

かわしま通信

Kawashima Tsushin

Vol. **20**
November 2012

特集 **K's キッチン**

「お酒にピッタリ、家庭でも作れるカンタン料理」

印刷の謎とヒミツにせまる!!

印刷の部屋

レポ! おきたま

なせばなる 秋まつり

KAWASHIMA NEWS

新入社員紹介 他



K's キッチン



今回は「かわしま通信」の熱烈?な読者の方から自慢の料理を掲載してもらいたい!との要望がありましたので、特集「K'sキッチン」として皆さんにご紹介させていただきます。

もうすぐ冬という事もあって、テーマは「お酒にピッタリ、家庭でも作れるカンタン料理」です。

詳細なレシピもありますので、これからの時期に寒くて家の中でお酒を一杯という方の御共にご試してみたいかがでしょうか(*^_^*)

* ボリュームつくねきのこソース *

材 料

ハンバーグ ひき肉 (豚でも鶏でもOK) ……300~400g 卵黄……………1個 片栗粉……大さじ1	A	ニラ……………1束 玉ネギ……1/2個 余ってる野菜何でもOK! 豆腐…半丁(150g) 塩……………小さじ1 砂糖……………小さじ1	しょうがすりおろし ……小さじ1 油……………適量	酒……………大さじ3 みりん……大さじ1 しょう油…大さじ1 バター……………10g きのこ(お好きなきのこ) 塩・たかのつめ…少量 例：しめじ…1/2株
--	---	--	---------------------------------	---

作り方

1. ひき肉に刻んだ野菜Aと豆腐、片栗粉、塩、砂糖、しょうがすりおろしを入れてまぜ、割りほぐした卵黄を柔らかさをみながらませる。手でまとめられる位の固さに!
2. ねばりが出る位までよく手で練る。
3. 手の平サイズにころんとまとめ、中央を少しくぼませ油をひいたフライパンでじっくり焼く。
4. 両面火が通ったら一端つくねを取り出し、バターできのこを炒める。酒・みりん・しょう油で調味し、つくねを戻して味をからませ完成!
(お好みでたかのつめを入れてピリ辛にも)

ポイント

- ・余っている野菜は何でもOKですが、ニラと玉ネギはなるべく使って下さい。香りや食感がgood!



* 鶏ホルモンの塩こうじ炒め *

材 料

鶏ハツ・砂肝合わせて にんにくの芽
 ……約200g ……適量
 塩こうじ…小さじ1 きのご…適量
 塩・こしょう たかのかめ…少量
 ししとう…適量 サラダ油…少量

作り方

1. ハツの血は洗って取り除き、砂肝は適当な大きさに切る。
2. フライパンにサラダ油、たかのかめを熱し、ハツ・砂肝を炒め他の野菜も加え炒める。
3. 塩こうじを入れて炒め、塩こしょうで調味して完成！



ポイント

- にんにくの代わりににんにくの芽を入れることで、臭いがまろやかになり甘みもです。
- 塩こうじが入るので塩は調味程度で。
- ビールやワインにぴったり！

* 蒸し鶏のロール巻き *

材 料

鶏もも肉…1枚 酒…100cc
 しょうが…1かけ 塩…ふたつまみ
 ネギ…1/2本 片栗粉・たこ糸など

作り方

1. 鶏もも肉を広げて、スジに包丁を少し入れて切り面積を広くし、フォークでまんべんなく差す。
2. 皮を外側にして、内側に片栗粉をさっとふりきつく巻いて、たこ糸等でぎゅっとしぼる。
3. 肉がかぶる位の水にAを入れて、肉をゆでる。
4. 火が通ったら取り出し氷水で冷ます。切り分けて完成！



ポイント

- たこ糸がなければラップできつく巻き、両端と2、3ヶ所ゴムでとめてもOK。
- ゆで汁はしょう油+卵で卵スープにもなります。
- 酢みそ、わさびじょう油、スイートチリソース、チリソース+マヨネーズ、焼肉のタレ、ポン酢 などなどお好みのつけダレで召し上がってください。

(担当：青木、川合、澤村、菅野、田中)

印刷の部屋

第5回

オンデマンド印刷について

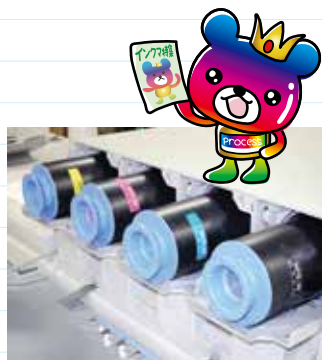
前回まで印刷～製本についてお届けしました。今回は最近よく耳にするオンデマンド印刷。名前は聞いたことあるけど…どんな印刷なの？ということで今回はオンデマンド印刷について説明いたします。



1. オンデマンド印刷とは？

オンデマンド(Print on Demand)は『要求に応じて』という意味で、必要なときに、必要な数だけ印刷できるシステムです。製版・刷版といった工程がなく、デジタルデータを直接出力するデジタル印刷機を使用します。

オフセット印刷との違いは、オンデマンド印刷はコピー機のようにトナーで印刷します。デジタルデータをダイレクトに印刷するので、従来の印刷工程に比べ、版を製作しないので短時間で印刷することが出来ます。



使用しているトナー

2. オンデマンド印刷とオフセット印刷の流れ

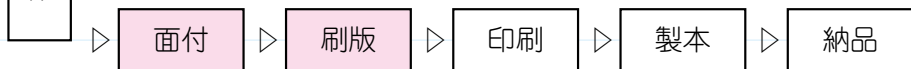
オンデマンド印刷

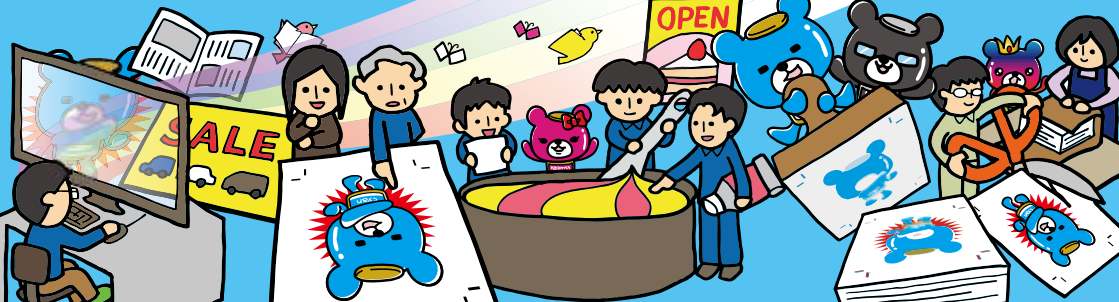


工程が少ないから
短納期に対応できるのね!



オフセット印刷





3. オンデマンド印刷とオフセット印刷の メリット・デメリット

オンデマンド印刷

○メリット

- ・ 少数数の場合、短時間で印刷できる。(カラー・モノクロ)
- ・ 必要なだけ印刷出来るのでロスが少なく、不要な在庫を持つ必要がない。
- ・ バリアブル (可変) 印刷に対応できる。(ハガキの宛名やチケットなどナンバリングを一枚一枚差し替えて印刷することができます)

○デメリット

- ・ 使用できる用紙に制限があり、サイズもA3サイズ程度の印刷までしかできない。
- ・ 大ロットだと割高になる。



2つ折、中綴じも出来ます!

オフセット印刷

○メリット

- ・ 写真やイラストが綺麗に印刷できる。
- ・ 細かい線や文字なども鮮明に印刷できる。
- ・ ポスターなどの大きいサイズの印刷が可能。
- ・ 中～大ロットの印刷の場合コストが安い。

○デメリット

- ・ 版を作って印刷するため、作業工程が多いので納期までに時間がかかる。
- ・ 版を作って印刷するため、小ロットの印刷の場合コストが高くなる。



「かわしま通信」も
オンデマンドで
印刷してます!



※目的や印刷の質と量、予算により印刷方法は変わってきます。詳しくはご相談下さい。

次回予告 「PS版(オフセット版)について」を、お送りします。to be continued...



米沢の魅力が勢揃い

9月29日・30日に松が岬公園・伝国の杜周辺で行われた、なせばなる秋まつりに行ってきました。今年が第1回目となるこのお祭りですが、おなじみの米沢どん井まつりや置賜うまいもの市、時代行列、そしてぼっくい市に様々なステージイベントと、とにかく賑やかで、米沢のいいところがぎゅっと濃縮された様な2日間でした。

すべてのイベントをご紹介したいところですが、スペースの都合上、特に印象に残ったイベントを写真を交えて、いくつかご紹介いたします。



時代行列

米沢ゆかりの偉人達が勢揃い。



米沢どん井まつり
置賜うまいもの市

うまいものいっぱい選ぶのが一苦労でした。



草木塔祭

草木を供養するために建てられた置賜独特の風習である草木塔。その祈願祭が厳かに執り行われました。



ふくしま八重隊

来年のNHK大河ドラマ「八重の桜」のPRの為ふくしま八重隊の皆さんがステージパフォーマンスを披露してくれました。



山形おきたま[愛]の武将隊
& ふくしま八重隊

愛の武将隊とふくしま八重隊の皆さんが上杉神社に参拝し、最後に記念撮影。

(担当：青木、渡邊)

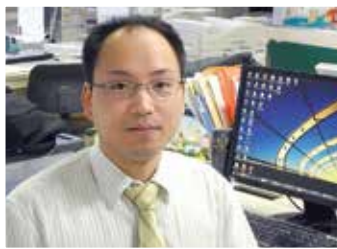
新入社員紹介

営業企画部

きたしま たかひろ
北島 孝弘 (29歳)

昭和57年12月12日生

A型
趣味：ツーリング



7月2日に入社し営業企画部に配属になりました。これまでIT業界でシステムエンジニアとしてシステム開発業務やネットワーク・サーバーなどのインフラ構築業務に携わっておりました。現在の業務ではWEBサイトやWEBシステムの構築、新規ビジネスの企画などを担当しております。お客様と共に悩み、喜び、そして前向きに仕事をしていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



プリプレス部

ひぐち みき
樋口 美来 (23歳)

平成元年9月16日生

B型
趣味：旅行

プリプレス部に配属になりました。社会人1年生です。制作の作業をしていく中で、毎日が勉強の日々なので、先輩方に指導して頂き、多くの事を吸収出来るように頑張っていきたいと思っております！どうぞよろしくお願ひいたします。

2012芋煮会開催

9月22日(日)恒例の芋煮会を行いました。前日が雨だったので、天候が気になりましたが、晴天に恵まれてラッキーでした。今年は参加人数が少なめでしたが、皆で協力して芋煮を作りました。

材料を切ったり、鍋の番をしたり、味見も男子にお任せ…。社長からの差

し入れのジンギスカンも男子に焼いてもらいました。(みんな家でも家事をしているのでしょうか?) もっぱら女子は食べるだけ。とってもおいしくいただきました。子供達も虫を探したり体を動かして遊び、お腹いっぱいの日でした。

(担当：鈴木(真)、田中)



健康 プチ豆知識

入浴で疲労回復！



お風呂には心と体をリラックスさせ疲労を回復させる効果があります。今回は疲労のタイプとそれに合ったお風呂の入り方を紹介します。

あなたの疲労はどのタイプ？

体の疲労・心の疲労・睡眠不足など、疲労は人によってそして日によって様々です。まずは、あなたのタイプを確認してみましょう。当てはまるものにチェックしてみてください。

Aタイプ

- 激しい運動をした
- いつもよりたくさん歩いた
- 1日中ごろごろしていて頭がすっきりしない
- 筋肉痛がひどい

Bタイプ

- ストレスを感じている
- イライラすることが多い
- 憂鬱な気分だ
- 頭がぼーっとして集中力がない

Cタイプ

- 朝の目覚めが悪い
- 昼間に眠気を感じる
- 寝つくまでに1時間以上かかる
- 夜中や早朝に目が覚める

Dタイプ

- 仕事は座りっぱなしが立ちっぱなしだ
- 肩こりがある
- 目の疲れや頭痛がある
- 長時間寒いところにいる

1番多くチェックのついたものが、あなたの今日の疲労のタイプです。

- ◆Aが多い…体の疲れが大。疲労物質を早く取り除く入浴法がおすすめです。
- ◆Bが多い…心の疲れが大。リラックス効果を高める入浴法がおすすめです。
- ◆Cが多い…睡眠不足や睡眠障害で疲労。ぐっすり眠れる入浴法がおすすめです。
- ◆Dが多い…肩こりや首のこりの症状があります。血行をよくする入浴法がおすすめです。



タイプ別入浴方法で疲労回復！

あなたの疲れはどのタイプでしたか？入浴時の効果と方法をまとめました。

■ Aタイプ 体の疲れを回復させる入浴法

- ◆湯温：43℃前後 ◆時間：10分
- ◆効果：筋肉の疲れをときほぐす。汗をかいて老廃物を排泄させる。
- ◆方法：みぞおちより下だけ入る半身浴がお勧め。半身浴は心臓に負荷が掛からないため長く入浴できる。頭上の換気をしないとのぼせやすいので注意。

■ Cタイプ 寝つきを良くする・眠りの質を高める入浴法

- ◆湯温：38℃ ◆時間：25～30分
- ◆効果：副交感神経を働かせることで眠りの質がアップ。
- ◆方法：就寝の約1時間以上前の半身浴がお勧め。汗が出るので入浴後にしっかりと水分補給を。入浴後はコーヒーやタバコなどの刺激物を避けて湯冷めしないように。

■ Bタイプ 心の疲れを回復させる入浴法

- ◆湯温：39～40℃ ◆時間：20分
- ◆効果：副交感神経の機能が高まり緊張を解消。リラックス効果がある。
- ◆方法：全身の力を抜いてリラックス。ストレスの原因は考えない。目をつぶり浮力を感じながら手足を少しずつ動かす。ヒーリング音楽やアロマオイル・入浴剤を使うと効果アップ。

■ Dタイプ 肩こり・首のこりをとる入浴法

- ◆湯温：41～42℃ ◆時間：20～30分
- ◆効果：血行をよくして新陳代謝を高め、首や肩の疲労物質を取り除く。
- ◆方法：首をゆっくり回すなどのストレッチで筋肉をほぐす。肩に温かいタオルを乗せて入るのも効果あり。浴槽が長い場合は、浴槽のふちに首を乗せて首に頭の重みがかからない寝浴がお勧め。

体調が悪い日の高温入浴や長湯は体への負担になりますので注意してください。入浴剤やアロマキャンドルなどを使うとよりリラックスできるかも。その日の疲れはその日のうちに解消して、翌朝すっきり目覚めましょう！（参照：All about 健康・医療 <http://allabout.co.jp/gm/gc/301624/>）

（担当：菅野）

編集 後記

今年も残すところあと2ヶ月となりました。個人的には秋の恒例行事が続き、公私共にめまぐるしい毎日が過ぎていきました。皆様はいかがでしたか？今回の健康プチ豆知識ではこんな忙しい毎日にぴったりの入浴方法を載せてみました。是非、皆様にも試していただき、毎日の疲れやストレスを翌日に持ち越さないようにしていただきたいと思います。そして、寒さの厳しい冬を元気に過ごしましょう！（担当：澤村）

編集委員：渡邊広樹、青木裕、澤村優子、鈴木真美子、菅野深由希、田中美智子、川合礼子

発行：株式会社 川島印刷 〒992-0021 山形県米沢市大字花沢 221-2 TEL0238-21-5511・FAX0238-21-5514
HP → <http://kawa-prt.com/> ブログ更新中！ → <http://kawayumedayori.blog.shinobi.jp/>