

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7号>

2021年10月

TEL:0263-31-3950

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索



HIMAWARI

【美味しい新米】

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7号』をお送りいたします。よろしく願いいたします。

収穫の秋がやって参りました～。旦那さんの安曇野の実家ではお米を作っています。豊かな環境のなか、お義父さんとお義母さんからの愛情をたっぷり受けて育った稲たち。その稲を今では珍しくなってきた『かざかけ』をしています。『はざかけ』とは、昔の田んぼの風景にある、刈り取った稲を逆さにして天日で乾燥させる方法です。太陽の光と風とでゆっくり乾燥させるから、短時間で乾かす機械乾燥と違って自然の力と時間がお米の美味しさを引き出してくれるのだそうです。残念ながら今年はスケジュールが合わず、この一番大変な作業はお手伝いできませんでした。

で、今年私がお手伝いしたのは『脱穀』です。はざかけした稲の穂先から籾(もみ)を落とす作業です。

はざかけした稲の束を次々と脱穀機に入れていきます。この機械が優秀で、これを手作業でしていた昔の農家さんは本当に大変だったと思います。

その後、脱穀した籾(もみ)をJAさんへ運んでコイン精米機で精米しました～

コインを入れて精米度合いを選んでスイッチオン！ガーッと音と共に精米された真っ白なお米が出現。



いよいよ新米を実食！炊き上がりの新米はツヤツヤ&ピカピカ。甘い良い香り～。

ひと口パクリ、美味しい！！日本人のDNAが喜んでる～。いつもはお茶碗一杯の

ご飯だけど、お約束のお替りです。何ならもう一杯いけそう…

お義父さん&お義母さん、美味しいお米をありがとうございます！

【健康ダイエット日記】

朝一番のモーニングルーティン。それは体重計に乗る事！イヤだけど健康管理のために毎日乗ってます。

このスコアがスマホに繋がっていて、体重ばかりではなく、体脂肪率や筋肉量やBMIまで出るんです。

『見える化』って大切で、それで反省も出来るし張り合いにもなります。

身体は正直で、前日に食べ過ぎるとちゃんと体重は増えてます。そうすると仕事や家事でマメに歩いたり、間食を見合わせたり。でも無理は禁物、頑張りすぎないのがコツだと思ってます。

食事も運動もほど良い感じで、美味しく楽しい毎日がモットーです。

【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: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

