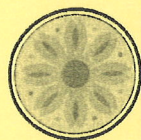


地域密着 松本市大手にある顔が見える不動産屋さん(^_^)不動産の購入&売却のご相談はお気軽に～



HIMAWARI

ひまわり通信

<第37号>

2024年4月

TEL:0263-31-3950



ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索

【酒粕入りお味噌汁】

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37号』をお送りいたします。どうぞよろしくお願ひいたします！

毎月3日間限定『日本酒量り売り』イベントを開催している亀田屋酒造店さん。松本で美味しい日本酒造りをされている酒蔵です。

先日、景品として『酒粕』をいただきました。酒粕とは・・・日本酒を作る過程で、もろみを搾った後に残る固形物との事。でもどうやって食べたら良いのか分からず、冷蔵庫に眠ったままでした。。

YouTubeでチェックしたら、お味噌汁に入れてもよしとの事。コレだったら私でもできる！

我が家の朝食にお味噌汁は欠かせません。なんたってお味噌は旦那さんの実家で作っている自家製ですから。いつも通りお味噌をこす時に、酒粕も入れるだけ。簡単の楽チンポン～。

お味は・・・優しい甘さとコクが出て Good！亀田屋酒造さんの酒粕なんだから、お酒と共に好きなはず。

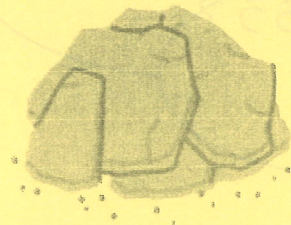
それに酒粕は豊富な栄養素に富んでいる立派な健康食品。

お味噌汁も良いけど、他の使い方にもチャレンジしてみようっと。

お義母さんが作ったぬか漬けとか、年季入って美味しいのよね～。

酒粕もしかり、日本の食品には発酵食品が豊富にあります。日本酒もワインもビールだってそうでしょ？調味料ではお味噌もお醤油も。

毎日食べても飽きない納豆だってそうだし、納豆キムチはW発酵食品で最強！美味しくて身体にも良い発酵食品を、毎日の生活に取り入れて、腸活しつつ楽しみたいと思います。



【健康ダイエット日記】

主人と私は、食べる事も飲む事も大好き。要は食いしん坊なんです。毎晩の晩酌がお楽しみで、休日は2人でキッチンに立ってお料理しています。

結婚して約10年。いまさら気が付いた事があります。それは、私と主人の食べる量がほぼ一緒だという事。ご飯やお酒の量は違うけど、小皿に盛り付けるおかずの量がほぼ一緒。。これじゃ痩せるわけないじゃん！そこで夕ご飯だけ、私のおかずの量を減らす事にしました。いまさらだけど私にとっては大きな進歩です。

【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(旧姓:小林)

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:早朝ジョギング

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

