

ROTARY CLUB OF AMA WEEKLY REPORT.



2023~2024年度
国際ロータリーテーマ

世界に希望を
生み出そう



2023-2024年度 RI会長 ゴードン R. マッキナリー

第2762地区ガバナー 酒井 法文

会長 加藤 春視 副会長 高山 敏

幹事 竹田竜一郎

例会日 毎週月曜 例会場 名鉄グランドホテル

【公共イメージ向上委員会】

委員長 大西 晃弘 副委員長 山田 広明

委員 池崎 晴美・木下 章吉・武藤 正俊・中西 巧

【事務所】〒453-0015 名古屋市市中区経町17番16号 丸元ビル TEL.(052)451-6617 FAX.(052)451-6710 e-mail: kk01-ama@eos.ocn.ne.jp

2023年 8月 7日(晴れ) 第1週 第2437回例会

Song ”君が代・奉仕の理想”

Attendance

会員	65名	欠席	12名	出席率	66.10%
----	-----	----	-----	-----	--------

President Time

加藤春視 会長



本日の卓話は、青経塾で大変お世話になりました、長田様にご紹介頂きました。ニチエイ調理専門学校 イタリア料理研究家 オリーブオイルソムリエ 専門学校専任教授の篠田真理(しのだまり)様に演題「間違いだらけのオリーブオイルの使い方 選び方」をお願いしました。ワイン好きの会員の皆様には大変興味深い内容になっていると存じます。篠田様、後ほどよろしく願いいたします。

本日の会長挨拶は、世界中で活躍する「世界を変える行動人」です。私は、今から25年ほど前に、インドに魅了され、夢に挑戦して、インドを駆け巡っていた時期がありました。その時初めて空から降り立った東インドの街の名前が、ロータリーの友の記事に掲載されていました。東インドの街「チェンナイ」旧名マドラスです。その記事は、「卓

球はインドで最も人気のあるスポーツの一つ。」から始まりました。え、クリケットじゃないの卓球???インドのホテルのテレビで、卓球見たことない。時代が変わったのかなと思いました。ましてや次の記事のように「子供たちがこのスポーツを通じて人間的に成長し、優れた卓球選手になり、良い教育と人生を手にする機会になればと考えています」とクラブ会長のアシャ・ダニエルさんは言いますとありました。日本でも身近なスポーツを通して、「世界を変える行動人」として活躍をして成果を上げていることの素晴らしさに感動をしました。私たちも手を取り合いこのようなことを行えば、酒井ガバナーが地区方針として良く口にされている「世界を変える行動人」となるのではないのでしょうか。

Rotaryの友より

People of action around the globe世界中で活躍する「世界を変える行動人」By BRAD WEBBER

インド

卓球はインドで最も人気のあるスポーツの一つ。この卓球熱に着目したチェンナイリビエラRCは、7~12歳の17人の選手を支援しています。「どの子も十分な支援を受けて

Today

8月21日(第2438回)

担当

寺澤正樹 会員増強委員長

演題

クラブフォーラム

会員増強委員会

Next Week

8月28日(第2439回)

担当

加藤春視 会長

演題

ガバナー補佐訪問

則竹伸也ガバナー補佐(一宮RC)

いない家庭の子ですが、本気で卓球に打ち込む気持ちがあります。子どもたちがこのスポーツを通じて人間的に成長し、優れた卓球選手になり、良い教育と人生を手にする機会になればと考えています」とクラブ会長のアシャ・ダニエルさんは言います。クラブは朝食とコーチ指導の費用を負担し、会員の1人が会場を提供することでコストを抑えています。年間4000ドル（約53万円）のトレーニング費用を賄うために、クラブはチャリティーで11月に卓球大会を開催。10～70歳代の135人が出場し、約2,700ドル（約36万円）の収益が得られました。世界中で活躍する「世界を変える行動人」の話でした。有難うございました。

Secretary Report 竹田竜一郎 幹事

- 1 次週8月14日はお盆による休会です。次回例会は8月21日（月）になります。
- 2 事務局お盆休みのお祝い
8月10日（木）～16日（水）

ニコボックス

ご投函有り難うございます

加藤春視 会長

本日の卓話者、オリーブオイルソムリエの篠田真理様に「間違いだらけのオリーブオイルの使い方・選び方」をお願いしました。

高山 敏 副会長

先日、岡崎での花火、大変感動しました。お世話いただいた皆様、有難うございました。

竹田竜一郎 幹事

本日の卓話、篠田真理様、楽しみにしております。

田中正博君

7月28・29日全国RC親睦合唱祭、あまRCコールスーツ素晴らしい出来と評価をいただきました。前日のカラオケボックスの特訓の成果が出ました。

個人的にも良い事がありました。

青本道春君

ロータリーの皆様と岡崎花火大会に、35年振りに行ってきました。船で見るのは初めてでした。夜空の花と暑い夏の音を満喫しました。段取りをされた方、大変有難うございました。

木下草吉君

ニコボックスの皆様、ご苦労様です。

大竹敬一君

篠田さん、本日の卓話、よろしくお願ひします。

鈴木與左衛門君

ニコボックスの皆様、ご苦労様です。

山田尊久君

神戸での合唱祭に参加。舞台上で歌うのは最高です。次の日、神戸市立小磯美術館へ。小磯良平のアトリエと、本物の絵に会えて感激しました。

後藤裕一君

岡崎の花火、素晴らしかった。多くの参加の皆さん、お世話になりました。有難うございました。

服部竜也君

来週マンマーに行つて来ます。

家田安啓君

広島も長崎も終戦の日も忘れてしまいそうです。気をつけましょう。大切な日です。

伊藤英毅君

先週、元奨学生の馮さんのご家族がおいで下さって、楽しい時間を過ごしました。

板津和博君

役員・理事懇親会、岡崎大花火大会にご参加の皆様、お疲れ様でした。素晴らしい花火を目の前で見られて、楽しいひと時でした。

伊藤正征君

先日の夜間例会、屋上ビアガーデン、お世話になりました。

岡崎花火大会参加させていただき、素晴らしい夜空と花火に心が癒されました。神野君、加藤春視会長、竹田幹事、お世話になりました。感謝。

児玉憲之君

岡崎の花火にご参加の皆様、お疲れ様でした。

黒川元則君

岡崎花火大会、鑑賞参加の皆さん、有難うございました。

黒野晃太郎君

台風のため、家族旅行が中止。残念。

水野 眞君

白川公園の気象掲示板に「39度」を見ました。毎日の

バスの中からの楽しみ渡邊建築広告塔。

水谷安紀君

篠田真理様、オリーブの卓話、よろしくお願いします。
楽しみにしています。

小倉廣三君

篠田真理様、本日の卓話、よろしくお願いいたします。
楽しみにしております。

大西晃弘君

神野君、先日は大変お世話になり有難うございました。

東海広光君

神戸合唱祭に参加の皆様、応援に来ていただきました
皆様、有難うございました。混声四部合唱として、講
評の先生からも良い評価をいただきました。成長と感
じる合唱祭でした。9月から始まる練習では、新しい
部員さんを大募集です。是非ご参加ください。日本各
地で開催されます。全国大会は非常に楽しみですよ。

山田朝子君

岡崎の花火大会、有難うございました。

横井久雄君

暑くなりました。皆様お体には気をつけてください。

合計 73,000円



「間違いだらけのオリーブオイルの使い方 選び方」

篠田真理さん



オリーブオイルの歴史

約6000年前から、シリア及びパレスチナで栽培が開始されました。
イタリアでの栽培は、ギリシャ人がシチリア経由で南イタリアに伝えました。
またローマ帝国の侵略の歴史とともに拡大しました。
その当時、オリーブオイルは聖なるものとして、食用だけでなく、葬儀、医療、
化粧品、灯火などに使われていました。

オリーブオイルの木と育つ環境

モクセイ科オリーブ属の常緑樹で白い花をつけます。
5年以上から収穫可能、20年くらいでピークです。
多くの品種が単独では受粉出来ません。
地中海一帯、特にイタリアは栽培に適しています。

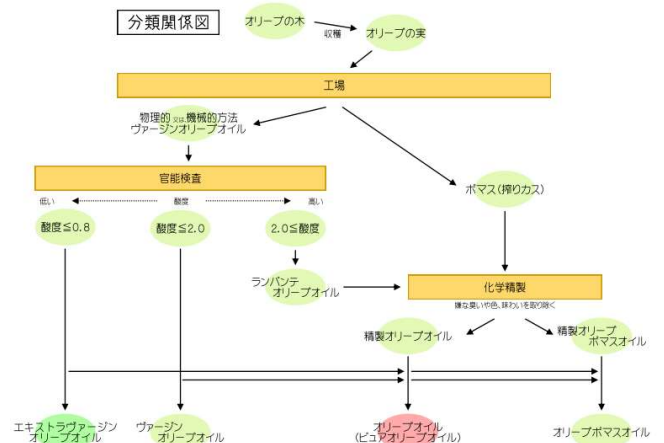
オリーブオイルに含まれる栄養素

オレイン酸
酸化しにくく、善玉コレステロールを合成し、悪玉コレステロールを回収します。
その他、ビタミンE、ポリフェノール、カロチノイド、クロロフィルを含みます。

オリーブオイルの分類

分類	品質(等級)	酸度	特徴
ヴァージン オリーブオイル <small>※果実をそのまま搾ったもの</small>	エキストラヴァージン オリーブオイル	0.8% 以下	化学処理や熱処理を行わずオリーブの果実を絞っただけで素晴らしい味と香りがあり、酸度が0.8パーセント以下のものだけがエキストラヴァージンオリーブオイルと呼ばれます。
	ファインヴァージン オリーブオイル		
	オーティンヴァージン オリーブオイル		
	ランパンデ オリーブオイル		
精製 オリーブオイル	精製オリーブ オイル		オリーブの果実を絞っただけのオイルには食用にならないものもあります。それを化学精製(嫌な臭いや色、味を取り除く)して無味無臭したものに、エキストラヴァージンオリーブオイル等をブレンドしたものをオリーブオイル(ピュアオリーブオイル)と呼びます。
	オリーブボラスオイル		
オリーブオイル <small>※精製オリーブオイルに ヴァージン オリーブオイルを ブレンドしたもの</small>	オリーブオイル (ピュアオリーブオイル)	1.0% 以下	

【国際オリーブオイル協会の規定によるオイルの分類】



エキストラヴァージンオリーブオイル

E. X. V. オリーブオイルは、オリーブオイルの実を搾っただけのフレッシュジュースです。
味わいの違いは、生産される国や地域、品種、製造過程が主な要素です。
また、生産されてから皆さんの手元に届くまでの環境や、購入後の保管方法でも変化します。
オリーブの実の出来具合でも、毎年の味わいは変化します。なんだか気まぐれですが、それもオリーブオイルの魅力の一つです。





オリーブオイル(ピュアオリーブオイル)

オリーブの実を搾っただけのオイルには食用にならないものもあります。それを化学精製して無味無臭にしたものに、E.X.V.オリーブオイルをブレンドしたものをオリーブオイル(ピュアオリーブオイル)と呼びます。

パスタの仕上げに
火を止めたフライパンに、たっぷりかけます。
トマトベースやオイルベースにオススメ☆

オリーブオイルソムリエ
篠田真理のオススメ☆

いつもの家庭料理に

毎日作るいつもの家庭料理に、オリーブオイルをプラスするだけ、目から鱗の活用術

冷奴や湯豆腐など

江戸時代から続く老舗豆腐店の店主もオススメしています

豆腐+薬味(ネギ)+塩+オリーブオイル

特売セールで買ったお刺身やお寿司もオリーブオイルをかけると、脂ののった高級魚に変身するかも!?

お刺身・お寿司+醤油+オリーブオイル

アジやサマの塩焼きなど

しモンやカボスを絞る代わりに、柑橘系のオイルはいかがでしょうか?

焼き魚+オリーブオイル

茹でたじゃがいも、ブロッコリー、カブなど アツアツのうちにオイルをかけると、オイルの良い香りが立ち上ります

茹でた野菜+塩+こしょう+オリーブオイル

旬の美味しい生野菜にかければ、簡単・美味しい・ヘルシーなサラダが出来ます
篠田真理のオススメは、長芋短冊に塩とオリーブオイルです。

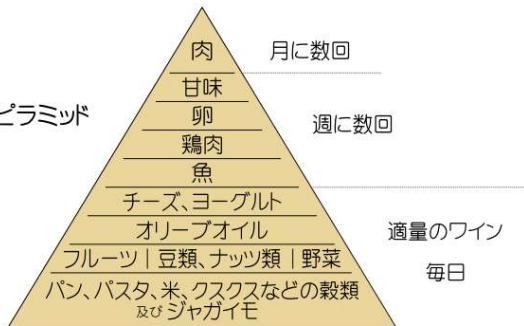
生野菜+塩+こしょう+酢+レモン+オリーブオイル

スイーツに

アイスクリームやチーズケーキなど
篠田真理お気に入りのは、あんばんにオリーブオイルです☆

あんばん+オリーブオイル

地中海式ピラミッド



キース博士の提唱する「地中海式ダイエット」のポイント

- ① 季節の野菜や豆類・果物、穀物など植物性食品を豊富にとる。
- ② 主たる脂肪源として、オリーブオイルを日常にたっぷり使う。
チーズ、ヨーグルトも毎日摂取するが、少量である。
- ③ 魚介類を習慣的に摂取する。
- ④ 獣肉の摂取は少量にとどめる。(できれば月に1~2回)
- ⑤ 食事中、適量のアルコール(ワイン)を飲む。
- ⑥ 毎日の運動。
- ⑦ 休息、睡眠。

プロフィール

篠田 真理

オリーブオイルソムリエ

西洋料理専門調理師

栄養士

9年間のイタリア滞在中、ミシュランの星付きレストランなどイタリア各地の10軒で修行。ローマのレストランでは料理長も務める。イタリア郷土料理、イタリア語、イタリアの食文化を学び帰国。オリーブオイルのソムリエとして200種類以上のオリーブオイルをテイस्टングした。イタリア料理とオリーブオイルのプロフェッショナル。ニチエイ調理専門学校イタリア料理専任教授として未来のシェフの育成。またイタリア料理研究家、オリーブオイルソムリエとして、東海3県を中心にカルチャースクールなどで料理講座、オリーブオイルセミナーの講師や食品メーカーのレシピ開発に携わる。イタリアンマンマの味を感じさせるようなレシピと楽しいレッスンを得意とする。

実績

◇メディア出演など

- NHK さらさらサラダ出演中。
- CBC まちイチ。
- 中京テレビ 元気のトピラ。
- 中日プラス 達人に聞け。
- NHKラジオ ゴジラジ。
- 東海ラジオ ガモン倶楽部。
- チークレシピ提供。
- 咲楽 レシピ提供。
- ミルクルレシピ提供。

