



オグノン 倶楽部



暑中お見舞い申し上げます。

2002年 夏季号



Rocket【ロケット・アブラナ科】

ゴマのような味と香りがある。イタリアでは、グリーンサラダを注文すると、ロケットだけが皿に盛られて出てくるくらいに「ルーグラ」の愛称のこのサラダは大人気です。

自然に生きる

「おとうさん、もう、ホタルが飛んでいるよ」子供の弾んだ一声に夕暮れの薄闇の中、作業の手を止め、今年は何年より3週間ほど早く、ホタルを見ました。数年前から梅雨時の雨の降り方に変化が見られ、シトシトではなく、スコールのような雨の降り方に亜熱帯地域に旅行にでも来ている様な錯覚を覚えます。新聞記事にもありましたが、月間平均気温の1、2度の上昇により、今年は日本列島が丸ごと300km程南下してし

まったようです。鹿児島市内から甲突川に沿った約30分北上、川と山林が調和する田園の郡山町をさらに人里離れた谷間に私のハーブ園があります。標高150m位にある為、夏は涼しく過ごしやすいため、冬は厳しく台地特有の冷え込みがあります。ここ数年のハーブの流行や都会に住む人達の農村に対する憧れには、人間に元来備わっている「自然に癒されたい」気持ちや「旬を味わい、体感したい」自然的

な欲求を感じます。これらは人間とハーブに代表される植物との長い歴史的な関わりの中、医薬品とは違う、穏やかにバランス良く作用し癒してくれる自然の力に私達が再び気づき始めた事に他なりません。ハーブ名のついた生活商品や健康食品を、そのまま利用するのではなく、庭先やベランダで栽培してみる事で、身近に世界中の人々の暮らした彩りや潤いを与えてきた「自然からの贈り物」を実感してみられては。

をかりて、ゆっくり発酵し土に返っていくのです。その時、草が重要な役割を担っています。農業を始めた当初は、草が生えてくるとまず草取りと考えていましたが、結局、草が土を作り、緑を育てている事が分ってきました。草は表土の乾燥を防ぎながら、土中の生態系を守り、冬は霜柱からも野菜を守っています。「草」と「薬」しく付き合う事が植物の為の「薬」になる事を畑を通して学びました。

実際に触れることで、人と関わり続けてきたハーブの歴史が見えてきます。先日、森に入ってみました。広葉樹林の土には温かさがありません。毎年、落ち葉が更新され自然発酵が継続的に行われています。腐葉土化した落ち葉は数年後には黒い土に生まれ変わり、畑でも同じ現象を繰り返します。化学物質に頼らない自然農法において、肥料は腐葉土や堆肥が中心になり、収穫の終わった畑に投入された腐葉土や堆肥は自然の力

有機栽培農家

脇 わき

いち い
に じ

カルチャーという言葉をよく耳にします。日本では文化、又は教養という意味で使われていますが、語源は「栽培する」「耕作する」という意味で、教養を身につける事、文化を拓く事は耕す事から始まります。農業の最大の魅力はあらゆる年齢の私達に年齢や経験、体力に依じた平等な作業を与えてくれる事にあり、自分の定年を自分で決める事が可能な事です。この事は、これからの時代に一番大切なものかもしれません。

脇 一二氏
プロフィール



昭和34年、鹿児島市生まれ。平成9年、化学肥料や農薬に頼らない自然農法でハーブ栽培、稲作を行うバイオニア・ファームを創業。現、代表者。南九州を中心に、自ら自然農法での農業を実践しながら、各地の普及や講演活動を行う。
大阪は第二の故郷
学生時代及びコンピュータ会社の営業マン時代に、関西に14年間在住した経験がある。
平成13年度
南日本新聞社客員論説委員。
「食」や「食農教育」、「スローフード」、「グリーンツーリズム」に関する活動を展開している。

HERB

ハーブ

古代の自然からの贈物

『ハーブ』の語源はラテン語の「草」を意味します。ハーブと人間との出会いは原始時代の狩猟民族のひとりが、近くに生えていた良い香りのする葉に肉を包んでおいたところ、その芳香が肉につき美味しく食べられると解った時からでしょう。ハーブが好まれるのは彩りや芳香を良くするだけでなく、食品の保存と食欲を刺激し消化を助ける効用があるからです。五千年前のメソポタミアの遺跡から発掘された粘土板に、多くのハーブの名が薬用植物に分類され、楔形文字で記されていたのが、ハーブの最初の文献とされています。

農耕作物の収穫、種子まき等は、天気や太陽と月の運行、季節変化と深く関係している為、農耕の行事は神話や宇宙創造の伝説に広く織り込まれ、これらの伝説の中で重要な役割を果たしているのがハーブに関する知識で、今日でも中国の皇帝神農やギリシャ人のヒポクラテス等により、本草学として多くの国々で継承されています。

古代エジプトではマジョラムやフェネル、オニオン等が死者の鎮魂、ミイラの保存、又、香油の形で美容に、ピラミッド建造に携わる人々の健康保持などに役立てられました。

しかし、科学万能の20世紀に入るとハーブはいかがわしい迷信的な民間療法と見捨てられてきましたが、21世紀の今、ハーブは別の価値観や文明生活の便利さと引き換えに失われていた自然治癒力等、再び注目されだしました。因に1978年、英国の複数の新聞報道では、現代医学でも治せなかった重い偏頭痛を「フィーバーフェュー」というハーブで完治したそうです。

ハーブの謎

ハーブは料理の妖精、スパイスは料理の魔術師。料理の主役にはなりません、目に見えなくても香りや味を、豊かに楽しくさせる。長寿を願うなら五月にセージを食べなさい

英国の諺「他に「セージを植えている家庭からは死人は出ない」ハーブは恋人、スパイスは女房

フレッシュで香り高いのがハーブ、ひからびてはいるけれど、なくてはならないのがスパイス。欧州では知性的で勇敢な男性の表現。若々しく知性的な香り

タイムの香りのする男性
かのナポレオンもタイムの香りを好んだとか。
ハーブレディー
エレガントな女性のことを。英国の諺

Sage 【セージ・シソ科】 セージの効力は万能で、花をつける直前が最も効力が高く、酢に葉を浸して作るセージ・ビネガーは疫病除けや毒消しにも使用。肉の味と調和し肉料理の必需品。葉がチーズの中に層になった「ダービーセージチーズ」は英国の名物料理。

Basil 【バジル・シソ科】 「ハーブの王様」といわれ、王室のための香水づくり用に用い栽培されていたが、後、トマトとの相性が良くジェノバ近郊ではバジルの栽培が始まりバジリコなるスパゲッティが誕生。刻んでバターに練り込み保存し、オムレツや魚のソテー用に。水につけると粘膜に包まれる種が目の中に入ったゴミをうまく取り除くので、和名は目ぼうき。

Nasturtium 【ナスタチューム・ノウゼンハレン科】 ヘルーの紅色の花と呼ばれる。葉にビタミンCと鉄分を豊富に含み、かつては壊血病の薬として利用。マスタードのかわりにサンドイッチにはさんだり、種実をすりおろせばワサビ味のスパイスに。スモークサーモンに添えるケイパーの代用品としても。

Fennel 【フェネル・セリ科】 人のために役立つハーブとして病からはもちろんの事、嫌な事からも守ってくれる力があり、魔除けの意味で家のドアにぶら下げたり、鍵穴にまで詰めるなど神聖なハーブとして人々を支えてきた。「フェネルを見て、摘まない者は馬鹿だ」と言われるほど薬効の高いハーブ。産まれたばかりの赤ん坊はまずフェネル湯で差湯を使わせたそうです。目の病に効くとして有名ですが、脂肪分の分解や魚の生臭さを消すことも出来ます。

Thyme 【タイム・シソ科】 キリシヤ語の「勇気」が語源。「タイムの香りのする男性」がギリシャで最高の褒め言葉。頭痛、鬱病等神経性の病気、気管支炎、貧血、安眠剤等の薬効。葉に含まれるエッセンシャル・オイルは殺菌、防腐効果が高く咳止めやうがい薬、歯痛にも有効。ピリッとした刺激と風味は古代から欠かせない香辛料で、あらゆる食材と相性が良くその利用法は無数。妖精の大好きな花の一つと言われ、又、蜂も大好きでタイムのハニーはととも上質です。

Marjoram 【マジョラム・シソ科】 葉はオーク材の家具の光沢を保つ為にと、又、木の床の輝きや香りづけにと、家事の中でも役立つハーブとして、ヨーロッパの主婦の間で重宝された。催眠効果、消化器機能を活発にしたり、ソーセージやパテ、ミートローフなど「肉のハーブ」としても有名。サンドイッチやスープの味も引き立てます。

Dill 【デイル・セリ科】 古代北欧語のディラ（なだめる）に由来。その名のとおり、気持ちを落ち着かせ眠りを誘う効力が秘められているので、昔から赤ちゃんにはデイルの種子を煎じて飲ませ寝かせていました。デイル風味のパンや菓子、すり潰した種をスープや魚料理に。葉はサラダに加えると風味が増します。この独特の香りが砂糖、塩の代用になり糖尿病や低塩食に役立ちます。



AIR MAIL
「長寿の食糧酒」としてオクツンの地下ナロンで味わって頂いている食糧酒グリオン・シトルリュクスに魅せられて、フランス・アルプスのグルノーブル近郊のヴォワロン村に生まれました。500年前から130種のハーブ「薬草の精」を調合し醸造されて、現在でも白い僧衣の3人のみの修道会士による蒸留酒です。大地の恵みの香・スピリッツに酔い大自然の中にまかされていることに感謝します。Voironにて 2001年8月9日 スターキ・オクツン 庄主 山口

to JAPAN
〒542-0086
大阪市中央区西心斎橋2-3-9
オクツン
従業員一同 様

癒し 盛夏メニュー

真夏の夜の夢をテーマに

Diner

- アロエの梅酒ゼリー寄せ
- 鱧のフリットミント風味
- 冷製 活オマール海老とサフラン入りスープ
- 鉄板焼 シマアジのホイル包み焼き
- 有機 夏野菜のサラダ
- 厳選 黒毛和牛の薄焼きステーキ
- ダイアナの蕾・ヨモギ麩とフレッシュハーブ添え
- 梅じそ風味の焼きめし

Dessert

- 白ゴマ風味プラマンジュ&キュービットの花・スマレ菓子
- 珈琲 OR 紅茶 料理長 島田和彦

期間 7月1日(月)～8月3日(土)
料金 ¥13,000(税・サ・飲物は別)

ダイアナの花

Be as thou wast wont to be;
See as thou wast wont to see;
Dian's bud o'er Cupid's flower
Hath such force and blessed power.
Now, my Titania, wake you my sweet queen.

まず妖精の女王のまじないを解こう
もとのおまえにもどれ
もとの目をとりもどせ
ダイアナの蕾の聖なる力は
キュービッドの花の魔力を消す

キュービッドの花...スミレ、パンジー
ダイアナの蕾...ヨモギ、カキ

シェイクスピアの真夏の夜の夢より

真夏の夜の夢
ミッドサマーイブを舞台にまきおこる恋いの喜劇
夏の訪れを祝う異教徒の祭りのイブ
このイブに最も魔力を秘めるハーブ
それはこの時季、美味しい旬の植物だから...
いたずら好きの妖精の魔力から、まぬがれるために
オクソンの盛夏メニューにも、奔走し調達しました
無農薬ハーブを盛り込みました。

食用ハーブは香辛野菜 スパイスは香辛料

ハーブと呼ばれる植物は、世界中に数千種もあり、多くは地中海沿岸地方が原産地で、ローマ帝国の拡大とともにヨーロッパに伝播。ハーブは食用だけでなく薬用、香料用、染色用と範囲が広い。

日本の薬用ハーブ

ゲンノシヨウコ、ドクダミ等。

日本の染色用ハーブ

ベビバナ、タデアイ等。

日本の身近な料理用ハーブ

シソ、セリ、ミツバ、ニラ、ニンニク、シヨウガ、ハッカ、ゴボウ等。

今日の茶事・初釜に用いる伝統菓子「葩餅」につかわれている牛蒡（ハブ名はバードック）はヨーロッパ原産のキク科ですが王侯貴族が薬用したものが、シルクロードを通じて中国の皇帝、富商から日本に高貴な薬として渡来。今日、ヨーロッパではゴボウを強壯、浄血、膀胱炎、尿路結石等に効くハーブとしています。

参考文献

- 「植物と行事」 湯浅浩史・著
- 「読むハーブは美味しい」金城盛紀・著
- 「シェイクスピアのハーブ」熊井明子・著
- 「ハーブ大百科」吉村則子／石原真理・訳
- 「萬葉植物園」 春日大社
- 「発掘！あるある大事典」

関西テレビ 14年5月放映より

Saffron【サフラン】／植物の宝石

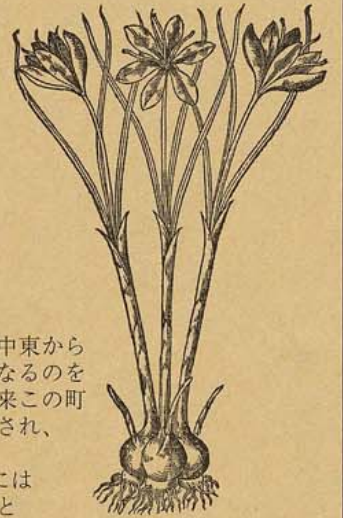
正式名はクロッカス・サフラン。「花柱（サフラン）をとるクロッカス」の意味。その花の3本のめしべを乾燥したもので、1gを集めるには150本以上の花が必要でハーブの中では最も高価。クロッカスの名の由来はギリシャ神話ではクロッカスという名の青年が、ニンフ・スミラクスを誘惑しながら彼女の恋いの恋に応じなかったため、神が青年を戒める為に、この花にしたと伝えられています。

BC1500年のものとされるクレタ島の壁画にはサフランを摘む絵があります。ローマ神話のジュピターとその妻ジュノーの臥床をなしていた花という伝承から、古代ギリシャ、ローマの人々はこの花で新婚の臥床を飾ったり、宴会の床に敷つめたそうです。この花をワインに浸したものは強壯剤として又、惚れ薬として評判が高かったそうです。ギリシャ、ローマ時代の最高貴はサフラン湯に入ることで、日本でもサフラン湯の効用が伝承。インド・ベルシャの民話「アラビアン・ナイト」ではサフランは女を悶絶させるとし、誘惑するものとして黄金と比べられました。

アラビヤや中国の王室では、サフランで染められた黄金色の衣装が重宝されていました。英国には今でもサフラン・ウォールデンという町名があります。サフランは非常に高価だったため、中東からイギリスへ持ち込むために、エルサレムの巡礼にかけたトマス・スミス卿は見つかったら死刑になるのを覚悟で、巡礼の杖をくり抜き、その中にサフランの球根を隠して持ち帰った。1330年頃のこと、以来この町はサフランの栽培で栄えました。14～18世紀のヨーロッパではサフランは薬用とスパイスとして重宝され、スパイスの貿易商人は「サフラン商人」と呼ばれた。

サフランの香りの成分(サフラナール)は消臭効果があり魚介類をつかうスペインの名物料理パエリアには必須。又、南仏では魚貝のスープ(ブイヤベース)にも欠かせません。ミルクやコンソメに溶かすと蜂蜜のような甘い芳香が香り立ちます。

サフランの黄色い色素成分クロシンは、脳の記憶を司る大脳の海馬の神経細胞を活性化するので、健忘症やアルコールによる記憶障害などを防ぐ働きもあります。(東京大学薬学博士 齋藤洋名誉教授) H14年4月テレビ放映あるある大辞典より
この他、消化促進や強壯作用、疲労回復、不眠や更年期障害や喘息、百日咳の鎮静効果があり女性に優しいハーブとしても有名。



Wormwood【ニガヨモギ】／聖書のハーブ

ヨモギの学名アルテミシア Artemisia はギリシャ神話の月と豊穡の女神アルテミス(ダイアナ)の名に因む。

アルテミスは主神ゼウスと女神レトとの娘で太陽神アポロンと双生児とか。この女神は処女の守り神で、貞潔な結婚愛を表す。古代ローマでは、すでに婦人病や健胃剤の特効薬。

ヨモギの一種、ニガヨモギを身につけると毒薬を消し、災難を避け、旅に疲れないと信じられ、中世のヨーロッパでは霊を呼ぶ呪術に使われた。この草を漬けた酒・アプサンはフランスの魔女が調合を始めたときとされます。

魔除けに6月24日の聖ヨハネの祭日、又はその前夜に採取したヨモギを焚き火で燻したり戸口に吊るします。

第3の天使がラッパを吹いた。
すると松明のように燃えている
大きな星が天から落ちて来て、
川という川の3分の1と、その水源
に落ちた。この星名は苦よもぎと
いい水の3分の1が苦よもぎのように
苦くなり、そのために多くの人が死んだ。

「ヨハネの黙示録」より 植物としてより比喩的に「苦いもの、苦難」

「・・・ほととぎす来鳴く五月の菖蒲草 蓬蘽き酒宴・・・」 歌人・大伴家持
万葉集にも歌われている身近な野草・ヨモギは草餅、もぐさ、虫刺されや止血の薬等、さまざまに利用されてきました。

Aloe【アロエ】／良薬は口に苦し

アラビア語の「苦い=アロエ」からの命名。エジプトのピラミッドから発見された医学書「エーベル・パピルス」(BC1550年刊行)に薬草としてアロエの名が記載されています。

アレキサンダー大王は哲学者アリストテレスからアロエの効能を聞きアロエの自生地アフリカのソコトラ島を占領。遠征時には必ずアロエを持参し、将兵の病氣予防、怪我の治療、健康維持に用いました。こうしてアロエはヨーロッパ全土に広まりました。

「医者いらず」の別名があるほど効用の幅は広く、表皮の苦味/アロインは胃の動きを活性化させます。

葉肉のゼラチン状には炎症物質/カルボキシペプチターゼが含まれ服用すれば胃粘膜を保護し胃炎・潰瘍を修復。

外用すれば、虫刺されや傷や火傷に効果的。整腸作用物質/アセマンナンは便秘解消。ムコ多糖

は肝臓に溜る不要物を包み込み胆汁の流れを促進。美容効果もあり、クレオパトラの美しさはアロエの汁で保たれ、ナポレオンの妻ジョセフィーヌもアロエに牛乳を混ぜたローションをご愛用されたとか。

葉肉の刺身、天婦羅等は今、ブームです。

・アダムの肋骨(妻)には蜂蜜よりもアロエが多い。

・「十字架にかけられたイエスの遺体をユダヤ人の埋葬の習慣に従い、香料(ミルラとアロエ)を添えて亜麻布で包んだ」ヨハネによる福音書より

・愛の腕は規則、分別、恥辱に打ち勝つ平和、愛はそれが受ける苦痛に耐えつつあらゆる暴力、衝突、恐怖というアロエのような苦い薬を甘くする。

英国/劇作家・シェイクスピア・恋人の嘆き より



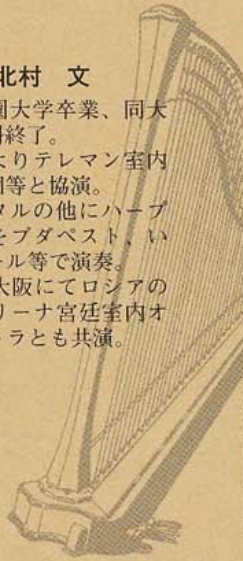
オクソンの音楽会

Flute und Harp Abend

エレガントでノーブルな音色・・・
この秋はやさしく癒されます。

ハーブ 北村 文

桐朋学園大学卒業、同大
学研究科終了。
在学中よりテレマン室内
管弦楽団等と協演。
リサイタルの他にハーブ
協奏曲をブダペスト、い
ずみホール等で演奏。
2001年大阪にてロシアの
エカテリーナ宮廷室内オ
ーケストラとも共演。



フルート 太田 彩

相愛大学音楽部卒業。
在学中、第3回日本フル
ートコンベンションコン
クール音楽大学生の部で
銅賞受賞。アメリカ等
での演奏の他、96年ハンガ
リー・マーチャーシュ教
会にてブダペスト建都11
00年祭記念演奏会に出演。
97年98年はブルガリア国
内5都市で協演。98年第
12回京都芸術祭奨励賞受
賞。2001年は京都青山音
楽賞を受賞。

お話 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7日 (月) ~ 10月12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、御予約をお願い致します。

35 Q-zaemon Ave.35

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

幸福在我心

大和紡績(株)

武藤 治太

人間 今日全 天下

松下電器産業(株)

田中 宰

雨の日も風の日も
黙々と我が田の草を刈る

スポーツタカハシ(株)

高橋満智子

化粧美は一時

心の化粧は一生

三井住商建材(株)

板谷 誠三

信頼

大成建設(株)

中村 輝雄

功の多少を計り

彼の来処を量る

樺本興業(株)

岡本 正風

唯我足知

産業新聞社

天野 充造

勇気を持って、前進しよう

UFJ銀行

和久利俊次

沖田 拓司

Fantastic dinner

Une gentillesse a' toute niveau

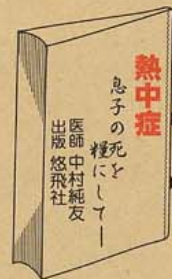
Consul honoraire de France

フランス総領事館・料理長 Pierre Gaston

ある一日

中村純友

私は診療所から一番近い小学
校の校長室に入った。前もつ
て電話しておいたせいか、部
屋には校長先生と教頭先生が
居られた。「すみません。一
体何の用事でこられたのです
か。私達は最近、赴任してき
たばかりで：中村診療所は何
処にあるのですか。」校長室の
空気は冷たく、2人とも面倒
なことは避けたいという、い
ぶかしそうな目つきで私を見
ていた。私は平成13年の夏、
長男を熱中症で亡くした開業
医だ。父親としては悲しみに
包まれたが、医者としては何
かしらと考えて「熱中症の



会」をつくった。又、私は「熱
中症 息子の死を糧にして」
(悠飛社)を書いた。

私はこの本と熱中症の会から
の要望書を教育委員会や新聞
社などに送付したが、近隣の
6校の小中学校にもやるべき
課題があると感じた。文部省
などの大きなところも大切だ
が、素朴な小さいところも大
切と考え、長男の卒業した小
学校を訪問したのだ。私の訴
えにいた説明後、校長室の空
気は以前とは別の慈愛のある
心あたたまるものに変わって
いた。先生方は本で行かれる
学校は全て連絡していただきま
しょう、と言ってくださり、私
は次の訪問校では誤解無しの
親切な態度に出会えた。
「熱中症の会」は応援者が多
いが、具体的な活動をしてく
れる人は数人だ。近所の学校
訪問は私一人で行った。車の
入りにくい小学校へは歩いて
行った。学校からの帰り道、
女の人が声をかけて自転車
通って行った。「先生、本、感
動したよ。いま皆で直し読み
しているの頑張つてよ。」私は
「直し読みよりも買えよ」と
秘かに心の中でつぶやいた。
しかし、すぐ自分自身のさも
しさに気付いた。
本とは売れる事ではなくて読
んでもらう事が大切だ。
たいした志ではないが、すぐ
レールから外れる自分を私は
自分自身で危ぶんだ。

35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave.3

〒542-0086
大阪市中央区西心斎橋2-3-9
オクソンビル

1F ステーキ **オクソン**
☎06-6211-9898

2F しゃぶしゃぶ **久壹庵**
☎06-6211-3220

発行者：山口 富久子
ご予約専用FAX 06-6211-9927

愛を身につけなさい。
愛はすべてを完成させるきずなです。
聖句・コロサイ3:14

編集後記

愛子様ご誕生から半年、益々可愛く、
スクスクのびやかに、お育ちの様子
をテレビ等でお見受けいたしますと、
昨今の、諸般の暗い情勢は吹き消され
お名前の「愛」こそ、今世紀に必要な
光り輝く言葉に思えます。
平成十一年春より、大阪日航ホテル地
階にて営業させて頂いておりました
「喫茶オクソン」は閉店し、六月一日
で頂きました。皆様方からの温かい、
愛のあるご支援を心より感謝いたし、
お礼を申し上げます。今後も私共同様
喫茶オクソンで戴きました、ご縁や経
験を糧にして、ステイキ・オクソン、
しゃぶしゃぶ久壹庵の発展に励んでゆ
く所存でございます。 店主 山口