



ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第3号>

2021年6月

TEL: 0263-31-3950

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索



HIMAWARI

【田植えのお手伝い】

こんにちは！松本市大手1丁目にある不動産会社『ひまわり不動産』代表の増澤京子です。

『ひまわり通信 第3号』をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

初夏を感じる信州の良い季節が始まりました。そんななか先日田植えのお手伝いに行ってきました。

旦那さんの実家は安曇野なのですが、田んぼがあって美味しいお米を作っています。

朝ごはんが美味しいのもご飯がスペシャルに美味しいから。お義父さんとお義母さんが作る安心＆安全なお米が毎日食べられるのは本当に幸せ。お米作りは手間が掛かる作業で、田植えと稲刈りくらいお手伝いしないと罰が当たる！で、早起きして出陣～すでにお義父さんが田植え機に乗って田植えをしていました。

私的には田植え機に乗っているお義父さんが一番カッコイイ！と思っています。

水を張った田んぼにアルプスが写る情景は絵になりますよ～。

田植え機で植えられなかった田んぼの隅は手作業で植えるのですが、私の役目はその時の苗を植えやすいように下ごしらえする事。地味な作業だけど、これも立派なお手伝い。



田植えが終わった時には、慣れないお手伝いで全身くたくたでグロッキーな私。。

でも自宅に帰ってからご褒美が待ってました～。お風呂上りのビールの美味しさったら！

冷え冷えのビールののど越しと染みわたる美味しさ。一気に疲れが取れました～

秋の稲刈りまでの田んぼはお義父さんのお仕事。よろしくお願いいたします～す！

【健康ダイエット日記】

健康的にダイエットするには食事が大切。『〇〇だけダイエット』で過去に何度も失敗している私。食事だけで短期ダイエットに成功してもリバウンドして元通り。。結局は質の良い食材をバランス良く食べる事、これに尽きると思います。私が良く作るメニューに『鶏ハム』があります。コンビニに売っているサラダチキンです。鳥の胸肉をお手製の塩麹に漬けて一晩。それをホットクックに入れて、75℃の低温調理で1時間。しっとり柔らかな鶏ハムの出来上がり～。シンプルな食材だから、サラダの具にして色々なドレッシングで楽しんでいます。

【発行者プロフィール】

名前: ひまわり不動産(株)

代表取締役 増澤京子

誕生日: 1964年6月1日 松本市生まれ

血液型: O型

出身校: 田川小学校・丸ノ内中学校・

蟻ヶ崎高校・大妻女子大学短大卒業

尊敬する人: 母

自分の性格: 真面目、天然と言われる

趣味: 早朝ウォーキング

旦那さんとの食事作り&晩酌タイム

座右の銘: 「希望に起き努力に生き感謝に眠る」

「貯金より貯筋」

「早寝・早起き・朝ごはん」



増澤 京子