

地域密着 松本市大手にある顔が見える不動産屋さん(^_^)不動産の購入&売却のご相談はお気軽に～



ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第14号>

2022年5月

TEL:0263-31-3950

HP:松本市 ひまわり不動産で検索



HIMAWARI

【味噌炊きのお手伝い】

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14号』をお送りいたします。どうぞよろしく願いいたします。

この時期のイベントと言えば・・・味噌炊きです！安曇野にある旦那さんの実家ではこの時期、恒例の味噌作りをしています。味噌は買うものと思っていた私ですが、結婚してからは味噌作りのお手伝いをしています。

信州は味噌作りが盛んな地域ですが、自宅で味噌作りをしている家庭は少ないのではないのでしょうか。

日本ではお味噌は発酵食品の代表として、身体に良い食品のひとつですね。

さて、味噌炊きですが・・・早朝からお義父さんが大きな年代物の釜で大量の大豆を炊きます。大豆はもちろん安曇野産！じっくり炊いた大豆はほんのり甘くて美味しいの～。このつまみ食いはお約束。

炊いた大豆をこれまた年代物の機械で潰していきます。熱々の潰した大豆をおむすびを作るように丸めて丸めてお団子にします。このお団子をワラで編んで軒先に吊るして『味噌玉のれん』の出来上がり～

2週間ほど風にさらすとワラの菌が大豆に付いて発酵を始めるそう。これから、お義母さんお手製の麴と塩とお水を混ぜて樽に詰める作業が待っています。



毎朝頂く1杯のお味噌汁は1日の始まりに欠かせない大切なもの。

元気の源は朝ごはんに頂くこのお味噌汁から！

具はお豆腐をはじめ、季節のお野菜を入れて毎日変えられるのも Good ですよね！

手間が掛かるこの味噌作り、実は究極の贅沢かもしれません。

準備から片付けまで、お義父さん&お義母さんありがとう～！

【健康ダイエット日記】

1日の疲れはその日のうちに取るのがポイント。それにはお風呂に入るのが1番！お風呂に入ってゆっくり温まると、身体がほぐれていくのを感じます。お湯の温度は41℃が我が家の温度設定。10分くらい浸かってジワッと汗ばんだらOK。入浴は毎日だから、身体はササッと洗って終了～。

基本的に夏も冬も1年中浴槽に浸かって、心身共にリフレッシュするのが大切な習慣だと思っています。

ベッドに入って温まった身体が冷えていきながらの睡眠は、深い睡眠のコツだと本で読みました。

入浴習慣がある日本人で良かったなあ～と思う毎日です。

【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

