



中山道 水戸屋
自然薯とろろ



みんなは「自然薯」って食べたこと、ある？ ねばねばしておいしいから、エーナは大好きなんだよ。今回エーナは、長島町の水戸屋に行ってきたよ！



▲大きくて立派な自然薯！

水戸屋は自然薯専門の農家で、農産物を安全に作るための厳しい基準を全て守っているって、県から認められているよ！ 安心安全と品質にこだわった自然薯や加工品を販売する他、自然薯を使ったさまざまな料理の提供もしているんだな。

エーナは、昨年えなブランドに認定された、水戸屋の「自然薯とろろ」を買ってみたいよ！ 自然薯の皮をむいて、すりおろした後に急速冷凍して、うまみや栄養素をしっかり閉じ込めていっているんだって。調味料や保存料、着色料なども使っていないから、安心だね。手間のかかる下処理をしなくても、ご飯にかけたり、料理に添えたりして、手軽に自然薯を味わえるんだな。



▲白くてよく粘っておいしいよ！

エーナは「自然薯とろろ」を、そばにかけて食べてみたよ！ 粘り気が強くてとってもおいしかったんだな！ みんなも自然薯を使った料理を楽しんでみてね！

問 商工課 26-6829

図書館だより

- 展示 食と健康
■期間 6月2日(火)～30日(火)
- 展示 はてな？ とひらめき！
■期間 6月19日(金)～7月30日(休)
- あなたのお子さん見守り隊 (毎月第3日曜日に開催)
保護者が本を選ぶ間、子どもに読み聞かせを行います。
■とき 6月21日(日) ①午前10時20分～10時40分 ②午前10時50分～11時10分 ③午前11時20分～11時40分
- 古本を募集します
7月11日(土)、12日(日)の古本リサイクル市に向けて、古本の受け入れをします。
■とき 7月4日(土)、5日(日)午前10時～午後3時
※受け入れできない本もあります
- ダンボールキャンパス 好きな本の世界を表現しよう
■とき 7月26日(日)午後1時半～3時半
■対象・定員 ▷3歳～小学生=20人 ▷中学生以上=5人 (先着順)
■持ち物 筆記用具、はさみ
※表現したい本の世界を事前に考えておいてください
■申し込み方法 申し込みフォームから申し込むか、直接か電話で申し込む。
■申込期間 6月26日(金)正午～7月17日(金)

今月の新着本を紹介！
ウェブサイトで新着本がチェックできます (4月は586冊)

一般書 山田太郎の話
水沢秋生／著 小学館
家族を残して家出した父の代わりに、妹の学費を稼ぎ、母の介護費用を支払うため、職を転々とする山田太郎。その愚直なまでの姿勢が、関わる人々を変化させていき…。令和のニューヒーローの物語。

6月おはなし会カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1休	2●	3	4	5	6★	7
8休	9●	10	11	12	13■	14
15休	16●	17	18	19	20★	21
22休	23●	24	25休	26	27■	28
29休	30●					

● 0～3歳向け 午前10時半～11時
■ 3～5歳向け 午前11時～11時半
★ 小学生向け 午後1時半～2時

岩村分館情報 26-6938

- 展示 浅見与一右衛門と岩村電気軌道
県内初の民間の電気鉄道として開通した岩村電気軌道。開通に至るまでの道のりをたどります。
■期間 8月26日(火)まで
- ガラスケース展示 岩村電気軌道の軌跡
当時の切符や岩村電気軌道株式会社債券を展示します。
■期間 8月26日(火)まで

恵那文化センターイベント情報 (6/11～7/10)

内容	日にち	時間
第22回恵那市少年の主張大会	6/13(土)	午後2時
ロビーコンサート 板谷好員ギター弾き語り	6/27(土)	正午～午後1時
恵那市文化振興会 美術工芸部会員作品展	7/3(金) ～5(日)	午前9時～午後5時 ※5日(日)は午後4時まで
森山良子コンサート2026	7/4(土)	午後4時半

休館日：6/15(月)、22(月)、29(月)、7/6(月)

令和9年7月6日(火)～8月1日(日)の恵那文化センター大ホール・集会室・展示室の施設予約は、令和8年7月1日(火)午前9時から。重複の場合は利用者同士で調整を行い、調整が付かない場合は抽選で決定します。抽選は、直接来館した方が対象です。

※駐車場には限りがあります。来館の際は、車の乗り合わせや公共交通機関を利用ください
問 恵那文化センター 26-6916、社会教育課 26-6853

- 夏休みこども講座
■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
■申込期間 7月4日(土)午前9時～6日(月)午後5時
※抽選。定員に満たない場合は、7月7日(火)午後5時から再募集 (先着順)
- 三学のまち講座 大人図書館から始まる扉
～話を聞いて、自分の"やってみたい"を見つけよう～
■とき 8月1日(土)午前9時半～11時半
■ところ 恵那文化センター
■対象 市内在住か在学の中学生・高校生
■定員 30人 (先着順)
■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- えなぶんシネマ 2026 (無料上映会)
■上映作品 ①野生の島のロズ②35年目のラブライター
■とき 8月11日(火) ①午前10時半②午後2時
■ところ 恵那文化センター
■定員 各900人 (先着順)
■申し込み方法 申し込みフォームから申し込むか、恵那文化センターで整理券を入手する。
■申込開始日 6月5日(金)午前10時



健幸レシピ

健やかで幸せな暮らしのために

＼園で人気の給食メニューを紹介！／
ホウレンソウサラダ

- 材料 (2人分)
- ホウレンソウ 90g
 - リンゴ 40g
 - ハム 1枚
 - コーン缶 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

1人分：エネルギー78kcal たんぱく質2.3g
脂質5.6g 塩分0.5g 野菜量51g

問 健幸推進課 26-6821

岐阜県民の7割が野菜不足であり、野菜摂取目標量の350gを摂取できていない状況です。いつもの食事に「プラス一皿」の野菜を！

- 作り方
- ① ホウレンソウを約1分ゆで、水気を切り、3センチ程度の長さに切る。
 - ② リンゴをいちょう切りにして、ハムを短冊切りにする。
 - ③ ①②とコーンをボウルに入れ、Aを加えてあえる。
 - ④ 皿に③を盛り付ける。

ホウレンソウを洋風にアレンジしたサラダです。

エーナ健幸レシピを募集

野菜から食べることは、簡単にできる生活習慣病予防です。手軽でおいしく、野菜が食べなくなるレシピを募集します。

えな野菜ファースト