

旬の味覚

今月は アスパラガス



旬 4～6月

アスパラガスは元々オランダの野菜でしたが、日本で最初に栽培・生産を行った人物は、北海道岩内町の農学博士であった下田喜久三であります。本州中部では4月下旬頃から6月にかけて若芽が成長し低温期は1日1回、高温期は1日2回収穫します。産地によって収穫時期が異なるので、今では一年通して口にすることが出来ますね。グリーンアスパラ、ホワイトアスパラがありますが、これは栽培の仕方が異なるだけで、光に当てて栽培するか、当てずに栽培するかで色が異なります。ホワイトアスパラの方が手間がかかっているのが高級食材とされています。

アスパラガスの豆知識

腎臓の機能回復や利尿効果など、尿を排出して健康に寄与する働きが抜群に高い野菜で、尿の量自体を増やす働きが多く、膀胱炎などの腎臓系の病気に対してすぐれた効果を持っているんです。

うちの新聞

2015年
4月号
No.30

社長の小話

それぞれの出会い



内野徳治

新入生、新社会人、そしてサラリーマンの方々のご栄転と、あちらこちらで歓迎ムードいっぱいのものですねエス
暇が有ったので、こんな事を調べてみましたら、四月は記念日の多い月である事に気付きました。十一日がメートル法公布記念日、二十日が郵政記念日です。二十八日がサンフランシスコ平和条約発効記念日と、三つも有る事に気付きました。
〇〇デーと付くものに七日の世
界保安デー十八日が発明の日と、
読者の皆様もあまり、気にも止め
ないような事ではないでしょうか
調べ出すと切りが無く、夜の更
けるのも忘れ没頭してしまいます。

うちの★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

■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

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。



内野茂広

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(4日・5日)で終了致しました。

スタンプカードは引き続き灯油をお買い上げの際にご利用いただけます。

04-2923-2443

〒359-1133 所沢市荒幡 425

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



旬味賞 Cooking

旬が旬!

アスパラのチーズ春巻き

オープントースターで簡単レシピ!



アスパラを水洗いし、スジのある部分をピーラーでむき取り、ラップをしてレンジで1分加熱する。



春巻きの皮に斜めに切ったスライスチーズとアスパラを巻く。



小麦粉を水で溶いた物をのり代わりに春巻きの皮をしっかりと止める。



オープントースターのプレートにクッキングシートを敷き、春巻きにこんがり焼き目が付くまで焼く。

- アスパラガス 4本
- スライスチーズ 2枚
- 春巻きの皮 4枚
- 小麦粉 少々
- 水 少々



完成~!!

畔本宏美

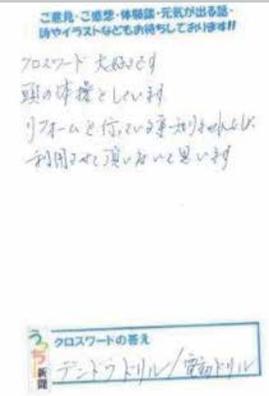
おたふりをお待ちしております!

東大和市 M様

東村山市 O様



クロスワードの答え デネウドリル



クロスワードの答え デネウドリル/動物ル

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月遅れになります。

ウチノ駅

日時 5月16日(土) 11:00~15:00

今年も開催いたします!!

ご予約受付中



流しそばめい

夏を先取り!

美味しゆ たのしゆ



竹を使った本格流しそばめいです! ご来場いただいたお客様全員にお楽しみいただけます。竹の器で是非ご賞味ください!

ご来場予約特典 ぱんやさんのパン つめあわせ



ご来場予約を頂いたお客様に、記念品として、美味しいぱんやさんのパンのつめあわせ1袋差し上げます。 ※パンの種類は選べません。

定番!! ふうせん

みんなもらえるよ!

ちびっこ大集合!

チャレンジ!! スマートボール

ウチノ定番ゲームです!

うっちー祭りでも大人気!



ちびっ子人気!! プラ板

オリジナルキーホルダーを作るよ!

誰でも簡単にできます!

Rinnai ビルトインコンロ実演

安全性・利便性・使いやすさに優れた最新のガスコンロも、実演しながらご紹介いたします。

※イラスト・写真はイメージです。※景品・飲食物は数に限りがございますので、ご了承下さい。 ※イベント内容は予告なく変更する場合がございます。

ウチノイベント情報



内野裕崇

エコリフォーム向けの省エネ住宅ポイント制度が只今実施されています。

1ポイント1円換算で最大30万円分のポイントが発行されます! 発行されたポイントは、商品券やプリペイドカード、地域産品などと交換ができる他、即時交換で追加のリフォームに使用することが出来ます!!

詳しくはウチノまでお問い合わせ下さい。

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

ミュウミュウちゃん♡♡♡
♡♡♡トイプードル 2オ

パートさん募集

勤務 週3日以上できる方
8:30~17:30
1日3時間より相談に応じます

時給 800円~

仕事内容 顧客訪問 (広報誌のお届け)

※詳細はお電話にてお問い合わせ下さい。 ☎04-2923-2443

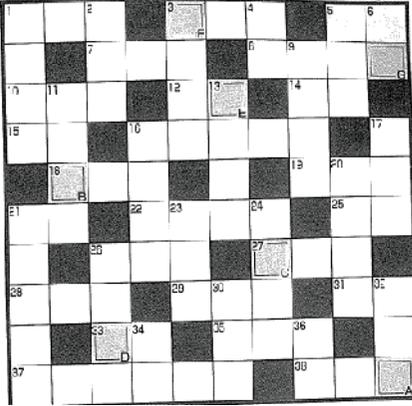
ビーズクッションだいすき♡
よく猿っぽいわれれます。

所沢市M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。

〒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

今日のクロスワード?



解答

前回の答え ダレカコモンカワツテ

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応募ください。
※締め切り: 4月30日

突然訪れるピンチ!! どーする?

正解者にはウチノでつかえるポイントを1.5ptプレゼント!

内野晴彰

タレのキー

ネバネバの網は虫の大敵。トカゲの危機脱出は手段はコレの切り捨て。くわばつ、くわばつと落ちないように唱える志村けんのように白塗りだと祭師たちも不安。祭りの夜に並ぶ屋敷の列に子供たちはフワクフワ。この迷宮から脱出するには詳しい道順が書かれたコレがないと無理かも... 劣勢の敵を退けてさらに攻め込む。離れて暮らす親からの援助が枯渇すると湯布院や箱根は大ピンチ。シンギスカン料理になる危険性を感じている動物!! 危機的状況に体がプルプル!! 一発逆転を狙って年末ジャンボをたくさん購入! 留年必須なところ、お情けでもう一度テストを... 両端の尖った土堀り道具「ホシ」が海外に高飛する高性能カメラの代名詞的ドイッ製のブランド。他人の○○○○。ウリふたつでひっくり! わざわいのも。発言には注意を。全く明かりがないと夜道は危険

ETSキー

危うきに近寄らない人物。勝つても緒を締めないと油断は禁物。将来がわかるとピンチを回避できるんだけどなあ。地震の直後、沿岸部の人たちは気を付けて! 海外旅行の日本人はミネラルウォーターを利用した方が無難かも。おじいさんの時計は大きくて「高身長」。幸水や豊水など。○○の大きいということもある。○○も甘いも噛み分けたいい大人だけど、ピンチには減法弱いな。冬の代表的な星座のひとつ。登山中の天候急変に危険を感じ、山の中へ撤退。○○○文書が流出の危機に。那智や華厳が有名。近づき過ぎるとピンチを作ること。危険! 髪が長いと大丈夫で危ないからロープが張られた。○○○より内側には入らないで! 交通○○○を守って安全運転を心がけ。眼鏡がない状態だとホヤけてとても怖いよ。この危機を乗り越えるために彼に○○○の矢が立った