

会長 吉田 弘二 幹事 黒澤 嘉徳 例会 毎週木曜日 12:30~13:30 旅館 エビスヤ
<http://takahata-rc.net> 事務局 山形県高島町大字高島911-2/2F tel 0238-52-5440・fax 0238-52-5444

今日の例会 [2459th] 2018.12.6

会員卓話

丸山 俊秀 君

前回の例会 [2458th] 2018.11.22

移動例会

蕎麦例会
手打ちそば 伊澤

- ・ 点鐘12時30分 吉田 弘二 会長
- ・ ロータリーソング 奉仕の理想
- ・ ソングリーダー 若林 智次 君
- ・ S A A 金子 良弘 君

会長あいさつ

吉田 弘二 会長

皆さんこんにちは。本日は、「手打ちそば 伊澤」さんに会場を移しての蕎麦例会です。私はもう美味しい「蕎麦」をいただきました。

私もそばの会に入り鈴木征治師匠の手ほどきを受けておりますが、そば打ちの回数が少なくてなかなか上手にそばが打てません。それでも自分で打ったそばが短くても太さがバラバラだったりしても美味しいものです。いつかは伊澤さんや師匠みたいになれるよう経験をつんでいきたいと思っています。

少しそばについて話します。蕎麦粉には実のどこを使うかで大まかに4種類あります。実の真ん中の白くてやわらかい部分を使った一番粉。一般に更科蕎麦といい風味がありつるつるして食べやすいです。二番粉は、実の中間部分を使ったもので味が強く栄養もあります。三番粉は、殻に近い外側の部分です。黒くて蕎麦の味が強くざらざらしています。四番目は挽きぐるみといって殻以外を全部挽いた粉です。そばにはいろんな栄養素があります。ビタミン B1、B2、ミネラル、たんぱく質、食物繊維、などが豊富に入っており疲労回復効果があります。また、体に良いと言われる理由に「ルチン」や「コリン」と呼ばれる成分があり、毛細血管を強くし血圧を下げる効果や肝臓の働きを助ける働きがあるそうです。いろんなそば粉を使った蕎麦料理を試してみ

はいかがでしょうか。

さて、次回の例会は12月の第一例会になります。師走を迎えなにかと忙しくなってきますし、寒くなり雪も降ってくると思いますので風邪などひかないようご自愛ください。

スマイルBOX

・ 右肩靭帯損傷で入院手を致しました。仕事は息子が変わってしております。2/1日復帰します。

土屋 衛君

・ 脳梗塞で入院し、リハビリをして戻って参りました。みなさんに早期発見して頂きました。

皆川 賢治君

・ 県女子駅伝で南陽東置賜チームが念願の初優勝しました。高島出身の選手が3人です。

高梨 恭行君

・ 会員の方で入院された方が多くいらっしゃり、ご祈祷してまいりました。

吉田 弘二君

・ 私のミスで先週の週報を発行できませんでした。

桑島 周士君

次回の例会 第2460回 2018.12.13



Xマスパーティー

エビスヤ

《出席報告》

会員数 48名 出席者数 21名 出席率 54.17 %
 前回修正 出席者数 31名 出席率 64.58 %

《メイクアップ》

鈴木 征治 君・長谷川春海 君・桑島 周士 君
 高橋 正人 君・皆川 賢治 君・井田 裕子 君
 土屋 衛君・鈴木 司郎 君・高梨 恭行 君
 庄司 薫 君・若林 智次 君・高橋 雅明 君
 相田日出男 君・島崎 裕司 君

