

旬の味覚

今月はゴーヤ



旬
7月~9月

果肉が苦いため「ニガウリ」とも呼ぶ。沖縄本島ではニガウリのことを「ゴーヤ」と呼ぶのが一般的であり、沖縄料理フームの影響もあり、全国的に見ると「ゴーヤ」または「ゴーヤ」と呼ぶことが多くなってきている。栽培方法としては、棒や網などを立て掛けて巻きつけるようにして栽培します。比較的病害虫に強く、日照と気温と十分な水さえあれば、肥料や農薬はほとんど使わなくても収穫が得られ、家庭菜園の作物にも適しています。最近ではグリーンカーテンと呼ばれる日除けのために栽培されることも多くなりましたね！

ゴーヤの豆知識

- ① 中のわたをスプーンなどでしっかりこそげ取る
- ② (調理方法によるが) 2~3mm 幅くらいの薄切りにして熱湯でさっと下茹でする
- ③ 少量の塩を振って揉んでしばらく置き水分を出した後軽く洗う。もしくは塩水に漬け一晩置くなどの手順があります。

うちうち新聞

2013年
7月号
No.9

社長の小話

以心伝心



内野徳治

先月お誕生日プレゼントを娘から貰いました。四十年前に流行したアイビートルのジャケットが柄物の布製の尾錠です。白いベルマフが半分の布製の尾錠です。すいベルマフも半分が半分の尾錠です。イブの後ろ半分が半分の尾錠です。クは半ズボンと、半分の尾錠です。早知の半ズボンと、半分の尾錠です。それば二十代に戻った気分がして、三の頃の歌謡曲といえ、加山雄三の「天使の誘惑」なんて曲が流行ったの、天の時代タイムスリップをした感です。

アッ、そうそう今年も折り返しに入りました。歳を感じますね。二十九日から土用に入りすね。三日三晩うめを干して、梅干しを完成させなくては一汗。日増しに暑さも厳しく成って参ります。どうぞ皆様方、呉々もご自愛下さい。

ウチノ★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 可)
- 給湯器交換
- オール電化

〈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
- 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



内野裕崇



内野茂広

ガス・灯油 NEWS

震災時にとっても便利なアイテムをご紹介します！

ご家庭のプロパンガスで電気が手軽につくれる

低圧LPガス発電機 (HONDA 製)

- ・燃料は LP ガス
- ・手軽で簡単
- ・安定した高品質電源
- ・低温環境でも使える
- ・長く使える省エネ設計
- ・並列運転で出力 2 倍



中島厚洋

さまざまな場面で役立つ！



詳しくはお気軽にお問い合わせください。

リフォーム 0120-472-146

エネルギー 04-2923-2443

うちの うちのウチノ 検索

<http://www.ouchino-uchino.com>

ウチノ

〒359-1133
所沢市荒幡 425



旬の味覚 Cooking

旬の味覚! ゴーヤの肉みそ炒め

ゴーヤの苦みと豚肉の甘みが絶妙!!
昼はご飯のおかずにも! 夜はおつまみにも!!



ゴーヤのわたをしっかり取り除き
薄くスライスする。
豚バラは小さく切っておく。



フライパンで豚バラを炒め、
その間にゴーヤはサッと
ゆでておく。



豚バラに火が通ったら
お湯をきったゴーヤを入れ
一緒に炒める。



合わせ調味料をいれ全体に
絡める。

- ゴーヤ 1本
 - 豚バラ 200g
- ★合わせ調味料
味噌 大さじ2
砂糖 大さじ1
(お湯で溶いておく)



完成~!!



畔本宏美

お便りをお待ちしています!!

所沢市 F様	所沢市 I様
<p>ご意見・ご感想・体験談・見聞の交換・謝辞・お祝い・お詫言・お礼言・お祝い言・お詫言・お礼言・お祝い言・お詫言・お礼言</p> <p>いやはや、お便りありがとうございます。お礼言申し上げます。お返しはさせていただきます。お返事はさせていただきます。</p>	<p>ご意見・ご感想・体験談・見聞の交換・謝辞・お祝い・お詫言・お礼言・お祝い言・お詫言・お礼言</p> <p>お返事はさせていただきます。お返事はさせていただきます。お返事はさせていただきます。</p>

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ペンネームまたは匿名で掲載いたします。

内野順子



半期に一度の展示品処分市!!

詳しくは付属のチラシを
ご覧になるか、ウチノまで
お問い合わせ下さい。

0120-472-146

ショールームへご来館いただくと
もれなく BOX ティッシュを
プレゼント★

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。

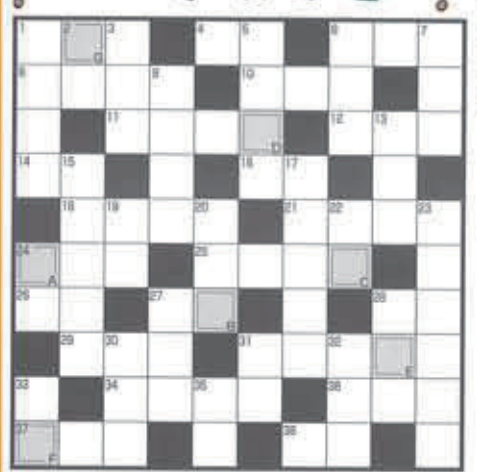
今月一日(月)より三十一日(水)まで
展示品処分市を開催致しております。
なんと展示商品が40%~55%オフと
驚きの大特価!!

お風呂3台・キッチン4台・トイレ3台
洗面化粧台3台と商品全部で13台です。
すべて一点限りの早い者勝ち!

ウチノイベント情報

平塚隆信

?今日のクロスワード?



- タケノコ
- 1 いかに人生を送るのか?
2 浮かぶお風呂が欲しいと欲する
3 波に浮かぶシブ
4 「急うきに近寄らず」とい
5 われるお方です
6 アクアariumでプカプカ浮
7 スキューバで背負って潜
8 中にも空気が
9 目的の地までの道す
10 新しい我が家で心機一転だ
11 どう、この音だ? 浮かれ
12 気分が最高タイム
13 飛行機が滑走路から浮かれ
14 飛ばす、カタカナ語で
15 学校で本を読むところ。こ
16 こで勉強してたら、成績が
17 急上昇!
18 X2になりました
19 拍子どどどどどどどど
20 「やった、最高の成績だ」
21 と大学生が喜ぶ。軍隊の乗
22 水中で潜航する。軍隊の乗
23 りもの
24 ○○がダメなら真ん中を渡
25 ればいい?
26 ネイトル・グラム・ポンド
27 などさまざま
28 上流と下流があるパ
29 外出しないで○持機
30 わしはキングだ! でも革
31 命で落ちた
32 山道を上り下りして、これ
33 最下位に沈んだ!
- 35 空に浮かぶ金星は「明けの
明星」○○の明星!!
- MLK
- 1 ころも替えて替える
2 季節はずれの○○には、ク
3 ラゲがプカプカ
4 変化球の得意なピッチャー
5 が、沈む○○を投げまし
6 た
7 すばらしい栄光を刻んだモ
8 ニュメント
9 写真と絵とデータで構成さ
10 れた分厚い本
11 資格を失くした
12 できる限り、○○を早く
13 したら結果がついてまし
14 た
15 戦士が手に持つ防具
16 部で成果を挙げられ、○○
17 に帰ります。故郷
18 ばくは○○にいていいん
19 だ! ○○○を見つけた
20 上
- 31 29 他人の真様を言います
32 30 ハーレムを作るアシカの仲
33 同。泳ぎが得意です
34 夕方になると沈む
35 セミに似た小形の昆虫でイ
ネの害虫
36 スケート○○で、選手が
37 華麗にジャンプ
38 光があればこれも

正解者にはウチノで
使えるポイント
15ポイントを
プレゼント!!!



内野晴彰

■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ご応募ください。
※締め切り: 7月31日

ショールームからこころにさは



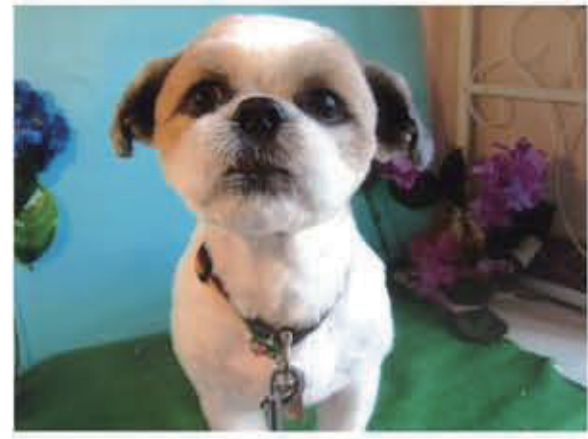
永谷裕美

はじめまして こんにちは。
5月から入社した、コミュニケーションスタッフの
永谷裕美です。
毎月皆様にうっちー新聞と笑顔をお届けします。
生まれも育ちも所沢っ子ですが、
まだまだ知らない道が多く、毎回新しい発見をしています。
これからお客様にお会いできるのを楽しみに
しています。
宜しくお願い致します。



内野和泉

ペット自慢



シーズー 福助くん 4才

食えることが大好きでマイペースなワンコです。
所沢市 S 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