



2011～2012 年度  
国際ロータリー会長

カルヤン・パネルジー

# Weekly Report Niigata



心の中をみつめよう  
博愛を広げるために

2011～12 年度 国際ロータリーのテーマ



2011～2012 年度  
新潟ロータリー会長

佐藤 紳一

新潟 RC 8月第1例会 (2011.8.2) No.2907

## (1) 「君が代」 斉唱

ロータリーソング「奉仕の理想」 斉唱

## (2) 佐藤 紳一 会長挨拶

県下広域にわたる集中豪雨により被害を受けられた皆様に謹んでお見舞い申し上げ、早い復旧をお祈り申し上げます。

オンタリオロータリークラブより小切手1,000ドル、M s.Ilchenko Lilia Petrovna (ウラジオストックRC)より213,577円、ロシアのブラゴベシエンスクRCより58,768円、それとメンバーお孫さんより100円。対応が遅くなりましたが、一応青少年育成基金へ入金いたします。

「新潟の野菜」農産物直売場は農協や民間企業が幹線道路沿いに開設。生産者の「顔」がはっきり見える農産物を安価に購入できるのが特徴で、県の調査では10年の県内直売場の店舗数は、08年に比べ6%増の683店。年間販売額は1.6倍の96億円、年商5,000万円を超える大型店では収容を計るため、レストランの併設や生花や鉢物、また畑を設け収穫イベントを開いている。直売店では農産物の価格を生産者が自由に決められるため、付加価値の高い商品として販売できるとしている。(2011.7.25 日経MJより)

また最近では健康志向から亜麻仁油、エゴマ油、オリーブ油を直接飲んだり、野菜ジュース、豆腐、焼魚等にかけて食べるそうです。新潟県のカレーライスの消費量はダントツ全国1番だそうです。そこで県内産野菜とオリーブ油を使用した簡易レシピを紹介します。

夏野菜のラタトゥーユ

材料

インゲン 7～8本  
ナス 1～2本  
にんじん 小型1本  
セロリ 1本  
トマト 食べられる量  
ニンニク 2片  
ピーマン 2個  
パプリカ 1個  
玉ねぎ 1個

かぼちゃ 1/4個

ズッキーニ 1本

オリーブ油(バジルオイル) 大さじ5

塩 適量

コショウ 適量

作り方(28～30分)

1. ニンニクをたたいて潰す。

唐辛子の種を取り、野菜を食べやすい大きさに切る。

2. 厚手の鍋にオリーブ油、ニンニク・唐辛子を弱火で炒め香りを出す。

3. 火の通りにくい順に軽く炒める。中火で25～30分煮込む。

4. 柔らかくなったら塩・コショウを加え味を調える。

ポイント1 炒めるときに塩を少し振ると水分が出やすい。  
ポイント2 水分が多すぎると美味しくないので蓋を取り水分を飛ばす。

暑い夏は大量の汗をかくと体内の水分と一緒にビタミンやミネラルが出てしまいます。夏野菜はビタミンC、ビタミンE、カロチンなどを多く含んでいます。ビタミンCは暑さに対する抵抗力を高め、リコピンはベータカロチンの2倍抗酸化力で老化防止に役立つ。ピーマン・唐辛子のカプサイシンは新陳代謝を良くし、ニンニクのアリシンは殺菌や血液をサラサラにする効果がある。

## (3) 米山奨学生挨拶、奨学金伝達

張 文婷さん

(4) 幹事報告（高橋 秀松幹事）

- ・例会終了後、広報委員会を開催致します。
- ・前橋 RC 会長より頂いた納涼例会参加のお礼状紹介

(5) 会員スピーチ「大震災後の新潟県経済の見通し」

日本銀行新潟支店支店長 内田 真一 君

8月9日の例会予定

会員スピーチ 「地域交流ビジネス」

㈱JTB 関東法人営業新潟支店支店長 小林 博君