

オクソンの音楽会

貴方の心に

優しく微笑む *Viola* の秋色の音

サンクト・ペテルブルグの花

ユシフォーヴァ ヨシミラ
Yushifova gyamira 初来日

サンクト・ペテルブルグCityフィル soloヴィオラ奏者

曲目

Burutuのロマンス / ユル・コドライ /
ヴィオラとクラリネットの8つの小品より
日本歌曲・赤とんぼ / 浜辺の歌等

ピアノ 曾根恭子

神戸女学院・高等部から桐朋学園のピアノ科に進む。
在学中よりソロ室内楽活動を積極的にを行い関西フィル
やアマチュアオーケストラとの協奏曲も数多く共演。
大学卒業後、米・インディアナ大学で2年間研鑽をし、
現在は桐朋学園大学の専属ピアニストとして活躍中。

お話し 守山俊吾

サンクト・ペテルブルグCityフィル 首席客演指揮者。

期間 10月1日(月)～10月6日(土)

料金 ¥17,000 (税・サ・飲物は別)

お食事時間 PM 6:00～

演奏時間 PM 8:00～PM 9:00

お食事は演奏後からも可。特別コースの為、1晩27名様に限りさせていただきます。

35 Q-zaemon Ave.35

Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35

本来本法性
天然自性心
萩の寺
村山 廣甫

和必成
那須電機鉄工株
那須 俊好

愛
歌舞伎役者
板東 吉弥

大阪を
森に沈む街に
建築家
陶器二三雄

赤色赤光
釋照塵
丸紅株
猪俣 篤

食事は
人が良い事をする
すなわち、
食事は素晴らしいこと
松下電工株
河合 徹夫

浪速に集う宴よ 永遠に
ファイザー製薬株
榎橋 孝治

一もなく二もなく
三にオクソンあり
四にエーザイさん
五に合格おめでとう
救命救急で頑張ってます！

たかが米、
いつでも食べる米、
料理次第でお宝に
もう一度食べたい
オクソンの焼飯
大林組株
若重 直義

日と木で
杲(アカシ)
東(ヒガシ)
杳(クラシ)

産能大学
森谷 暉

素心深想
パール産業株
西村 啓三

35 Q-zaemon Ave.35

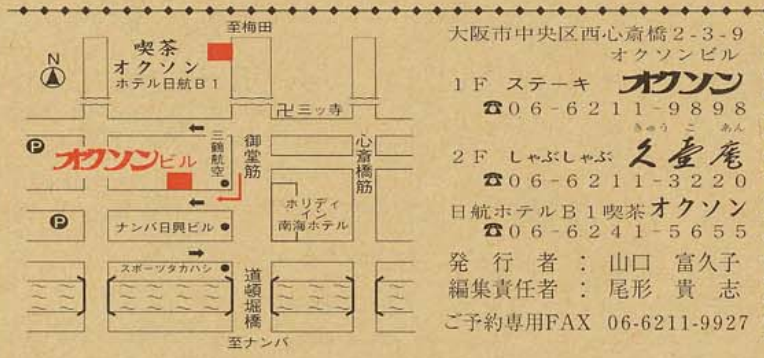
そば

こだわり倶楽部

手作りの
心伝わる
そばを打つ

手で刈り、天日に干す手間の
かかる国産そばは、蛋白質を
始め、多くのミネラルを含む
ので、骨や血や筋肉を作り、
又、老化を防ぐビタミンEを
始め、血圧を下げるルチンも
豊富に含まれます。
吟味されたそばの実は、手で
ゆっくり石臼で挽きますので、
そばの香りが損なわれず、
風味が豊かです。
石臼で、自らの手でそば粉を
挽き、製粉したての粉で打つ
そば打ち体験と
そば懐石料理
美味しいそばを食べるための
労は惜しまない方のお集り。

| | |
|----|----------------------------------|
| 日時 | 九月一日(土曜日) |
| 記 | 午前十一時より |
| 料金 | 一〇・五〇〇円 |
| | 料理・飲物・税・含む |
| | 手打ちそばお土産付き |
| 人数 | 先着十二名様 |
| 会場 | しゃぶしゃぶ久堂庵 |
| 講師 | そば手打名人・経歴四十年 「ながた」店主 永田 博人 |



オクソンビルの外壁を新しく
衣替えいたしました。
28年間の想いに今をプラスした
外装で皆様方のご来店をお待ち申
し上げております。

21世紀は「情報化」と「国際化」
だと言われていますが、それを使
いこなすのはやはり人間自身です。
機械化が進むほど、「人間性」が
重要ではないでしょうか。
心の豊かさや、こだわりの手づくり
を大切にしてゆきたいと思えます。

オクソンのパティシエール中川
友紀子はフランススのパリ20区に
ある菓子店「シユクレ・カカオ」
で3ヶ月間、ケーキ作りの勉強の
ために渡仏。8月15日には帰国の
予定です。

編集後記

豆 菽 豉



グリシン マックス
学名/Glycine max,



世界のマメ科植物は600属13,000種あり、広範に分布しています。
 特徴は子実が莢に入っている事と根粒菌で空中窒素を固定する作用があります。根部に多くの根粒があり、この根粒中には根粒菌が存在し、そのバクテリアが空気中の遊離窒素を同化・利用してマメ科植物の栄養源、すなわち、タンパク質に富んだ種実を形成。豆類は莢、未熟豆、完熟豆と成長段階を追って利用されます。
 一般には大豆、落花生のような高タンパク質な「脂質の多い豆類」と小豆、インゲン、エンドウ、ソラマメのように糖質を多く含む「デンプン豆類」の二つに大きく分類。
 豆腐、味噌、醤油等の調味料から、大豆タンパクを使った代用肉、オイルの原料、医薬品まで様々な活用。
 豆の栽培の歴史は5~7千年前とも言われていますが、文献では3千年位前の中国『周王朝』に豆を表す文字が見られます。日本でも稲作を知らずにいた縄文時代の古墳に石器とともに「緑豆」が発見。
 大豆の史実としては、中国の戦国時代(BC400~200年)に北方から大豆が入ってきたので、異国産の豆の意味から、戎菽「えびすまめ」と呼ばれ、五穀の主要作物です。

豆類と文明とのかわり

メソポタミア・BC五千年頃では、そのシュメール人はヒヨコマメ(エジプトマメ)・レンズマメ(ヒラマメ)等の豆類を大麦・小麦・キビ等の穀物や野菜と共に食用にしていたとされます。
 レンズマメ・ソラマメ等は聖書にも食用豆としてその名が見えます。

エジプトではファラオの時代、西南アジアから伝来したエンドウ・ソラマメ・レンズマメなど多種の豆を利用。レンズマメは先王朝時代・BC四千五百年頃の墓や、第三王朝・BC二千七百年頃のジョセル王のピラミッドの地下室から発見。又、セラム三世・BC千二百年頃の碑文に、ソラマメ・一九九八壺と豆類二三九八壺をナイルの神に捧げた事が記載。

中国黄河流域の文明は、豆類では大豆、穀物では西方から伝来の麦類を中心にアワ・キビなどを基盤として発展しました。
 「詩経」・BC一一一・BC六年頃の詩歌を取めた詩集には大豆(当時の呼び名は菽)が黄河の流域で栽培・利用されていた事が記載。
 「冬至の日、日の影を量り、赤豆粥を作りて以て疫を禳う」

「大豆には黒、白、黄、褐、青、斑の数色あって、黒いものは烏豆(うず)と名づけて薬に入れ、また食料にし、鼓を作るに用いる。黄なるものは豆腐を作り、油を搾り、醬を作るに用いる」
 「本草綱目」(1596)より

「小豆は心の穀なり」本草綱目には小豆の効能や薬用処方記載。
 インドの古代文明は、米及び豆類を基にして発達。
 豆の食用の記録は、BC二千年頃に成立したリグーヴェーダ文献等、多数のサンスクリット文献に記述。インダス文明のモヘンジョーダロやハラッパーの遺跡からエンドウが出土しています。

新大陸においては、中央アメリカのメソアメリカ文明、南米のアンデス文明はトウモロコシを中心としてインゲンマメ・ライマメ等の豆類、及びジャガイモ・サツマイモなどのイモ類を基盤として形成。メキシコ市南方のテワカン峡谷にある遺跡の、BC五千二百年頃の層からはインゲンマメ・テパリーピン・ナタマメが出土。

日本での豆類の食用の歴史も古く、大豆や小豆は神話に登場。奈良時代すでに栽培され、宮中では正月の二五日に小豆粥を食べる風習や奈良時代初期の大宅令(七〇一年)に醬、鼓、未醬が見られます。
 平安時代の「延喜式」には小豆餅が、又「日本三大実録」(九二二年)に味噌が記載。奈良春日神社の神主の日記(二〇〇)に唐符豆腐が記載。
 豆腐の語は、ばらばらになる意味で、腐る意味ではなく豆の加工品を示す。
 鎌倉時代の「新猿蓑記」(1286)に塩辛納豆が記載。
 湯葉は中国では「豆腐皮」ですが日本での呼称「湯葉」は「姥(うば)の訛り」で、表面に皺がよるところからきている。平安時代以降、エンドウ・ソラマメ・ピーナッツ等の豆が順次シルクロードから中国を経て伝来するが、江戸時代まで単に「まめ」といえば大豆を意味していた。

新春寿メニュー

Dinner

- 豆腐入り河豚白子のフランク トリュフの薫り
- 河豚と発芽野菜のマリネ 落花生風味
- 河豚の鉄板焼きと納豆のガレット
- 煮込み豆のグラタン風スープ
- 河豚皮と有機野菜のサラダ
- 特選・黒毛和牛フィレステーキ・味噌煮野菜添え
- 新春の焼きめし

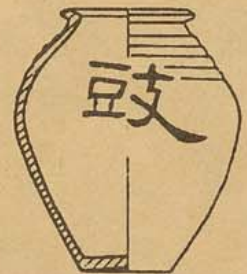
Dessert

- 柑橘のシャーベット & 丹波産黒豆のスフレ・2種盛り
- 珈琲 OR 紅茶

料理長 島田和彦

期間 1月15日(月)~2月2日(土)

料金 ¥13,000(税・サ・飲物は別)



河南省洛陽東家267号新代墓出土の陶罐。
 1陶器の表面には大豆の加工品「豉」を朱書。
 1世紀頃の中国人食物史資料として貴重。
 「文物」1996年7期より

「豉とは、豆を幽(冷暗所にかこう事)して、これを為る。醬は、豆を以て麵(小麦粉)と合わせてこれを為る。」「急就篇」BC100より

「豉は嗜なり。五味調和し、これを須ちて成る。乃ち甘嗜なるべし。故に齊人は豉と謂う。声(発声)は嗜の如し。」「釈名」BC200より

正月に煮豆を食べばまめになる
 正月のおせち料理は、伝統的な季節野菜である根菜類や海の幸とともに豆は必須。黒豆、大豆、赤飯、ぜんざいの小豆等も欠かせません。
 豆とまめ(誠実)をかけたもので、正月に煮豆を食べれば、その年は勤勉に働ける、あるいは身体が丈夫になると言う諺。

色で見分ける豆のパワー

黄色い豆のパワー

大豆レシチン・大豆サポニン・植物性タンパク質

大豆タンパク質は9種の必須アミノ酸をバランスよく含み、消化吸収と栄養価に優れ、「畑の肉」「山のマグロ」と称されてきました。この大豆タンパク質には、悪玉コレステロールを下げる働き、つまり血管をきれいにする働きも。大豆サポニンは「配糖体」として、私たちの体内ではブドウ糖が中性脂肪に変化するのを抑制したり、ガンや動脈硬化、脳卒中等の原因である過酸化脂質の生成を抑える働きをします。大豆レシチンは血管に付着したコレステロールを洗い流し、血管を若々しく保つ働きがあります。また、脳の情報伝達物質を作っている栄養素でもあり、大豆を摂ることで記憶力がアップし、ボケ予防にも効果があるとされています。

黒い豆のパワー

デルフィンフィン

黒大豆

漢方の世界では、黒豆(黒大豆)には解毒作用がある為、腎臓の働きを高めるのに効果があるとして古くから薬用利用。黒豆の色素デルフィンフィンに活性酸素を消去する働きがあるのではないかと考えられています。黒豆を煎じたものは、咳止め薬として喘息に、又、気管支炎に効果があるとされています。

赤い豆のパワー

食物繊維

小豆・ささげ・赤えんどう・大正金時

不溶性の食物繊維を多く含む、お汁粉1杯分(約10グラム)の小豆の食物繊維は、なんとゴボウ30センチ分にも匹敵。不溶性食物繊維は水に溶けず、水分を吸収して膨れるので、腸壁を刺激して腸の運動を活発にし、食べ物の残りカスを速やかに体外に排出。つまり、女性の宿便便秘解消の強い味方です。

青い豆のパワー

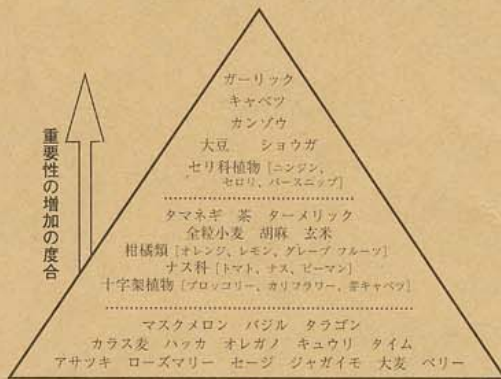
βカロチン・ビタミンC・メチオニン

そら豆・枝豆・グリーンピース・さやいんげん・さやえんどう

βカロチン(ビタミンA)とビタミンCに富み、免疫力を強化する働きがあり、多く摂れば相乗効果で抵抗力がつき、風邪など引きにくい身体になります。また、メチオニンを含有し、肝臓の働きを助ける効果があります。ビールに枝豆というのは、味の相性が良いというだけでなく栄養的にも理に適った組み合わせだったので。



『ガンを予防するためには、黒大豆や小豆、大豆等の豆類を毎日欠かさず食べること』
1987年世界ガン研究基金発表・ガン予防に有効な15ヶ条より



ガン予防の可能性のある食品、および食品成分

40種近くの食品にガン予防の可能性を示す結果が得られ、ピラミッド型最上段の8種類の食品は特に注目されています。豆類は手間をかけても、ありあまる栄養の宝庫。豆料理は日常の少しの工夫で手軽に調理でき、日々の食生活が豊かに。幼い頃、小豆の入ったお手玉で遊んだ事を思い出しました。お手玉は非常食用の為と知り、昔の人の知恵に改めて敬服。

今、世界で注目される「ナットウキナーゼ」とは?

倉敷芸術科学大学の須見洋行教授は1982年米国シカゴで、心筋梗塞や脳血栓など生命を脅かす疾患の原因となる血栓(血液中にできる血の固まり)を溶かす物質の研究をしていました。

その酵素が今、注目を集めている「ナットウキナーゼ」です。納豆は、あつあつのご飯にかけて食べる朝食のイメージが浮かびますが、脳血栓対策の為に、納豆は夕食に摂った方が良いでしょう。その理由は、血栓は夜中から朝にかけてできやすくなるので、ナットウキナーゼの血栓溶解作用は納豆1パックで約8時間程度の持続力ですから、朝食では効果が期待できません。又、統計的に脳血栓の発生が多いのは月曜日です。

「納豆はこれほど効く」医学博士須見洋行 著書参考
「納豆を食べるなら日曜の夕食」が最適。食べ方の注意点として、ナットウキナーゼは熱に弱い為、炊きたてのご飯には混ぜず、蒸らした後、15分経て、70度を越えない温度にして、かけて食べると効果的だそうです。

豆の諺

麦飯豆羹……………麦飯と豆の羹で粗末な食物の事。人に食事をすすめる時、謙遜している言葉。中国の諺。

大豆は畑の肉……………大豆が優れた植物性タンパク質であるところからこのようにいう。ドイツでいいたした諺。

畑やせたら豆植えろ……………マメ科の植物は根に寄生する根粒菌の働きで、空気中のチッ素を吸収し養分として植物体の中に蓄えているため、やせた畑でも豆は育つ。米・麦・トウモロコシなど主要作物との混作が行われ、その肥料として利用されている。相手の作物の生育を助ける効果がある。

豆腐も煮ればしまる……………困難は人を鍛練する。

正月に煮豆を食べば、まめになる

黒豆を食べると声がよくなる

戸板に豆

エンドウは日陰でもはじける

日光が当たらない日陰でも、熱すればエンドウの豆は自然にはじける。すなわち、時期がくればものごとは自然に達せられるということ。

カッコウが鳴けば種をまけ

北海道ではカッコウが鳴き始める五月下旬となれば晩霜の心配もなくなり、雨が近いともいわれる。タネは小豆のこと。カッコウはタネまき鳥とも呼ばれる。

Peas and Carrots (豆と人参)

グリーンピースと人参の茹でたものは英国や米国ではよくステーキのようなメイン料理に付け合わせに出される事から「いつでも一緒にいる仲の良い男女(特に幼い子供)」。



オクソンの音楽会

早春至高の美を求めて

Violin & Piano

関西の誇る美しきデュオが究極の音楽をプレゼント

曲目 ベートベンからクロツェルの名曲を・・・

バイオリン 北浦洋子

全日本学生音楽コンクール西日本第一位。大阪音楽大学卒、同年、西ドイツのバーナー国立音楽大学大学院に留学。神戸室内合奏団ゲストコンサートマスターや大阪フィル、関西フィル等でソリストとして活躍中。現在、大阪音楽大学講師。

ピアノ 家村雅子

相愛大学音楽部卒業後、辻久子氏の伴奏ピアニストとなる。大阪フィル、関西フィル等で活躍中。現在、大阪芸術大学講師。

お話し 守山俊吾

サンクト・ペテルブルグCityフィル 首席客演指揮者。

期間 2月25日(月)～3月2日(土)

料金 ¥17,000 (税・サ・飲物は別)

お食事時間 PM 6:00～

演奏時間 PM 8:00～PM 9:00

お食事は演奏後から可。特別コースの為、御予約をお願い致します。

35 Q-zaemon Ave.35
商は笑なり
笑は商なり
吉本興業(株)
木村 政雄
好奇心が源泉
(株)エイ・アンド・エイ
浅生 正
今こそ頑張り時
(株)大林組
日高 俊和
行雲流水
サンケイ新聞
吉田伊佐夫
聴き手ありて 弾きあり
良き聴き手集う オクソン
ジャズピアニスト
大塚 善章
徳岡印刷(株)
西村 幸祐
二十年振りの再会
良き料理 良き酒 良き語らい
素晴らしき店主
徳岡印刷(株)
西村 幸祐
「道」と書いてタオと読みます。
意味のない偶然はないという意味。
今日一日の出会い、
すべてへ必然、なんですすよね！
松下産業衛生科学センター
豊田 直子
忙しいとは心が亡ぶと書き
慌ただしいとは心が荒ぶと書く
いつも心は豊かになりたい
金原 太
でも だつて だつて
だつて だつて だつて
なんでも だつて だつて
孫は今なんてなんでも だつて
関西テレビ放送
田嶋 徳之

35 Q-zaemon Ave.35

浜松医科大学名誉教授 高田明和
2001年10月28日 朝日新聞掲載より
私は脳が専門の医師です。最近うつ病の患者さんが多いのですが、その治療には、ほとんどと言ってよいぐらい脳内のセレトニンという物質を増やす薬を処方します。セレトニンはトリプトファンという必須アミノ酸から作られ、これは実は、お肉の中に最も効率的に含まれています。今回の狂牛病の騒ぎにまどわされずに、牛肉を食べない等といった、誤解が払拭されることを望みます。

ケーキ作り教室

母に感謝!

新年歌会始めの今年の御題は「春」です。春をテーマにした、ケーキ作りは、いかがでしょうか。今回は春のフルーツの女王、苺を使う予定です。四国・四万十産の甘さ香り共に優れた有機さちのか苺で、あなたの手作りケーキを！ケーキの本場パリで修行してきました、パティシエール・中川友紀子がお手伝いさせていただきます。

日時...三月十六日(土)
時間...午前十一時～午後三時
人数...先着十二名様限
料金...八九〇〇円
※苺のショートケーキ大のお土産付き

Map of the area around Okusonビル (35 Q-zaemon Ave.35) showing nearby landmarks like 茶屋、ホテル、バス、and other buildings. Includes contact info for Okusonビル: 06-6211-9898.

当店「オクソン」の名は28年前、英国で開店のために内装備品を買って来ましたが、英・オックスフォード地方の略語「OXON」と名付けました。大阪弁には「ん」で終る言葉が多く有るように思えます。ほんまもん、旨いもん、ぎょうさん、ええやん、そやん、あかん、...等。又、菓のヒット商品名も多く、アリナミン、オロナミン、パンシロン、セイロガン、パンピタン、リンデロン、ノーシン等が「ン」で終わっています。「ステーキ・オクソン」は業界「しゃぶしゃぶ久壺」は業界ナンバワンを目指すよりもオンリーワンの店を目指して今年も努力。 店主 山口

編集後記