

# 旬の味覚

今月は

# やまいも

山芋とは、ヤマノイモ属のつる性植物のうち、栽培作物として発達したものの総称です。世界には600種類もあり、亜熱帯から熱帯にかけて分布しています。日本では、さつまいもやじゃがいもが無かった時代には、いもといえ、山芋をさしました。現在、日本で採れる山芋は、大きく分けると、長いも、大薯(だいしょ)、自然薯(じねんじょ)の3種類で、農林水産省の統計種類でも、この3種類を山芋と呼んでいます。新聞紙に包んで、風通しのよい所や冷暗所におくと、比較的長く保存できます。



旬 11~2月

## やまいもの豆知識

山芋には食物繊維が豊富な上に、カリウムも多く含まれているため、大腸ガンや高血圧の予防、また、便秘の解消にも効果があります。  
また、漢方では山芋のことを「山薬(さんやく)」と呼び、肺や腎臓などの働きを補い、糖尿病や滋養強壮によいとされています。

# うちの新聞

2014年  
12月号  
No.26

## 社長の小話

感謝越年



内野徳治

今年一年も師走に入っで、すねえ客のイベントに、その都度大勢のお客の皆様、誠にありがとうございます。皆様、笑顔が、スタフ達、腰を低く、くし、き、い、ま、す。頭を下げ、ありがとうございます。う、さ、ぎ、い、ま、す。本、当、に、あ、り、が、と、ち、つ、き、大、会、は、初、水、天、宮、初、め、て、毎、年、五、日、に、開、催、を、決、定、さ、し、ま、す。頂、き、ま、す。六、日、に、展、示、品、大、放、売、と、し、ま、す。開、催、し、ま、す。展、示、品、大、放、売、と、し、ま、す。か、近、く、今、日、の、自、愛、戴、き、ま、し、ま、す。心、よ、い、新、春、を、お、ご、自、愛、戴、き、ま、し、ま、す。ご、愛、顧、ご、祈、念、を、お、申、上、げ、ま、し、ま、す。と、さ、し、ま、す。一、言、一、言、と、い、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 也可)
- 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

## 《休業のお知らせ》

12月20日(土)は、臨時休業となります。  
また、年末年始は例年通り12月31日より1月5日まで休業となりますので、灯油のお買い求めの際はご注意ください。  
なお、1月5日はもちつき大会を開催し、ショールームのみ営業致しますのでよろしくお願い致します。



人見尚樹

04-2923-2443

〒359-1133 所沢市荒幡 425

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



# 山芋の和風ハンバーグ

山芋のシャキシャキした食感が楽しめます♪



牛乳に浸したパン粉・みじん切りにして炒めた玉ねぎ・角切りにした山芋・挽き肉・卵・しょう油・塩こしょうを混ぜて良くこねる。



粘りがでたら、形成してフライパンで焼く。



ハンバーグを焼いている間に、おろした大根・細切りにした大葉・ポン酢を混ぜておく。



焼きめがついたら裏返して、フタをして弱火で蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、作っておいた大根おろしを乗せる。

合挽き肉 200g  
パン粉 20g  
牛乳 50cc  
玉ねぎ 1/2 個  
山芋（長芋） 150g  
しょう油 大さじ 1  
塩こしょう 少々  
大根 1/4 本  
大葉 3 枚  
ポン酢 大さじ 2



完成～!!



畔本宏美

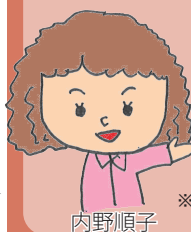
## おたふりをお待ちひてゆます!

東大和市  
M様

入間市  
I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。



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。

## 新春イベント

# 第3回もちつき大会

を開催致します!!

冬休み、お正月の思い出にご家族皆さんでいかがですか? つきたてのおいし～いおもちを食べて寒い冬を乗り切りましょう♪

社長お手製の  
たくあんも  
あります!



ウチノイベント情報



内野茂広

電話予約受付中!



内野裕崇

## ペット自慢

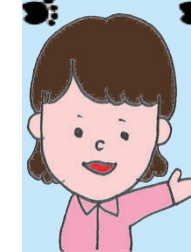


ウエストハイランド  
ホワイトテリア  
レオくん  
13才

キャベツの芯とマッサージが大好きです!!

所沢市I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! 掲載ご希望の方に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



内野あけみ

こんにちは。ウチノです! 只今ウチノでは、プチリフォームフェアを開催中です!! 年内に直しておきたい小さな修理はもちろん、年末の大掃除もお手伝いさせていただきます。キッチン廻りや窓の洗浄、床洗浄やワックスがけなどお気軽にご相談下さい♪ お問い合わせはお早めに!!

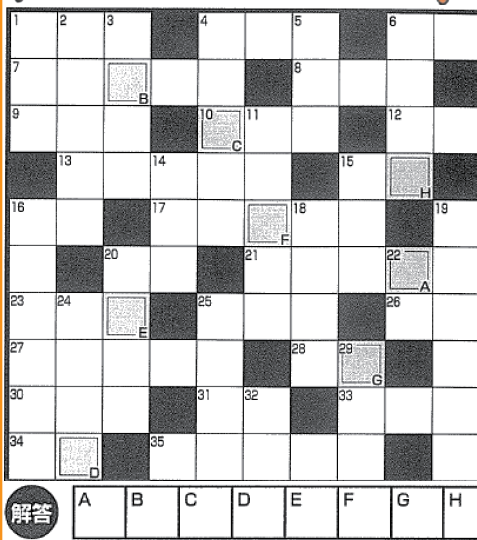


ショールームではおいしいコーヒーをご用意しています。



村松和泉

## 今日のクロスワード?



解答

前回の答え  
オカワリシチャウ

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: 12月31日

タテのキー  
留守宅を狙う泥棒です。窓はこれを割られたら簡単に侵入されてしまうので面格子で防ぎます。同じ体。強く結びつくことを一心○○○○という錠をかけるのは錠錠、ではあけるのは? 鳥の体の表面を包んでいるもの。布団にも使います。通帳と同じ場所に保管するのは絶対にやめましょう。電話や会話を機械を使って盗み聞きすることです。約束の時間に遅れてしまうことです。魔が多かったり、門を出なかつたりするものです。2枚のガラスの間に中間膜を挟み強化した防犯ガラス。老人を大切に扱うこと。油断するとここから個人情報盗まれますので施錠必須。鹿児島の方で「おれ」のことです。レジャーなどに使う自由に使え時間のことです。出かけるときは閉めましよう空いている窓から不在が丸見えます。花を冬に咲かせたり暖地の花を寒冷地などで栽培するための温度調節できる建物。ひったくりの対象になるので無造作に自転車のカゴに入れたりするのはやめましょう。

ヨコのキー  
スキミングは機械を使ってカードの○○情報を抜き取り、別のカードにコピーしています。雨降りときだけだけでなく出かけるときも閉めましよう。使ってもいい情報料などを請求してくる○○請求。チワワに番犬は無理!!。昔はデモ鎮圧が主でしたが、いまではテロ対策も担当。警視庁○○○○。近代的、現代的という意味。黒澤明が監督した映画「○○○○三四郎」。昔から「泣く子と○○」には勝てない!といわれます。ドアも窓もすべてかけたことをチェックしてお出かけに本アルプスの高山帯に棲息する鳥で天然記念物です。方程式の解です。明後日の1日前です。小中学校で一番偉い先生。千万の次の桁。こんな額をタンス貯金する人も...!!。海の上のことです。ワールド。マラソンなどで折り返し点からゴールは復路。ではスタートから折返し点は何?。華やかで美しいこと。高級マンションでは警備会社のこの人が巡回しています。母親のかわりに子どもを養育する人です。

防犯は普段の心がけが肝心です!  
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

