

旬の味覚

今月は さやえんどう



旬4～6月

えんどう豆は世界最古の栽培植物のひとつで、古代ギリシャの文献にも名前があるとか。そのえんどう豆の未熟なサヤを食べるのが、**さやえんどう**です。完熟豆に比べると糖質、タンパク質は少ないものの、**βカロテン**や**ビタミンC**が多く、カリウム、カルシウム、**食物繊維**も豊富。若い豆をサヤごと食べるものをレグメヌ（さや豆）野菜といひ、豆と野菜のいいところを両方とれるわけです。爽やかな緑とビタミンCを生かすには、あまり加熱せず短時間で調理するのがコツです。

さやえんどうの豆知識

◎おいしいさやえんどうの選び方

- ・鮮やかな緑色でツヤとハリがある。
- ・さやの先のヒゲが白く、しおれていないもの。
- ・中の豆があまり生育していないもの。

うちの新聞

2016年
5月号
No.43

社長の小話

新緑の季節



内野徳治

とても気持ちの良い季節になりましたねエ。目に青葉、山ほととぎす、初鰹：
一年生の学校生活も一ヶ月が過ぎ、だいふ慣れてきた事でしょう。毎朝リビングでお茶を飲んで居る時簡に、通学が始まり時計を見ると七時四十五分でありませう。上級生の班長さんを先頭に一年生が元気よく後に付いて行く光景を見ているうちに、ふと思いついて行きた事、私の一年生当時の事でした。我々の時代は毎朝近所の上級生が家まで、お迎えに来てくれたものでした。内弁慶の私は、学校に行くのが嫌いで毎朝の様に泣きべそをかいて、ぐずっていた事を思い出しました。
毎朝お迎えに来てくれたタカちゃんも昨年暮に七十一歳と、まだまだこれからの人生なのに：終止符を打って天国へ旅立ってしまいました。日々ご冥福を祈っております。

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	¥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

シーズン OFF になったら



内野茂広

- ①灯油の容器は、キャップの口をゆるめて物置等に保管して下さい。
夏場の暑い時期でも膨張を防ぎ、キャップの角にヒビが入らず長持ちをします。
- ②暖房機のタンクの油抜きも必ず行って下さい!



04-2923-2443

〒359-1133 所沢市荒幡 425

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



