

会長挨拶 西岡克之



お米の炊き方

先週お米を取り巻くことについて少し述べましたが、今回は美味しく食べるための炊き方について述べてみたいと思います。もう皆さんご存じと思いますが、お米を美味しく炊くためには、ちゃんとしたコツがあります。1. 量り。始めに計量です。1合(180)mlのカップを使い計量します。まずは、カップに米を山盛りにします。次に、計量カップを少し持ち上げ、そっと台に落とします。これを何度か繰り返すことで、米と米の間から空気が抜け、ちゃんと詰まってきます。米がカップにみっちり入った状態で、まだ盛り上がっている部分を箸などの棒ですり切り、ピッタリ1合にします。／2. 洗ひ。最近の米は、「とぐ」よりも「洗う」で十分です。米を最初に水をつける時に約7割の水分が米に吸収されます。ですから、ミネラルウォーターなど使用される方はこの時に使用しましょう。水はボウルにたっぷり張りましょう。ざるに米をいれ、水につけてざっと2、3回かき混ぜてすぐに上げます。ボウルの水を捨て、新しい水を張り(ここからは、水道水でもOKです)、同様に素早くかき混ぜて水切りをします。これをもう一度行います。そしてざるに入れたまま下にボウルをつけて冷蔵庫。ラップをして約30分入れておきます。時間がない人は30分おらずに炊いても大丈夫です。その場合は炊く時に氷を釜にいれます。／3. 炊飯器で炊く場合には内釜に、土鍋で炊く場合にはボウルに、2つの氷を入れ、米を計量したカップを使って水加減します(炊飯器なら米と同量、土鍋なら1.2倍の水を注ぎます)。内釜をセットし、スイッチオンです。炊飯器は、各メーカーで操作が違うので取説に従います。大事なものは「むらし」です。炊飯終了後、蓋を開けずに15分ほど放置してむらします。保温する場合は、その後スイッチをいれます。家では保温せずにすぐ小分けにしてラップに包み冷凍します。／4. 炊き上がった米は、蓋を開け、米に十字に切り込みを入れ、4ブロックに分け、上下にしゃもじで軽く攪拌します。炊き上がった米に空気をあてることで、更にきりっと引き締まった触感になります。丹精込めたお米です。美味しく召し上がりください。



【幹事報告】

- 11月20日(水)の例会は休会です。
- 11月17日(日)「ロータリー財団セミナー」13時～ 東彼杵総合体育館であります。西岡会長が出席予定です。
- 11月27日(水)は年次総会ですので、欠席される方は事務局へ委任状の提出をお願いいたします。
- 12月4日(水) 忘年例会 18時30分～ ザ・グローバルビュー長崎であります。この日のお昼の例会はありません。



代 読
井口 盛博

- 今後の予定
- 11月20日(水) 休会
 - 11月27日(水) 年次総会
 - 12月4日(水) 忘年例会

ニコニコBOX

西岡:地区大会、無事終了しました。御参加の皆様、大変に御苦労様でした。私達も楽しく参加いたしました。来年は唐津です。

井口:誕生日祝い、結婚記念日祝いありがとうございました。地区大会参加の皆様、お疲れ様でした。佐野有美さんの講演、心が洗われました!!今後、子供や社員さんに「頑張れ!」ではなく「頑張ろう!」と言うように心掛けます。久保田さん、寝ないように頑張らしましょう!!

石橋:地区大会は、会議・講演会に出席できず、申し訳ありませんでした。今日もよろしく願います。

大坪:本日の例会、楽しみたいです。

小林(史):皆様にご報告です!!先日やっと勝利することができました!!これも皆様の多大なるご支援のおかげです!!いつもありがとうございます!!残り2試合も絶対勝ちます!!

坂本:本日もよろしく願います。

辻村:誕生日祝、ありがとうございました。

浜本:先日の地区大会お疲れさまでした。いよいよよ来たる11月16日(土)、長崎ブリックホールにて宇崎竜童&阿木耀子メモリアルコンサートが開催されます。大勢の会友のみなさまのご協力もあって、おかげさまで損益分岐点となる1,400枚の前売りチケットを販売することができました。主催者側として、厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

宮口:本日もよろしく願います。



ニコニコ発表
馬場会友

小計: 9名/¥25,000 累計: 152名/¥360,000

10月にお祝いを迎えられた方

誕生日をお迎いの会友



10月14日 東会友

結婚記念日をお迎いの会友



10月23日 中野(雅)会友

