



ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第 8 号>

2021 年 11 月

TEL: 0263-31-3950

HP: 松本市 ひまわり不動産で検索



HIMAWARI

【自家製カツオのタタキ】

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 8 号』をお送りいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

松本は海ナシ県の長野県にありますが、流通が発達して美味しい海のお魚が食べられて幸せです。

好き嫌いなくどんなお魚も食べますが、美味しそうなカツオを見つけるとつい買ってしまいます。

以前、旦那さんが旅行先の高知で食べたカツオのタタキが美味しかったと言うので、我が家でもチャレンジする事に。脂がのった大ぶりの戻りカツオを見つけて、いよいよ実行に移す日がやって参りました～

一斗缶は旦那さんがどこかで調達、ワラは旦那さんの実家から脱穀したワラを貰ってきました。

一斗缶にワラを入れて網にカツオを乗せて準備 OK。ワラに着火するとファイヤー！勢いよく火が燃えて独特な香りが鼻を突きます。場所は自宅の庭先で、時間帯は夕食前。周囲は暗く炎は真っ赤だし煙も出るし。。

ご近所さんがビックリしないうちに早く決着つけないと。

炎をよけながらカツオをひっくり返しなが焼いて完成～

薬味は、玉ネギ・ミョウガ・大葉・プチトマト・万能ネギをたっぷり準備。カツオの上にはすったショウガとスライスしたニンニクも載せて食卓へ。『いただきま～す！』ひと口パクリ、香りが違う！

ワラの香ばしい香りと脂ののったカツオ、想像以上に美味しかったー！

今まで食べたカツオのタタキ史上一番美味しかった！あっという間に完食。

手間はチョット掛かるけど、またチャレンジしたいわあ。

絶品自家製カツオのタタキでした～



【健康ダイエット日記】

植物性たんぱく質の優等生はお豆腐ではないでしょうか。そのまま食べても美味しいし、色々なお料理に使えて毎日食べても飽きない素材です。絹ごし、木綿、油揚げ、がんもどき etc.種類も豊富です。

我が家は毎週お豆腐が移動販売車で届きます。信州大豆のみを使った美味しいお豆腐屋さん『洞沢豆腐店』さん。どれも美味しいんだけど、この夏は『枝豆とうふ』を良く食べました～。枝豆以上に枝豆を感じるお豆腐で、お塩をパラリと振って食べると大豆の甘さが引き立って美味しかったです。これからの季節にはお鍋や湯とうふも良いですね～。洞沢豆腐店さん、毎週美味しいお豆腐をありがとうございます！

【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

旦那さんとの晩酌タイム

座右の銘: 「早寝・早起き・朝ごはん」

「貯金より貯筋」

「希望に起き・努力に生き・感謝に眠る」 増澤 京子

