



第2580地区 東京豊島東ロータリークラブ

Weekly Report

2014～2015 年度会長方針「伝統と変革、より良いクラブを築こう」

創立/1986年2月19日 (会長)渡邊 裕之 (副会長)村山 圭治 (幹事)棚田 隆治
例会場/〒171-8505 東京都豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン TEL 03-3980-1111
事務所/〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-29-14-101 TEL 03-3985-7577 FAX 03-3590-6644
HP <http://www.toshimah-rc.jp> E-mail info@toshimah-rc.jp

第 1376-77 回例会

2015 年 5 月 13 日

本日のプログラム

理 事 会	11:15～12:00
例 会	12:30～13:30
クラブフォーラム	
ロータリーの友紹介	

次回のプログラム

5クラブ合同例会「富士の間」	
登録開始受付及び昼食	11:30～
例会点鐘	12:30～
卓 話	東日本旅客鉄道株式会社東日本支社 池袋駅駅長 上野 貞行氏
閉会点鐘	14:00
* 5月20日(水) 例会は5クラブ合同例会 に振替となります。	

🎵 今月のソングリーダー 細田新子会員 🎵

5 月のお祝い

【会員の誕生日】	
今田拓男会員	5日
竹内哲夫会員	5日
澤田博司会員	20日
米倉健司会員	25日
稲川 一会員	28日
【夫人の誕生日】	
月井三代子夫人	24日
【結婚記念日】	
村中秀朗・静枝ご夫妻	3日
月井雅夫・三代子ご夫妻	24日

年間100%出席表彰

29年間皆出席	村中秀朗会員
27年間皆出席	今田拓男会員
16年間皆出席	廣内世英会員

前々回の例会報告 2015 年 4 月 15 日

会 長 報 告

- ①地区研修協議会実行委員会より、参加に際しての礼状が届いております。
- ②米山梅吉記念館より「賛助会員」の入会登録並びに「100円募金運動」のご協力と第2600地区長野県より木曽御嶽噴火災害へのご協力のお願いが鈴木ガバナーよりきております。
- ③東京御苑ロータリークラブよりRI加盟認証伝達

式(チャーターナイト)ご案内です。5月30日(土)新宿ワシントンホテルに於いて登録受付11:00より式典・記念講演・祝宴が行われます。登録料15,000円 出席ご希望の方は5月12日(火)までに事務局へお申込み下さい。

幹 事 報 告

- ①5月22日までに4グループに構成でホームミーティング開催していただきます。テーマはクラブ運営について(今年度の反省と来年度への要望)です。
現在、決まっておりますのは
Aグループ 5月14日(木) 18:00より 連花
Bグループ 5月8日(金) 18:00より 北前そば高田屋
- ②次週22日例会は台北東海ロータリークラブ創立20周年記念例会への振替となります。ご欠席されます方はメイクアップをお願い致します。

■ゲスト

北東製粉(株)代表取締役 重田 耕治様
青少年交換来日学生 ビアンカ・ヤナギモリ・ブラドさん

■ビジター

練馬西RC 小林さおり様

■出席報告

会 員	出席参加 会員数	出席数	欠席数	出席率	3月25日分 修正出席率
31名	29名	27名	2名	93.10%	89.29%

日本の伝統食・蕎麦に親しむ

北東製粉株式会社 代表取締役 重田 耕治氏



1. 蕎麦という植物

蕎麦は、五穀以外の雑穀として日本で最も古い農作物で、野生種を含めると数千の品種があり、そのうち日本で蕎麦切りの原料として使用されているのが普通そばです。蕎麦の生育期間は他農作物に比べて生育期間が75日と短いのが特徴です。また、雨にも弱く、他家受粉の植物でもあることから、収穫量が天候に左右されやすい農作物です。

2. 蕎麦の産地

蕎麦は日本固有の農作物と思われるが、世界的に見るとロシア・中国・ウクライナの収穫量が非常に多く、日本は世界9位程度の収穫量しかありません。また、日本国内の蕎麦の消費量は13万t程ですが、自給率は25%と低く6割以上を中国からの輸入に依存しているのが現状です。

3. 日本の蕎麦文化

日本へ蕎麦が入ってきたのは縄文時代で、弥生時代には既に蕎麦が栽培されていたと言われています。日本の麺の歴史ではうどんの方が古く、16世紀前半までは蕎麦は粥や蕎麦掻として食されてきました。江戸時代食生活が豊かになるにつれ栄養面の偏りから脚気が大流行し、その予防に蕎麦が奨励され蕎麦屋が増えたと言われております。その江戸時代から続く老舗蕎麦

屋で「藪」「砂場」「更科」が三大系譜と言われております。

4. 全国の名物蕎麦

蕎麦切りは日本の農村部において伝統的に、おもてなしの料理とされてきました。祭礼・正月・来客時の御馳走でもあるため、その地方の名産品を加えてもてなして来たことで各地に名物蕎麦が寝付いてきたと言われています。また、蕎麦のつなぎの役割である小麦が収穫できない地域では、布海苔や山芋がつなぎとして使用されて現在その土地の名物蕎麦となっているものもあります。

5. 蕎麦の栄養と成分

蕎麦の実の多くを占める澱粉質は体内での消化吸収が良く、種皮や胚芽には他穀物と比べて非常に栄養価の高い蛋白質が豊富に含まれています。その中でも栄養価の指標である必須アミノ酸のバランスが良く、動脈硬化に良いとされるルチン（ビタミンP）も多く含まれることは特筆すべき点です。

6. 蕎麦粉ができるまで

蕎麦の実の中心部（胚乳）は脆く砕け易く、外側（種皮・殻）に向かうに従って硬くなっている為、中心部分から粉になって行きます。色は中心部分の方が白く、外側の部分は緑から黒っぽい色になります。実の外側の種皮中心の色の濃い蕎麦粉の方が栄養価は高いが、繊維質が多いため食感はボソボソした感じとなります。

7. 蕎麦に親しむ

「蕎麦粉屋ならば蕎麦を作れなければ、蕎麦の良し悪しも判らないだろう」そんな老舗蕎麦屋の店主の一言から、社内で手打ち蕎麦を行うようになりました。

今では一般消費者の方々に蕎麦を食べることだけでなく、実際手打ち蕎麦を体験することでもっと蕎麦を身近に感じて頂き、広く蕎麦ファンを増やしたいという先代からの想いで手打ち蕎麦教室を開講しております。

「藪」発祥の地と言われる皆様の地元、池袋にこんな蕎麦製粉会社があるということを御記憶頂き、微力ながら日本の伝統食・食文化を維持発展させるため精進して参りますので、今後ともご指導・ご高配頂ければ幸いに存じます。

ニコニコ BOX

前川会員／RI2680地区鳴戸RCの60周年記念式典で、記念講演を依頼されました。バナーを貰って来ました。

前川会員／皆出席祝御礼。

渡邊会員／結婚記念日の果物、誠にありがとうございます。今年で28年目になりました。とりあえず30年を目指してガンバります。

浅原会員／もう51回目の結婚記念日です。お祝いの果物を頂き、有難うございます。大変に甘く甘く、美味しかったです。

細田会員／たんじょう日のお祝を頂きましてありがとうございます。古稀を元気に迎えられ、うれしいです。これからもよろしくお付き合い下さいませ。

例会臨時変更のお知らせ

東京板橋セントラルロータリークラブ
5月29日(金)通常例会→夜間移動例会へ変更

例会場変更のお知らせ

東京板橋ロータリークラブ
期間 2015年5月12日(火)～2015年10月13日(火)
会場 ホテルメトロポリタン2階「夕鶴」
東京都豊島区西池袋1-6-1
TEL 03-3980-1111

東京池袋西ロータリークラブ
期間 2015年5月11日(月)～2015年11月30日(月)
会場 ホテルメトロポリタン2階「夕鶴」
東京都豊島区西池袋1-6-1
TEL 03-3980-1111

東京板橋セントラルロータリークラブ
期間 2015年5月29日(金)～2015年10月30日(金)
会場 第一イン池袋
東京都豊島区東池袋1-42-8
TEL03-3986-1221