

# かわしま通信

Kawashima Tsushin

Vol. 17  
May 2012

特集

春の味覚 うこぎと旬な山菜

コーナー 2 回目!  
印刷の謎とヒミツにせまる!

## 印刷の部屋

レポ!おきたま  
山形おきたま愛の武将隊  
ファイナル

# 五加木?

# うこぎと旬な山菜



米沢では言わずと知れた「うこぎ」。でもウコギってなんだろう？  
 ここでもう一度おさらいしてみましょう。

ウコギはウコギ科の落葉低木で、米沢のウコギは中国原産のヒメウコギがほとんどだそうです。漢字では『五加木』と書くそう。知っていましたか？

米沢地方では、かの有名な上杉の知将直江兼続公の時代から栽培が始まり、後の米沢藩九代藩主上杉鷹山公が食用を兼ねた垣根として奨励したとされています。

ちなみに当社でも二年ほど前、敷地の歩道側に米沢の伝統文化を守るべくウコギを植えました。まだまだ垣根とまでは言えませんが、成長の早いウコギですからあと二、三年後には立派な垣根に成長することを願い世話をしていきたいと思えます。

今頃の季節、春から初夏にかけて新芽の独特の苦みが美味しく、おひたしや天ぷらなどの色々な調理法でいただけます。また、うこぎ茶や、うこぎせんべい、うこぎドレッシングなど数多く商品化されており健康食としても注目されています。



米沢市の芳泉町に残る武家屋敷とウコギの垣根



当社で栽培しているうこぎ

## 🌿 うこぎの栄養価

食品成分から見ると、うこぎの葉にはビタミン、ミネラルが豊富で、特にビタミンA、C、カルシウムを多く含みます。また、ごぼうに匹敵するくらい食物繊維があります。最近では、食物繊維とポリフェノールに下記のような作用があるといわれています。

- ① 悪玉コレステロール低下作用
- ② 過酸化脂質の低下作用
- ③ 糖尿病の改善効果
- ④ 中性脂肪の低下作用

米沢の歴史を食す

## うこぎ料理レシピ

参考資料：うこぎの町米沢かき根の会HPより

### うこぎのおひたし

- ①新芽の柔らかい部分を摘んで水洗いする。でもトゲがあるから注意してネ！（これが結構イタイ！）
- ②塩少々を加えたお湯でうこぎをサッと茹で、水にさらします。
- ③取り出したうこぎを良く絞り盛りつけます。
- ④お好みで白ゴマや鰹節などをのせ、醤油をかけてお召し上がり下さい。

### うこぎの天ぷら

- ①新芽部分に衣を付け天ぷらにします。火が通りやすく、ムラになりにくいので、調理しやすい食材です。シンプルだけどこれが結構美味しい。



### うこぎ味噌和え

- ①塩少々を加えたお湯でうこぎをサッと茹で、水にさらします。
- ②取り出したうこぎをよく絞り、細かく乱切りにします。
- ③味噌を加え、更に細かくきざみます。
- ④お好みで白ゴマを加え、盛りつけたら出来上がりです。ご飯と一緒に召し上がり下さい。

## 春の旬な山菜

雪に閉ざされた山の木々にもようやく新芽が息吹く春、この季節の代表的な山菜と言えばやはり、たらの芽やこしあぶらです。

実はたらの芽とこしあぶらもウコギ科の仲間なんだそうです。和え物やお浸し、特に定番でもある天ぷらで美味しく頂けます。



実はうこぎの仲間のこしあぶら(左)とたらの芽(右)

#### ・たらの芽

ウコギ科の落葉低木。新芽を「たらの芽」「タランボ」などと呼び、スプラウトとして食用に販売もされている。天ぷら等によく調理される。

#### ・こしあぶら

昔、この木から塗料にする油を漉しとっていたので、「こしあぶら」の名がついている。特有の香りと歯切れで天ぷらが美味。少し癖があるため、おひたしよりは和えものや炒めものなどが美味しい。

今回はウコギに関連した山菜を取り上げましたが、自然に囲まれた置賜地方は山菜の宝庫です。そんな自然の恵みを美味しくいただきながら、移り行く季節を楽しむものもいいたいですね。

山菜採りの知識がある方に同行したり山へのマナーと安全に配慮し、先人の知恵と自然に感謝しながら…いただきます～。



# 印刷の部屋

第2回

印刷で使用する  
インクについて

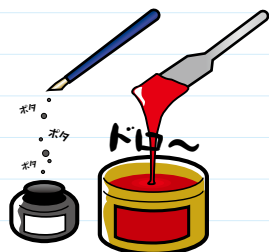
前は「印刷の仕組みと色再現」についてお届けしました。印刷に興味を持たれた方も多数いらっしゃるはず！今回は、印刷に必要なもののひとつ「インク」について説明いたします。

## ①印刷インクとは？

一般にインクというと、万年筆やプリンターなど液状のものをイメージするのではないのでしょうか？

印刷用インクは高粘度のジェル状のもの、低粘度の液状のものがあります。前号のオフセット印刷のしくみで紹介した版胴 (PS版) にくっつきやすいよう、粘性が高いインクを使用します。

印刷の基本色でもあるシアン (藍)、マゼンタ (紅)、イエロー (黄)、ブラック (黒) の4色を重ねることによって、ほとんどの色が表現できます。一般に言われる“フルカラー”というものです。



文具用インクでよく見るのは液状ですが、印刷インクは粘度の高いジェル状のインクを使用します。

## ・色の重なりと見え方



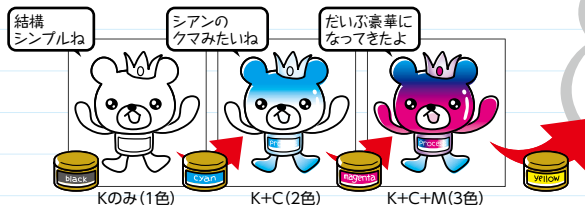
K (ブラックインク)

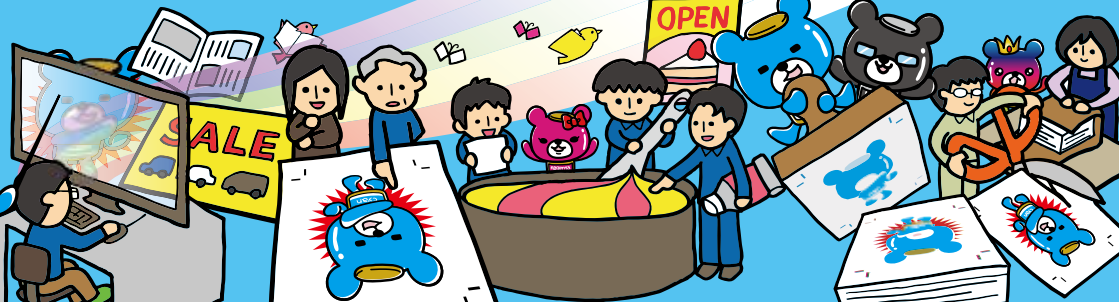
C (シアンインク)

M (マゼンタインク)

Y (イエローインク)

印刷データは、4色別々のハンコ (PS版) に分解されます。印刷の順番も決まっています、K → C → M → Y の順はインクの粘りが強い順に並んでいます。逆の順に印刷してしまうと、黄色のインクは柔らかいので強いインクに負けてしまい、4色の再現性を失うことがあります。





## ②インクの種類

4色のインク以外にもたくさんのインクがあります。前述の基本色だけでは再現できない色を表現したい時は、オペレーターがインクを混ぜ合わせて、特殊な色(特色)を作ることもあります。その他にも、さまざまな用途に適したインクがあります。



上の写真のように、別々のインクを混ぜ合わせて、特殊な色を作ることもあります。



**特色インク**  
4色以外の色を印刷したいときは、混ぜ合わせたり、専用インクを使用します。



**耐光インク**  
色があせにくいインクで、ポスターなどの外に貼る印刷物に最適です。



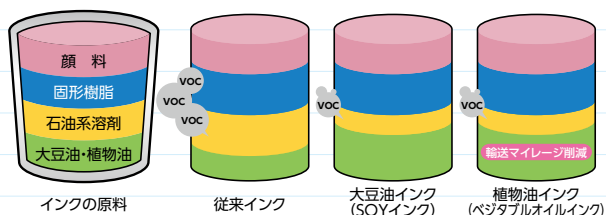
**金銀などのメタリック色**  
メタリック色は、基本色では作れないので、専用のインクを使います。



**OPニス**  
印刷物の上にニスを引くことによって、キズや汚れに強くなります。

## ③インクと環境問題

環境問題や保全への関心が高まる中、環境問題に対応したインクが開発されています。環境問題に対応しているインクには「大豆油インク(Soy Ink)」や「植物油インク(Vegetable oil Ink)」などがあります。インク業界も環境問題について真剣に考えています。

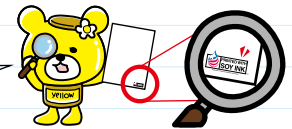


一般の印刷で使用される従来のインクには、大気汚染を招く危険性の高いVOC(揮発性有機化合物)を発生する石油系溶剤が含まれています。石油系溶剤の代わりに大豆油を使用したインク(SOYインク)が一般にも広く使用されていますが、大豆油は北米で生産されるため「輸送マイルージ」がかかる難点があります。そこで、「輸送マイルージ」にかかるCO<sub>2</sub>削減のため、植物油(ベジタブルオイルインク)が目目され普及し始めています。

**【インクの原料】**  
顔料/印刷物の色再現に重要な役割を果たします。  
ワニス(合成樹脂、油脂類、溶剤等)/顔料を分散し、印刷素材に転移、固着させる働きをします。  
添加剤(消剤、硬化剤等)/乾燥性や流動性といった、印刷適性や印刷効果を調整します。



雑誌の裏とかに上のマークが記載されているよ。環境について考えている印刷物だっということが解るね! みんなも探してみてね!



次回予告 「印刷用紙について」を、お送りします。to be continued...

# レポ!おきたま

Report OKITAMA

## 山形おきたま愛の武将隊ファイナル

2012.3.24 (Sat)

3月24日に伝国の杜にて「山形おきたま愛の武将隊ファイナル」が行われました。12時30分開場から5時30分までの長丁場でしたが、活動記録のパネル展示やビデオ上映、上杉太鼓、ダンスパフォーマンスと大変盛り沢山の内容で楽しめました。

愛の武将隊とは、戦国時代に活躍した武将のコスチュームで、十数名のメンバーがパフォーマンスを演じています。地元の各イベントはもちろん東京、遠くは名古屋あたりまで出演し置賜の観光PR隊として活躍しています。

またセミナーでは、米沢市教育委員会講師の手塚孝氏による、米沢が伊達時代の頃の館山城発掘調査の内容で、米沢の歴史として大変興味深い内容のお話を聞く事が出来ました。

今回の愛の武将隊の演武は、4月から新メンバーとなったためファイナルステージで、一年間を通し演技や踊りの難しいレッスンを乗り越え、今回はその集大成とも言うべく素晴らしいステージを堪能させていただきました。

最近の歴史ブームで歴史女という言葉が生まれるほど女性ファンが多く、今回の入場者の約8割は女性の方でした。

愛の武将隊は姿、演技、演武ともにカッコ良く、ブームになるのも分かるような気がします。

現在は、3期目の新メンバーとなり、地元での更なる活躍や、各地での置賜のPR活動と私たちに感動を与えてくれるよう期待しています。



直江VS最上



上杉太鼓と槍舞い



興味深い伊達家館山城本拠説



第2期涙のフィナーレ! 感動をありがとう!!

# 佐藤さんありがとう、 お疲れ様でした



このたび、長年に亘りプリプレス部部长として、部の運営やスタッフの指導に尽力くださった、佐藤慧一さんが退職されました。

佐藤さんは、定年後もその豊富な知識を活かされ、アドバイザーとして活躍されたばかりでなく、悩みに気軽に相談に乗ってくださるような頼りになる方でした。

そんな佐藤さんの退職にあたり、これまでの労をねぎらい、今後の佐藤さんの健康と発展を祈って、歓送の宴を行いました。



プリプレス部から花束贈呈



思い出話に目が潤みます



社長との2SHOT!



佐藤 慧一さん

私は35歳の時から29年間勤めさせていただき、制作部門を担当してきました。当時はアナログ作業で、今からは想像もつかないような手間ひまのかかる作業状態でした。その後、バブルの時期を挟み、仕事量も相当なもので、毎日遅くまで働いておりました。それも懐かしい思い出です。

長い間勤められたのも、みんなの協力そして支えがあったからで、感謝の気持ちでいっぱいです。

今、世の中は大変なときにありますが、社長・社員一丸となって川島印刷を盛り上げてほしいと願っています。

# 健康 プチ豆知識

## 歯と体の病気の 関係をご存じですか？



歯周病とは、歯と歯ぐきの境目についての歯垢(細菌)などが原因で、歯ぐきが腫れ、歯がぐらぐらになり抜けてしまう病気です。

ここまでは、ご存じの方も多いかと思いますが、近年その歯周病が心筋梗塞・脳梗塞・早産など様々な全身の病気に関係があることが分かっています。

みなさんのお口の中は大丈夫ですか？

### 〈歯科のホームドクターは決まっていますか？〉

自分で磨く歯磨きにくら自信があっても、知らず知らずに歯石は溜まってきてしまうものです。溜め込む前に定期点検をしてクリーニングしましょう！



疲れている、寝不足が続く、体調がすぐれない時に、いつも違和感を感じる所(歯や歯ぐき)がある場合なども是非相談してみましょう。

### 〈定期点検で、自分の口の中を知っておきましょう〉

診察を受けることで、自分にあった定期点検の時期、歯磨きの方法なども教えてもらうことができます。

自分の歯のどこに気をつけたらいいかを知ることは、一生自分の歯で美味しく！楽しく！歌って！笑って！いくためにはとても大切です。

車の車検に気を取られて、自分の点検にうっかり…の無いようにしたいものです(笑)。



### ちょっと確認？！

みなさんは自分の歯ブラシをどれくらいで交換されていますか？なかなか広がらないから…と、うっかり変えるのを忘れてりませんか？

目安は1ヶ月。既に広がっている、毛束に挟まった汚れが取れない場合などは早めに交換すると衛生的です。



## 編集 後記

黄色いカバーをして、自分の体よりも大きなランドセルを背負い、上級生の後ろを一生懸命付いて歩いてくピカピカの一年生を観ると、なんとなく心癒される今日この頃です。勉強も遊びも一生懸命頑張ってほしいと願っています。

新一年生が入学し一ヶ月が過ぎようとしているのもかわかわらず、会社敷地内に残っている雪を観ると、例年になく大雪だった今年の冬を物語っています。今年の夏も節電意識が高まる中、いつ解けるかしのれない名残雪を優しく見守りたいものです。(須藤)

編集委員：渡邊広樹、神保滋宗、植野浩二、菊地美香、須藤直人、寒河江涼、梅津泰之、赤木 遊