



ロータリー  
変化をもたらす

2017-2018年度

RI会長

イアン H.S. ライズリー

RIテーマ

ROTARY: MAKING A DIFFERENCE

国際ロータリー第2830地区

# 八戸北ロータリークラブ 会報

ガバナー ● 佐々木千佳子 会長 ● 小金平育男 幹事 ● 久保隆明 SAA ● 大崎光明

〒031-0081 青森県八戸市柏崎一丁目6-6  
八戸プラザホテル内

TEL.0178(44)3121 FAX.0178(44)3128

<http://www.8kitarc.com/>

例会日：毎週火曜日 12:30開会

9月 基本的教育と識字率の向上月間/ロータリーの友月間

vol. 12

第 2286 回例会

2017.9.26

## 【新そば堪能夜間例会】

会場：やぶ春 18:30～

司会：吉田悦子副SAA

点鐘

### 会長要件

小金平育男会長

そば屋にきてせっかくですから蕎麦の話をしよ  
かと思ひます。

蕎麦その物は日本の伝統的な食ですから、その歴史は  
どうなのかなど。文献によると722年頃から食べられる  
ようになったようです。その頃はお米と同じように粒の  
状態で食べていたようです。それがだんだんと水車が出て  
くるようになってから粉にして、最初のうちは団子で  
食べていたようですが、それが細長い紐状になったのが  
江戸時代だそうで、江戸時代から盛んに食べられる  
ようになったということです。

蕎麦には白と黒がありますが、これは色んな段階で  
混ぜ方によって変えられるということです。黒は香が  
強く、白は香りは弱い喉ごしが良いという味  
わい方があります。

非常に栄養価の高い食べ物です。栄養学的には良  
質のタンパク質、アミノ酸、リジン、トリプトファン

ン、メチオニン等が多く、さらにビタミンBも多い  
ということです。非常に健康的な食べ物であるとい  
う事です。さらに高血圧にも効くんだそうです。ル  
チンには動脈硬化とか血圧を下げる効果があるそ  
うです。もう一つ、ポリフェノールがあります。非  
常に若さを保つ大事なものです。これだけ健康に  
いいものです。

最後ですけど、計り知れないほどの良い成分が  
入っているそうです。ほとんどは水に溶ける成分  
なので、最後にそば湯を召し上げて下さいとい  
うのはそういう意味だそうです。蕎麦の香りと  
出汁を味わって下さいという事が書いてあり  
ました。

非常に今日は健康的なかつ若々しくなるよ  
うな食品ですので元気になるように皆さんで  
楽しく頂きましょう。

### 幹事報告

久保隆明幹事

◎10月のロータリーレート 1ドル=112円

◎地区職業奉仕委員長より来年度青森大学寄付講義、  
講師推薦のお願い

◎松戸東RCさんから頂いた梨をお持ち帰り下さい。



## 親睦委員会報告

大沼 衛会員

### ニコニコBOX

#### 八戸北RC

小金平育男会長：年1回のそば例会、楽しみましょう。

大入武志会員：薺さん、よろしく。

澤口忠彦会員：楽しくやりましょう。

吉田悦子会員：新そば、楽しみましょう。

三上大介会員：よろしくお願いします。

#### ポリオ・プラス

小林弘文会員：今年も宜しくお願いします。

大石 源会員：今夜は楽しみましょう。

#### 持ち込み

佐々木則夫会員：焼酎

平野 薫会員：日本酒

源新 和彦会員：ワイン

#### 出席報告

本日の出席率

77.14%

前々回の修正出席率

69.44%

点鐘

