

よいことのために  
手をとりあおう

- ◆国際ロータリー会長  
フランチェスコ・アレツツォ(イタリア・ラゲルザRC)
- ◆第2660地区ガバナー 吉川 健之(大阪北RC)
- ◆クラブテーマ 「こっから、おもしろくなるよ!」

## 本日例会 2026年2月19日(木)第1024回

クラブ親睦例会(ノーマイカー例会)

担当: 国際奉仕委員会

卓話: 「本を読むだけで  
脳は若返る」

江端 順子 会員

## 前回例会 2026年 2月 5日(木)第1023回

- 開 会
- 国歌斉唱
- ロータリーソング「奉仕の理想」
- 四つのテスト唱和
- お客様のご紹介  
米山奨学生 宋 ハヌルさん
- 誕生日のお祝い 中道会員
- ニコニコ箱紹介(小計10,000円 累計228,000円)  
北山会員 本日、卓話よろしくお願ひします。  
中道会員 70才になりました。
- 委員会報告  
福田次年度幹事  
①1/28(水)第1回燦々会出席報告  
②次年度委員会構成表の件
- 幹事報告  
○定例理事会報告  
1. 2026年決議審議会決議案及び2028年規定  
審議会制定案募集の件(承認)  
・クラブへの提出期限は3月末  
・地区への提出期限は4月末  
2. 3月親睦食事会の件  
マジョリカにて開催することで承認  
○回覧2件  
①4/18(土)IM3組ロータリーデー出欠回覧  
②2026~27年度ロータリー手帳購入回覧  
○2月の例会開催日 2/5、2/19  
(休会日: 2/12、2/26)
- 出席報告(会員総数14名)  
2月 5日 出席 10名 欠席4名 出席率71.43%  
メイクアップ報告(会員総数15名)  
1月 8日 出席10名 欠席4名 出席率71.43%  
(メイクアップ報告なし)

- 会長の時間
- 本日のプログラム  
担 当: 社会奉仕委員会  
卓 話: 「Chat GPTについて」  
卓話者: 北山 展弘会員
- 閉 会  
○例会前の会合 2月度定例理事会

## 会長の時間

今回は私の祖父が亡くなったため、例会をお休みさせていただきました。

私の祖父は20代の頃に少年飛行兵として特攻隊員となるころでしたが、その前にフィリピン上空で撃ち落とされましたが死なず、50代の時に癌ステージ4で余命半年の宣告を受けましたが死なず、80代の時にはゴルフラウンド中に脳の血管が詰まって倒れましたが死なずというような祖父でしたが98才にして老衰で亡くなりました。母が病院で看取りを希望したので、親族一同集まっていたのですがその時は死なず、病院から一旦帰宅するように言われ、自宅に帰りついたときに病院から「亡くなりました」と連絡がありました。葬儀で祖父の遺影を持ちながら、強い人だった、芯を持った人だったなと思いました。先日会長の時間で話をしました同業者の地面師がらみの事件ですが、詐欺を認め逮捕されました。超えてはいけない一線を越えてしまったようです。私のところにも一線を越えてしまうのではないかと疑いたくなるような依頼が来ることがあります。話を聞いていると法的な問題はないように思えたり、売上を考えると受けたと思うような依頼なのですが、しっかりと芯を持って、一線を越えることのないよう頑張ろうと思います。

**お知らせ** 2月26日(木) 細則休会

次回例会 2026年 3月5日(木)第1025回

卓話担当: クラブ運営委員会 福田会員

**卓話** 「Chat GPTについて」

北山 展弘会員

## チャット履歴

あなた：

50代男性です。ほとんど料理はしません。  
だし巻き卵焼きの焼き方教えてください。

ChatGPT：

もちろん大丈夫です！

料理をほとんどしない方でも、失敗しにくいだし巻き卵の焼き方を、できるだけシンプルに書きますね。用意する道具も少なくしています。

○失敗しにくい「だし巻き卵」の作り方  
(初心者向け)

## 【材料 (1~2人前)】

卵 … 3個

だし汁(または水+白だし)… 大さじ3

※簡単にしたいなら「白だし+水 大さじ3」  
でOK

砂糖 … 小さじ1

塩 … ひとつまみ

サラダ油 … 少量

## ○【道具】

普通のフライパンでOK

(小さめが焼きやすい 20cm前後)

菜箸 or シリコンヘラ

キッチンペーパー

## ○【工程】

## ① 卵液を作る

1. ボウルに卵3個を割り入れる
2. だし汁、砂糖、塩を入れる
3. 箸で“切るように”混ぜる (泡立てない)  
泡立つと仕上がりが硬くなるので、ゆっくり混ぜるのがコツ。

## ② フライパンを準備する

1. 中火で温め、油を少量入れ、キッチンペーパーで全体に薄く広げる
2. 余分な油はペーパーで取りつつ、ペーパーは取っておく (後で使う)  
油はしっかり馴染ませた方が失敗しません

## ③ 卵液を「薄く」流し入れて巻く

(この繰り返し)

## 1回目

1. 卵液をフライパンに「薄く」流す
2. 表面が少し固まったら、奥から手前へ巻く (完璧に巻けなくてもOK)  
初心者は“薄く焼く”と巻きやすいです。

## 2回目以降

1. 巻いた卵を奥側へ移動
  2. 空いた手前側にペーパーで油を軽く塗る
  3. 卵液をまた薄く流す  
※巻いた卵の下にも流し込み、つなげるイメージ
  4. 固まってきたらまた巻く  
これを3~4回繰り返すだけ。
- ④ 形を整えて仕上げる  
火を止めて、箸で軽く押して形を整える  
そのまま1~2分休ませると崩れにくい  
切って出来上がり！

## 【初心者でも成功しやすくなるコツ】

卵液は一度に入れすぎない (失敗の9割が厚すぎ問題)

火加減は中火 → 弱火が基本

白だしを使うと味が決まりやすい

巻くのに失敗しても、最後に形を整えれば見た目はきれい

## ○もっと簡単にしたい場合

「フライパンを傾けて卵を片側に流し、半分折って重ねる」という折りたたみ方式でも十分「だし巻き風」になります。  
プロじゃないのでこれでOKです。

## ○必要なら、

- ・20cmのフライパンでの加熱の目安
- ・もっと甘い味にしたい
- ・だし巻き器具 (玉子焼き器) を買うならどれ? などもお答えします!

## ○味を濃くしたければ?

焼いて味見して、足りなければ白だしを「追加で小さじ1/4」または塩ひとつまみ追加くらいにしてください。一気に増やすとしょっぱくなるので注意。

## ○必要なら、

白だしを使ったもっと簡単な味付け配合も作れますよ!

あなた：

ありがとう うまくできました

ChatGPT：

よかった!! 初めてでうまくできたのは本当にすごいです! また何か作りたくなったら、材料あるものだけで作れるレシピも提案しますので、いつでも言ってくださいね!

(当日配布資料より抜粋)