

# 旬の味覚

# 今月は トマト



旬 6~8月

トマトは、南アメリカのアンデス山脈高原地帯（ペルー、エクアドル）原産のナス科ナス属の植物です。多年生植物で、果実は食用として利用されています。緑黄色野菜の一種であり、日本語では唐柿（とうし）や赤茄子（あかなす）、蕃茄（ばんか）、小金瓜（こがねうり）などの異称もあります。果実の大きさによる分類では大玉トマト（200g以上）、ミニトマト（20~30g）、中玉（ミディ）（100g前後）、前玉（前玉）（50g前後）に分類されます。その他にも、最近では小さく甘い強いフルーティなトマトや、細長い形のイタリアントマトなども出回るようになりました。

## トマトの豆知識

日焼けによる老化を予防し、日焼け後の肌の硬化も防ぎます。また最近ではメタボ予防に効果的なホルモンの分泌を促したり脳の神経細胞を保護することもわかってきました。美容にも健康にも良い食材なのです！また、10月10日はトマトの日とされています。

# うちの新聞

2014年  
6月号  
No.20

## 社長の小話

水無月



内野徳治

父の七回忌法要の済ませ、娘も富山へ嫁ぎました。夜になると心寂しいオヤジです。今月号より、うちの新聞や折込チラシの企画、作成は富山から発信されております。そのうち富山の様子なども送られて来る事でしょうネ。

先月開催させて頂きました第三回ファン感謝デーウチノ駅には、大勢のO.B.客様にご来場賜りまして誠にありがとうございました。お陰様でリフォーム事業部も皆様方のご支援によりまして順調に推移しております。

十五日は私の誕生日でして六十六才になりました。全く早いですがねエー。一年が八ヶ月位に感じてしまいます。

水無月と言うと寒暖の差が激しく、晴れの日も三十度近くまで気温が上昇する事もあり体調を崩しやすい時季でもあります。兵兵もご自愛下さい。

# 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も可）
- 給湯器交換
- オール電化



永谷裕美

## （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



平塚隆信

## ■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

# ガス・灯油 NEWS

## 【石油ストーブ・ポリ容器の保管方法】

石油ストーブは、中に入った灯油を使い切ってから保管して下さい。ストーブの中にまだ灯油が残っている場合、これからの梅雨の少し肌寒い日に使い切ってしまうことをオススメします（^o^）また、ポリ容器は中に灯油が残っている場合でも、フタを一周半程ゆるめておけばフタのヒビ割れを防ぐことが出来ます。直射日光が当たらず、涼しい場所で保管しておけば、来シーズンも問題なくお使い頂けます！



人見尚樹

04-2923-2443

〒359-1133 所沢市荒幡 425

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



# 旬味定Cooking

## 旬味定! トマト炒め

短時間でサッとできる簡単メニュー♪



トマトを角切りにする。



卵を割り、コーヒーミルクを入れよくかき混ぜる。



よく混ぜたら胡椒・醤油・顆粒コンソメを入れよく混ぜる。



油をひいたフライパンに卵を流し半熱のスクランブルエッグになったら、トマトを入れる。トマトは温まるくらいでOK!

- トマト 1個
- 卵 2個
- コーヒーミルク 1個
- 胡椒 少々
- 醤油 少々
- 顆粒コンソメ 少々



完成~!!

味本安美

## おたふりをお待ちしております!

所沢市  
S様

入間市  
I様



ご来店・ご来店 感謝! 花のプレゼント  
毎月10日~15日(土曜)は、  
おたふりプレゼントです。  
生花の中から季節の花や、旬の花を選んでおたふりさせていただきます。ご希望の花の種類や色など、お気軽にご相談ください。おたふりには、お花の香りや色、お花の姿など、お花の魅力を最大限に引き出すようにおたふりさせていただきます。おたふりには、お花の魅力を最大限に引き出すようにおたふりさせていただきます。

ムカシハトシヨイン

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います! 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。



内野晴子

ムカシハトシヨイン



金魚つり

金魚つり大人気!



デコパージュ作り



デコパージュセッけん



プラ板作り



ガスコンロ実演



内野茂広

たくさんのお言葉ありがとうございました!



第3回ファン感謝デー  
ウチノ★イベント情報



キャンドル作りに参加



キャンドル作り



お子さんもチャレンジ!

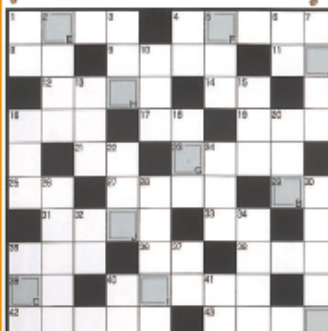


皆さんの作ったキャンドル



内野裕美

## 今月のクロスワード?



前回の答え  
ムカシハトシヨイン

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: 6月30日

1 七色(赤・黄・青・紫・黒・白・茶)のカラーテープ  
2 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
3 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
4 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
5 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
6 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
7 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
8 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
9 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
10 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
11 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
12 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
13 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
14 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
15 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
16 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
17 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
18 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
19 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
20 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
21 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
22 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
23 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
24 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
25 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
26 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
27 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
28 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
29 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
30 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
31 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
32 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
33 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
34 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
35 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
36 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
37 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
38 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
39 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
40 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
41 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
42 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
43 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
44 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
45 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く

1 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
2 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
3 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
4 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
5 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
6 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
7 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
8 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
9 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
10 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
11 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
12 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
13 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
14 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
15 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
16 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
17 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
18 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
19 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
20 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
21 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
22 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
23 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
24 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
25 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
26 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
27 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
28 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
29 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
30 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
31 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
32 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
33 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
34 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
35 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
36 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
37 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
38 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
39 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
40 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
41 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
42 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
43 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
44 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く  
45 赤く塗った紙の裏面に、お花の絵を描く

いろいろな色を使い分けて!



内野晴影

みなさんこんにちは。ますます暖かくなり、夏間近となっております! 網戸にして外の空気を入れる事も多くなってきた事と思います! 網戸の張り替えは早めがオススメですよ! ウチノでは、お急ぎの場合でも当日のお渡しが可能です! お早めにお問い合わせ下さい。

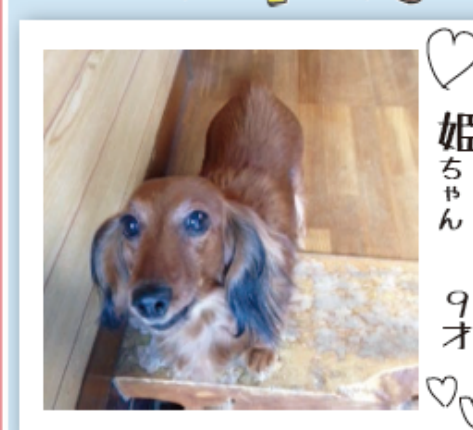
夏間近 網戸の張り替えお早めに

大	中	小
180cm × 90cm	130cm × 90cm	90cm × 90cm
4,350円	3,500円	2,400円

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。

ショールームからいっしょには

## ペット自慢



♡ 姫ちゃん ♡  
9才 ♡

箱入り娘です。

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 所沢市荒積 425 株式会社ウチノ うっちー新聞企画室  
内野あけみ