

旬の味覚

今月は 新玉ねぎ

新玉ねぎはすぐに出荷するため皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。また、みずみずしく、辛みが少ないので、サラダなどに入れて生食するのがおすすめです。原産地は中央アジアとされ、養には、炭水化物が多めで、ビタミンC・B1・B2のほか、カリウム、カルシウムなどのミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。新陳代謝を促進、体力アップや疲労回復に有効なほか、食欲増進、発汗や血中脂肪の燃焼、抗菌と風邪予防など、広い作用があります。



旬 3~4月

新玉ねぎの豆知識

玉ねぎにはオリゴ糖、硫化アリル、グルコキニン、カリウム、ケルセチンなど含まれています。催涙効果のある含硫有機化合物は多くの生活習慣病に有効なので、生活習慣病などを撃退します。玉ねぎは血液サラサラ効果もあり健康パワー食品の一つです。

うちの新聞

2014年
3月号
No.17

社長の小話

弥生の旬物の肴



内野徳治

桃の節句も過ぎ、朝晩が楽になり、春を感じますね。冬の間地中に巣ごもりしていた虫が冬眠から覚め、お彼岸を過ぎると、すずめが巣作りを始めたたり、蝶が飛び廻ったりして、自然界の虫達や、小鳥達も春を待っていたのでしよう。春キャベツを細く千切りにして、醤油を掛けて・・・
絹サヤを軽く炒めて、塩、コシユウで・・・
ウドを使ってヌタとか、油で炒めてキンピラ風にしたたり、味噌を付けて醬したり・・・
ネギ味噌に、お酢を塗して真鯛の刺身の上に乗せて・・・
どれも酒の肴には絶品です。ねエ自信をもって、お褒めできます。

ウチノ★修理 MENU

- 〈リフォーム MENU〉
- 水廻り改修工事全般 (お風呂・キッチン・トイレ・洗面)
 - 外壁塗装工事
 - 内装工事 (壁・床・天井の張り替え)
 - ふすま・障子・網戸の張り替え
 - 畳の表替え
 - 照明器具取り付け (LEDも可)
 - 給湯器交換
 - オール電化



永谷裕美

- トイレ
- トイレのつまり
 - ボールタップ交換
 - ウォシュレットの修理
 - 水漏れ補修
 - 手すり取り付け
- 洗面台
- 蛇口交換
 - 洗面台ヒビ割れ補修
 - 洗面台下の床補修
 - 排水ホース交換
 - 洗濯機パン交換

〈お助け修理 MENU〉

- お風呂
- 浴槽まわり水漏れ補修
 - タイル目地割れ補修
 - シャワーヘッド・ホース取り替え
 - 浴室内クリーニング
- 台所
- 換気扇交換
 - 換気扇・コンロのクリーニング
 - 蛇口パッキン交換
 - 浄水器取り付け
 - 排水管清掃



平塚隆信

ガス・灯油 NEWS

石油ストーブ・ポリ容器の保管方法

- やっと暖かくなって参りました(*^o^*)
今月は、次の冬も石油ストーブやポリ容器を気持ちよくお使いいただけるよう保管方法をご紹介します！
- ①石油ストーブ
中に入った灯油を全部使い切ってから保管してください。
 - ②ポリ容器
フタを1周半ほどゆるめて保管しておけば、フタのひび割れを防ぐ事ができます。

サービスデーについて

灯油シーズン中におこなっているサービスデーは、**4月第1週土曜・日曜(5日・6日)**までとなります。

※急遽変更となる場合もございますのでご了承ください。



内野晴彰

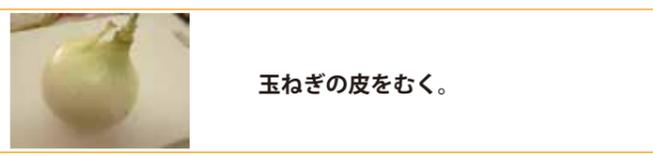
リフォーム事業部 0120-472-146
エネルギー事業部 04-2923-2443

〒359-1133 所沢市荒幡 425

おうちのウチノ 検索 <http://www.ouchino-uchino.com>

旬味覚Cooking

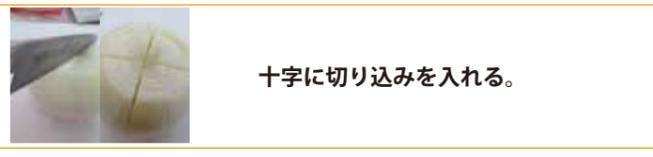
今が旬! 丸ごと新玉ねぎのレンジ蒸し
超簡単! もう一品というときにオススメです!



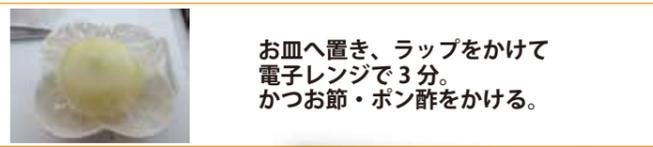
玉ねぎの皮をむく。



天と地を切り落とす。



十字に切り込みを入れる。



お皿へ置き、ラップをかけて電子レンジで3分。かつお節・ポン酢をかける。

完成~!!



新玉ねぎ 1個
かつお節 少々
ポン酢 少々

畔本宏美

おたよりをお待ちしています!

所沢市
F様

所沢市
らぶりん様



毎月たくさんのお言葉やイラストをいただき、誠にありがとうございます!

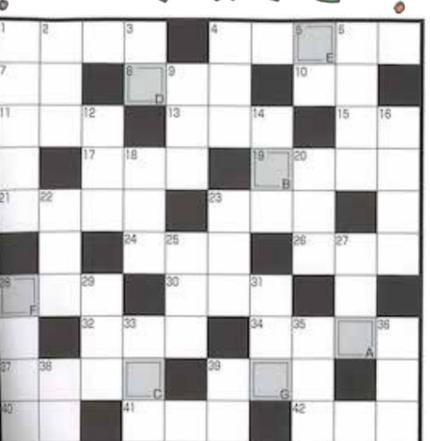
うっちー新聞企画室では皆様からのお便りをお待ちしております!

付属のはがきをご利用下さい。

※いただいたお便りは、ペンネームまたはイニシャルで掲載いたします。また、掲載するはがきはヶ月遅れになります。

内野順子

? 今日のクロスワード?



解答

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タのキー

ボウリングで10本一気に入スコーン! いやー、スカッ! とするねー!

エルのキー

地球にやさしい○○生活

ストレスを吹き飛ばせ!!

正解者にはウチノでつかえるポイントを15ptプレゼント!



第3回ファン感謝デー

ウチノ駅

日時 5月18日(日) 10:00~15:00

今年も開催いたします!!

ウチノでは、日頃お世話になっているお客様へのおもてなしをする為、年に一度「ファン感謝デー」を開催しています。今年も楽しい一日を過ごしていただけますよう、盛りだくさんな内容でただ今企画中です! 詳しい内容は次号のうっちー新聞でお知らせ致しますので、お楽しみに~♪

内野茂広

内野裕崇

お風呂祭り特典

その1 お見積りのご依頼でシリコンスチーマープレゼント!!

その2 期間中ご成約頂いた方にシャンプー&リンス1年分

浴室換気乾燥暖房機

どちらもプレゼント

ショールームではおいしいコーヒーをご用意しています。

内野和泉

ペット自慢

ゴールデントリバー
りくくん 3才

大きいけど甘えん坊です♡

所沢市S様

ペット自慢のコーナーでは、我が家の可愛いペットを募集中! 掲載ご希望の方は写真とコメントをうっちー新聞企画室までお送りください。

内野あけみ