うっちー新聞

2014年
9月号
No.23

旬の味覚　今月は　さんま

さんまは、北太平洋に広く生息し、日本海を含む日本近海から、アメリカ大陸沿岸のアラスカ・メキシコまでの海域に分布します。寿命は1年から2年程度であり、通常2年で全長35センチ程度まで成長し、28センチ未満は、0歳魚と考えられています。秋のサンマは脂肪分が多く美味であり、特に塩焼きは日本の「秋の味覚」の代表とも呼ばれるていますね。さんまは餌を食べてから排出する時間が30分程度と短いため、内臓にえぐみがなく、塩焼きのはらわたを好んで食べる人も多くいます。日本各地でさんま祭りが行われるほど愛される魚の一種です。

さんまの豆知識

さんまには青魚特有のＤＨＡを豊富に含んでいます。
ＤＨＡは脳細胞を活発化させるので、ボケ防止になるそうです。
また、さんまに多く含まれるビタミンＤはカルシウムを骨に沈着させ、骨を丈夫にする働きがあり、血合いの部分に含まれるビタミンＢ２は脂肪をエネルギーに換える働きがあり、ダイエットには必要不可欠なビタミンです。

社長の小話

敬老の日

十五日に荒幡小学校の体育館をお借りして七十五歳以上の人が七四四名おられました。因みに百歳以上の方が男女一名ご健在です。

加私で母も四月八日の白露を過ぎると、参朝夕しますが涼しくなり、まだまだ気温の高い日露が宿りますが、ゆっくりと秋が近づいもあります。草むらでは、いたるところで虫の音が感じられます。中秋の名月もこの頃です。

すねエー秋分の日を過ぎれば、暑さ寒さも彼岸までと言われるように、暑さも漸く収まり、しのぎ安い時期となり、秋の味覚が食卓を賑わせてくれます。

さて、来月の四・五日に第四回ウキうっちー祭りを開催いたします。楽しい内容が盛り沢山に企画されています。今から予定に入れておいて下さいネ！雨の降らない事を祈るウチノです。

内野徳治

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

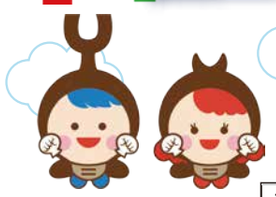
〈お助け修理 MENU〉
- ■お風呂
  - □浴槽まわり水漏れ補修
  - □タイル目地割れ補修
  - □シャワーヘッド・ホース取り替え
  - □浴室内クリーニング
- ■台所
  - □換気扇交換
  - □換気扇・コンロのクリーニング
  - □蛇口パッキン交換
  - □浄水器取り付け
  - □排水管清掃
- ■トイレ
  - □トイレのつまり
  - □ボールタップ交換
  - □ウォシュレットの修理
  - □水漏れ補修
  - □手すり取り付け
- ■洗面台
  - □蛇口交換
  - □洗面台ヒビ割れ補修
  - □洗面台下の床補修
  - □排水ホース交換
  - □洗濯機パン交換

永谷裕美

平塚隆信

ガス・灯油 NEWS

人見尚樹



☎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
おうちのウチノ

旬味覚de Cooking

今が旬！ さんまの蒲焼き丼

甘辛たれでごはんが進む一品です♪

さんまを三枚におろし、両面に片栗粉をまぶす。

フライパンに油をしき、皮の面から焼く。

こんがりしたら裏返し、同様に焼く。

しょうゆ・酒・砂糖を入れ、味が染み込むように少し煮詰める。

さんま	1匹
片栗粉	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

完成～!!

畔本宏美

おたよりをお待ちしています！

東大和市 M様

ご意見・ご感想・体験談・元気が出る話・詩やイラストなどもお待ちしております!!

はいよ夏休み到来!! 子供達には、楽しい思い出をつくる良い機会です。それにそおじいちゃん、おばあちゃん、おとうさん、おかあさん、皆んなで楽しく過ごしたいものです。

クロスワードの答え
アイツョウトアイジョウ

入間市 ままちゃん様

ご意見・ご感想・体験談・元気が出る話・詩やイラストなどもお待ちしております!!

今回のクロスワードは嫁姑の問題でした。
私は姑とは遠く離れていて主人の実家に帰省した時だけ一緒に過ごし、いつも主人のことをよろしくねと言うだけで優しい義母でした。私自身まだ嫁のいないので姑にはなれませんが、もし姑になったら、余計なことには口を出さず仲良くしたいと思っています。早くお嫁さん来ないかな？

クロスワードの答え
アイツョウトアイジョウ

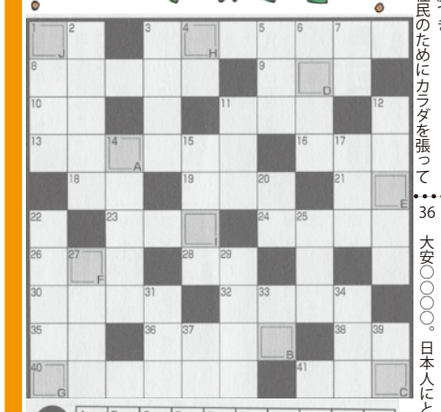
うっちーポスト

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います！付属のはがきをご利用下さい。

内野順子

※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、掲載するはがきは一ヶ月遅れになります。

今月のクロスワード



解答 A B C D E F G H I J

前回の答え
スモークサーモン

正解者の方おめでとうございます!!

■応募方法
付属のはがきにクロスワードの答えと必要事項をご記入の上ご応募ください。
※締め切り：9月30日

タテのキー

1 鉛筆での垣間違いを、我が身を犠牲にして修正
2 コペルニクスやガリレオが、カラダを張って唱えた
3 家や物事を支える土台
4 ちょっと一服するとき、最も一般的に飲むもの
5 鳥がカラダを張って魚を獲る
6 漁。長良川が有名
7 取られたものを奪い返すこと
8 ○○尚早。まだ早すぎる
11 お年寄りの原宿とも言われる東京の街
12 真夏の焼け付くような太陽の下。暑さ対策を万全に
14 上司に対してノーと言えない人。だって逆らうと明日からの生活が…
15 家をガードする、樹木を並べて作った囲い
17 機械に頼らず編んだマフラーやセーター
20 石川県北部の旧国名
22 うっかり持ってこなかった。最近よくやるんです
25 ヴェネツィアでゴンドラが行き交う水路
27 ロンドン五輪を成功させた国
29 ノー・グッド。カラダを張って頑張ったんだけど…
31 身に付けた技能をさらに向上させる、○○○・アップ
33 ○○を取ります、賛成の人は手を挙げて
34 納得いかなくて不思議そうな顔つき
37 住民のためにカラダを張って頑張ってほしい、都道府県のトップ
39 無料。もらえる物なら何でももらうわよ

ヨコのキー

1 カラダを張ってお金を節約
3 全部まとめて捕まえること
8 仲間や教子などをカラダを張って導くリーダー
9 いかにも勢いのある、やるき満々の気力
10 ○○に入っては○○に従え。全力でなじむ努力を
11 海水浴場でカラダを張って叩かれてる。おいしく食べてもらえれば本望
13 映像だけで音声がつかないサイレント・ムービー
16 引越し。荷物運びを頑張りすぎると、翌日筋肉痛に
18 歩くのがつらい人を、我が身を差し出し支える棒
19 全身に毛の生えた、四足歩行の動物
21 ○○にしてるんだから、裏切らないでよね。期待
23 静岡県中部の旧国名
24 一部ので動物が、カラダを張るのをやめて冬を越すこと
26 大事な会議中に突然襲ってくる、眠気
28 神仏に身を捧げること
30 スパッツの進化形
32 人を出し抜く、ズルい行動。得するためならやってやる
35 木々がうっそうと生い茂っている所
36 大安○○○○。日本人にとってのラッキー・デー
38 ○○を預ける。相手任せで自分はカラダを張りません
40 郷愁
41 ヒット。野球の打者がカラダを張って出した良い結果
大安○○○○。日本人にとっ

ヒント 煙が染みて涙が出ちゃう!!

正解者にはウチノでつかえるポイントを15pt プレゼント！

内野晴彰

キッチンリフォームがお得なキャンペーン

キッチン祭り

ウチノ☆イベント情報

快適キッチンでお料理楽しく！お掃除楽々!!

今月もキッチン祭りを開催致しております！キッチンのリフォームはこのキャンペーン中がとてもお得です。期間中にご成約頂くと、大人気のオプションである「人工大理石ワークトップ」への変更をウチノがプレゼント致します!! また、お見積もりのご依頼を頂くともれなく「シリコンスチーマー」を差し上げます!! キッチンリフォームをご検討中の方は是非ショールームへお越し下さいませ！

内野茂広

開催期間 8月1日(金)～9月30日(火)

内野裕崇

ショールームからこんにちは

こんにちは。ウチノです！
ウチノのショールームには、最新のお風呂・キッチン・トイレ・洗面台を全部で14台展示しています。実演も出来るので見るだけでなく実際に体験もしていただけます！是非お越し下さい!!

みて きいて ウチノのショールーム さわって 体験できる

営業時間 AM8:30～PM5:30
定休日 毎週水曜日

ご来店頂いたお客様に BOX ティッシュをプレゼント！

来月はついに！

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。

村松和泉

ペット自慢

♡にゃんくん 5ヶ月♡

甘えん坊で、膝の上が大好きです♥

所沢市U様

内野あけみ

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。

〒359-1133
所沢市荒幡 425
株式会社ウチノ　うっちー新聞企画室