

# 旬の味覚

今月は

# パセリ



旬3~4月

古くから薬用や香料として用いられてきたパセリ。いまがもっとも香り高く、葉がやわらかい旬の時期です。色が美しく料理の付け合わせとして使われますが、**緑黄色野菜**としても栄養価は相当なものです。料理の引き立て役だけにしておくにはもったいないほどの機能性ももっている**スーパー野菜**なのです。食欲増進作用もあるので、もうすぐやってくる梅雨や蒸し暑い夏には上手に活用したいですね。さらに栄養価も高く「**野菜の優等生**」と言われています。

## パセリの豆知識

抗酸化作用のあるβカロテンとビタミンCが非常に豊富です。ビタミンCは動脈硬化の原因になる悪玉コレステロールの酸化を防いでくれます。たっぷり含まれるポリフェノールは老化防止に、鉄分は貧血防止、カリウムは高血圧予防に働きます。

# うちの新聞

2016年  
3月号  
No.41

## 社長の小話

弥生



内野徳治

啓蟄（けいちつ）とは、新暦で言う三月五日に当り、冬の間地中に巣ごもりをしていた虫が、冬眠から目覚めて、戸を啓（ひら）くと言う意味であるそうです。さまざまな虫が、地上に姿を現わす時期でありまして：  
中国では漢の時代に「啓」が第六代皇帝の諱（いみな）であったため、驚蟄と改められたと記されております。  
ところで個人的には種まきのシーズに入り、トラクターや耕耘機で日々畑に出かける事が多くなり、好きなゴルフも暫くの間はお預け状態になってしまっています。  
教育面では、嬉しい別れの月でもあります。巣立ちをして、社会人やら、進学等の慶事ごとの多い月でもありません。  
夫々の皆さまの次のステップでの、ご活躍にエールを送るウチノです。  
諸君にカンパイ

# 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

# ガス・灯油 NEWS

## ~ガス料金についてのお知らせ~

3月検診分より、リッポウ当たり税込 15 円の値下がりとなります。  
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>



# 旬味賞 Cooking

## パセリのバジルパスタ

付け合わせに使いやすい簡単レシピです！

パセリの葉の部分を茎から取る。なるべく茎が残らないように取っておくと良いです。

みじん切りにする。

茹でたパスタにバターを入れ、溶けるまでよく混ぜる。

パセリを入れ、よく混ぜ塩で味を整える。

- パスタ 2人前
- パセリ 2本
- バター 20g
- 塩 少々



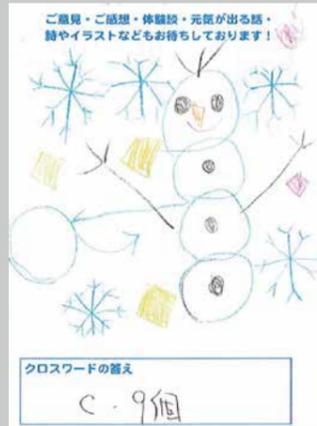
完成～!!



畔本宏美

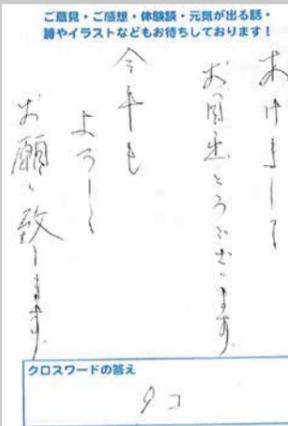
## おたふりをお待ちしております！

所沢市  
ペンネーム  
三イちゃん様



クロスワードの答え  
C・9個

所沢市  
ペンネーム  
東川 守様



クロスワードの答え  
クコ

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1ヶ月遅れになります。

## ウチノ駅

第5回ファン感謝デー

日時 5月21日(土)  
11:00~15:00

今年も開催  
いたします!!

ご予約  
受付中

ウチノイベント情報



## 流しそうめん

夏を先取り!

美味しひ

たのしひ



竹を使った本格流しそうめんです！  
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！



## 帰って来た!! 金魚つり

金魚すくいもあるよ!

## 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

ウチノの定番ゲームです!

うっちー祭りでも大人気!

## 大人気!! ポップコーン

とっても美味しい!

みんなもらえるよ!

## 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を、実演しながらご紹介いたします。



内野裕崇

※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。

## ? 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 8個  
B 9個  
C 10個

前回の答え  
B 8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...3月31日

皆さんこんにちは。  
今月よりお風呂リフォームがお得なキャンペーンを実施中です!  
システムバスのみ工事はもちろん、システムバス・洗面台・脱衣所をまとめてリフォームするとさらにお得です!!  
この機会を是非お見逃しなく!  
詳しくは付属のチラシをご覧頂くか、ショールームへお問い合わせください!!

ショールームではあったかー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

## ペット自慢



チーちゃん 3才



アミちゃん 3才

チーちゃんはダイエット中!  
アミちゃんは内気な女の子です

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