

# 旬の味覚

今月は

# ホタテ



旬  
1月

## ホタテの豆知識

ホタテは、タウリンやグリコーゲンが豊富で、疲れを癒す高機能食材です。眼精疲労の回復、糖尿病の予防できる食材なのです。

殻径は二十センチメートルほどになる大きな二枚貝で、貝殻の周囲にはおよそ八十個もの眼があり、光を感じることが出来ます。生息に適した海水温は+5℃~+19℃の冷水であるが、-2℃~+22℃の間なら生きていられます。代表的な漁業形態は、垂下式養殖と小型底びき網による漁獲があります。食用として多く漁獲されるが、現在では養殖もされています。ホタテガイの殻は、カルシウムに富むことから、学校で使うチョークやトラックラインを引く粉に加工されるが、高価なことから需要の拡大には至っていません。しかし近年、幅広い応用が期待されているそうです。

# うちの新聞

2014年  
1月号  
No.15

## 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も可)
  - 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



永谷裕美



平塚隆信

## ガス・灯油 NEWS

### 毎週土・日はサービスデー

冬も本番！  
土日のサービスデーが始まりました！  
灯油のお買い求めは店頭販売がお得です。  
お得なスタンプカードもご利用下さい。



中島厚洋

### 今年も灯油スクラッチ

11月より、灯油スクラッチをはじめました。  
ポリ容器2缶につき1枚  
チャレンジいただけます！  
あたりが出たら  
ハーゲンダッツの  
ギフト券をプレゼント!!  
※なくなり次第終了致します。



## 社長の小話

### 迎春

新年あけましておめでとうござい  
ます。皆様方には輝かしい新春を、  
お迎えの事と、お慶び申し上げます。  
新年初めてのイベントであります、  
第二回もちつき大会を五日に開催致  
しました所、大盛況に終了する事が  
出来、感謝でいっぱいです。  
さて、今年は午年、干支にあやかり、  
景気を撥ね上げて欲しいものですネ。

一、心で挨拶  
一、心で仕事  
一、心でサービス  
この三つが当社の社訓であります  
ので、スタッフ一同肝に命じ、お客  
様のお役に立てますよう、精進致し  
ますので、宜しくご指導賜りますよ  
うお願い申し上げます、一言年頭  
の挨拶とさせていただきます。



内野徳治

リフォーム 事業部  
0120-472-146

エネルギー 事業部  
04-2923-2443

〒359-1133 所沢市荒幡 425

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

旬味覚! ホタテのにんにく蒸し  
ひとくちサイズにカットしてもOK!  
さしみ用で半生にしても美味!



- ホタテ貝柱 4個
- しょうゆ 大きじ1
- 酒 大きじ1
- すりおろしんにんにく 少々
- バター 10g



完成〜!!

おたよりをお待ちしています!

所沢市 F様  
東大和市 M様  
ご意見・ご感想・体験談・元気が出る話・詩やイラストなどもお待ちしております!!  
「〜」  
クロスイワドの答え  
チヨツシチゲイ

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

? 今日のクロスワード? 解答

crossword puzzle grid with letters A through I and numbers 1 through 38.

前回の答え  
アズマタカヒロ  
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ご応募ください。  
※締め切り: 1月31日

ヒント  
厳しい先生も卒業式には...  
内野晴彰

展示品 大放出

ショールームの展示商品が最大60%OFF!!

1月5日(日)~2月28日(金)まで  
今回限り2か月開催



あけましておめでとございます。二〇一四展示品大放出セール開催中です! 展示商品は全部で10点! その中でも今回は目玉商品を3点ご用意しています。また、今回に限って2か月間開催致します。そして年明け1つ目のイベントは第2回もちつき大会でした! もちつき大会を開催致しました詳しい情報は、次号でお知らせいたしますので楽しみに! 会場の様子はホームページでもチェックできます! 「おうちのウチノ」で検索!  
ショールームからんごんには  
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。  
内野和泉

ペット自慢



柴犬 ワオ  
こゆきちゃん  
おやつが大好きです!  
所沢市U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