



クラブテーマ

「まず一歩、そして挑戦と継続」

2024.4.15

週報

世界に希望を生み出そう

国際ロータリー第 2750 地区 多摩中グループ
東京武蔵国分寺ロータリークラブ

第 1317 回 例会報告

【式次第】

- | | | |
|----------------|-------|----|
| 1. 開会点鐘 | 佐藤 喜義 | 会長 |
| 2. 国歌・ロータリーソング | 内藤 智明 | 会員 |
| 3. お客様紹介 | | |
| 4. 会長の時間 | 佐藤 喜義 | 会長 |
| 5. 幹事報告 | 輿水 香 | 幹事 |
| 6. 委員会報告 | | |
| 7. ニコニコ BOX | 小林 康久 | 会員 |
| 8. 卓話 | 小柳 洋司 | 会員 |
| 9. 閉会点鐘 | 佐藤 喜義 | 会長 |

ウドは生で、酢味噌で食べていました。貴重なものは、アイヌネギ（行者ニンニク）です。これはおひたしや、松尾式ジンギスカンの薬味として重宝です。山奥に分け入ると、根曲り竹のタケノコが多く生えている所がありますが、よく夢中になり迷う人がいました。又そこは、ヒグマが出そうな所が多いため遭遇した話を聞きました。最近は特に近くに出没するようです。夏になると、色々な野生の果物が取れます。記憶にあるのが、グースベリー、グミ、カリンズ（アカスグリ）などです。木になる実としては桑の実とイチイ（オンコ松）の木に生る赤い実が美味しいものです。やはり実りの本番は秋で、一番楽しみにしていたのが落葉キノコ、別名ハナイグチです。このキノコは、東京に来てからよく登った湯ノ沢峠など各地でも取れますが、みなさん知らないため結構採取する事が出来ます。ハナイグチは生では足が速いので店頭で並ぶ事は無く、その日に湯がいて塩漬けにして保存食にします。私のソールフードの一つです。その頃には、クルミも木に登りよく取っていました。山の果物は、スモモや山ぶどうは家のそばで取れました。ご馳走なのは、コクワと言っていました。別名サルナシ、ベビーキウイと言うマタタビ科の果物で、木に巻き付いたツルを伝って木の先端まで登り取ります。今考えるとよくあんな高い所に登ったと思います。子供の頃は、この様に山の中で採集し食べるのが楽しかったようです。現在も、山に行くと野生の採集本能が目覚めますが、友達に最終兵器と言われていました。今まで紹介した山菜や野草は、厳しい自然の中で、人間の手によって育てられる野菜と違い自らの力で成長するもので、まさに I Serve と通じるものを感じます。強引な結論でしたが、これにて話は終わりにします。

司会：田中 孝和 SAA 副委員長



【ロータリーソング】

『我等の生業』

ソングリーダー：内藤 智明 会員



【お客様紹介】

◇M dooking studio 主幹

料理研究家・管理栄養士 松村 真由子 様

【会長の時間】

佐藤 喜義 会長



田舎の食料；山菜の話

私が生まれ育った名寄市弥生地区は、周りが山な為、冬以外年間を通して色々な山菜や果物がそこら中に生えており、それらを食料としてよく取っていました。冬が過ぎて春、雪がなくなると、ウド、ワラビ、フキなどが一斉に芽吹きます。フキノトウは家の周りそこら中に生えており、あまり多いと取る気になりません。フキ、ワラビは、湯がいて塩漬けにして保存します。

【幹事報告】

輿水 香 幹事



《報告事項》

4月 8日（月）第 1316 回例会

4月 10日（水）SAA 委員会炉辺会議

《予定事項》

- 4月15日(月) 第1317回例会
- 4月15日(月) 2024-25年度地区協議会
- 4月16日(火) 2024-25年度第2回クラブ協議会
- 4月17日(水) 東京昭島中央RC創立35周年記念式典
- 4月18日(木) 2024-25年度第5回多摩中G協議会
- 4月18日(木) プログラム委員会炉辺会議
- 4月19日(金) 2023-24年度第4回IM実行委員会
- 4月22日(月) 国分寺まつり実行委員会第1回役員会
- 4月22日(月) 第1318回例会
- 4月22日(月) 2024-25年度親睦活動委員会会議

【卓話】

◇司会

小柳 洋次 プログラム委員長



◇講師

松村 眞由子様

料理研究家・エコクッキング
コーディネーター



【出席状況報告】

遠藤 美知子 委員



- ・会員数 45名
- 免除 5名
- 有効会員数 40名
- ・出席者 23名
- メイクアップ済 8名
- 出席者累計 31名

◇プロフィール

管理栄養士・料理研究家・日本女子大学非常勤講師
2007年から「M dooking studio」主宰

◇テーマ

『身近な事から改善できる「食と環境」』

【ニコニコBOX】

小林 康久 親睦活動委員



◎佐藤会長・輿水幹事

松村眞由子様、本日の卓話をよろしくお願ひします。
ロータリーを長く続けるためには健康が大切です。いつまでも元気でいられるようなお話が聞けたら幸いです。
おいしいお話を期待しています。

◎廣瀬 可世子会員

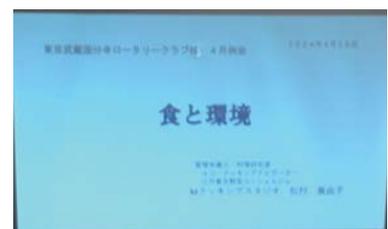
松村眞由子様の素晴らしいお話を楽しみにしています。

◎小柳 洋次会員

松村眞由子さん、本日の卓話「身近なことから改善できる食と環境」を楽しみにしています。ゴルフのご指導もお願いします。

◎東京武蔵国分寺ロータリークラブ SAA 委員会

SAA 委員会炉辺会議の残金をニコニコします。



東京武蔵国分寺ロータリークラブ

会長：佐藤 喜義 幹事：輿水 香

公共イメージ・会報委員会 委員長：櫻井 健生 副委員長：藤原 英作
委員：浅川 直行 委員：田中 孝和 委員：三枝 幸夫

例会場 国分寺市本町 3-11-12 多摩信用金庫 国分寺支店 3階
事務局 国分寺市南町 3-20-3 国分寺ターミナルビル 9階