



KUFS TOKYO NEWSLETTER

2008年7月3日

京都外国語大学校友会東京支部

VOL.3

トピックス

- ごあいさつ
- 総会準備経過報告
- 卒業生・最近の活動
- 連載シリーズ第2回
- 活動メンバー紹介

祝 20 周年記念総会
 参加者全員プレゼント！
 スライドショー・・・
 ヴァイオリン三重奏・・・
 イベントも盛りだくさん！

中鉢実行委員長の言葉

* 東京支部 NEWSLETTER 総会直前号！

雨の季節ですね。雨は嫌いですが。
 でも、ちょっと雨の音に耳を傾けてみて！
 ほ～ら、ね♪
 とっても素敵じゃないですか？



今回のNEWSLETTERは東京支部総会・懇親会の直前号です！
 情報交換のコミュニケーション・スペースは、KUFSメンバーの皆様全員で
 作り上げてゆきたいと考えておりますので、ご意見、ご感想、ご質問、
 お悩み、相談？？？など **何でもご投稿ください**。今回の総会出席申込み
 この投稿先で受け付けています！ まだ、間に合います。

投稿先は >>> tonegawa@gm-group2.net

総会準備経過報告



2008年7月12日(土)
 私学会館
 アルカディア市ヶ谷

今年は第20回を記念して
全員にもれなく
プレゼントを差し上げます！

【関東地区卒業生の集い】第20回大会に寄せて中鉢泰平実行委員長
 から皆様にメッセージです。

「来る7月12日(土)東京市ヶ谷にあるアルカディア(私学会館)
 で開催されます。大学はご存知の通り、現森田理事長の並々ならぬご
 努力により、日本国のみならず世界の大学に発展し国際交流を促進し
 ってきております。昨年創立60周年を迎え大変な記念すべき年になり
 ました。

同窓会も校友会の皆様のご支援のもとに、全国的な組織となり充実
 しております。

私は、スペイン語学科の第一回卒業生として大学に4年間お世話に
 なりました。若い時は同窓会にでる気分になれませんでした。まさに
 生きることに精一杯だったからです。仕事上で国内のみならず、世界
 中を歩きいろんな方と出会い交流してきて、一番大切なのは人間関係
 であり人間関係を早く構築することに気づきました。

ふるさとは遠くにありて思うもの、自分が生まれたところはもちろんふるさどですが、よく考えると大学も青春のふるさとなのです。今、私の反省は、若い時、余裕がない時こそ人間関係構築すべきと痛感しております。先輩は先輩として後輩のよきアドバイザーをすることにより、別な生きがいを見出すことも出来るでしょう。

人間関係の構築に同窓会は素晴らしい機会です。なぜなら共通の青春の思いがあるからです。昔のように、先輩、後輩の時代にとらわれずに一年に一度無駄な日、仕事と思って来てみて下さい。きっと充実した日になるでしょう。若いうちこそ同窓会はチャンスなのです。ふるさとなのです。」

*** たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！ ***

卒業生・・・最近の活動

♪コンコンチキチ コンチキチ♪

学生生活を過ごした京都の懐かしい祇園囃子の音色に魅かれ写真展に引き込まれた。6月も半ば、京都外大OBのフォトグラファーが写真展を開催。写真家：薬師洋行(43A)さんに写真展の解説をお願いしました。

“「祇園祭2007」・・・3人が撮った古都雅・・・”

6月12日～18日の間、オリンパスギャラリー（東京／神田小川町）で写真展を開催しました。その後は6月25日～7月1日（ぎやらりい西利／京都・四条祇園町）、7月3日～9日（元町アートギャラリー／神戸・元町一番街）、7月11日～24日（オリンパスギャラリー大阪／地下鉄四つ橋線本町駅下車）でも開催。



“「祇園祭2007」・・・
3人が撮った古都雅・・・”

撮影：井上博義、薬師洋行、
川塚錦造

この写真展は京都外大の同級生で、京都・中京区菊水鉾町在住の川塚錦造君と先輩である井上博義氏とのコラボレーションで行われました。きっかけは菊水鉾に関わる川塚君が16年かかって約890ページの「祇園囃子譜本」（祇園囃子の楽譜のようなもの）を完成させた、

卒業生、写真展覧会を開催

本山支部長、取材報告

祇園祭2007

古都の雅・・・

外大生同士の

コラボレーションで

実現した写真展

ということです。それなら次は祇園祭のドキュメントを、ということになり2007年の7月に撮影を実行しました。

千百有余年もの昔から7月の古都、京都で繰り広げられる祇園祭は日本三大祭の一つであるばかりでなく、世界三大祭の一つでもあります。平安時代、都で流行った疫病の退散を祈願した『祇園御霊会』が始まりとされます。山鉾32基が都大路に行く巡行は荘厳で、華麗、そしてダイナミックです。しかしこの壮大な祭りも、実際には7月1日の「吉符入り」から31日の「疫神社夏越祭」まで1ヶ月にわたって各種の神事、行事が行なわれる八坂神社の『神事』なのです。しかし町内の商家の減少により担い手は少なくなっていると聞きます。それでも代々祇園祭に携わる人々の情熱は7月になると燃え上がります。そんな人々の熱意をドキュメントしたのがこの写真展です。

撮影者プロフィール：

井上博義（井上博義）

京都写真家協会(KPS)会員、(社)日本写真家協会(JPS)

会員、(社)日本広告写真家協会(APA)会員

薬師洋行（やくしひろゆき）

国際スポーツプレス協会会員、日本スポーツプレス協会副会長

川塚錦造（かわつかきんぞう）

財団法人菊水鉾保存会副理事長、菊水鉾囃子方菊童会総代、
日本アイシニア倶楽部（インターネットサイト）京都支局長

*** ガンバレ、外大卒業生！ ***

連載シリーズ — 食と生活を考える— 第2回

柳島真知子先生

連載シリーズ 第2弾

柳島真知子 懐石料理研究家 昭和26年卒



トランス脂肪酸(TFA)

トランス脂肪酸という響きは、まだ我が国では浸透していない言葉の一つであるが、私達にはとても注意しなければならない食品の一つである。

トランス脂肪酸は、マーガリンやパンなどのサクサク感やなめらかな舌ざわり感を出すのに使う加工油脂に含まれ、製造過程で植物油に水素を添加したときに生じる。フライドポテトなどいわゆるファーストフードに多く入っている。

TFAを摂取しすぎると血中の悪玉コレステロール値が上昇したり、心筋梗塞や動脈硬化のリスクが上がったりする。

1日の摂取量は2.5gで、多く摂取すると肝臓に負担がかかる。

ニューヨークでは、全レストランに対してTFAの使用を大幅に制限することを義務づけ、大手ファーストフードの一部がTFA禁止を打ち出すなど、海外での規制の動きが広がっている。

一般に販売されている国内の食パンなどは、マーガリンを使用しているの

トランス脂肪酸過剰摂取は

悪玉コレステロール...

心筋梗塞...

動脈硬化.....

リスクが増大する！

で、トーストにして再びマーガリンを塗るのではなく、出来ればコレステロール値 0、TFA 値 0 のエクストラバージンオリーブオイル^{※1} スプレッドを塗ると良いと思う。炒め物にも簡単にマーガリンを使うのではなく、上記のスプレッドを使用するのが好適と思う。

使用量もオリーブオイル液体の場合大 1 であれば、スプレッドの場合は 1/2 量で十分である。

※1 スプレッド(Spread): ジャムやバターのように塗るもの。

蒟蒻の炒めもの (オリーブオイルスプレッドを使った炒めもの)

材料

蒟蒻 1 丁 まいたけ 30g 水菜 1 束

作り方

①^{※1} 蒟蒻は弾力抜き(図解 1: 俎の上に洗った蒟蒻をのせ、両面包丁の腹で全体を少し強めに押さえる)をし、ちぎり蒟蒻にし、熱湯で 5 分間茹で、^{※2} あく抜きをする(一口大にちぎる)。

②^{※3} 舞茸を適当にちぎり、水菜も 6cm の長さに切っておく。

③舞茸はフライパンにスプレッド大さじ 1/4 を入れた上で両面焼き、取り出しておく。

④③のフライパンに再びスプレッド大さじ 1/2 を入れ①の蒟蒻を入れて雷いりをしたら、③の舞茸と^{※4} 水菜を加え、直ぐ^{※5} オイスターソース大さじ 1 を入れ、かるく混ぜ、塩、こしょうをして皿に盛る。

手元になんにくのホールがあれば、薄い輪切りにして焼いてカリカリにし、天盛りにするとよい。野菜はあまり炒めないこと。

※1: 蒟蒻の弾力抜きをすると、味がよくしみる。田楽にする時も味がよくやわらかく美味である。

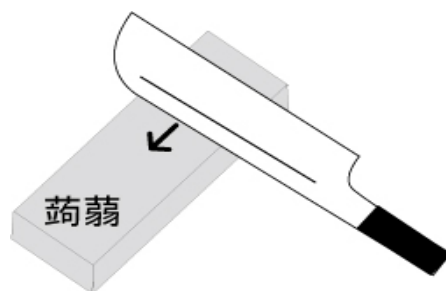
※2: 製造過程に於いて、石灰乳が使われているので、茹でこぼしをする。

※3: 茸類には、キノコキトサンを含んでいるので、この成分は体内の脂肪をからめて排出してくれるので、メタボには最高の食材である。脂肪が減少することは当然、体重も減少する。大豆サポニンと一緒にとると脂肪吸収を遅らせる効果がある。

※4: 水菜にもカルシウム、鉄分が含まれている。サラダの食材としては最適。

※5: オイスターソースには栄養分が豊富で、ビタミン B1、B2 が含まれている。

図解 1



蒟蒻の弾力抜き

手を切ってはよくないので、刃先を先方に向けて少し強く押しながら→の方向に少しずつ手前に動かす。

活動メンバー紹介



私たち東京支部は、たくさんの有志の皆さんの理解と協力の上に成り立っています。このコーナーでは、現在、東京支部をささえてくれています役員や実行委員の皆さんの横顔を紹介させていただきます。少しでも、東京支部への親しみと近しみを増していただくと幸いです。

今回はジャズシンガーとして活躍中の
昭和 54 年度英米語学科卒の山田有桂
(旧姓山田幸子) さんです。

京都外大では英米語科で学びましたが、学生時代に取得した語学とクラブ活動(軽音楽部)で出会ったJazzにより、卒業後の自分の人生の方向付けがされた気がします。現在は音楽家として多方面にて活動しておりますが、京都外大OBの皆様の暖かいご支援を頂戴致しまして、東京や地方での音楽活動にはお力添えを頂いております。

OBの皆様とのご縁有ってこそこの事でございます。この場をお借りして感謝の意を述べさせて頂きたく存じます。いつもありがとうございます。まだまだ未熟な身ではございますが、少しでもこの感謝の気持ちをOBの皆様にお返ししたく、毎年校友会のスタッフとして陰ながらお手伝いをさせて頂いております。今後共宜しくお願い致します。

*** 楽しい実行委員を募集中 ***

=====事務局便り=====

皆さんは、校友会の支部が全国にいくつあるかご存知でしょうか。答えは東京を入れて 10 です。大阪、京滋、徳島、富山、石川、高知、福岡、鹿児島、香川です。それに HAT's の会と教志会が加わります。さらに、海外支部が、ロサンゼルス、EU、メキシコ、アルゼンチン、ブラジル、シンガポールにあります。ニューヨークや上海でも卒業生が集まって交流を愉しんでいると聞いています。(校友会本部:<http://www.kufs.ac.jp/koyukai/>)

今回の第 20 回はいろんな意味で記念すべき会となっています。各地域の支部長が集まる支部長会議なるものが年に 3 回ほど校友会本部で開催されていますが、今回は卒業生の集いに先立って同じアルカディアにて開催されます。それによって各支部の代表が引き続いて私たちの集いにも参加いただけることになりました。

全国に散らばっている同窓生とも出会えるチャンスが増えることとなります。葉書案内での締め切りは終了していますが、当日参加も大歓迎です。参加してみないとわからない楽しさと意外性が卒業生の集いにはあります。懐かしい出会い、新たな出会いを愉しんでください。

=====

事務局

135-0021
東京都江東区白河
4-9-16-607
㈱グローバルメディア内
電話

03-5245-8501

FAX

03-5501-9031

電子メール

tonegawa@gm-group2.net

企画・編集: 森田 順子
発行責任者: 本山 裕彦