



飯淵年度 (2019~2020) 岩槻東ロータリークラブ週報



第26例会 2020/01/21(火)1879号	テーマ 卓話 タイ帰国報告
会場 市民会館いわつき 301	担当 国際奉仕委員会
点 鐘 12:30	

例会案内

第1880例会 2020/1/28(火)
新会員歓迎例会

本日の例会

第1881例会 2月4日(火)

会場 市民会館いわつき301
例会テーマ 卓話 職業奉仕部門委員
部門委員長 黒白秀之様

点 鐘 12:30
齊 唱 君が代・奉仕の理想
お客様紹介 飯淵昭二会長
結婚誕生祝 親睦活動委員会
会長挨拶 飯淵昭二会長
お客様挨拶
幹事報告 奥津雅史幹事
委員会報告
スマイル報告 例会委員会
例会テーマ 外部卓話
担 当 職業奉仕委員会
出席報告 出席奨励委員会
次回例会案内 加藤哲男例会委員長

次回例会案内

第1882例会 2月18日

会場 パレスホテル大宮
例会テーマ 第4G IM
担 当 会長・幹事

会長挨拶 飯淵昭二会長

皆さんこんにちは。皆さん「50℃洗い」という言葉お聞きになった方いらっしゃいますか？ご家庭の冷蔵庫の中、意外とこんなものがあった…なんて言うことがありますよね。何時買ったかな…？ 何てことがありますよね。まだ瓶詰、加工品なら消費期限、賞味期限といろいろな表示がありますから無駄にしないで済みますが、野菜はそうはいきません。ちょっとしなびたりして、無駄にしてしまうこともあります。その様な時、この50℃洗いという方法があります。まず効果をご紹介します。



- 1) 鮮度のアップ
- 2) 水では落ちにくかった汚れ、虫などが簡単に落ちる
- 3) 野菜の苦み、アクなどが洗い流され野菜本来のうまみ、香りが引き出され、また果物は甘みが増す
- 4) 肉、魚、のにおいの原因である酸化した油も50℃洗いによって洗い流すことができるそうです。

ではなぜ野菜が元気になるかというと、収穫後野菜は地中からの水分が遮断され、水分の補給がなされなくなります。

そこで自己防衛本能、自分からの水分の蒸発を防ぎます。結果表面の気孔をふさぎます。ところが50℃のお湯に浸すと瞬間的に気孔が開き水分が補給されると考えられています。

葉物野菜は実に40%もの水分が吸収されることもあるそうです。

また、果物の甘みが増すのは果物内の酵素の働きが作用しているのではと考えられています。

では洗い方ですがボウルに熱湯と水道水を半々に入れると大体50℃になるようですが、43℃以下になると逆に雑菌が増える可能性があるため温度計は必要です。

玉ねぎなどの皮付きの野菜は皮のまま、葉物野菜はほぐすように洗ってください。50℃に手を浸けると熱いです、やけどする可能性もあります。炊事用の手袋をつけることをお勧めいたします。

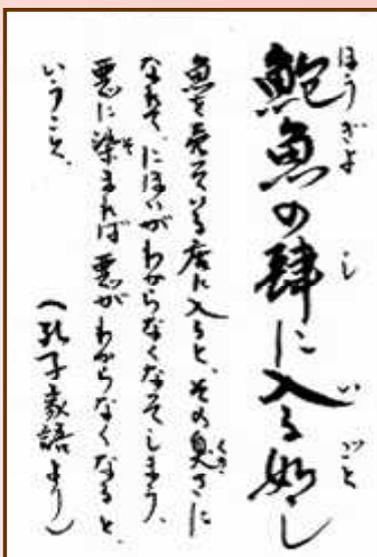
肉や魚はそのままお湯につけてください。その後粗熱が取れたら野菜は野菜室に、肉魚は冷蔵庫にて保存してください。

○洗う時間

- ・葉野菜 1~2分
- ・ハーブ 20~30秒
- ・イチゴ 1~2分
- ・リンゴ 3~5分
- ・レモン 3~4分
- ・根野菜 1~3分
- ・キノコ類 1~2分
- ・魚 1~3分
- ・シラス 10秒
- ・スライスの肉 20秒~1分
- ・ブロック肉 2~3分
- ・もつレバー 2~3分
- ・玉ねぎなど皮付きで 1~2分
- 加工品もOK

○洗ってはいけない物

- ・スライス玉ねぎ
- ・卵
- ・冷凍野菜
- ・ひき肉
- ・チーズ などです。



2月お誕生日・ご結婚記念の
皆様おめでとうございます！

- 橋本 昇会員 ご結婚祝い
- 中里 仁会員 ”
- 増淵 明会員 ”
- 小泉 真悟会員 ”



ベジブロスという料理ご存じですか？

野菜の皮（玉ねぎなど）長ネギの青い部分 芯 へた 人参ダイコンなどの皮 セロリの葉っぱ、パプリカの種 これらを50℃洗い後に鍋で煮込みます。とても素晴らしい味のスープが取れます。

見た目は非常に悪いです、生ごみの集積鍋にしか見れませんが味は超一流のコンソメ味ですどうぞお試しください。

美味しいだけでなく「抗酸化作用があり、免疫力のアップ効果のあるといわれているファイトケミカル機能成分が満載」なのです。

この成分は人の体の老化の原因の一つ活性酸素の働きを抑制するといわれています。老化防止にも効果があるということです。

幹事報告 奥津雅史幹事

1. 地区より「昨年度の表彰者に表彰状並びに感謝状」が届きました。



- 菊池和彦直前ガバナー補佐
- ベネファクター寄付額優秀クラブ第2位
- 出席率優秀クラブ第3位
- 85歳以上の長寿会員として杉田政男会員に届きました。

○国際ロータリー会長 バリー・ラシン氏より
「END POLIO NOW」歴史を作るカウントダウンへの御支援をお寄せ頂き、誠にありがとうございました。感謝をこめて此処に表彰致します。表彰状とバッジが届きました。代表で藤田恵子公共イメージ理事

○小林ガバナー、熊木雄太郎会員増強部門委員長より「クラブパンフレットコンテスト」優秀賞として、香取神社のお札と表彰状、JTBのギフト券2,000円が送られてきました。阿津澤清理事へ

2. 地区より「2020年ハワイ国際大会 日本人朝食会についてのご案内」が届きました。菊池和彦会員、山崎和雄会員、水戸 恵会員がこの度、国際大会の激励会にご夫婦で参加しますので、こちらの方の出欠もお知らせ下さい。

3. 第4グループガバナー補佐小田光司様より、「次々年度ガバナー補佐候補者推薦委員会」の案内が各自に届きました。田中徹夫パストガバナー、山形照之パストガバナー補佐、加藤和正パストガバナー補佐、菊池和彦直前ガバナー補佐ご予約に入れて下さい。

- ・日時 1月30日(木)午後6時
- ・場所 パレスホテル大宮 2階 「瑞麟」
- ・会費 10,000円

4. RLIパートⅢの案内が届きました。

- ・日時 3月7日(土) 午前9時半開会
- ・場所 埼玉会館
- 5. 2020-2021年度「地区ロータリー財団補助金管理セミナー」の案内が届きました。
 - ・日時 2月21日(金) 午後1時半開会
 - ・場所 川口市民ホール「フレンジア」
- 6. レターケースにガバナー月信1月号と週報24例会と25例会の2号が入っております。ご確認ください。又、月信20Pに斎藤公司会員が財団寄付で、23Pに小泉真悟会員が新会員紹介に掲載されております。ご覧ください。





クラフ栄休
香取神社御霊
岩槻東ロータリークラブ殿



各種表彰が行われました。内容については、幹事報告に記載済みです。ご参照ください。

委員会報告

◆阿津澤清会員増強委員会理事

来週の1/28(火)の夜間例会ですが、菊池和彦クラブ研修リーダーの勉強会も兼ねて、北京亭で6時30分から行います。宜しくお願いします。



◆遠藤光治社会奉仕委員長

「どぶろく」の飲み会の案内を差し上げましたが、温度管理が悪かったのか失敗しましたので、中止とさせていただきます。又の機会にやりたいと思っています。



本日のテーマ タイ支援報告

◆藤田恵子国際奉仕委員長



十二月一日から十二月六日まで、補助金事業タイへの視察旅行の報告が行われました。



◆山崎和雄奉仕プロジェクト理事

先ほどのタイの報告について、地区大口枠より324,000円頂きました。小宮 勇年度の繰越金より250,000円を国際の予算として、頂き、有志より108,000円とクラブの食事費として34,800円を頂き、合計で716,800円と云う大金が集まりました。お蔭で当初決まっていた浄水器や扇風機、パソコンなどの他にも文房具やお菓子、その他沢山の物を贈る事が出来ました。結果、前回にも報告しましたが、残金を24,066円と本日28,000円の合計53,066円をスマイルに入れさせて、頂きますので、ご報告させて頂きます。皆さんの多大なご協力に感謝いたします。



ニコニコBOX・出席報告

飯淵 昭二 タイの報告、楽しみにしていました。本日、宜しくお願いします。
奥津 雅史 今日は結婚記念日です。申し訳ございません! 早退します。(^^)/

- 菊池 和彦 タイ国への学校支援事業、ご苦労様でした。藤田委員長、卓話宜しくお願いします。
- 藤田 恵子 今日は40周年記念事業、タイ小学校支援の報告です。皆様のご協力に心より感謝です。有難うございました。
- 遠藤 光治 タイ検証旅行に参加して下さいました。ご苦労様でした。
- 丹野 寿明 国際奉仕 藤田委員長はじめ委員会の皆様、本当にご苦労様でした。
- 小宮 勇 やっと白内障の手術が終わりました。明るく見えます。タイの報告ご苦労様です。
- 阿津澤 清 新年会をやっている内に1月は終了です。
- 宮本 和寿 タイに行かれた皆様、ご苦労様です。国際委員会の皆様、何回も行きご苦労様です。
- 杉田 政男 タイ国、スライド思い出し乍ら見ました。有難うございます。
- 加藤 哲男 大寒は一年で最も寒い筈ですが、日中は3月並みです。ご自愛下さい。
- 斎藤公司・山形照之 国際奉仕の皆さん、ご苦労様です。
- 清水 常三 寒い日が続いています。インフルエンザにかからぬ様に…。
- 飛田美佐子 久しぶりの例会で、皆様に会えてうれしいです。本年も宜しくお願いします。
- 小泉 真悟 暖冬らしい陽気が続きますね。
- 京野 新悟 下期も宜しくお願い致します。
- 西村寿美子 会員皆様の何時もながらのお心遣いに感謝申し上げます。
- 山崎 和雄 水戸 恵 増淵 明
- 関根 隆光 中里 仁 田中 徹夫
- 京野 新悟

ニコニコBOX金額報告	
1/21合計	48,066円
今年度累計	715,906円

出席報告					
例会日	総数	出席	欠席	Mu	出席率
1/21免除3名	29 (3)	22 (3)	4	1	85.18%
1/11修正免除3名	29 (3)	26 (0)	0	0	100.0%

2019~'20年度 岩槻東ロータリークラブ



例会日 毎週火曜日 12:30~13:30
 例会場 さいたま市民会館いわつき
 クラブ事務局 Tel 048-757-9786
 U R L http://www.iwatsuki-east-rc.org

会長 飯淵 昭二
 幹事 奥津 雅史
 会報委員長 藤田 恵子