いておいしい一品です。

- 作り方**
- ① カブは皮をむいてすりおろす。豚肉は湯通しする。白ネギを3等分に切って焼き目を付ける。
  - ② すりおろしたカブと泡立てた卵白を合わせる。
  - ③ 器に昆布を敷き、豚肉、ネギ、②の順に盛り、ムカゴ、シイタケ、ギンナンを入れて蒸す。
  - ④ **A**を鍋に入れ一煮立ちさせたら、火を止めて水溶き片栗粉を入れ、べっこうあんを作る。
  - ⑤ 蒸し上がったたらあんを掛け、ゆでたモロッコインゲンと刻みユズを乗せる。

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)**
- 豚肉(ローススライス) 60g
  - 白ネギ 20g
  - ギンナン(下処理済み) 4粒
  - ムカゴ 15g
  - シイタケ 2個
  - カブ 90g
  - 卵白 1個分
  - 昆布 適量
  - ユズの皮(刻む) 少々
  - モロッコインゲン 少々
- べっこうあん**
- だし汁 150cc
  - 濃い口しょうゆ 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - 酒 大さじ1
  - 片栗粉 適量

1人当たり塩分0.9g  
問 健幸推進課 ☎ 26-2111(内線284)



道の駅上矢作  
ラ・フォーレ福寿の里

施設や食事が  
新しくなってオープン



▲新しくきれいに生まれ変わったんだナ!

ドライブに最適な季節。自然を満喫できる上矢作町を訪れたんだナ。上矢作町には、清流上村川での川遊びや、モンゴル村やコテージでのキャンプなど、一日中遊べるスポットが充実してるんだよ。アライダシ原生林や大船山では、大自然を体験できる散策ツアーやトレッキングがあつて、ガイドさんが案内してくれるから安心だよ。みんなも一度行ってみてほしいんだナ。



▲今回、新たに作成した道の駅のロゴマーク

さらに旬な情報をゲットしたよ。道の駅上矢作ラ・フォーレ福寿の里が、10月10日にリニューアルオープンしたよ。五平餅定食やマトソフトリムなど、レストランメニューも新しくなるんだナ。エーナのお薦めは、広々としたウッドデッキで、隣を流れる木の美川のせせらぎを感じながら料理を食べることだよ。10月10日(休)から13日(休)までの4日間は、リニューアルオープン記念イベントがあるんだナ。各日200人限定で、道の駅のロゴマーク入りクリアファイルがもらえるんだよ。300円以上の買い物でガラガラ抽選もできるんだナ。これからの紅葉シーズンに、ぜひ上矢作町を訪れてほしいんだナ。

問 観光交流課(内線387)

私から輝く恵那  
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~  
お母さんが安心して集まれる場所を作りたい **28** vol.

9人兄弟を育てるお母さん・子育てしやすい恵那を目指して活動中  
子育て寺子屋ミチクサ塾 代表 小曾根 美紀さん

横浜市出身で、9人の子どもを育てるパワフルお母さん。夫の転勤で転居を繰り返す中、東日本大震災をきっかけに安心して子育てできる地域を意識するようになり、5年前に申原に移住。「子育て経験を生かした母と子の集いの場を作りたい」と感じていた小曾根さん。子育てを頑張る人が集って、学んで・つながって・生きる力を育てる「子育て寺子屋ミチクサ塾」を4人の仲間と一緒に昨年からはスタートしました。

月1回の子育て講座、不定期のおしゃべり会や体験活動を、長島町にあるモデルハウスなどで開催。毎回約10人の母親が参加しています。子どもと一緒に参加できます。



▲小曾根美紀さん(中央)

今後の開催予定  
子育て講座 10月28日(月)、11月18日(月)、12月16日(月)  
※詳細は右のQRコードからフェイスブックで確認ください

問い合わせ 企画課 ☎ 26-2111(内線347)

ママの“働く”を応援するセミナー  
自分に合う働き方を見つけよう!!

- とき 10月30日(水) 午前10時~正午
  - ところ 市保健センター(市役所西庁舎2階)
  - 定員 15人(先着順)
  - 申込期限 10月25日(金) ※託児を希望する方は同時に申し込みください(1部と2部を両方受講してください)
- 参加費 無料 無料託児あり

**第1部**

自分に合う働き方教えます  
講師 梶原ゆかり  
(日本生産性本部認定キャリアコンサルタント)

働く時に大切にしたいポイントは人それぞれ。自分に合った働き方を見つけるヒントを伝授します。実際に再就職した、子育て中の働く先輩の実体験が聞けます。

**第2部**

自分に自身が持てるヘアメイク  
講師 三輪真以  
(ヘアメイクアップアーティスト)

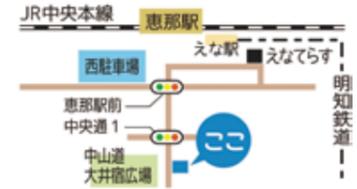
仕事とプライベートの使い分けメイク、場面に合わせた簡単にできるヘアアレンジを伝授します。悩みの多い眉毛は、実践を通して正しい描き方を学びます。

働く意欲のあるシニアを応援! シニアのための再就職相談会

- とき 10月17日(水)、11月21日(水)、12月19日(水) 午後1時半~3時
  - ところ 恵那くらしビジネスサポートセンター
  - 対象 60歳以上で働き方を学びたい方、働きたい方
  - 定員 各5人(先着順)
- 参加費 無料

恵那く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