



# 君津ロータリークラブ週報

事務局  
〒299-1144君津市東坂田1-3-3-304  
Tel:0439-52-8882  
Fax:0439-27-0622

2024~2025年度

Vol.15 No.2278 2024.11.18

## 令和6年11月 第2例会 曇

開始 点 鐘 佐々木昭博会長  
R ソ ン グ 我らの生業  
四つのテスト 外山さくら会員  
お 客 様 渡邊 慎司様  
(国際ロータリー第2790地区  
米山記念奨学会委員)  
グエン・ティ・キム・トゥ様  
(米山奨学生)

### 【出席報告】 免除者0名 休会0名

例会数	会員数	対象者	出席	欠席	出席率
2278	55	55	39	16	70.91%
2277	55	55	43	12	78.18%
前々回の修正	メークアップ	1名			71.70%

(敬称略)

### 会長挨拶

#### 佐々木昭博会長

今月はロータリー財団月間ですので、ロータリー財団(R財団)についてお話しさせていただきます。まず、R財団とは何ですか?って事ですが、簡単に言うと世界のロータリーが行う活動の資金面を賄う非営利財団法人という事です。始まりは1917年、国際ロータリー6人目の会長アーチ・クランプ氏の提唱で基金として発足、1928年国際大会で「ロータリー財団」と名付けられました。R財団は、博愛、慈善、人道的かつ教育的目的を持つ効果的なプロジェクトに補助金を支給しています。R財団の使命は、ロータリアンが人々の健康状態を改善し、教育への支援を高め、貧困を救済する事を通じて、世界理解、親善、平和を達成出来るようにする事です。ちなみにR財団の標語は「世界で良い事をしよう!」となっております。ではなぜR財団が必要かと言いますと単純な話で、たくさんのインパクトある奉仕活動を行うには、たくさんの資金が必要だからです。奉仕活動の充実と資金調達はクルマの両輪であり、どちらも大変重要であります。そして、その資金源の

多くは、皆さんから頂いている年会費に含まれている「R財団通常寄付」という項目から成り立っています。各会員が年次基金へ150ドル、ポリオプラス基金へ30ドルの合計180ドル、日本円で年間約28,000円をR財団に皆さん寄付している訳です。そして年次基金150ドルについては、3年後に私達全世界の各ロータリークラブが行う活動の地区補助金やグローバル補助金となり、世界の様々な奉仕活動に役立っています。なぜ3年後かというと、R財団が3年間資金を運用し、運用益を出しながら大切な浄財を少しでも有効に活用する為です。またポリオプラス基金30ドルについては、ロータリーの最優先課題に挙げられるポリオ根絶活動に充てられております。ちなみにポリオは非常に感染性の高い病気であり、特に5歳未満の子どもにも感染しやすく、日本では小児麻痺と呼ばれています。ロータリーのポリオ根絶活動は1917年のフィリピンでの予防接種に始まり、長きに渡ってロータリアンが力を注いでいる活動で、1985年には125か国に35万人以上の感染が確認されていたが、ポリオプラスプログラムを開始し、1988年世界ポリオ根絶推進活動のパートナー組織と共に、122か国、世界25億人以上の子ども達にポリオ予防接種を行って来た結果、感染者数は99.9%減少し、現在、野生株のポリオが常在する国はアフガニスタンとパキスタンの2か国のみとなりました…が、この地域は内戦・紛争等の影響で実質的に子どもたちのもとにワクチンを投与しに行くのが困難な状況です。しかし100%根絶をしない限り再流行の危険性があり、万が一再流行が起きた場合、今後10年間に毎年20万人以上の子どもがポリオの犠牲になると推定され、現に今年9月には紛争が続くイスラエルガザ地区で、25年以上発症していなかったポリオが再発症し、ワクチン投与の為に停戦する等大きなニュースにもなりました。ですので、今ロータリーでは「あと少し!」を合言葉に最後の一押し、ポリオ100%根絶を目指しEND POLIO NOWの活動を推し進めている訳です。ちなみに1人の子どもをポリオから守る為に必要なワクチンコストはわずか60セントだけです。私たちのポリオプラス寄付1人30ドルで

50人の子ども達、君津RC55人で1650ドル、2750人の子どもたちを救えているのです!この事実をロータリアンとして誇りを持ち、下半期の年会費のお振込もしっかりと宜しくお願い致します!

## 会長報告

1. 第5回理事会が11月11日(月)に開催されましたので報告を致します。

- 1) 会計報告  
⇒異議なし
- 2) 新入会員委員会所属について  
溝口幸雄会員 公共イメージ向上委員会  
金子勝美会員 公共イメージ向上委員会
- 3) 2025-26年度地区委員推薦について  
⇒会長・幹事にて2名選出する(一任)。次回理事会にて報告。
- 4) 地区大会決議委員会 委員委嘱の承認について  
⇒当クラブから鈴木荘一会員が、地区大会決議委員会 梶原委員長に推薦されたので承認致します。
- 5) 12月の夜間例会について  
<12月23日(月)の忘年例会について>  
例年通り100年バンドと学校関係、OBの招待他、東京神宮RCへの案内。  
スペシャルゲスト:バルーンパフォーマー  
海賊タロウ様
- 6) IMの出し物について  
⇒宮寄幹事の指導のもと、会員(3名程度)にて雅楽を発表。(詳細は、宮寄幹事・木内会員に一任)
- 7) 駅前花壇の花植えについて  
日程:11月25日(月)実施  
花代見積り⇒承認  
\*雨天の場合の実施は、周西中学校と相談の上決定する(当日の朝7時半)。
- 8) 出前教室実施に向けての進捗状況(職業奉仕委員会より)  
⇒12月12日(木)周西中学校、1月21日(火)八重原中学校、2月7日(金)周西小学校にて実施予定。
- 9) きみつ愛児園クリスマス会について  
日程:12月25日(水)10時30分頃  
参加者:会長・幹事・社会奉仕委員長  
サンタ役:秋元直樹委員長、鈴木秀範副委員長・篠塚会員(予定)  
プレゼント:お菓子の詰め合わせ800円程度×生徒60名(ライオンズと折半)  
\*お菓子は、ネット購入予定

(今年度はライオンズ担当)

10) 第53回君津市社会福祉大会の後援について  
⇒例年通り後援する。

11) その他

次回の理事会:12月2日(月)例会前11時30分～  
新大和田クラブ

新理事会:12月9日(月)例会終了後13時30分～  
新大和田クラブ

\*インターアクト立ち上げの件は、翔凜高校の進捗を関係者に再度確認し、どの高校で進めるのか秋元ゆかり委員長を中心に、再度協議する。

2. 11月16日(土)に小糸小学校にて子ども食堂が実施されました。参加された皆様お疲れ様でした。後程、社会奉仕委員会の高橋会員より報告をお願いします。

## 幹事報告

宮寄 慎幹事

〈配布物〉

1. 例会プログラム
2. おせちのチラシ(篠塚会員)

〈報告〉

1. 11月20日(水)明治神宮清掃奉仕が実施されます。当クラブからは、釧持会員、川名会員、早見会員、大川会員が参加されます。宜しくお願い致します。

〈回覧〉

1. 君津RC週報
2. 第5グループ週報
3. 会員家族親睦忘年例会の出欠の案内

## 自己紹介

溝口 幸雄会員

11月より君津ロータリークラブに入会させて頂きました、濱田重工 溝口です。どうか皆さん宜しくお願い致します。弊社は、福岡県北九州を本社とする会社であり、私が所属する君津支店は、1968年9月に設立し、今年で56年が経過しました。私の年より長く近隣の皆様にお世話になり、事業を継続して



います。今年10月末に弊社株主総会が行われ、11月1日付けで大阪事業所から君津支店に配属となり、またこの地で仕事をする事となりました。入会時にご紹介して頂いた内容にもある通り、弊社内で転勤を数回繰り返していますが、君津での仕事が累計で長く、21年目となりました。家族は、妻と3人の子どもがいますが、双子の娘と息子、次男共に社会人として働いていまして、そのうち次男だけが実家で暮らしています。たまに全員で旅行に出かける以外は、なかなかみんな揃う時がありませんが、健康で元気にやっていたらいいかなと思っています。私自身は、千葉県で生まれ育ちました。小さい頃から空手を習い、中学生からバレーボールを始め、高校は強豪校であった為、今でも全国的に同世代の仲間との付き合いがあり、弊社の採用等に協力してもらっています。3年前から会社のバレーボールチームを設立し、将来は企業チームとして千葉県代表を目指していきたいと思っています。

この度、君津ロータリークラブに入会させて頂き、ロータリーのご説明を受け、初めてこのような活動をされている事がわかりました。鉄鋼の関係者とは日頃からお付き合いがありましたが、なかなか地元企業の方との関わりがありませんでした。このような機会を頂き大変光栄であり、地域社会へ何か貢献する事が出来ればと思っています。また、まだわからない事ばかりですがどうぞ宜しくお願い致します。

#### 金子 勝美会員

2024年11月11日、隈元会員のご推薦を頂き君津ロータリークラブへ入会致しました千葉信用金庫君津支店の金子勝美です。先日の入会式で、隈元会員が私の紹介をして下さりましたが、改めて自己紹介をさせていただきます。



1966年(昭和41年)9月29日生まれ(58歳)。出身は、袖ヶ浦市神納。現在の住まいは袖ヶ浦市横田です。同居の家族は妻と長女の3人で長男は就職して一人暮らしをしておりますが、週末は実家に帰ってくる事が多く、毎週長男と一緒に酒を飲む事を楽しみにしております。次に、千葉信用金庫における勤務の経歴についてお話しさせていただきます。1989年(平成1年)に大学を卒業し、旧木更津信用金庫へ入庫致しました。木更津市内の岩根支店が最初の勤務地でありました。その後、2002年(平成14年)1月に千葉信用金庫・成

田信用金庫と合併致しまして、合併後2012年(平成24年)3月に、初めての支店長を務めたのが袖ヶ浦市にある長浦支店でありました。今回6店舗目の支店長として2024年10月に君津支店に着任致しまして、君津ロータリークラブに入会させて頂く事となりました。

金融機関というのは転勤する事が宿命のごさいまして、君津ロータリークラブでの活動も限られた期間となってしまうと思いますが、在籍させて頂いている間は、ロータリーでの活動を思いっきり楽しんでいきたいと思っておりますので、どうか宜しくお願い致します。

#### 委員会報告 社会奉仕委員会 「子ども食堂の報告」

高橋 雄一会員

昨日11月16日(土)に、特定非営利活動法人BUMP-UPNPO法人さん主催の「君津市立小糸小学校チャリティーイベント 勇気を出して何度でも立ち上がろう!がんばれ!小糸小の子どもたち!」というイベントに参加して参りました。当会のキッチンカー、ロータリー食堂のカレーを子どもから大人まで参加者にお配りして、総勢70名程度に配布を致しました。参加者の皆様に喜んで頂けたと自負しております。今後もロータリー食堂の輪を広げ、ロータリークラブの活動等を周知していければと思っております。



#### ロータリーの友紹介 公共イメージ向上委員会

坂本 直樹会員

皆さんこんにちは。公共イメージ向上委員会より、ロータリーの友11月号の掲載記事をご紹介します。今月は「ロータリー財団月間」となっておりますので、それにちなんだ記事を中心にご紹介致します。



まず、横組みの5ページにRI会長メッセージとして、ステファニーA.アー

チック会長の記事が掲載されております。ポリオの根絶から平和構築に至るまで、ロータリー会員が世界中で行っている活動の多くは、財団への継続的な支援なしでは実現出来ないという事が改めて冒頭で述べられています。そして、大規模・長期的に国際的活動を支援するグローバル補助金や、地域社会の小規模・短期的な活動支援の為の地区補助金が、我々の各種活動の支えとなっています。しかしながら、そういった様々な活動を確実に継続する為には寄付が必要であり、具体的な目標として2025年6月30日までに20億2,500万ドルの恒久基金を集めるという事が目標とされています。また、今年度のテーマである『ロータリーのマジック』は、「ふいに現れるものではなく、私たちが新会員を迎えるたび、プロジェクトを終えるたび、財団に寄付するたびに生み出されるのです」と、我々の自発的・積極的な活動なくしてより良い世界の実現という目標は達成出来ないと述べ、更なる財団への支援・協力を呼びかけています。

続いて、7ページから11ページにかけては、ロータリーの創始者ポール・ハリスと並んで重要な人物とされている、ロータリー財団創始者のアーチ・クランフにまつわる記事が書かれています。彼が生きた時代の年表と共に、ロータリーへの入会の経緯やその後のロータリー活動への貢献の様子、初めて基金の設立の提案をし、採択されたものの、最初の基金への寄付額は26ドル50セントだった事、クランフ自身の人気とは裏腹に、初めの数年間は思うように基金が集まらなかった状況等が書かれています。その後、スコットランド国王・王妃との拝謁を通じてロータリーの輪を広げたように、彼の地道な活動の甲斐もあって、基金の名称もロータリー財団と改称され、多くの寄付が集まるようになりました。更にロータリー創立100周年の年には、彼のビジョンと先見性を称えアーチ・クランフ・ソサエティがつけられ、現在に至るまでクランフの高い志は受け継がれているという事です。

12ページ・13ページでは、表やグラフを使って、世界中から集められた寄付がどのように使われているのかが分かりやすく図解されています。国際的に見た時の日本の寄付額や割合、その他諸外国の傾向等、興味深い発見があるかもしれませんのでご一読をお願い致します。

次に、縦組みの4ページから8ページまで、新5,000円札の顔でおなじみとなった津田梅子について、ご自身もロータリー財団奨学生として2度の海外留学の経験を持つ、津田塾大学学長の高橋裕子様の記事が掲載されています。明治時代にわずか6

歳ながら、自らの意志でより高い教育を受けたいと望んでアメリカに渡った津田梅子は、17歳までの約10年の間に知識や経験はもとより、アメリカ人が持つ感性も吸収し日本に帰国します。留学の間に日本語を忘れ、姉や父が通訳しなければ母ともコミュニケーションが取れないほどだった梅子ですが、約10年振りに見た日本の伝統的な習慣やものの考え方、道徳の有様にひどく落胆したそうです。特に夫婦とはどういうものなのか、日本の女性の地位がなぜこれほどまでに低いのか、これから必要なはいわゆる良妻賢母教育ではなく、もっと考える力を付けるような教育が必要だと実感し、更に高い大学教育を学ぶ為に2度目の留学をします。天皇の勅諭にも「物理は女子が学ぶべき分野ではない」とされている時代に、自分自身が学ぶ事で女子でも遜色なく物理を学ぶ事が出来ると証明し、後進の女性たちへ活躍する為の道を開きました。その後、再び渡米した梅子は、ヘレン・ケラーやナイチンゲールとも交流があったそうです。特に、ナイチンゲールからもらった花束は、様々な批判や困難な状況の中にあっても梅子を支え、後の津田塾大学創設の為に大きな原動力となったに違いありません。筆者の高橋学長も自信が財団奨学生として留学し、津田梅子が歩んできた足跡や残してきた功績を学ぶ中で、19世紀末から20世紀初頭にかけて、梅子が行ってきた努力を現代に生きる自分たちがつなげていかにして現状を突破していくか、という考えに至ったそうです。21世紀の今、高等教育は女性に開かれてはいますが、世界と比べるとジェンダーギャップも大きく開いており、世界の変化についていけない状況が続いています。梅子は留学体験を通して、人生を自ら切り開いていきましたが、これからの若い世代の人たちにも、ロータリー財団奨学生という制度を生かして自分の可能性を開き、より高い教育を求めて頂きたい、そういう高橋学長の熱い思いが綴られています。

最後に、21ページの「ロータリーあるある相談室」では、ロータリアン“誰もが通る道”として、奥さんや家族から皆さんも一度は聞かれた事があるのではないのでしょうか。この手の質問に対しての模範解答が紹介されています。未だ明確な回答が出来ていない方がいらっしゃいましたら、是非参考にしてみてはいかがでしょうか。

以上でロータリーの友11月号の紹介を終わります。

## 挨拶

### 地区米山記念奨学会委員 渡邊 慎司様

2790地区米山記念奨学委員会の木更津東ロータリークラブ所属の渡邊慎司と申します。本日は卓話にお招き頂きましてありがとうございます。会員の皆様には、日頃より米山記念奨学事業に対する温かいご理解とご協力を頂き、感謝申し上げます。



初めに米山記念奨学会の活動についてPRをさせて頂きます。米山記念奨学金の主な目的は「奨学生の育成」と「寄付の増進」です。ロータリー米山記念奨学会は、129の国と地域に累計21,600名以上が卒業し、年間事業費は14億円にも上る民間最大規模の国際奨学事業です。「ロータリー運動の良き理解者となる」人材を育成するという事業の使命への期待は年々高まり、「母国と日本を結ぶ懸け橋」となって国際社会で活躍する優秀な留学生を奨学する事を目的としています。ロータリーが目指す国際理解と親善、世界平和に寄与する事業です。優秀とは学業に対する熱意や優秀性はもちろんの事ですが、異文化理解、コミュニケーション能力への意欲や能力に優れている点も含まれます。そしてロータリー米山奨学生はロータリークラブを通じての日本の文化、習慣等に触れて社会参加と社会貢献の意識を育て、将来ロータリーの理想とする国際平和の創造と維持に貢献する人となる事が期待出来ます。また、米山記念奨学金の制度は経済的な支援だけではなく、「世話クラブ・カウンセラー制度」を設けて世話クラブの例会に月一度出席し、ロータリー会員と積極的に交流し国際交流・相互理解を深めると共にロータリーの奉仕の精神を学びます。君津ロータリークラブ様も、毎年世話クラブとして奨学生を受け入れて頂きありがとうございます。以上の事から米山奨学金制度の役割は今後更に社会的な重要度、必要性が高まっていくと考えています。

次に寄付金についてお話をさせて頂きます。米山奨学会への寄付金は2種類ございます。1つ目は普通寄付金です。こちらは日本の全ロータリークラブ会員からクラブを通じて定期的に頂く寄付です。半期に1度2,000円以上を2回、会員数分の振り込みをお願いします。2つ目は特別寄付金です、個人、法人、またはクラブから、任意で頂く寄付金です。また、ロータリー関係者以外の一般個人、法人、団体からもお受けしております。ちなみに金額に下限・上限はありません。クラブ事務局か

らご申請頂ければ、税制上の優遇措置を受ける事も出来ます。2020年からの新型コロナウイルスの影響で多くの皆様が大変な状況であるかと思えます。その状況の中ではありますが、このロータリー奨学制度を続ける為にも普通寄付金と共に、寒郡ガバナーが会長エレクト研修会や地区研修・協議会でお示しした寄付金として目標を1人15,000円としております。昨年の君津ロータリークラブさんの平均寄付額は、18,706円と目標を大きく上回っておりました。本年度の集計がまだ手元に届いていませんが、例年と変わらない寄付を頂いているのではないかと思います。

以上、広くの皆様のご協力を頂戴したくお願いを申し上げます。

## 外部卓話

### 「ベトナムの食文化について」

#### 米山奨学生 グエン・ティ・キム・トゥ様

皆さんこんにちは。お久しぶりです。本日、また皆さんの前で発表するチャンスを頂いた事に心より感謝申し上げます。前回も自己紹介をさせて頂きましたが6か月が経ち、前回いらっしゃらなかった方もいらっしゃると思いますので、改めて簡単に自己紹介させて頂きます。



フルネームはグエン・ティ・キム・トゥです。トゥはベトナム語で「秋」という意味で、私が8月末に生まれ、ちょうどベトナム北部で秋の季節だった事から母がこの名前をつけてくれました。今年4月から米山記念奨学生として、君津ロータリークラブにお世話になっております。現在、敬愛大学の国際学部で英米語とデータサイエンスを専攻する4年生です。また、ベトナムではホーチミン市経済大学を卒業し、マーケティングを専攻していました。卒業後は、5年間広告関連の仕事に携わりました。今年7月までは、令和5年度の千葉市留学生交流員として、千葉市の文化交流活動や外国人向け活動に参加する機会に恵まれ、とても貴重な経験となりました。関心領域は教育とITで、趣味は水泳、ハイキング、料理、読書、そして最近では絵を描く事も楽しんでます。母語のベトナム語以外にも日本語と英語を使う事が出来ます。

実は、今日の卓話ではベトナムについて紹介する事に早くから決めておりましたが、20分以内でどんな内容をお伝えすればいいかずっと悩んで

いました。そんな時に「人の心をつかむ道には胃袋から」ということわざを思い出したので、ベトナム料理の魅力についてご紹介したいと思います。まず、ベトナムの世界的に人気がある料理をいくつかご紹介します。1番目は「フォー」です。フォーは米粉の平麺に牛肉または鶏肉のスープを合わせた、ベトナムの麺類だけではなく、全ての料理を代表する食べ物です。次に「バイン・ミー」です。バイン・ミーはベトナム風サンドイッチで、バゲットにハムやパテ、なます、パクチー等をたっぷり挟んだものです。

続いて「ゴイ・クオン」、生春巻きです。ベトナム語で「ゴイ」は和え物、「クオン」は巻くという意味で、ライスペーパーで野菜や肉、魚等を包んで頂く、ヘルシーでさっぱりとした一品です。簡単に作れるので、是非試してみてください。次は「ブン・ボー・フエ」です。ベトナムの古都フエの名物で、米粉の太麺にレモングラスの香りと唐辛子の辛みが特徴的な牛肉麺です。世界的にはフォーが最も有名ですが、ベトナム人にとってはフォーとブン・ボー・フエが同じくらい人気です。最後に「バインセオ」、ベトナム風お好み焼きです。バインセオは米粉とココナッツミルクを使った生地、豚肉やエビ、もやし等の具材を包んだ南部の伝統料理です。これらが、世界的に人気のベトナム料理トップ5です。まだ食べた事がない方も、是非機会があれば試してみてくださいね。

これらの料理は、実はベトナムの豊かな食文化の「氷山の一角」にすぎません。今日は、さらにベトナム料理の魅力について少し深くご紹介したいと思います。ポイントは以下の3つです。ベトナム料理の特徴と地域ごとの料理の違いとベトナム料理の文化的な側面です。まず、ベトナム料理の特徴についてです。ベトナム料理は、野菜やハーブをたくさん使う事で知られています。どの料理も新鮮な香りや風味が特徴的です。また、甘味、酸味、塩味、苦味、辛味の五つの味をバランスよく調和させる事を重視します。ベトナム料理の調理法も健康的です。揚げ物は少なく、茹でる、蒸す、煮る、炒めるといった調理法が多く使われ、健康的な食事が特徴です。これらの特徴は、ベトナムの典型的な家庭料理を見るとすぐにわかります。日本の家庭料理と同様、主食はご飯で「一汁三菜」に似たスタイルですが、料理の種類や見た目には違いがあります。平日には簡単な一汁三菜スタイルですが、行事では倍作られます。

次に、地域ごとの料理の違いについてお話します。ベトナムは、北部・中部・南部で味付けに特徴があり、それぞれの地域で異なる食文化が発展しています。北部は薄味でシンプルな味付けが

特徴です。温帯モンスーン気候で四季がはっきりしており、季節に応じた食材を活かす料理が多いです。また、中国と接しており、過去に1000年間にわたって中国の支配下にあった為、中華料理の影響も強く受けています。中部は味付けが濃く、辛みが特徴です。熱帯モンスーン気候と乾燥した温暖気候が混在しており、厳しい気候に合わせた辛くて塩辛い味付けの料理が好まれます。また、中部のフエはかつての王朝の都であり、宮廷料理スタイルが今も残っています。料理には特別な工夫が凝らされ、華やかさが特徴です。南部は甘みがあり、味付けが豊かです。1年中高温で、熱帯サバナ気候にあり、雨季と乾季がはっきりしています。果物が豊富な為、料理にココナッツミルクや果物、砂糖がよく使われます。南部料理には、クメール族やチャム族等の先住民族からの影響が見られます。また、フランスの植民地時代にフランス料理の影響も受けており、バイン・ミーはその一例です。各地域の気候、地理、そして歴史の違いが独自の料理文化を生み出しているのです。

最後に、ベトナム料理の文化的な側面についてお話します。ベトナムでは、食事が家族や共同体とのつながりを強める重要な役割を果たしています。家族全員で料理を分け合う習慣が強く、大勢で一緒に料理を作り、囲んで食べる事が一般的です。こうして食事を通じて家族や友人との絆を深めます。次に、料理と信仰のつながりです。ベトナム料理は、単に人と人をつなぐだけではなく、神様や亡くなった人々にも捧げられる特別な役割があります。たとえば、テト(旧正月)には「バインチュン」を作りますが、これは家族の団結を象徴し、稲作の神様への感謝の気持ちも表しています。また、死者の日には「米粉団子」、結婚式の日には「夫婦餅」、中秋節には「月餅」といったように、特別な日に特別な料理を作り心を伝えます。最後に屋台文化です。他の東南アジアの国々と同様、ベトナムでは食べ歩きが一般的で、屋台料理が生活の一部となっています。日本には、自動販売機やコンビニが多く便利さが特徴ですが、ベトナムでは屋台がその役割を果たしています。街のいたる所で、さまざまな料理が手頃な価格で提供され、日常の食生活に欠かせない存在です。

それでは今日の卓話を通じて、皆様にベトナムの食文化とその魅力を少しでもお伝え出来たらと願っています。短い時間で概念的なご紹介にとどまりましたが、是非機会があれば実際にベトナムを訪れて、ベトナム料理を味わい、現地の文化を体験して頂きたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。



### 自己紹介

- (姓) (ミドルネーム) (名)
- グエン・ティ・キム・トゥ
  - ベトナム出身
  - 世話クラブ：青津RC
  - 5年間日本滞在
  - 敬愛大学 国際学部4年生
    - 英米語専攻&データサイエンス専攻
  - ホーチミン市経済大学 卒業
    - 経営管理学部 マーケティング専攻
  - 5年間仕事 (TV番組制作会社とeSports広告会社)
  - 令和5年度千原市留学生交流員
  - 関心領域：教育、IT
  - 趣味：水泳、ハイキング、料理、読書、絵画
  - 言語：ベトナム語、英語、日本語



「人の心をつかむ道は胃袋から」

—ことわざ—



### 世界で最も人気のあるベトナム料理

#### フォー

米粉の平麺と牛肉または鶏肉のスープをベースにしたベトナム麺の代表です。



### 世界で最も人気のあるベトナム料理

#### バイン・ミー

ベトナム風サンドイッチ

バゲットに、ハムやパテ、なます、パクチーなどをたっぷり挟んだベトナム風サンドイッチです。



### 世界で最も人気のあるベトナム料理

#### ゴイ・クオン

生春巻き

「ゴイ」は和え物、「クオン」は巻くという意味を持っております。ライスペーパーで野菜と肉や魚を巻いて食べ、ヘルシーでさっぱりとした食感が味わえます。



### 世界で最も人気のあるベトナム料理

#### ブン・ポー・フェ

フエ風牛肉の辛味汁麺

ベトナムの古都・フエ名物です。米粉の太麺、レモンジュースの香りと唐辛子の辛みが特徴の牛肉麺です。



### 世界で最も人気のあるベトナム料理

#### バインセオ

ベトナム風お好み焼き

米粉とココナツミルクを使った生地、豚肉やエビ、もやしなどの具材を包んだベトナムの南部の伝統的な料理です。



### 世界で TOP5人気のベトナム料理



# ベトナム料理の魅力

1. ベトナム料理の特徴
2. 地域ごとの料理の違い
3. ベトナム料理の文化的な側面



## ベトナム料理の特徴

- **新鮮な食材**  
野菜やハーブをたくさん使うこと
- **多様な味の調和:**  
五味のバランス (甘味、酸味、塩味、苦味、辛味)
- **健康的な調理法:**  
揚げ物が少なく、茹でる・蒸す・煮る・炒める方法が多い

## ベトナム典型的な家庭料理

日常的に ご飯 & 一汁三菜



## 行事

	茹で野菜	トーストポーク	
ベトナム風赤飯			アヒル&竹の子スープ
ハノイのフンタン			チョンケーネ
揚げ春巻き			蒸し豚と肉のパテ
炭ゼリー			春雨スープ
			漬物
	茹でチキン	炒め野菜	ベトナム風ソーセージ

## 地域ごとの料理の違い



- 北部：薄味でシンプル
- 中部：味付けが濃くて辛い
- 南部：味付けが甘くて豊富

## 地域ごとの料理の違い：理由

	北部	中部	南部
	薄味でシンプル	味付けが濃くて辛い	味付けが甘くて豊富
気候	温帯モンスーン気候、四季がはっきり	熱帯モンスーン気候と温暖な乾燥気候が混在	一年中高湿で、熱帯サバナ気候、はっきりした乾季と雨季
地理歴史	中華料理	古都フェの宮廷料理	クメール族&チャム族料理 (南ベトナムの先住民族) フランス料理

## ベトナム料理の文化的な側面

- 食事で家族・共同体とつながり
- 料理と信仰のつながり
- 屋台文化



## 食事でつながり

家族全員で分け合う文化が強い  
大勢で一緒に料理を作って、食事をする



## 料理と信仰

テト (旧正月) の「バインチュン」 餅米で作られた四角いおこわで、豚肉や緑豆を包み、ドンの葉で巻かれて蒸されます	死者の日「米粉団子」	結婚式の「夫婦餅」	中秋節の「月餅」

## 屋台文化

食べ歩き屋台料理がベトナム人の生活の一部







君津ロータリークラブ  
2024年11月18日

米山奨学生卓話  
グエン ティ キム トゥ

ご清聴  
ありがとうございます

## ニコニコBOX

- 佐々木昭博 米山記念奨学会 渡邊様、米山奨学生 トゥ様、卓話ありがとうございました。ベトナムについて更に理解を深められました。引き続き学業頑張ってください。
- 宮寄 慎 坂本さん、ロータリーの友の紹介ありがとうございます。トゥさん貴重なベトナムの食文化の卓話ありがとうございました。
- 福田 順也 米山奨学生 グエン・ティ・キム・トゥ様、地区米山記念奨学委員会委員 渡邊慎司様、本日はご来訪ありがとうございます。トゥ様、貴重な卓話ありがとうございます。
- 大森 俊介 グエン・ティ・キム・トゥ様、卓

- 小幡 倅 話ありがとうございました。渡邊様もありがとうございました。寒くなってきました。皆様、体調管理を万全に過ごしましょう。グエン・ティ・キム・トゥ様、卓話ありがとうございました。
- 富田 健司 インフルエンザがはやっているようです。ストレスを抱えずに免疫力を上げて頑張りましょう。
- 青山 勝巳 溝口様、金子様、自己紹介お疲れ様でした。これからロータリー活動、一緒に盛り上げていきましょう！
- 高島 俊治 坂本会員、ロータリーの友紹介ありがとうございました。
- 篠塚 知美 本日、霧島鶏のおせちのパフレットを配布させて頂きました。鶏肉をふんだんに使用したおせちでお子様にも大人気です。よろしかったらどうぞ～。
- 福島 大介 溝口会員、金子会員、自己紹介ありがとうございます。グエン・ティ・キム・トゥ様、卓話ありがとうございました。ベトナム食文化を勉強させて頂きます。
- 高橋 雄一 昨日、ロータリー食堂参加の会員の皆様、お疲れ様でした。やっぱり寒くなってきましたね。お身体ご自愛下さいませ!!
- 金子 勝美 これから君津ロータリークラブでお世話になります。宜しく願致します。
- 安田 学 グエン・ティ・キム・トゥさん、外部卓話ありがとうございました。
- 早見 秀一 子ども食堂お疲れ様でした。米山奨学生 トゥさん、卓話ありがとうございました。ベトナムの食事を楽しみたいと思いました。
- 松岡 靖 急に涼くなりました。インフル等にも気をつけて忙しい年末に向けて楽しく元気に過ごしましょう。子ども食堂ご苦労様でした。
- 岡野 直美 こんにちは。昨日は11月なのに暖かい日でしたが、今週からまた寒さが戻ってきました。体調には気を付けて下さい。
- 常住 賢二 急に朝晩が寒くなってきましたね。体調管理に気を付けましょう。

隈元 雅博 本日は木更津法人会研修の為、欠席とさせていただきます。11月21日の野球同好会の発足式は参加させていただきます。これからも地域貢献と世界平和の為にロータリー活動を頑張ります!

谷川 有司 子ども食堂お疲れ様でした。入賞するがボウリングが不調。

秋元 政寛 子ども食堂のお手伝いに参加しました。食べ終わってカレーの器返しにくる子どもの笑顔に癒されました。皆様お疲れ様でした。

溝口 幸雄 寒くなりそうなので体調に気を付けましょう。

石野 英人 本日は急に寒くなり、今週は冬のような気候になるとの事です。皆様体調には十分に気を配っていきましょう。

秋元ゆかり 皆様こんにちは。米山奨学生 グエン・ティ・キム・トゥ様、貴重な卓話をありがとうございました。

坂本 直樹 地区米山記念奨学委員会 渡邊様、トゥさん、本日はご来訪ありがとうございます。溝口会員、金子会員、これからどうぞ宜しくお願い致します。

内山貴美子 渡邊様、本日はご来訪ありがとうございます。グエン・ティ・キム・トゥ様、本日は卓話ありがとうございました。

廣田 二郎 渡邊様、米山奨学生ご来訪ありがとうございます。

山口 正洋 子ども食堂お疲れ様でした。グエン・ティ・キム・トゥさん、素晴らしい卓話ありがとうございました。

鈴木 荘一 木更津東 渡邊慎司様、米山奨学生 トゥ様、ご来訪ありがとうございました。

鈴木 秀範 皆様こんにちは。新入会されました溝口幸雄様、金子勝美様、今後共どうぞ宜しくお願い致します。共にロータリー活動を楽しみながら盛り上げていきましょう。いよいよ本格的な冬到来ですね。寒いのは苦手です…寒さ対策をしながら元気に過ごしていきたいものです。

大川 裕士 グエン・ティ・キム・トゥ様、卓

話ありがとうございます。木更津東RC・地区米山記念奨学会委員 渡邊慎司様、ご来訪ありがとうございます。

川村 優子 皆様こんにちは。グエン・ティ・キム・トゥさん、卓話ありがとうございました。渡邊慎司さん、ありがとうございます。

川名 正志 写真頂きました。ありがとうございます。

大多和一彦 昨日の知事選挙、うちわを持って応援する姿はアイドルのコンサートのように選挙の有様が変わったなど感じました。寒くなってきました。皆様、体調に気を付けて頑張ってください!



子ども食堂の様子(R6.11.16)

