

地域密着 松本市大手1丁目にある顔が見える不動産屋さん(^\_^)



# ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第10号>

2022年1月

TEL: 0263-31-3950

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索



HIMAWARI

## 【家族総出の野沢菜漬け】

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10号』をお送りいたします。どうぞよろしくお願いたします。

新しい年を迎えました。皆さまにとって素敵な1年でありますように！

さて、朝に晩に食卓にお漬物が無いと寂しい私。昨年も信州の風物詩『野沢菜漬け』しました～

旦那さんの実家では長年続いている恒例の行事です。

まずは野沢菜の刈り取りから！知り合いが育てる、塩尻の勝弦(カツル)は標高が高くて野菜が美味しく育つ場所。昨年の野沢菜はそれはそれは大きくて立派でした。半日かけて収穫した野沢菜は軽トラ1台分。

まるでお漬物屋さん並。安曇野の家に戻り、お菜洗いスタート！菜っ葉を1把1把流しっぱなしのお水で洗うのは井戸水。だからそんなに冷たくないの。ビショビショになりながらお菜洗い終了～。次は洗った菜っ葉を樽に漬けていきます。年代物の樽は、長年培った見えない細菌の宝庫。そこに、お義母さんのさじ加減で、お菜～お塩～ザラメ～トウガラシを交互に入れて、最後はフタをして重石を乗せて完成！

後は時間と自然が美味しい野沢菜漬けにしてくれます。それまでの間、お醤油味の切り漬けを楽しみました。これはこれで美味しくて大好き。子供の頃、私の実家でも家族総出で野沢菜漬けしました。それを飽きずに毎食食べてましたね～。真冬に樽の中の氷を割って野沢菜を出していた祖母を思い出します。スーパーでは色々なお漬物が手軽に買えますが、手作りのお漬物はやっぱり美味しい。手間と愛情をたっぷり掛けてますから。そろそろ野沢菜漬け食べられるかなあ～ワクワク～



## 【健康ダイエット日記】

毎晩、旦那さんと晩酌を楽しんでいます。おしゃべりしながらの晩酌タイムは1日で1番リラックス出来る貴重な時間。お料理に合わせてビール、ワイン、日本酒と何でもいただきますが…。身体の事を考えて1週間に1日だけ休肝日を設けています。とは言ってもその日はノンアルコールビールを飲むのだけれど。。

お酒を飲まない日は夕食が短時間でサクッと終わっちゃう。その分、ゆっくり新聞を読んだり、ゆっくりお風呂に入ったり。それはそれで良いものです。年末年始は御馳走を食べる幸せな機会が多かったですよね。

皆さま、お正月明けの体重の変化はいかがですか？私の場合…徐々に戻します。。

## 【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: 両親

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

