



HIMAWARI

ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第 50 号>

2025 年 5 月

TEL: 0263-31-3950

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索



【味噌炊き】

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 50 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！

春の恒例行事『味噌炊き』しました～。毎年、旦那さんの実家では自家製のお味噌を作っています。

メンバーは、お義母さん・叔母さん・旦那さんと私の家族 4 人での作業です。

早朝からお義母さんが安曇野産大豆 30 kg を大きな窯で炊いてくれます。薪で時間を掛けて炊いた大豆はそれだけで甘くて美味しいの！炊きあがったばかりの大豆を、年季の入った機械で潰していきます。

この熱々の大豆ミンチを大きなおむすびを作るように丸めます。この味噌玉を板に並べて、しばし休ませて。

私たちはお義母さん特製のお漬物でお茶タイム。問題はこれから・・・。

この味噌玉を 4 個ずつ縄で編んで軒先に吊します。『縄をなう』って分かりますか？お正月のしめ飾りの縄のねじり、アレですよ。結婚して以来、『縄をなう』事が出来ない私。。それが、今年突然出来たんです！

正直出来栄は 50 点だけど、とにかく出来た！いや～嬉しかったー！

やっと増澤家の嫁になれた気がしたもの。昨年亡くなった天国にいるお義父さん見てくれたかしら。

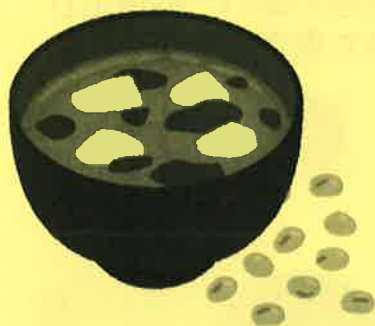
この味噌玉を約 2 週間干すことで、ワラの菌で 1 次発酵がすすみます。

その後、味噌玉を杵と臼でつぶして、塩と麴を混ぜて樽の中へ。

後は樽の菌と時間が美味しいお味噌にしてくれます。

朝ごはんで飲む 1 杯のお味噌汁はしみじみ美味しくて元気の源です。

1 年でも長く続けたい春の恒例行事です。



【健康ダイエット日記】

朝ごはん前に軽くジョギングするのが日課の私。冷え込む時期はサボりがちだけど、何とか続いています。

この時期の朝ジョグは松本城のお堀の桜が美しく、1 年で 1 番楽しい季節です。日々、桜の蕾が開く様子を愛でつつ、松本城と桜と北アルプスの美しい景色に毎朝感動していました。

とは言っても『春眠暁を覚えず』、まだ眠っている身体を強引に起こしていましたが。。松本神社あたりではうぐいすの美しい鳴き声も聞くことが出来ました。信州に春が来た！信州の春は良いなあ～。

【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

