

味噌造り 美容と健康、免疫力アップに良いお味噌汁のために～

今年は、もっと目の前のことを。当たり前前の生活の中に、楽しみやほっこり幸せを見いだしたくて。

丁寧な暮らしや心にゆとりある生活を。をテーマに(笑)

その一環として、味噌造り。

こちらは去年初めてお味噌を仕込んで、

つい最近できあがったお味噌です♪

自分でつくったものを、大事に食する。これも1つの丁寧な暮らし方。

また心のゆとりになるんだなーと。作っている時間、食べている時間。

こういう辺りな当たり前前の時間に幸せを感じて。

このゆとり。いいなあーと。

できあがったお味噌、どんな味になっているのがドキドキしていましたが、とても美味しかったです！これが本当の「手前味噌ですが」ということですね。

お家で作る味噌ってこういうことなんですね。お豆の発酵したふくよかな味でお豆の甘みも感じます！



お味噌の効能とは！

お味噌はビタミンもイソフラボンもその他いろいろ豊富。腸内環境も良くしてくれるので免疫力はアップし、疲れづらくなりますし、風邪などの病気や生活習慣病予防にも。ガンの抑制にも。

そして更年期や女性ホルモンにも働きかけてくれるー 美肌効果も♪ 良いことしかないの毎日欠かさず食べてます。大事なエネルギーや免疫力アップの食材の1つです。

せっかくですから、どうせ食べるなら無添加でちゃんと熟成されたお味噌を食べたいですから。

そして、今年も、この勢いそのまま、続けて作っちゃおう♪と思い、味噌キットを購入して、先日連休をいただいたときに、味噌仕込みいたしました！

来年のお味噌はどんなお味噌になるのかなー。楽しみ、楽しみ♪ こういう無心で作る時間。みんなでワイワイ作る時間。

料理だけでなくてもいいんです。

植物をそだてる時間、ペットと過ごす時間。家族と過ごす時間。

そんな当たり前前の時間が幸せだなーと。

有り難いなーと。思える生活。

こういうの、大事にしていきたいと思っています♪



by Kazumi

お知らせ

現在、当店ではカットやカラーパーマの施術中、マスクの着用をお願いしています。ご来店時には、汚れてもいいマスク、また替えのマスクをご持参いただけるよう、お願いいたします。

今年は！新しいこと♪

今年は不定期にですが、今回のようなミニレターを送ることにいたしました♪幅広く、健康で楽しく生活できる情報やお店情報もお届けできたらなーと思います♪

そしてもう一つ、こちらも不定期にですが、体に良いもの、楽しめる食材や雑貨など見つけれたら、販売することにしました♪

去年の年末は「薬膳おやつ」を販売したところ、あっという間に完売してしまいました。ありがとうございます。

現在はシラスチップス(8種類の柑橘のドライフルーツ)を販売中♪こちらも好評です♪基本は売り切れたら終了となりますが、お声があれば再入荷いたします。そんな感じでゆるーく、みんなが健康にも良く楽しみめる商品を紹介していけたらなあと考えていますので、ご興味があればどうぞ♪



ヘアードネーションしました！

私事ですが、今回2回目のヘアードネーションを遂行いたしました♪前回はそうでしたが、カットした自分の髪を改めて触ったり、持ったりすると、不思議な感じと共に、愛着も感じてしまうのです。

この髪がウィッグを待っている子供たちのもとへいくのかと。不思議と感慨深いのです。

そして、カットしたあと、自分自身の気持ちも晴れやかに♪すっきりしたー。軽くなったー。自分自身も嬉しくなります。今年当店の1番手のヘアードネーションは私がやるー♪ということも達成。1番手いただきました(笑)



振袖&個性派ヘアはいかがですか？

そして、ヘアードネーションする前に、こんなことも(笑)20数年ぶりに自前の振袖を着付けてもらいましたー。いろんな人に着ていただいたこの振袖。

自分で着ると不思議な感じ。個性的なヘアセットと共に~♪40歳で着るつもりだったのが、花魁撮影となったので、お蔵入りになっていた振袖。

今年45歳、キリのいい年に(笑)

オーナー英光さんがお勧め「THE 松 Hair style」をスタッフクマちゃんにやってもらいました！

ホントはこれで出歩きたかったー(笑)けど、自粛モードの世の中ので、お店で楽しんで撮影会いたしましたー♪

もし、こんなヘアスタイルご希望の方、やってみたいーという方、ご相談くださいね(笑)

ご要望にお応えいたしますよ♪

