

# Sanjo Minami Rotary Club

2005～2006年度

第2560地区 三条南ロータリークラブ

2006年 5月29日 第1788回 本年度第39回

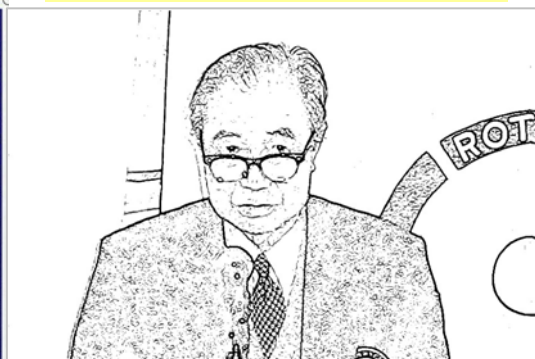
## 週報

今週のおロータリアン



### 超我の奉仕

2005～2006年度 国際ロータリーのテーマ



【出席率】 会員64名中45名

【先々週の出席率】 91.8%

【ヴィジター】 燕RC 相場紀一君  
三条北RCより 笹原壮玄君  
三条RCより 加藤紋次郎君

【先週のメイクアップ】

5/23 田上あじさいRCへ 長谷川晴生君  
5/28 十日町RC創立50周年記念式典へ 熊倉高志君 岡村一男君

### 会長挨拶

佐藤 栄祐 会長

ええ御挨拶を申し上げます。

先週のご挨拶の中で、大変な事態になって呑気に構えていただけない旨お話申し上げ、詳細については後日と申し上げておきました件、本日皆様にご報告申し上げ、ご了解をいただきたく考えております。

実は、春先に神成ガバナーよりお話がございまして、南クラブとしてガバナーの推薦の意向について確めてほしいとのご依頼があり、4月3日に顧問会議を開催、顧問の皆様にお諮り致しました。結果、否定的なご意見が大半を占めておりましたので、その旨、ガバナーにお伝えしておったわけではありますが、5月に入り再度のご依頼があり、ガバナーご本人が直々にお考えの説明に列席される事となり、再度顧問会議を招集するに至り、諸般の情勢から過去の問題をこの際水に流し、振り出しに戻して、馬場信彦氏をガバナーノミニーにご推薦申し上げる事に決定致しました次第です。

この場をお借りして、会員に皆様からもご承認賜わりたくお願い申し上げます。



国際ロータリークラブ 会長  
第2560地区 カバナー  
第4分区アシスタントガバナー  
会長 佐藤 栄祐  
三条南ロータリー事務局

カール・ヴィルヘルム・ステンハマー(スウェーデン)

神成 肅一 (新潟西)

片山 弘 (燕)

幹事 船久保 孝志

〒955-8666 三条市旭町2-5-10

tel 0256-35-3477

e-mail info@sanjo-minami.jp

SAA

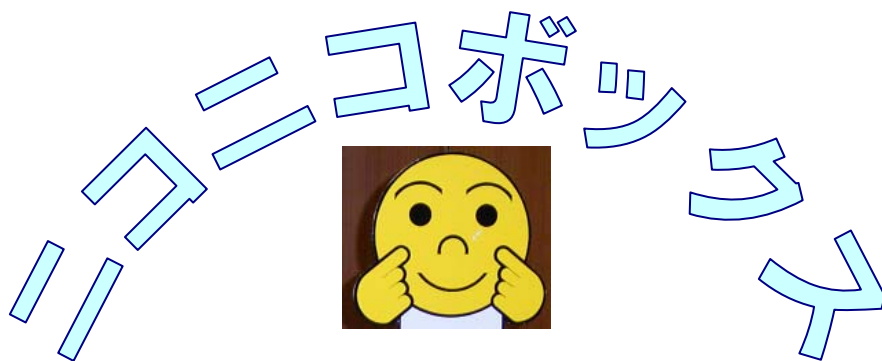
荒澤 威彦

三条信用金庫本店内

fax 0256-32-7095

URL http://www.sanjo-minami.jp

- 田上あじさいRCより 「横山パストガバナー講演例会」へのお誘い  
 日 時 2006年 6月20日(火) PM6:30～  
 会 場 湯田上温泉 末廣館  
 会 費 6,000円(例会・懇親会)  
 講演テーマ 教育落語「千早ふる」
- 三条中央ライオンズ、下田ライオンズクラブより  
 創立40周年、10周年合同記念大会 出席お礼  
 ※5月21日 於：VIP 佐藤会長出席)
- 三条市青少年育成市民会議より「平成18年度三条市青少年健全育成市民大会」協力をお願い  
 日 時 2006年 7月12日(水) PM5:30～  
 会 場 県央地域地場産業センター  
 テ ー マ 「子どもは地域の宝」大人が変われば子どもも変わる  
 事前打合せ 6月14日(水) PM7:00～ 於：青少年育成センター  
 ※事前打合せ：若井次年度新世代奉仕委員長出席予定



～5月29日 ¥21,000 今年度累計¥1,050,000～

- 三条北RC笹原君 木原崇さんの卓話を聞きに参りました。ご苦労様です。
- 佐藤(栄)君 五月晴れと梅雨空が交互に来る昨今です。体調に留意されますよう。
- 船久保君 木原さん、卓話ご苦労様です。楽しみにしています。
- 木原君 今日は卓話です。宜しく願い申し上げます。
- 石山君、田代君、野崎君、馬場(一)君、馬場(茂)君、広岡君  
 木原さん、卓話ご苦労さまです。そば打ちの話し楽しみです。
- 佐藤(秀)君 木原さん、卓話ご苦労様です。試食の機会もいいですね。BOXに協力します。
- 安達君、岡村君、坂井君、  
 都合で早退させていただきます。木原さん、卓話ご苦労様です。聞けなくてすみません。
- 渡邊(久)君 久しぶりの出席、BOXに協力。
- 大原君、白倉君、田中(悌)君、丸田君、若井君  
 BOXに協力致します。
- 西巻君 木原さん、卓話ご苦労様です。BOX当番です、ご協力大変有難うございました。



## 6月のお祝い

### 【会員誕生】

2日・・熊倉高志君	10日・・天田 匡君	11日・・馬場茂夫君
15日・・相田明雄君	18日・・滝口恵介君	18日・・渡邊光郎君
21日・・田中悌司君	21日・・星野健司君	

### 【御夫人誕生】

6日・・西野敏江（治邦）さん	18日・・田中寿満子（久作）さん
26日・・山村良子（登）さん	

### 【結婚記念】

10日・・佐々木常行君・朋子さん	11日・・平松修之君・貴子さん
14日・・大溪秀夫君・明子さん	30日・・岡村一男君・文美さん

\*\* おめでとうございます \*\*

## 卓話

### 「そば打ち考」

木原 崇 会員

#### 1. そば打ちを趣味にした理由

そば打ちは、20年前に同僚に教わってから病み付きになった。理由は、バラバラであったそば粉がある一瞬を境に自然に一体になるという不思議な現象に魅せられたからである。また、この現象は、人間世界特に組織運営に似ているからである。

#### 2. そば打ちの道具と材料

##### (1) 道具

そば打ちをするには、①のし板 ②ふるい ③麺棒（2本）④こね鉢 ⑤計量カップ ⑥そば切り包丁 ⑦定規 ⑧ふね ⑨ゆで釜 ⑩長い竹箸。しかし、のし板はこたつ板やベニヤ板、麺棒はビニールのパイプ管、こね鉢はボール、包丁は菜切り包丁などで代用できる。これらの道具は、作業前に全て取り揃えておく必要がある。

##### (2) 材料

##### ㊶ そば粉

十割そばは、そば粉100%、二八そばは、そば粉80%・ツナギ粉20%で打ったそばである。なお、そばの実は、臼で挽くと、① そばの粒の形を保ったもの（丸抜き） ② 大きく割れたもの（割れ） ③ 2ミリ程度の粒になるもの（上割れ）ができ、更に、④ 粒が割れた時に芯の部分から出る花粉がある。そして、上割れを挽いたものが「更科粉」と言われ、丸抜きと割れを軽く挽いたものが一番粉、更に挽いて「フルイ」にかけてものが二番粉、残ったものを更に挽いたものが三番粉であり、普通のそばの原料になる。

##### ㊷ ツナギ

そば粉はグルテンが少ないため、通常の場合はツナギを適量に混ぜる。通常ツナギとして使われるものは、中力粉であるが、地域や人によって鶏卵、山芋、山ごぼう、よもぎ、十日町そばのようにフノリなどを使う。

##### ㊸ 水

プロが一番こだわるのが水と言われているが、市販のミネラルウォーターで十分である。水の量は、そば粉とツナギの合計量の半分が限界である。

##### ㊹ 打ち粉

打ち粉は通常花粉を使い、そば打ち作業のうち、のし、包丁の段階でくっつくのを防ぐために使用する。



### 3. そば打ちの手順

#### (1) 木鉢

昔から、手打ちの基本は「一鉢、二のし、三包丁」とか、「包丁三日、のし三月、木鉢三年」などと言われており、そば打ちの手順の中で一番難しく、その中でも「水回し」という作業が死命を制する。

最初に粉の一粒一粒が離れないようにそば粉と中力粉をフルイにかけ、次に、そば粉と中力粉が万遍なく混ぜるようにする。次の水回しでは、水は先ず、全体の半分の量を回し掛け、猫手でかき回してパン粉の状態にする。次に、残りの水の更に半量を同様に掛け、同じ作業をして全体がしっとりした状態にする。最後に、粉の状態を見ながら残りの水を足してビー玉程度の固まりが出来るまで更に掻き混ぜる。この間、約10分。

次の工程が「練り」と言われ、焼物の土を練るのと同じ。材料が完全に一体化したら、菊練りと言って表面の部分の中に入れて捏ねる作業に入る。表面が滑らかになってきたらこの作業は完了。

木鉢の最後は「くくり」という作業で、円錐形にし、「へそ出し」を行なって中の空気を抜く。次に円錐形の先端を下にして押し回してつぶし、最後に扁平な丸型に仕上げる。

#### (2) のし台

最初に「丸出し」をする。できるかぎり丸くなるように手の平で厚さ1センチ程度まで伸ばし、次いで麺棒で更に伸ばす。

次に、「四つ出し」の作業。麺棒を巻き付けて数回転がして菱形にし、これを90度回して同じ作業をし、正方形にする。

最後は、麺棒を使って巻取り、表面全体に均一の力を与えて厚さ1ミリ程度の長方形を作っていく。

#### (3) 包丁

茹でた時に熱が均一に廻るように、断面が正方形になるように切るのがコツである。

#### (4) 仕上げ

生そばは、①お湯が沸騰してから入れること、②一回に茹でる量は、そばが泳ぐ量に留めること、③バラけさせて入れること、④箸で八の字を書くように2、3回掻き混ぜること、⑤お湯が再沸騰し、そばが2、3回転したらすくい上げること、⑥すくい上げたら、即座に冷水に漬け、よく揉み洗いすることがコツである。茹で上がりは1分30秒程度。

### 4. そばの薬効

一般に穀類はカホン科であるが、そばはタデ科の一年草であり、他の穀類に比べて栄養的に優れ、澱粉の粒子も細かいので、煮えやすく消化も良い。

元禄時代の著書である「本朝食鑑」には、「そばは味甘く、毒なし、気を降ろして、胃腸のシエセキタイ（たまった老廃物）を寛にす。」とありますし、力を補強し、便秘、多汗、血圧、鼻血等の症状を直し、胃腸を整えて、老廃物を排泄させ、滋養の食物」と記されていますから、精力減退気味の方はぜひ、一日一食はそばを召し上がっては如何か。

なお、そばの成分は、水に溶けやすい性質を持っているので、そばを食べた後には、必ずそば湯を一杯飲むとよい。

# Who is this Rotarian of this week?

この方は **どなたでしようか?** 表紙のこの方にお聞きしました。

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Q 1 あなたの年齢は何歳ですか              | A : 75歳              |
| Q 2 あなたの趣味は何ですか               | A : 商売               |
| Q 3 もし若くなれるなら何歳位になりたいですか      | A : 60歳              |
| Q 4 その年になれたらどんな職業についていると思いますか | A : 今と同じ寝具業          |
| Q 5 一つだけ望みが叶うなら何を望みますか        | A : 宝くじに当たること        |
| Q 6 思い出に残るロータリーでの出来事がありますか    | A : 毎週に例会の一つ一つ       |
| Q 7 その他お話したいことはありますか          | A : 100歳までロータリーを続けたい |

**どなたがおわがりになりましたか?**

答えは 会員ギャラリー「見て見て見て/フォトギャラリー」にあります。  
また、プリント週報は次週週報に答えを掲載いたします。

【表紙の線画に戻る】

## 四つのテスト

— 言行はこれに照らしてから —

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| I 真実か どうか  | III 好意と友情を深めるか    |
| II みんなに公平か | IV みんなのためになるか どうか |