

第 451 回 例 会

23年3月25日

本日のプログラム

- ・ソング 「それでこそロータリー」
- ・卓話 和氣 勝海 会員
「自己紹介」
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」

次回(4月1日)のプログラム

- ・ソング 「奉仕の理想」
- ・卓話 鈴木 正明 会員
- ・場所 ANAクラウンプラザホテル大阪 3階「飛鳥の間」
- ・第10回理事会 13:40～ 4階「桂の間」

4月の例会予定

- ◎ 1日 卓話 鈴木会員
- ◎ 8日 移動例会(夜例会)
- ◎ 15日 クラブフォーラム(広報)
- ◎ 22日 未定
- ◎ 29日 休会(祝日)

先週(3月11日)の例会報告

■会長の時間

東北地方は大雪とのことですが、雪国新潟の「小国和紙」をご紹介します。桑科落葉低木「コウゾ」を原料とする和紙で、有名な「久保田」の日本酒ラベルや着物のタグでも使われている高級和紙です。その製造工程は

①冬に収穫された「コウゾ」を蒸して皮をむき乾燥⇒②乾燥した皮の表皮を包丁でこそぎ芽の跡や傷などを排除「皮引き」⇒③1m程の皮を雪の上に並べる「雪さらし」工程（※「皮引き」を終えた皮は茶色ですが、不思議なことに、良く晴れた日に日光に照らされると2時間ほどで「白く」なります。これは、雪の上に敷くことによって雪が溶ける水蒸気が日光の照射でオゾンへと変化し過酸化水素による漂白作用(色素を脱色)が起こる為で、江戸時代からの先人の知恵)

④白くなったコウゾの皮を木灰液を入れた釜で4時間程、薪で煮沸⇒⑤軽く手でちぎれる程柔らかくなると、水にさらしながら汚れ(チリ・スジ・キズ)を手作業で丁寧に取り除く「チリより」⇒⑥繊維状にするため木の槌(つづ)で叩いてほぐし「紙素づくり」⇒⑦紙すき⇒⑧紙を何重にも重ね、上からの重しの圧力によってゆっくりと水分とばし⇒⑨乾燥（※熱した鉄板に貼り付けて乾燥させますが、「小国和紙」の中でも無形文化財の『小国紙』は、昔ながらの製法:日照時間の短い間は雪に中で保存「寒ぐれ」、春先に板に貼り付け天日干し「板干し」(※雪の中は1度に保たれ、カビが生えず凍らない温度のためそのままの状態での保存、やはり先人の知恵)

厳しい環境の中でも、先人達が知恵をしばり、独自の地場産業を発展、現在もその伝統的な手法が伝承されていることは実に素晴らしいことです。もし「久保田」を呑まれる機会があれば、この話を思い出してラベルにも注目するとより味わい深いでしょう。

【来客紹介】 3名

【出席報告】

23年3月11日(第450回例会)				
会員総数	出席免除会員	出席会員	欠席会員	出席率
27名	1名	20名	6名	76.92%

【幹事報告】

〔メールBOXに配布〕

- 1) 移動例会(4/8)のお知らせ
- 2) 次年度のクラブ理事・役員・理事会構成メンバー・委員会構成表
- 3) 臨時総会の資料(2部)

〔回覧資料〕

- 1) 大阪交通災害遺族会「パンジーだより」
- 2) 海の子学園広報紙「うみっこ17号」

ニコニコ箱(3月11日)

遠越 英行(大阪大淀RC) =「春のライラ」何卒多数ご登録、よろしく御願ひ致します。

秋山 千尋 =何とか女性会員1名推薦出来そう。よろしく。

川上 大雄 =花粉ショーの始まりです。

河田 英子 =先週は夫の65才の誕生日、明日は学園のコンサート、来週は卒園式と連日の如く行事に追われます。

春の足音もそこまで、あたたかい陽の光がうれしいです。

森本 良嗣 =いつまでも寒いです。いつか下の喫茶室でのおつりです(880円)誰に渡していいものか?ニコニコに入れさせて貰います。

大屋 準一 =日曜日の“カモネギ”が楽しみです。なぜ“カモネギ”と名前がついたのかわかりません。どなたか教えて下さい。

龍岡 恵子 =今日の卓話当番です。よろしくお願い致します。

【SAA報告】	ニコニコ箱	本日計 11880円	今年度合計 3911439円
---------	-------	------------	----------------

卓話(3月11日)

「ハーブの効能」 龍岡 恵子 会員

ハーブ(herb)とは、元来はラテン語で草本性の植物、つまり草木の事を言いますが、一般的にはヨーロッパで薬用やスパイス等として有用な草全般の事を言います。

簡単に言えば、人々に役立つ植物すべてだと思ってもらえれば良いかと思えます。

たとえば唐辛子やブラックペッパー等の調味用や薬用に小量使われる草もハーブと呼ばれていますし、香料のような使い方やリラックスのためのアロマオイルもその一つです。

最も身近なもので言えばハーブティーが一番分かりやすいでしょう。

ハーブには効能の強い物もあり、フィーバーフューなどは偏頭痛の緩和に良く使用されています。このような使い方をするものを、特にメディカルハーブと呼ぶ場合があります。

メディカルハーブは生活習慣病に有効だと言われていて、糖尿病や高血圧の症状を改善してくれるものもあります。

薬用と謳われるハーブの中には、効能が強すぎるものもあるので、利用には注意が必要です。

ハーブはまた食材として味付け、香り付けにも使われたり、お茶(ハーブティー)として使われたりしています。香りを利用する方法としてはポプリや精油等として使われています。

古くから一般的に使用されてきたハーブの歴史について。

その歴史は古くて、ヨーロッパでキリスト教の発祥以前から使われており、ヨーロッパのキリスト教以前の宗教との繋がりが深いと思われれます。

ヨーロッパ中世を襲ったペスト(黒死病)の蔓延を救ったのも、ハーブの知識とされ、例えば、セージやマジョラム、ローズマリーなどを酢に漬けておいたものを飲んだり、身体につけるとペストの感染を防ぐとされた。

現在になってからの研究によるとこれらのハーブは抗酸化作用が強く、免疫力アップする効能が分かっています。

効能と言っても、基本的に薬のように強い効能がある訳ではありませんが、心を落ち着かせたり、目覚めをよくしたり、抗酸化力がある物など、数多くの種類があり様々です。ハーブティーやアロマオイル、燻して煙から摂取する事も出来ます。

サフランやミント等は一般的に食用として多くのレシピで用いられています。独特の香りや色で、料理の色づけに用いられます。ブイヤベースやパエリアには欠かせないハーブです。

ミントはガムやお菓子などの食品だけでなく、歯磨き粉や発毛剤などにも添加されています。アロマセラピーに多く用いられる。成分としてメントールが含まれるが、ミントの爽快感、冷涼感はこの成分です。育て方が簡単なのでキッチンでも育てられます。

タイムはシソ科のハーブで、カレーのスパイスにも使われています。肉にローズマリーをまぶすと、肉の鮮度を保たれ、腐りにくくなります。

眠れない時にはカモミールやラベンダー等をブレンドしてハーブティーにすると寝付きが良くなります。

大阪ユニバーサルシティRC URL: <http://www.osaka-ucrc.org/> E-mail: ucrc@osaka-ucrc.org 創立: 2001年3月27日

事務局 〒530-0005 大阪市北区中之島5-3-68 リーガロイヤルホテル401号室 TEL: 070-5020-6459

会長: 斎藤清貴 幹事: 三宅一郎 会報担当: 大橋高志 例会: 毎週 月曜日 12:30~13:30 リーガロイヤルホテル

4つのテスト / 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか