



インスピレーションになるう

# 国際ロータリー第2740地区 長崎北東ロータリークラブ

2017~2018年  
週報第15号  
(通算2093号)

例会:平成30年10月24日



会長挨拶 久保田 和典

## ステーキの焼き加減?

皆さんは、よくレストランとかステーキハウス等で、ステーキをご注文すると思いますが、お店の方から、『焼き加減はいかがいたしましょうか?』と聞かれることも多いと思いますが、その際、焼き加減の種類を、何種類思い浮かべるでしょうか??

一般的には・レア・ミディアム・ウェルダン の3つか・ミディアムレア の4種類が主だと思いますが??

実は、肉の焼き加減には10種類あるそうです!

1 ロー[row] (完全に生の状態)



2 ブルー[blue] (数秒焼いた状態)



3 ブルーレア[blue-rare] (数十秒焼いた状態)



4 レア[rare] (余熱などで55~60度程度火を通した状態)



5 ミディアムレア[medium-rare] (中にまだ赤身が残っていて切ると多少血がにじむ状態)



6 ミディアム[medium] (中心部がうっすらとピンクがかっている状態)



7 ミディアムウェル[medium-well] (ミディアムとウェルの中間)



8 ウェル[well] (よく焼いた状態)



9 ウェルダン[well-done] (ナイフで切っても肉汁はほとんど出ない状態)



10 ベリーウェルダン[very-well-done] (ナイフで切っても肉汁が出ない状態)



各部所の栄養価 100g当たり

分類	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
サーロイン和牛	498	11.7	47.5
サーロイン輸入牛	298	17.4	23.7
ヒレ和牛	223	19.1	15.0
ヒレ輸入牛	133	20.5	4.8
リブローズ和牛	468	12.7	44.0
リブローズ輸入牛	263	18.5	19.5

今度、ステーキを食べに行ったときは、いつもの4種類の選び方ではなく、是非他の種類で注文してみてください。そのお店がどのような反応するか楽しみです。私は、ガストと牛右衛門が専門ですので、もしそんなことを言ったら、お店の人から『お前にかっこつけ取るのや!!!』と言う顔をされるのが落ちですので、いつも通り、焼き方は『普通ね!』で通すと思います。

One for all All for Rotary!!

### 【幹事報告】

●会友の皆様へのポストに投函しておりますが、7月のクラブ協議会で決定しましたように、ロータリー財団寄付(年次基金)を12月末に致します。一人当たり150ドル。12月のロータリーレートに合わせて、計算し全員にして頂く事になります。12月が会費引落し月ではありませんので、口座引落しの方はご入金を宜しくお願い致します。



幹事 田中 徳之

●岩永信昭会友が第7回マルチプル 米山功労者として表彰されました。

●11月15日(木)の寄席の会は、長与町の老人福祉センターに10時30分集合となりました。駐車場は地下一階、もしくは長与町役場等にためて下さい。

●11月17日(土)地区大会に行かれる方は、9時に長崎新聞社前にお集まりください。

●例会後、定例理事会。

●10月31日(水) 休会

●11月7日(水) 卓話・リコージャパン(株) ソリューション推進グループ チーフ 谷口勝幸様

●11月15日(木) 「寄席の会」 長与町老人福祉センター 13時半開場

今後の  
予定

### ニコニコBOX



ニコニコ発表 東会友

久保田:プレッシャーをかける気は毛頭ございませんが、本日の南里さんのインニケーションスピーチ 大変期待しております。また 本日例会終了後に開催されます、45周年記念事業の会議にお集り頂く皆様 よろしくお願ひ申し上げます。

田中(徳):本日、南里会友 楽しみにしています。

大坪:今月最後の例会 楽しみたいです。

鬼塚:南里さん、インニケーションスピーチ 楽しみです。

高木(潤):最近、早朝ウォーキングを始めました。まだ暗い時間なので、不審者に間違えられない様に気を付けます!!

辻村:本日の卓話、南里様 宜しくお願ひ致します。

浜本:南里さん、本日の卓話 宜しくお願ひ致します。

東:ニコニコの発表 緊張しました。今後も頑張ります。

丸木:南里 敏洋会友の本日の卓話 楽しみにしています。よろしくお願ひします。

小計:9名/¥19,000

累計:195名/¥437,000

### 委員会報告

鬼塚社会奉仕委員長

11月15日(木) 長与町老人福祉センターで「寄席の会」を開催予定です。皆様ご出席をお願い致します。



卓話

イニシエーションスピーチ  
Initiation Speech



南里 敏洋会友

「僕の生き立ちとなんとか結婚出来た理由」

南里 敏洋 昭和46年1月14日誕生



小学校時代はソフトボールに青春の汗を流す。「浦スパイダース所属」下の写真では、三列目の左から3番目。



先日の長崎北東ロータリークラブ杯少年ソフトボール大会で新事実発覚。ずーっと、下の写真は、北東ロータリークラブ杯だと、思っていたのですが、優勝旗に「浦スパイダース」の名前がなく、まぎれなく思い込みだったことが判明しました。とても残念でした。



高校時代は南山高校で野球部に所属。ユニフォーム姿の中の、筋肉をアピールしたい年頃だご理解ください。ヘアスタイルはこの頃も健在！写真は座っている中の左から3番目。



現在、ソニー生命保険株式会社に入社。この仕事をしたことで、結婚を始め、こちらの長崎北東ロータリークラブ

とのご縁など、良いご縁を頂くこととなりました。感謝です。  
結婚のご縁を結んでくれたのが、下におります同級生の八木君です。琴海町の酒屋さんに勤務し、こちらの酒屋さんに務めていた同僚、歩さんに保険のご紹介をさせてもらったのが、きっかけで、歩さんとお付き合いをすることとなりました。ちなみに、同級生八木君は「只今、パートナー募集中です。」良かったらどなたかご紹介下さい。



こちらが妻です。嫌がる写真を無理やり撮りました。表情でお分かりだと思います。琴海の酒屋さんに勤務20年以上と、とても働きもので、その素朴さと心の純粋さに惹かれ結婚へと導かれました。



去年は、結婚という人生の喜びがありましたが、「禍福はあざなえる縄のごとし」で、実は今年、甲状腺眼症を患い、8月末より2週間ほど入院致しました。しかし、今はこうしてまた皆様と日常を普通におくる事ができ本当に嬉しく思っています。ありがとうございます！



岩永 信昭会友が「第7回 マルチプル 米山功労者」として表彰されました。



司会/榎屋 健  
写真撮影/中村哲也

創立/昭和49年4月30日  
承認/昭和49年5月22日  
例会日/毎週水曜日 12:30~13:30  
例会場/長崎新聞文化ホール「アストピア」

事務局/長崎市目覚町8-11-301  
TEL.843-6635/FAX.845-9411  
URL <http://nerotary.org/>

本日のメニュー



	全員総数	Home Club 出席数	Home Club 欠席数	Make-up	免除者	修正出席率	出席率
10月10日	40	27	11	2	1	76.3	74.4
10月24日	40	29	10				

月間出席率	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
本年度	76.8	79	77.7									
前年度	79.9	84.9	80.3	78.6	82.5	73.8	78	79.5	77.9	80.5	80	82