

旬の味覚

今月は

えのき



旬 10~11月

えのきの豆知識

えのきたけのミネラル類の含有量は、しいたけ以上です。また、抗がん作用のあるβグルカンが、他のきのこ類より多く含まれています。最近では、エノキダケエキスに肺がんをはじめとした抗がん作用があるとして注目されています。

えのきは別名を「ナメタケ」といい、キシメジ科のキノコです。栽培ものは白くて細長い形ですが天然ものは大きくて褐色をしています。コシストロール値を低下させ、動脈硬化予防に効果があります。また、えのきには、**ビタミンB群**がバランス良く含まれており、特に**ナイアシン**が豊富です。ナイアシンは、**アルコールの分解**を助けるため、お酒を飲む時に一緒に食べると酔いを防ぐことができます。しかし、生のえのきには、**赤血球を壊す作用**があるため、必ず**加熱調理**して摂取しましょう。

うちのち新聞

2015年
11月号
No.37

社長の小話

今年も残り一ヶ月余りです



内野徳治

木々は色づき、今年最後の華やかさになって参りました。八日の立冬から暦の上では、もう冬です。次第に太陽の光も弱くなり、また昼が短くなった事を感ぜるようになります。冬の気配が徐々増し、温かい物が恋しくなる季節でもあります。秋の火災予防週間も入り、空気乾燥し火災の発生も多くなり対策として、合わせて風邪の予防対策として、うがいや手洗いの励行したいものです。北国からは初雪の便りが聞かれますが紅葉をたのむのも和らぐ最後の旬野菜では、ハクサイ、カブ、ゴボウ等が、また旬魚ではハタゴ、サバ、タラ、カキ等秋の味覚に舌が秋の夜長を満喫するのにも良いです。

うちの★修理 MENU

- 浴室 (税抜)
 - 浴室水栓交換 ¥40,900~
 - 給湯器取り替え ¥186,700~
 - 水漏れ ¥3,000~
 - 浴室換気扇交換 ¥30,800~
 - 換気乾燥暖房機取り付け ¥132,800~
 - 浴室手すり取り付け ¥21,100~
- 洗面所 (税抜)
 - 洗面水栓交換 ¥34,500~
 - 水漏れ ¥3,000~
 - 洗面台交換 ¥85,500~
 - 洗濯機用水栓交換 ¥10,000~
 - 洗濯パン交換 ¥23,700~
 - クロス貼り替え 1坪 ¥35,000~
 - クッションフロア貼り換え 1坪 ¥40,000~
 - 洗面照明付け替え ¥7,900~
- クリーニング (税抜)
 - キッチン(レンジフード含) ¥20,000~
 - レンジフード(換気扇含) ¥15,000~
 - 浴室(浴槽含) ¥20,000~
 - 洗面台 ¥9,000~
 - 鏡のうろこ取り 1㎡ ¥2,500~
 - トイレ ¥9,000~
 - ガラス・網戸・サッシ ¥6,000~
 - 床洗浄ワックス塗布 1㎡ ¥650~
 - 草むしり 1時間 ¥3,000~
 - カーペット 1帖 ¥2,500~
 - エアコン ¥12,000~
- 台所 (税抜)
 - 台所水栓交換 ¥30,400~
 - 台所換気扇交換 ¥224,00~
 - 水漏れ ¥3,000~
 - ビルトインコンロ交換 ¥117,500~
 - ガステーブル交換 ¥30,300~
- トイレ (税抜)
 - ウォシュレット交換 ¥66,000~
 - ボールタップ交換 ¥13,200~
 - 水漏れ ¥3,000~
 - トイレ詰り ¥8,000~
 - トイレ手すり取り付け ¥10,000~
 - クロス貼り替え ¥34,000~
 - クッションフロア貼り換え 0.5坪 ¥34,000~
 - トイレ照明付け替え 0.5坪 ¥8,500~
 - タオルリング取り付け ¥6,400~
- その他 (税抜)
 - 畳表替え ¥8,000~
 - 襖紙貼り換え 6尺 ¥6,300~
 - 網戸張り替え 6尺 ¥4,400~
 - 障子貼り換え 6尺 ¥3,300~
 - ドア交換 ¥30,000~
 - 京壁塗り替え 1㎡ ¥5,300~
 - 照明付け替え 6畳用 ¥17,400~
 - クロス貼り替え 6帖間 ¥58,000~
 - フローリング張り換え 6帖間 ¥100,000~

※すべて商品と工事費込みの金額となっております。 ※お住まいの状況(寸法等)によって商品が設置できない場合がございます。予めご了承ください。



平塚隆信

ガス・灯油 NEWS

～ガス料金についてのお知らせ～

10月よりガス料金が1リップウあたり20円の値下がりにになりました。料金の変動がありましたら、随時変更いたしております。今後ともよろしくお願い致します。



内野茂広

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!
無添加なめたけ

一度作っておけば常備菜として便利に使えます♪



えのきのいしづきを切り落として半分に切る。



フライパンにえのき・しょうゆ・みりん・砂糖を入れる。



えのきをほぐしながら煮詰める。



煮詰まって汁が減り、とろみがつけばOK!

えのき
しょうゆ
みりん
砂糖

1袋
大さじ2
大さじ2
小さじ1



完成〜!!



畔本宏美

おたふりをお待ちひてゆます!

所沢市
バンネーム
一期一会様

東村山市
〇様

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

前号
*後援 料理教室「あまのこ」
秋は「旬味」の季節、お料理のアイデアを募集します!
秋の味覚「旬味」の季節、お料理のアイデアを募集します!
秋の味覚「旬味」の季節、お料理のアイデアを募集します!



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

暑い暑い夏の思い出、秋の味覚、お料理のアイデアを募集します!
私は「旬味」の季節、お料理のアイデアを募集します!
秋の味覚「旬味」の季節、お料理のアイデアを募集します!

クロスワードの答え

ノゾミハオオキク



内野順子

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、バ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。



参加費
無料

もちつき大会 2016

ウチノのイベント恒例の一つ、もちつき大会を来年も開催します!!

2016年
1月5日[火]
11時~14時・当社にて開催

みなさまのご参加をお待ちしております!!



内野裕崇

ウチノイベント情報

ペット自慢



☆ のんたくん 8才 ☆

角膜移植したけどとっても元気! 人も犬も大好きだけどちょっとおほか。

所沢市S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

みなさんこんにちは。ますます冷え込み、暖房器具がかかせなくなってきましたね。ウチノでは、只今プチリフォームフェアを実施致しております! 壁紙や障子の張替えはもちろん、お部屋の気になる部分のリフォームや、トイレや洗面台のワンデーリフォームをおすすめしています。また、年末の大掃除もウチノにおまかせください!! 詳しくは付属のチラシをご覧ください。

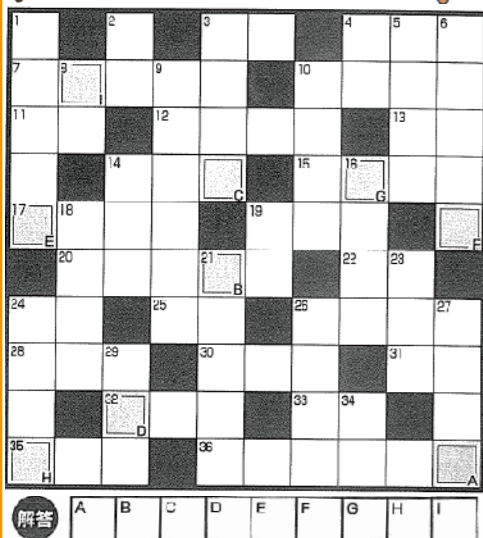
ショールームではおいしいコーヒーをご用意しています。



村松和泉

ショールームからつんにさは

? 今日のクロスワード?



1 海の中で光る10本足の
上から水がドド…。水のし
ぶきがきらめく
2 誰にも知られないように活動
暗闇で結構やってくるぞ
3 はずれました。剣が〇〇を切
る
4 白熱電球の改良や、蓄音機で
知られる発明家
5 帆船を使った演出、結婚披露
宴の〇〇〇〇サービス
6 腰をあずけるもの
7 ガラス管をもちいた一般的な
照明器具
8 天然の湯が湧きたす
9 光の国から来たウルトラマン
10 "ペーター〇〇〇〇"で変身
自分へ気にかけてすぎ…
11 〇〇〇〇
12 壬申とが心仁とか
どこに行ったの? 千と千尋
の〇〇〇〇
13 スキー場で乗っていると、眼
下のゲレンデがきらめいてキ
レイ
14 ハッピーな明るい気持ちね!
15 シワをばす家電
16 電流の単位といえは?
17 画家ゴーギャンが愛したフラ
ンス領の島
18 地味ではない。ネオンサイン
は〇〇なイメージ
19 〇〇上がりの空に美しい虹が
あまりにつらう苦しい仕事だ
ロケットが突入! 無事に地球
まで帰ってこれるかな?
20 輝くかんむりを頭にいた
だく、優勝した者
21 家には誰もいない
家族はみんなで寝ているの
で、これを耳につけてテレビ
を観る
22 ロスしてしまっ
23 暗くても〇〇〇〇がわかるよ
うに、光るウォッチって便利
だな
24 ファーストとサードの間
フルーツをキュッと絞ってポ
タポタ
25 起動中の時に光っているバイ
ロットル入る金属缶
26 18リットル入る金属缶
27 料理のあしらいにする、春の
七草の一つ
28 夜中に輝く〇〇〇〇座のレグルス
やテネボラ
29 波が太陽がキラキラするね
ベータ、ガンマと続きます。
30 たくさん提灯を揚げる竿燈
まつりで有名な、東北の県
31 お手軽なもの〇〇〇〇保険〇
〇〇郵便局
32 100kgで1の単位
33 いわねなくてもわかってい
る〇〇〇〇も承知
34 お代は無料でないよ
たたかいたおもむく場所
お金持ちの屋敷の天井には、
これ?

前回の答え
ツカイコナセルカナ

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で応募ください。
※締め切り: 11月30日

キラキラと輝いていた
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