



〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL : http://www.asachu-rc.jp

2011 - 2012 年度テーマ

R.I. テーマ	「こころの中を見つめよう 博愛を広げるために」	R.I. 会長	Kalyan Banerjee
2580 地区テーマ	「簡素にして充実」	地区ガバナー	水野 正人
クラブテーマ	「質素にして充実」	クラブ会長	海内 栄一

本日の卓話

「ロータリークラブ奨学生としての留学を経験して」
日本 IBM 菱沼智子様

今後の卓話予定

2/22	年次大会に振替	
2/29	「会員卓話」	笹生貞介君、藤掛靖元君



2012年2月15日

第1255回例会

会長 海内 栄一
幹事 藤掛 靖元

前回 (2/8 1254 回例会) の記録

来訪者紹介

◆ゲスト	1名	料理評論家 山本益博 様
◆ビジター	0名	

出席報告

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
45名	0名	3名	35名	7名	83.33%	1252 例会修正 欠席4名・出席率90.24%

東日本大震災で被災された皆様に一日も早い平和と復興がおとずれますようにお祈り申し上げます。このような時こそ、我々ロータリアンは『五大奉仕』を実行・実践しましょう。明日の日本と世界はみんなの手の中に！

会長報告 <海内会長>

本日は年に一回の3クラブ合同例会です。台東区内の3クラブが親交を深める事業として行なわれています。3年前私達のクラブがホストをした時の参加者は130名あまりでしたが、今回は100名あまりとずいぶんと少なくなっています。地区全体としても会員数は減っていますが、昨年で底を打って増加に転じたクラブが多くなり実数としても増加傾向となっています。

皆さんのお力で永遠の課題であります会員増強を成し遂げて、ロータリーの目的であります世界理解と恒久平和の実現目指していきたいと思っています。本日の卓話はいつもの卓話時間を15分延長して45分となっております。今回は山本益博さんの「そんな食べ方ではもったいない」と題した卓話であります。卓話を良く聞いて、家族や友人達とのお話の題材としていただければと思います。

幹事報告<藤掛幹事>

- ・ 本日は3クラブ合同例会です。この機会に
お互いの親睦を大いに図って行きたいと思
います。
- ・ 三陸やまだ漁協より、復興カキオーナー支
援に対する御礼と「復興カキオーナー証
書」が送られて来ました。

次週の例会（2月15日）にて申し込まれた
皆さまにお渡し致します。

- ・ 2月22日の例会は地区大会に振替となりま
す。13時より帝国ホテルにて行われます。
ご登録いただきました皆様には今一度ご確
認をお願い致します。

ニコニコボックス

<長堀、海内、関原、宮村、原田、松崎、上原、
大塚、古谷、吉田、上野、斎藤、矢野>

- ・ 山本様、本日の卓話 よろしくお願ひ致し
ます。

<海内、太田、浜中、松崎>

- ・ 東日本大震災

頑張ろう 東日本!

立ち上がれ 日本!

卓 話

3クラブ合同例会

「そんな食べ方ではもったいない」



3クラブ会長



浅草 RC 会長
戸谷治正 様



上野 RC 会長
今村 清 様



海内会長 あいさつ



料理評論家

山本益博様

生まれ	1948年生
出身地	東京都
最終学歴	早稲田大学
デビュー	卒論が「桂文学の世界（芸風社）」に
興味対象	プロフェッショナル 職人芸術
モットー	美味しいものを食べるより、ものを美味しく食べたい

1. 美味しいものを食べるよりも、ものを美味しく食べよう；そばは「手操る」ごはんを「装う」
2. 江戸に学ぶ；エコロジーな食事「ごはん」と「めし」の違い、「江戸前」とは何か？
3. アメリカの「マクガバン・レポート」で現代人の理想の食卓と絶賛された日本の「まごわやさしい（まめ、ごま、わかめ、やさい、しいたけ、いも）」食事。

わたしは東京生まれ下町育ちです。小さいときから、外食では「すし」「そば」「てんぷら」「うなぎ」といった東京の郷土料理を食べて育ちました。どこでも食べっぷりがよかったのか、料理人の方に気に入られ、とりわけ浅草の老舗のすし屋の親方にあちこち美味しいものを食べに連れていってもらいました。

そこで教わったのが「美味しいものを食べるのでなく、ものを美味しく食べる」ということでした。19歳の時に親方に連れられ、雷門前にある「並木藪」へそばを食べに出かけたときのことで。そばは「そばっ喰い」とはいうものの、「食う」とか「啜る」とか言わず、「手操る」のだということをもまず教わりました。そばつゆも徳利からそば猪口へいっぺんに全部移すのではなく、注ぎ足し注ぎ足し使うもので、そのために徳利とそば猪口が用意されているのだと。

そばは持ち上げたらつゆに少しつけるだけで手操る。つゆにどっぷり漬けてぐるぐるっと回して、づるづるっと食べるのでは、作っている職人の気持ちを何にも考えない食べ方だと言われたのです。そば屋でそばを手操るといのは、腹をくちくするためだけではなく、作り手の気持ちも考えて食べるものだというを初めて教えられたわけです。以来、「美味しいものを食べるより、ものを美味しく食べよう」をモットーに今日まで食べてまいりました。

我が家でごはんを食べるときも同じです。ごはんを美味しく食べる。江戸時代、薪を大切にすることもあり、ごはんは朝一度だけ炊きました。炊き立ての白い飯に尊称を込めて「御」の字をつけ、「御飯」と呼びました。残ったごはんはお昼のおむすびにしたり、晩のお茶づけにしました。ですから、冷めたものは「めし」と言い、江戸では「あさごはん」「ひるめし」「ばんめし」でした。

日本人であるならば、ごはんの食事を大切にしたいものです。1970年代後半、アメリカで肥満が社会問題になりました。そこで、上院議員のジョージ・マクバガンが委員長になり、世界の食生活を調査した「マクガバン・レポート」を発表しました。そのレポートで現代人にとっての理想的な食事が1950年代までの日本の食事だったのです。

とたんに、カリフォルニアで日本食ブームが沸き起こり、ニューヨークではすしがもてはやされるようになりました。いまのすしの世界的なブームはここに由来するのですね。

1950年代の食事とは、ごはんを中心にした「まごわやさしい」食卓です。まめ、ごま、わかめ（海藻）、やさい、さかな、しいたけ（茸）、いもをおかずにしてごはんをいただく。現代では惣菜に肉は欠かせません。そこで、私が作った21世紀版「まごにわやさしい」食卓です。

ぜひとも、「まごにわやさしい」食卓を囲んで「ものを美味しく食べる」食事を心掛けたいものです。