

# 旬の味覚

今月は

# だいこん

大根はアフラナ科の野菜で越年草です。アフラナの仲間だけあって、春に花が咲いて種子から油が採れます。大根は大きな根と書きますが、学問的には全てが根ではないとされており、肥大した茎、胚軸と根からなります。煮ても焼いても生でも干しても漬けても、一年中食べられる日本代表的な野菜で、作付面積、生産量ともに全野菜中1位となっております。また、大根の辛みは、葉に近い部分ほど弱く、下にいくほど強くなります。



旬 11～2月

## だいこんの豆知識

大根は、白い部分に目がいきがちですが、栄養素は葉の方が豊富です。大根の葉は立派な緑黄色野菜で、βカロテンやビタミンC、ビタミンE、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。白い部分は淡色野菜で、胃を守る消化酵素が豊富です。また、干すと旨みと栄養価がアップします！

# うち新聞

2016年  
2月号  
No.40

## 社長の小話

立春



内野徳治

立春も過ぎ、梅のツボミも大きく膨らみ開花が始まりました。今月の中旬頃には、あたり一面に香りが漂って参ります。そうそう、今年の初参りは先月の十四日に下の息子の運転で高尾山へ行ってきました。駐車場は余裕たっぷりでしたが、ケーブルカーや食堂は混んでおりまして。下山してからゆっくりと昼食をいっも寄らせてもらって琵琶家さんにお世話になりました。ありがたい事に他の店とは違いお正月料金ではないのも良心がわかりました。琵琶家さんを少しコマシヤルしますと、まずのれんを潜り、引き戸を引くと右側に小さな池に魚が泳いでいるのがまず心を癒してくれそうです。店内もすっきりしており私の好みです。テーブルと座敷で十六名様です。二階は宴会場になっていて料理屋さんなのです。年に一度ですけれどもう十年くらいお世話になっております。

# ウチノ★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           | ¥22,400～  |
| ・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

# ウチノショッピング!!

ウチノショッピングではウチノでオススメの商品をご紹介します！

使いやすさと清掃性にこだわったスリムタイプ

## リンナイレンジフード

URG-3RA0601LS-1

¥153,000

↓  
**¥50,000**

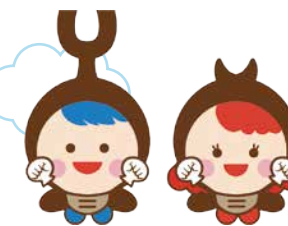
限定  
1台

※取付工事代¥20,000より

※工事の前に現場調査をさせていただきます。



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>



# 旬味賞Cooking

ちがひ!

## 大根とホタテのサラダ



大根をできるだけ薄く短冊切りにする。



ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、わさびを入れよく混ぜる。



ホタテ缶を汁ごとほぐしながら入れる。



大根も入れ、よく混ぜ冷蔵庫で30分程寝かせる。

大根 10cm  
ホタテの缶詰 1缶  
マヨネーズ 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
わさび 大さじ1



完成〜!!



畔本宏美

## おたふりをお待ちひてゆます!

所沢市  
ペンネーム  
ケンケン様

東村山市  
〇様



クロスワードの答え

A-10個

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

今年もめと少しとけまじり  
うさぎ・きり・きり・きり  
とけまじり  
おきりとおきり下り  
おきりとおきり下り

クロスワードの答え

B 11個

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。

うっちーポスト

## ショールームでは 展示品のセールを 行っております!!

目玉商品

調理作業を快適にするこだわり機能が充実!



リシェル

間口: 255cm  
扉カラー: シャインイエロー

定価 1,484,800 円が

59.4万円

60% OFF

※別途 らくパツと収納/人造大理石トップ・シンク/ラクリンフード/食器洗い乾燥機/クイックポケット/クイックパレット

目玉商品

音楽を聴きながら心地よい入浴を楽しめます



YAMAHA

STORY (ストーリー)

1616型 (1坪サイズ)

壁カラー: ホライゾンブラック

定価 1,171,000 円が

49.2万円

58% OFF

※別途 サウンドシャワー/人造大理石浴槽/タフビカコート/うつくしフロア/カミトリ名人+スミラく仕上げ/エアインシャワー/電気式換気乾燥暖房機

すべて  
1点限り

詳しくはショールームへ  
お尋ねください!



内野裕崇

## ? まちがいさがし? まちがいはいくつありますか?

正解者にはウチノでつかえる  
ポイントを15ptプレゼント!



回答選択  
A 7個  
B 8個  
C 9個

前回の答え  
C 9個

正解者の方  
おめでとうございます!



内野晴彰

■応募方法... 付属のはがきに答えと必要事項をご記入の上で応募ください。  
■締め切り... 2月29日

皆さんこんにちは。  
ご好評につき、今月も「展示品大売り出しセール」を延長して実施することにしました!  
展示品がとってもお得なキャンペーンとなっております!  
展示品現品が最大60%OFFと  
とーってもお買い得です!  
売約済み商品は、展示品と同じ商品を通常より特価で対応させていただきます!!  
この機会を是非お見逃しなく!  
詳しくはショールームへ!!

ショールームでは  
あったかいコーヒー  
をご用意しています。



村松和泉

ショールームから  
こんにちは

## ペット自慢



ロングコートチワワ

☆ 5つくくん 11才 ☆

散歩嫌いで運動不足に  
因る体重増加が悩みの種。  
現在食事制限中!

所沢市M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・お名前・年齢とコメントをメールで添付してお送りください!

r\_uchino@ever.ocn.ne.jp

