



オクソン 倶楽部



2000年 夏季号

半世紀に近い有機農業のとりくみの中で、人が快適に暮らしたいと望む時、その基本は健康であると言う事です。

とすれば、有機農業の基礎は生命の源を作り出す生産者自信が、健康でなければならぬはずで

す。有機農業そのものは、ただ元気で老いるための「どのような食べ物を、

どう作り出し、どのよう
に食べるのか」の中の一
手段に過ぎないかもしれ
ません。

ヒトも地球の生き物の
ひとつ。

大自然のサイクルに沿っ
て生きるのが本来の姿で
はないでしょうか。

私は八八年国際食糧シ
ンポジウムで「人口五十
億分の一のシンプルで品
位ある生活・村づくり」

を提唱しました。

その具体化として、昨
年に次世代のための「食
の杜」室山農園、ワイナ
リー、食品加工宅配プラ
ン、移策した茅葺き古民
家等を開設いたしました。

昨年春より「オクソン」
さんでは、私共の木次牛
乳を料理やデザートに使
用して頂いております。

有吉佐和子著「複合汚
染」の主役モデルで旧知

の故・梁瀬先生のご子息
が、指導されている無農
薬・有機栽培の農家をご
紹介させて頂きました。

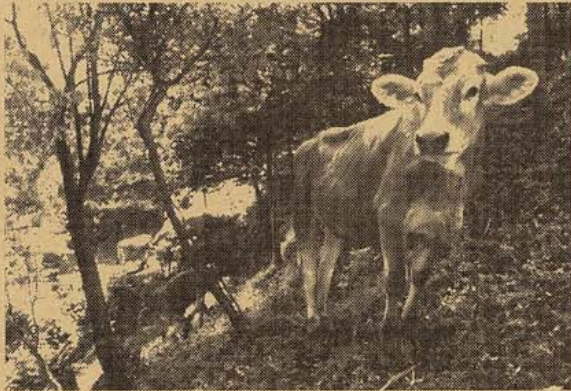
そのグループから有機野
菜や無農薬・完熟果物を
仕入れておられます。

「いのちを育む食べもの」
を媒介に生産者と都市の
レストランや消費者の方
々との交流が、この様に
今後さらに拡大してゆく
ことを望んでおります。

百姓 佐藤忠吉

左記は、二〇〇〇年三月五日(日)朝日新聞掲載より
朝日新聞が、環境を保全する為の多様な試みを発掘、軽顕彰するために創設した第一回「明日への環境賞」受賞が五団体に決まり贈呈式が行われる。

農業特別賞



最大傾度が35度もある急傾斜地で放牧される木次乳業のブラウンスイス種=島根県木次町木次の日登牧場で

木次乳業有限会社 (島根)

「食の安全」最優先に有機農業

島根県の宍道湖から南へ約十五。三十鈴の山林をそのまま利用した放牧地で、茶色でやや小型のブラウンスイス種乳牛が、雪の間から芽を出した雑草をあさる。寒さも、急な斜面も平気だ。「足腰が強く健康な牛に育ってこそ、いい牛乳が出る」。創業者の佐藤忠吉さん(七九才)は、愛情を込めた目を牛に向けた。

島根県木次町の木次乳業有限会社(佐藤貞之社長)は「食の安全性」を理念に早くから有機農業を取り入れるとともに、日本で初めてバスタチャライズ(低温殺菌)牛乳を売り出した。

忠吉さんが木次町で酪農を始めたのは戦後でもない一九五三年。五五年には有志六人で牛乳の処理業をスタートさせた。ところが、数年たつて乳牛に硝酸塩中毒が原因とみられる病気が出るようになった。当時は化学肥料や農薬をたつぷりやって、とにかく収量を増やすのが「近代農業」だとされた。その余波が、えさとなる牧草やあぜ道の草が知らず知らずに汚染されていたのだ。

「これではいけない」と、忠吉さんは汚染のない山野草中心にえさを切り替えるとともに、DDT・BHCなどの農薬の購

入中止を酪農仲間にも呼びかけ、有機肥料を利用するようになった。七二年に「木次有機農業研究会」を設立し、これが有機農業の原点になった。

低温殺菌牛乳やブラウンスイス牛への取り組みも発想は同じだ。低温殺菌は三年がかりで研究を始め七八年に京都の消費者団体向けに初めて販売した。

今では、一日の牛乳処理量約十五トのうち、六五%程度が低温殺菌処理だ。地元の学校給食に提供するほか、販路は共同購入グループを中心に東北から九州まで広がっている。

加工品のチーズやアイスクリーム、平地飼いによる有精卵、有機栽培のブドウとワインづくりになどにも多角的に取り組む。



佐藤忠吉氏
プロフィール

- ・木次乳業有限会社・相談役。
- ・日本有機農業研究会中国地域幹事。
- ・「食の杜」園長。
- ・朝日新聞社主催「第一回明日への環境賞・農業特別賞」受賞。

「こ存じですか！
辛味、ツンとする刺激臭があり、切ると涙が出るのは玉葱に含まれる硫化物を多く含むためです。
涙が出るのは、その中のS-プロパルニールシステイン・スルホキシドの働きです。

今井伊太郎(著)「玉葱王」
今井伊太郎(著)「玉葱王」
コレラに効く風説や玉葱に相性のよい肉料理の普及が玉葱の需要に大きく貢献。
一九九六年八月十一日朝日新聞
地球・食料材の旅 参考

タマネギ

原産地はインド北西部、中央アジア南西、ユリ科多年草。玉葱は食べる分類では葉菜。野菜の花言葉は「執念」。
日本では一八七一年(明治四年)明治政府が米国から輸入して北海道・札幌で試作したのが最初とされ、現在でも国産の主な産地は北海道約50%で主な輸入国は米国、ニュージーランド等。
大阪府和泉市では一八八〇年頃から栽培され始め、一九六三年までは全国一の産地でしたが、現在は淡路島(約15%)にこの品種の産地は移りました。
しかし、今も「泉州玉葱・今井早生」は玉葱の代表格品種とされています。
一八九三年(明治26年)大阪府に悪疫が流行し、それに玉葱が良いという評判から値段が上がり、にわかには餓上がりになり初出荷の値段は1貫目(3.75kg)あたり3銭5厘だったのが、20銭から25銭にはねあがった。

いろいろな料理に使える玉葱は、それぞれの料理方法により効能が変わります。

旨み	甘み	香り
主成分 グルタミン酸 昆布に含まれる旨み成分 野菜の中でも特に多くの量が含まれている	主成分 オリゴ糖 整腸作用を促す ダイエットに効果的 火を通すことで辛味成分が化学変化して少なくなり甘みが増える	メラート現象 or 褐変現象 長時間炒め続ける事で旨み甘味が凝縮し美味しさとパワーが増強する。
苦味	活性酸素の抑制 = 身体の老化防止・ガン予防 など 脂肪吸収抑制効果 = 肥満の予防 など	
ケルセチン ポリフェノールの一種	トリスルフィド (軽く加熱) 中性脂肪値低下 コレステロール値低下 動脈硬化などの予防	セバエン (よく加熱) トリスルフィドの効果が効率よく得られる
辛味 硫化プロピル (生の状態) 主に血糖値を低下させる 糖尿病の予防		

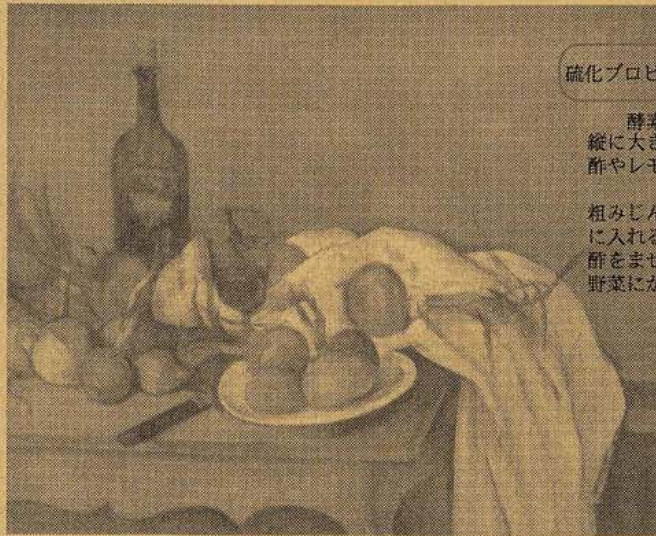
玉葱の薬効成分を最大限に得られる調理法

硫化プロピル 水に溶けやすい
細胞内の酵素により分解されてトリスルフィドに変化

酵素を働かせないように
縦に大きく切る→細胞を壊さない
酢やレモン汁 → 酵素反応を弱める
cooking
粗みじんにして洗わずドレッシングに入れますとオニオンドレッシング。酢をまぜると辛さを中和します
野菜にかけてどうぞ

酵素を働かせるように
細かく切る
常温で1時間放置
or 電子レンジで1分温め
人肌にして10分保温
cooking
上記の方法で酵素反応を促進させてから調理(焼く、煮る等)

ケルセチン 加熱したほうがよい
玉葱の皮にもその成分が含まれているので
cooking
ブーケ・ガルニ(香草の束)として皮も使う

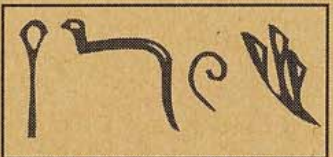


「タマネギのある静物」
パリ・オルセ美術館蔵 Paul Cezanne (1839-1906)
南仏プロヴァンスのローヴ街道にはセザンヌのアトリエが残っており、以前、私が訪れた時、彼が愛用したパレットやイーゼル、素朴な木机や椅子に安らぎ、懐かしささえも覚えました。100年前のセザンヌは玉葱に催眠効果があること感じて描いたのでしょうか。

農水省による有機農産物Organic等の認証制度(JAS改正法)が本年4月1日からスタートしました。
オクソンでは、無農薬・有機栽培の野菜と果物、減農薬栽培の米、平飼い自然卵や低温殺菌のパスチャライズ牛乳等、農水省の規定を充たす品質と美味しい本物の旬の食材を使用しております。
当店使用の玉葱は、和歌山県粉河町の中田雄治さんが丹精込めて作られている無農薬・有機農産物です。



玉葱



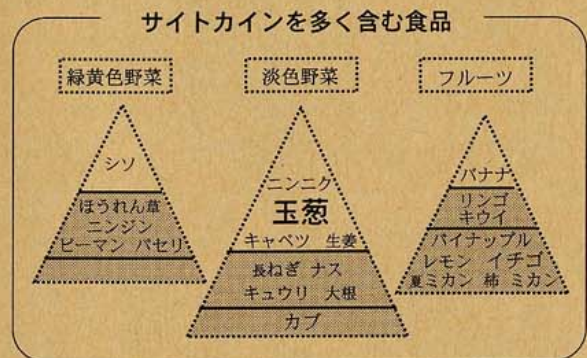
玉ネギ = ヘジウ
古代エジプト象形文字

玉葱 (onionオニオン・英) の由来はラテン語で真珠 (unionユニオン) を意味、紀元前から玉葱は真珠の様に神秘的パワーを持つものとして、知られていました。
古代エジプトではピラミッド建設の労働者に強壮剤代わりとして玉葱を支給し(ヘロドトスの「歴史」より)、ヨーロッパや日本では伝染病流行時に予防効果及、殺菌作用があるとして食されました。

イギリス医学情報誌『ランセット』は、オランダの玉ねぎの論文を "1996年度、最も注目すべき論文" として掲載。 関西テレビ「発掘!あるある大事典」1999年5月放映より

1986年から10年間に12万952人を対象に調査したところ、玉葱を食べたグループの胃ガン発生率は、玉葱を食べなかったグループの50%にすぎなかった。又、ニンニクや長葱では胃ガンの発生率に対する影響力はあまり、ハッキリしなかった。

健康で長生きするための食生活・・・
体をつくる食べ物を今、改めて世界的に研究されています。



米国ではヘルシーピープル2000やデザイナーフーズ計画、欧州ではHealthy City、英国ではHealth of the Nationという名で、各国の政府機関が食品と病気の因果関係を研究しています。
今、話題の世界で共同解明している人間遺伝子情報が分かれば、予防としての食べ物の摂取方法が、さらに研究されるでしょう。
日本政府の対応としては「健康日本21」を2000年1月1日に、感染症を防止寝込まない対策として発表されました。
体を老化させない成分「サイトカイン=白血球を生みだし免疫を高める物質」や「抗酸化物質のある食品」が注目されています。
近年、玉葱にはサイトカインが多く含まれているのが分かり、古代エジプト人達の知恵に敬服します。

- 玉葱の諺
- ☆ 鶏肉がなければ玉ねぎを食べ (イギリス)
 - ☆ 玉ねぎと煙りと女には泣かされる (デンマーク)
 - ☆ 玉ねぎに七枚皮があるように猫には九つ命がある (ドイツ)
 - ☆ 玉ねぎのみじん切りを枕元に置くとよく眠れる (日本)
- 世界の諺辞典・北村孝一編より
暮らしの諺辞典より

君とならば、パンと玉葱
Contigo, pan y cebolla.
パンと玉葱しか食べない貧乏生活でもかまわないから添いとげたい。 スペインの諺

昔のスペイン兵は粗食に耐えることで知られていた。それこそパンと玉ねぎだけを主食に、カルロス5世の外征に駆り出された。国民1人当たりの玉ねぎの年間消費量はスペインが世界一で21.6kg。日本は第8位で2kg。スペインの玉ねぎ生産量は年間105万トン。バレンシア地方では27万トン生産、ことにバレンシア種は甘味が強く生でかじっても美味しい。「ドン・キホーテの食卓」萩内勝著より

オクソン 盛夏スタミナ料理

無農薬・有機栽培の玉ネギのタルト
玉ネギとジャガイモのフランソワーズスープ
活オマール海老の鉄板焼き
夏野菜と玉ネギのサラダ・オニオンドレッシングで
特選 神戸牛ステーキ
有機自然農法直産ブルーベリーのナーージュ仕立て
コーヒー or 紅茶

期間 7月3日(月)～7月29日(土) 料金 ¥13,000 (税・サ別)

