



◆国際ロータリー会長
ステファニーA.アーチック

◆第2660地区ガバナー 大橋 秀典

◆クラブテーマ「言葉ではなく行動で」

創立 2000年11月2日
例会日 木曜日 18:30-19:30
例会場 ホテル・アゴーラ大阪守口
事務局 守口市河原町10-5
ホテル・アゴーラ大阪守口5F
TEL06-6995-7440 FAX06-6995-7441

会 長 長野 良雄

幹 事 水谷 武志

会報担当 クラブ運営委員会

E-mail m-evening@msj.biglobe.ne.jp

http://www7b.biglobe.ne.jp/~

m-eveningrc/

本日例会 2025年6月12日(木) 第1002回

担当：国際奉仕委員会

卓話：「万博の過ごし方」

吉岡 章夫 会員

前回例会 2025年6月5日(木) 第1001回

1. 開 会 会 長

2. 国歌斉唱

3. ロータリーソング「奉仕の理想」

4. 四つのテスト唱和

5. 誕生日のお祝い

樋上会員 金崎会員 北山会員

6. ニコニコ箱報告(小計8,000円 累計233,000円)

福田会員 卓話よろしくお願いします。

金崎会員 後期高齢者になります。

7. 会食

8. 委員会報告

6/1(日)インターアクト新郵政歓迎会・合同

会議出席報告 福田 I A 担当会員

9. 幹事報告

○定例理事会報告

一般会計へニコニコ預金から繰入の件
(承認)

○6/12(木) 臨時総会開催

○6/19(木) 年度最終例会開催の件

卓話：「退任挨拶」役員・理事

親睦食事も：アゴーラ1階「麗華」

○回覧 6/19親睦食事も出欠確認回覧

10. 出席報告(会員総数17名)

6月 5日 出席 8名 欠席9名 出席率47.06%

メイクアップ報告なし

11. 会長の時間

12. 本日のプログラム

担 当：クラブ運営委員会

卓 話：「お米」

卓話者：福田 治夫 会員

13. 閉 会 会 長

○例会前の会合 定例理事会

◆ガバナー月信 6月号

ガバナーメッセージ『親睦活動月間』

ガバナー 大橋 秀典

ロータリーの1年の最後の月である6月は親睦活動月間です。

生涯にわたる友情を築く機会の一つとしてロータリー親睦活動グループがあります。これは、共通の趣味や職業を持つ全世界のロータリアン、配偶者、ローターアクターが集まり、親睦を深めるグループです。分野は多岐にわたり、テニス、ワイン、マラソン、料理、スキューバダイビング、自動車、ヨット、コンピューターなど、また変わったものでは系図学者、エスペラント語、ヘビーメタル愛好家、ミツバチなどがあり、計100を超えるグループに5万人を超える会員が所属しています。67%がハイブリッド形式で会合を開き、毎年ほぼ半数のグループがロータリー国際大会に参加し、友愛の家で展示を行ったり、非公式関連行事を開いて仲間との親睦を深めています。興味があるグループを見つけ、ぜひ参加されてはいかがでしょうか。

それと親睦活動グループではありませんが私たち2024-25の世界中の同期ガバナーが参加するFacebookグループがあります。ここで活動を報告しあったり、リソースを交換したり、地区の活動への参加を促したりと、親睦をはかりながら交流しています。

もちろんアーチック会長とも繋がり、彼女が今世界のどこにいて、誰と会って何をしているのかもリアルタイムでわかります。私の投稿にもアーチック会長が「いいね」をくれることもあります。

ロータリーには、親睦する方法がいくつもあります。自分から参加し、親睦を深めることで良い仲間ができ、良い仲間と奉仕活動をする事で、生涯の友を得ることが出来ます。ロータリーの親睦で奉仕の輪を拡げ、地域に、社会に、世界にマジックを起こしましょう。(ガバナー月信6月号より抜粋)

次回例会 2025年6月19日(木) 第1003回

卓話：「退 任 挨 拶」

2024~25年度 役員・理事

卓話

「お米」 福田 治夫会員

○お米に1等米とか2等米って何ですか？

お米は農産物検査を受けて等級をつけます。主に外観を重視する検査ですが、収穫されたその年ごとに検査が行われています。検査を受けない農家もありますが、そういうお米は未検査米として扱われます。

○古古古米とは？新米や古米との違いは？

新米…収穫された年の年内

古米…収穫から1年経過

古古米…収穫から2年経過

古古古米…収穫から3年以上経過

○なぜ古古古米が存在するの？

日本では、米の安定供給と価格調整のために政府が1993年「備蓄米制度」を運用しています。これは災害や不作のときに備えて、毎年一定量のコメを買い取り、政府が長期保存する仕組みです。この備蓄米は、保存期間が3年を超えると「備蓄期間満了米」として順次放出されます。このとき出回るのが、まさに「古古古米」なのです。

○保存状態によって品質は大きく変わる

古古古米の品質は、保存された環境によって大きく差が出ます。

○どんな場面で使われてきた？

- ・非常食（アルファ米・災害備蓄用）
- ・加工食品（煎餅・おかき・米粉など）
- ・飼料用
- ・工業用など

○古古古米の「まずい」と言われる理由

油脂の酸化…

脂肪分が空気中の酸素により酸化し、においや味の劣化を招く

水分の蒸発…

年月を経ることで乾燥し、食感が硬くパサパサになる

香りの飛散…

新米特有のふくよかな香りや甘みが完全に失われている

保存状態の差…

温度や湿度管理が不十分だと、より劣化が進むことも

○備蓄米をおいしく食べるための調理法

備蓄米、特に古古古米のように年数が経つ

たお米は、「そのまま白ご飯で食べる」には正直ハードルが高い食材です。でも、ちょっとした工夫や調理法の選び方で、十分においしく食卓に活かすことができます。

1. チャーハンにして香ばしさをプラス
2. カレーやシチューと合わせてにおいを気にさせない
3. 具だくさんの炊き込みご飯や混ぜご飯で風味を足す
4. ドリアやグラタンにリメイク

○備蓄米を調理する際のコツまとめ

ごま油・にんにく…

強い香りで酸化臭を消す

昆布・だし…

うまみを補って味に深みを加える

酒・みりん…香りづけとツヤ出し

酢をひとたらし…

炊くときに少量加えるとおいが和らぐ

濃い味付け…風味の薄さをカバーする

冷やご飯活用…

パサパサした食感が活かせる

（炒飯・ドリアなど）

※古古古米は、「白ご飯で食べるもの」ではなく、「調理して活かす素材」と考えるのがコツ。

○おいしく炊くための下準備・コツ

しっかり研ぐ…

酸化した油分やにおいを洗い流す

浸水時間を長めに…

水分をしっかり含ませてふっくら炊く

酒・みりんを加える…

香りづけ+ツヤ出し効果

昆布を一緒に炊く…

うまみ成分が加わり、まろやかな味に

新米とブレンドする…

食感や風味が向上。2:1や3:1などで調整

※古古古米は、白ご飯としてそのまま食べると「におい」「味のなさ」「硬さ」が際立ちます。

味付きの料理や、水分を加える調理法を基本としましょう。



お米（インターネットより抜粋）

投稿日：2018年11月4日 更新日：2024年5月20日