

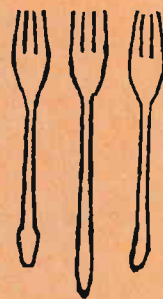
### Crème Vichy クリーム

- (1) 葱を入れ、色づけないように弱火でしんなりするまで炒める。
- (2) の中に、じゃがいもとブイヨンを加え、強火で熱し、煮立ったら火を弱め、あくを取りながらじゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- (3) をミキサーにかけて牛乳を加え、溶きのばす。
- (4) をボールに移し、生クリームを加え、塩とコショウで味を整え、ボールごと氷水か冷蔵庫に入れて冷やす。
- (6) 冷やした器に盛り、刻んだあさつきを散らす。



シェフの

横井



しや南瓜の冷たいスープが食欲を増進させたり、冬の寒い頃には、時間をかけて煮込んだ滋養たっぷりのスープ、ポトフやオニオン、ミネストラルc というような形で食卓に飾られてきました。当店オクソンでも、百を超える野菜、果物、肉の品種や産地、収穫期を頭の中に描きながら旬の味を求めて調理致しております。今回は、夏の代表的メニューでもある、じゃがいも(メークイン)とクリームを使って冷たいスープ、ヴィンソワーズを作ってみました。

### Just Interview

#### 大沢一誠氏と語る

作・編曲家そして管弦楽団の指揮者である大沢一誠の「ピアノでつづるディナー&ミュージカル」素晴らしいミュージカルの数々をクラシック音楽風に、ジャズのスパイスをかきながらのコンサート、妙なる味わいにご好評を得、一息ついた氏にインタビュー!!

#### 音楽との出会いは?

14/5才の頃だったとおもいますが、初めて出会ったミュージカルが「ウエストサイド物語」。

行った私は「ウエストサイド物語」の主題歌トウ・ナイトのシングルカットを聞かされ、その素晴らしさに愕然とさせられました。そして、そのことは大作曲家でありニューヨークフィルハーモニーの大指揮者であるバーンスタインの存在を知るところとなり、今もって最も尊敬する音楽家であり、私の音楽人生の目標となりました。

#### これからの夢とは?

現在、奈良の学園前に於いて、総合芸術学院フイオーレを経営し、音楽普及につとめています。

又、大阪アカデミー管弦楽団・アンサンブル「アトレュー」などの常任指揮者として、活動しています。本年度よりミュージカル劇団「フイオーレ」を創立し、自己のオーケストラをも創設し、全国に素晴らしい「生」の芸術を広めたいと夢見ています。

#### 最後に大沢さんの忘れがたい味とは?

「食べる」という事は、人間の本能的な事から精神文化へと逸脱してきていると思います。ただ味わうということでは、そこに精神的な充実を必

要とされてきているような気がします。

オクソンでのコンサートのに於いて何よりも心に残ったのは、お客様が音楽を味わおうとされる気持ち、ひしひしと伝わって来た事です。このことは、オクソンのお客様が、ただステーキを食べに又、他の店よりもおいしいぐらゐの理由でオクソンを選ばれてはいらっしやらないと思います。

#### つまり食べるという事は、

精神文化、芸術にまで高めていらっしやる事に感激致しました。何よりも忘れがたい味でした。

### 健康づくりのための食生活指針

近年、交通機関の発達、職場の機械化、家庭における省力化の進展により、日常生活のなかで、からだを動かして消費するエネルギーは減少する傾向にあり、このことが結果的にエネルギーの過剰摂取をもたらしています。このようなエネルギーの過剰摂取は肥満を招き、やがては心臓病、糖尿病などのいわゆる成人病になる危険があります。

うことがいわれていますが、食べすぎに注意し、ふだんから自分の体重にも関心をもつように心がけることが大切です。

(2) よくからだを動かす、食事内容にゆとりを

エネルギーは、活動量に見合った量をとることが大切です。活動量の少ない人がエネルギーをそれに見合った量に抑えると、食物の選択の幅が狭くなり、食生活が窮屈で味気ないものになります。活動量の少ない人は、日頃から積極的にからだを動かすようにして、食事内容にゆとりをもたせることが大切です。

(厚生省保健医療局健康増進課編より)

辻野

増進課編より)

### CUISINE

この季節は、スタミナをつけるために栄養価の高い物や消化吸収の良い物を料理に加えたいものです。

例えば、牛の内臓(もつ)は、ミネラルを多く含み、栄養価も高く、消化吸収も良いので、お料理に使ってみてはいかがでしょう。一般的には、胃腸や脳みそ、舌、心臓、腎臓などが使われています。使用するにあたっては、臭気抜きや血抜きをします。

舌、胃腸、脳みそは、

これらを塩焼きやバター焼き、照り焼きなどでお料理して下さい。

牛レバー(肝臓)は、手に入りやすいので、血抜きをした後、香辛料をかきせてステーキにすればいかがでしょうか。

(竹下)