



オクソン 倶楽部



暑中お見舞い申しあげます。

2004年 夏季号



女神アテナ(智恵の神)のシンボル梟とオリーブの葉を描いた器のコピー物を今回の旅で購入。実物はアテネ国立考古学博物館に保存されBC480年頃制作と推定。

世界の平和と友好を目的に1896年より開催されて来た近代オリンピックは、今夏、再びアテネの地で開催されます。オリンピックの原点「オリンピック祭」はギリシャの最高神・ゼウスに捧げる祭典の競技で都市国家間の争いを停止しBC8世紀からAC4世紀まで、4年毎にオリンピックで行われていました。イラク戦争等で環境が昏迷の度を深めている昨今こそ、金メダルより、古代オリンピック祭の時のようにオリーブの枝葉の冠だけを求めて、競技する事に意義があるのではと思います。

アテネより・・・

ギリシャ文明の発祥は、BC20世紀のクレタ島を中心とした「ミノア文明」とされ、そこから続く文明が、様々な神話やギリシャ文学、ポリス(都市国家)等を産み出しました。オリンピック競技会が誕生、ペリクレス等の政治家、ソクラテスやアリストテレス等の哲学者、西洋医学の父ヒポクラテスや芸術家達が活躍。アテネ高台の世界遺産「パルテノン神殿」はアテネの守護神アテナ(智恵と工芸の神様でフクロウをいとした)に捧げたものだそうです。又、アルファベットや単語の多く

は古代ギリシャ語から生まれました。この文明は後にローマに大きな影響を与え、西文明の基礎となりました。彼らの活躍の跡は数多く遺跡として残っており、世界各地から観光客が集まります。私も今年10月で30周年を迎えるオクソンの今後の歩み方を考える為に、温故知新として最適なギリシャを旅して来ました。神殿や遺跡を巡る旅ではギリシャ神話を読んでおくのも、旅を楽しむコツとか。日本童話と違っていた「兎と亀」は元々イソップ寓話で、紀元前のギリシャの物語だと

知りました。オクソンの三階で太極拳を指導して下さっている北京育ちの張先生曰く、「兎と亀の話は私の国の裏山の話よ」。このメルヘンは、「休まず、少しでも着実に歩む努力」の尊さを幼児期の私に教える為にアテネから北京、日本へとシルクロードを歩いて来てくれたのですね！不器用で特別な特技もない私が30年間、オクソンの店主として過ごさせて頂いた原動力はアテネからの贈り物かも。半世紀振りに読んだイソップ寓話から、智恵が力を凌ぐ事も改めて教わりました。

ステーキ・オクソン店主

山口 富久子

らの「日曜はダメよ」等を奏でる民族楽器ブズギの響きは、明るい中に郷愁を誘います。3月25日はギリシャの建国記念日でした。快晴なイドラ島の正午、オリンピック献火式のテレビ中継を起立して涙ぐみながら見ている島の初老の女店主を見かけました。彼女の涙には、計り知れない感動のドラマがあるのでしょうか。ブドウ酒を製造したとされる神・ディオニックスはバツカスという名でも有名です。彼は日々快適な生活を送る事に専念し、ことのほか宴会を好み、毎夜それに打ち興じて

嘴細鳥と水差

喉の渴いた嘴細鳥が水差の所へ行き、何とかしてひっくり返してやろうとした。水差はしっかりと立っていて、倒せなかつたが、一計を案じて望み達しました。小石を水差一杯になるまで投げ込むと、水を下から上へと押し上げたのです。こうして嘴細鳥は喉の渴きを癒しました。

古代、アポロンの神託の場として世界の中心地だったデルフィでの何処までも澄み切った空と巨大な糸杉の荘厳さ。碧いエーゲ海の水平線は黄金色に染まり、クルーズ船内か

いました。飲むほどに知的な議論を交わし、酔うほどに唄い踊り、バツカスの宴から今のシンポジウムや演劇の基がつくられていったそうです。当店の食卓からも、現代版「バツカスの宴」誕生の実現を夢みて、嘴細鳥のように智恵を搾り、亀の様に少しでも、歩む努力をいたす所存です。この旅で年間生産五千本限定のブランド・メタクサ30年を入手しました。「アテネを味わう盛夏ディナー」ご予約の先着百名様にギリシャからのお土産として、食後にS一杯をご用意しております。

おかげさまで30周年を迎えます。

ステーキ・オクソン

当店は、2004年10月1日に30周年を迎える事となりました。偏に皆様のご愛顧の賜と心より感謝申し上げます。これからも、選りすぐった旬の素材の旨味をひきだす技で本物の味を追求した料理と大切な方のおもてなしの空間をご用意させて頂いております。更に、35周年を迎える事が出来ますように・・・引き続き、ご支援、ご助言を賜りますようお願い申し上げます。



th Thanks year

特選・黒毛雌神戸牛と旬のごちそう。豊富なワインとシェフの華麗な手技、鉄板焼きの醍醐味を求めて、各界のグルメ達が集います。



国際連合のマークは“世界平和のシンボル”としてオリーブの若葉を使用。

Olive

学名：オラ・ヨーロッパ *Olea europaea*。
和名：オリーブ。モクセイ科の常緑小高木。
地中海沿岸産



2004年アテネオリンピックのマークはオリーブの枝葉の冠をデザイン。



ミケーネ文明（紀元前1400年頃）の線文字Bでオリーブの油・木・実を象徴する表意文字。

エーゲ海の島サントリーニとニシロスで5~6万年前の化石化したオリーブの葉が発見されました。クレタ島ザクロス地方にある古代の井戸から3500年前の杯に盛られた食用オリーブも発見されました。オリーブの伝説、ギリシャ神話より・・・昔、海の神ポセイドンと知恵の女神アテナがギリシャのある都市の権利をめぐり争いを始めました（オリンポスの争い）。天上の神々から「人間に最も役立つものを創造した方にその都市の権利を与える」と宣言された二人は今まで地上に無かったものを創造しました。ポセイドンは力と多産のシンボルとして“馬”を。アテナは平和と勇気のシンボルとして“豊かな実をつけたオリーブの木”を創りました。神々の協議の結果、アテナの“オリーブの木”が選ばれ、その都市は女神の名にちなみ、アテネと名づけられたそうです。

「ノアの箱舟に鳩がオリーブの若葉をくわえて戻ってきたので洪水が治まったことを知った」（旧約聖書・創世記・洪水伝説から）ことから“平和と希望の象徴”とされています。

ゼウスの誉れを讃えたオリンピック競技が開催された時から、勝利と栄光のシンボルとしてオリーブの葉で編んだ冠が勝利者の頭を飾ってきました。

ギリシャでは昔、青年が成人になるとオリーブの木を1本植え、立派に育てる事を義務付けていたそうです。オリーブの木は数百年生息し枯れにくく、枯れた幹から再発芽するので「生命力の象徴の木」とされています。

古代ギリシャの医祖ヒポクラテスやプリニウス、ガレノス等はオリーブを薬用として勧めており、解熱剤や神経痛剤、媚薬、キリスト教の洗礼儀式、照明用、洗剤として、古来より食用以外に数々に活用されてきました。

アテネを味わう 盛夏メニュー

太陽の海と山に恵まれたギリシャ料理

Diner

海の幸のフライ ヨーグルトのディップ添え

オマール海老のスープ サフラン風味

旬魚の鉄板焼き 地中海風

赤・緑・白のギリシャ風サラダ

厳選 黒毛和牛の串焼き仕立て ムサカと香草パン添え

タコとピクルスのピラフ

Dessert

オリーブのシャーベット

ピスタチオナッツのブラマンジェ & アーモンドクッキー

珈琲 OR 紅茶

料理長 島田和彦

期間 7月5日（月）～8月7日（土）

料金 ￥13,650（税込み、サ・飲物は別）

アニメのヒーロー、ポパイの恋人の名は「オリーブ・オイル」。オリーブオイルとほうれん草は相性が良いとか!

シティア0.3 EXVオリーブオイル
数々の国際オリーブオイルの賞を受賞。クレタ島コロネイキ種オリーブ

メシニア県カラマタ地域で栽培。フルーティな味のカラマタ種。

フェタチーズ
羊乳100%から作られるギリシャ・キプロス産のチーズ。

ピスタチオナッツ
エーゲ海エギナ島で栽培されるピスタチオが世界一の美味とか。

JAS有機クロコス赤サフラン
西マケドニア、コザニ地方栽培。

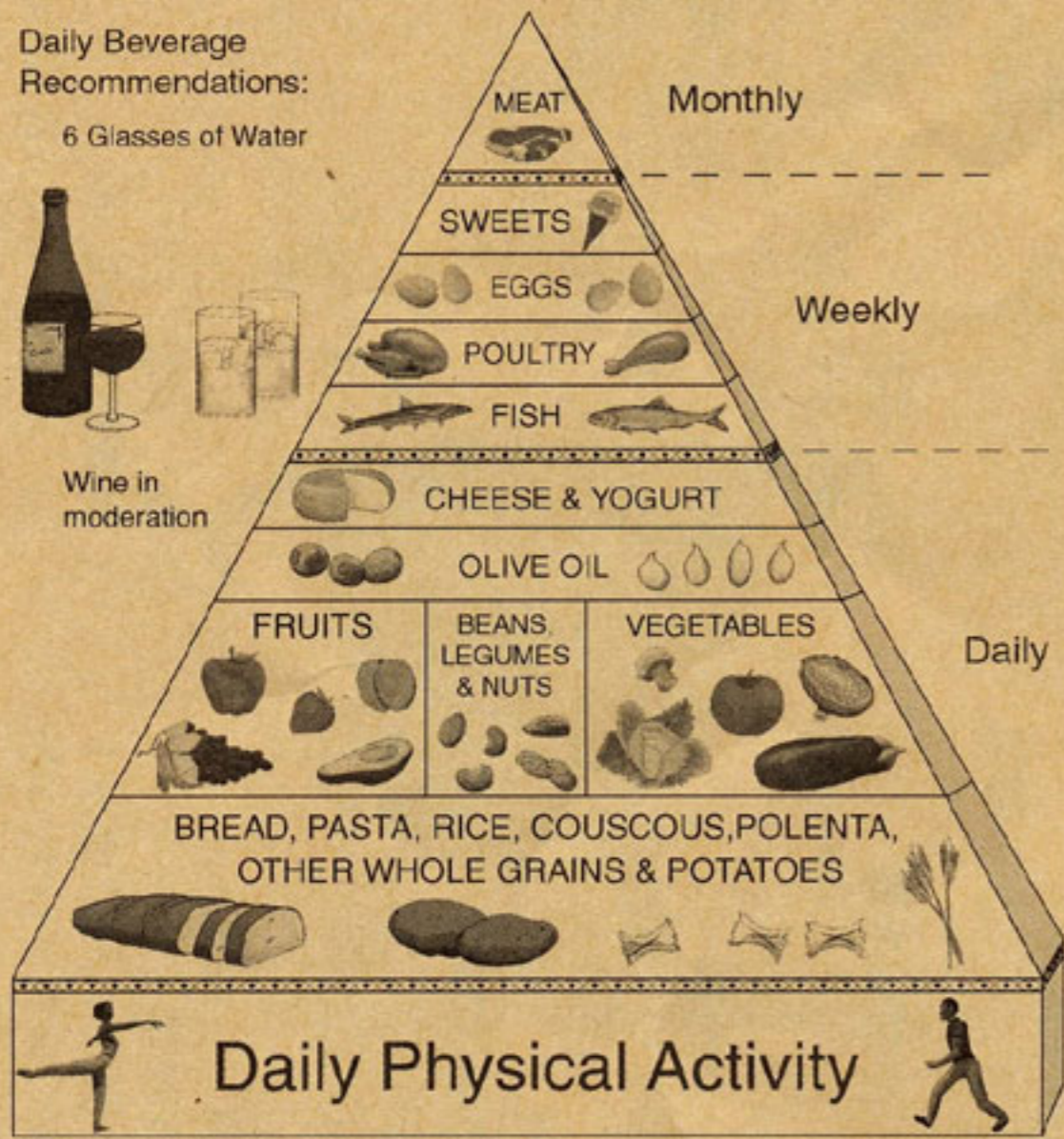
無花果
ロドス島産



メタクサ
「アテネを味わうメニュー」をご予約頂きました先着百名様にギリシャ特産ブランドのメタクサ30年・年間生産五千本限定酒を食後S一杯をサービス致します。

「清流でとれた、一尾、1/4ポンド(125g)位の鱒が何尾か手に入った時は忘れずに最高のオリーブ油で揚げなさい。簡単な料理ですがレモンひと切れをしぼってふりかけ添えれば、それだけで枢機卿にだしても恥ずかしくないものになります。」

地中海式健康食習慣



公認：ハーバード大学公衆衛生学部

オリーブ油は健康と長寿の源であるとWHOや栄養に関する国際的学界で証明されました。ギリシャ・クレタ島の伝統的食事法が最も素晴らしいと、ミネソタ大学疫学教授アンセル・キース博士等（日本からは木村登博士が参加）により1970年～1985年「7カ国比較研究」で健康を増進し病気を防ぐ理想的な食事法と結論付けられました。

ギリシャ・クレタ島の伝統的食事法

新鮮な野菜・野草や果物、豆類、穀類、魚、低脂肪のチーズと少量の卵・牛乳を摂取し、肉の摂取は月に1～2回、オリーブオイルを大量に摂取すること。それと食事毎にワインをほんの少し。1986年疫学者ヘンリー・ブラックバーン博士がこれを強調。フランスのセゼ・レナード博士によるキース博士の研究をもとにした「地中海式」と名づけた効果的な食事療法の結果が1995年医学専門誌「LANCET」で発表されました。

オリーブ油はオリーブ独特の味と香りで、我々の食事を再びいりどり豊かなものにしてくれるに違いない。オリーブ油を使った料理の可能性を・・・オリーブ油は各脂肪酸の調和がとれており、微量成分も豊かに含み、今後は「食べる薬」として我々の動脈、胃、肝臓を保護し、成長を助け、寿命を長くしてくれるであろう。

※ 月1～2回はオクソン・久壺庵で良質の肉を!

ベルナール・ジャコト医学博士／フランス国立衛生医学研究所の研究部長。脂質栄養学会長 著書「オリーブの本」より

オリーブオイルは不老長寿の薬

8千年前から、オリーブの果実を石臼で挽砕されたヴァージン・オイルの成分には、色素、芳香性物が含まれ、各種ビタミンやビタミンE、ポリフェノールなど多種多様の抗酸化物質を多く含み、油脂の構成成分である脂肪酸（植物性油成分の90%以上は脂肪酸。その性質をきめるのがリノール酸とオレイン酸）がバランス良く含まれています。特に老化防止と心臓血管系諸疾病の予防につながるオレイン酸を多く含有します。

リノール酸

食べ物から摂取しなくてはならない必須脂肪酸。善玉と悪玉のコレステロールを肝臓に閉じ込める働きがありますが時間が経ったり限界を超えると再び血液中に飛び出す。熱にあまり強くないのでドレッシング等、生でご使用を。

オレイン酸

善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす脂肪酸。熱に強く壊れにくいので炒めものなどに良い。

生産国ごとに異なるオリーブの特色

フランス

甘味のある繊細な風味
産地はプロヴァンスのニヨン町のタンシユ種

ギリシャ

安価で強い個性
産地はクレタ島のコロネイキ種
ペロポネソスのカラマタ種

イタリア

華やかでフレッシュな新緑の香り
トスカーナ地方のルツカ種
ウンブリア地方のルツカ種
（トスカーナよりよりフルーティー）
プリーア地方のコラティナ種
（美味でほどよく熟したオリーブの風味）

スペイン

アーモンドや熱帯果実の風味
カタロニア地方のシウラナとレス・ガリゲスのアルベキナ種
アンダルシア地方のピクアルとオヒブランカ種

著者アン・ドラマオ「おいしいオリーブオイル101」より

○ アーリオ・エ・オーリオ Aglio e Olio・伊 (ユイル・ダイユ Huile d'Ail・仏)

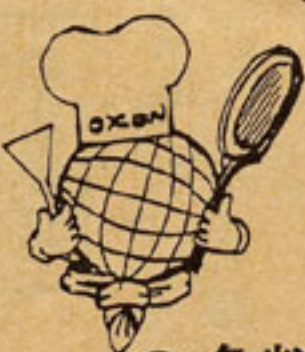
ガーリック風味のオリーブオイルのことで地中海料理の味の基本です。火を通さない場合がありますが火を通す方が応用範囲が広い。

材料：オリーブオイル…大さじ4。ニンニク…4片 ニンニクが強すぎる場合は半分でも良い。

作り方 ①ニンニクの大きさは揃えて切ります。香りを効かせる場合はごく細かいみじん切りに。香りをしのばせる時は包丁の背で押し潰す。スライスにすればこの中間の風味に。

②フライパンにオリーブオイルを入れ、切ったニンニクを入れ弱火でじっくり温めます。ミジン切りなら弱火で3～4分、丸ごとなら7～8分、ニンニクを焦がさないように火を通しましょう。

③ニンニクに含まれていた水分がすっかり飛ぶと、オイルの上にニンニクが浮き上がってきます。色はきつね色。ニンニクはそのままオイルの中に残しても良いし、取り出しても良い。



○ 魚料理用ハーブソース

6種類のハーブが魚の生臭さを消してくれます。

材料：オリーブオイル…200cc。セルフィーユ。タイム。フェンネル。バジル。エストラゴン。イタリアンパセリ。

作り方 それぞれのハーブを細かく切りミキサーに入れ、オリーブオイルを加え40秒間混ぜます。

35 Q-zaemon Ave.35

オクソンの音楽会

Flute

ソフィアからの音便り

Kremena Acheva 来日
クレメナ アーチェヴァ

プロフィール

- 1983年 国際木管楽器コンクール1位。同年ルセ音楽学校コンクール1位
- 1992年 ベルグラード国際フルートコンクール1位
- 1995年 ソフィアフィルハーモニー管弦楽団ソリストとして入団。
- 1996年 プラハの春にソリストとして出演。
- 1998年 第8回ギリシャ・テッサロニキ国際室内楽コンクール優勝。
同年、ブルガリア音楽協会の「クリスタル・リラ」賞を文化省から受ける。
- 1999年 ピアニストのアナマリア・ダフォヴァと日本ツアーに来日。

曲目

アンダンテ・モーツァルト「フルートのための小協・シャミナーゼ」
「アルルの女」よりメヌエット・セゼー / シシリアーノや日本の名曲 /
世界の平和を祈って「モダール」・プロコフ / 等

ピアノ 家村雅子

相愛大学哲学部卒業、同時に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。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 10月4日(月)～10月9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、1晚27名様に限らせていただきます。

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

改善 又 改善
おまけに 又 改善
トヨタ自動車(株) 林 南八
オクソンで一如 ニツタ(株) 新田 精一
未来への門出 御陰様にてOPEN
今後が大事と心に秘めて 本日、美味しく いただきました。 合掌
(株)山中大仏堂 山中 清博
誠心誠意 関西アーバン銀行 永広 建志

とても美味しいお食事を ありがたうございました 「美空ひばり物語」
歌手 コマ劇場出演中 雪村いづみ
山が荒れば国が荒れる 水がにぐれば国がにぐる (株)大阪木材相互市場 花尻 忠夫
出逢い感謝 一生懸命 (株)日商工ステム 大浦 弘一
和顔愛語 岩井流家元 岩井友見
剛毅木訥 平成管財 柔道部 鈴木 桂治

人には接せよ 物には触れよ (株)キタムラ産業 北村 充彦
世界の人々におふくろの 味の良さを伝える 鶴羽二重・高野豆腐本舗 登喜和冷凍食品(株) 登内 英雄
大きな明日に 愛の虹をかけよう マルチタレント 浅川 美智子
ホテル・ニューアワジプラザ 日本で始めての二〇〇〇kw 風力発電完成! 木下 紘一 きんでん施工 / 小畑・山下

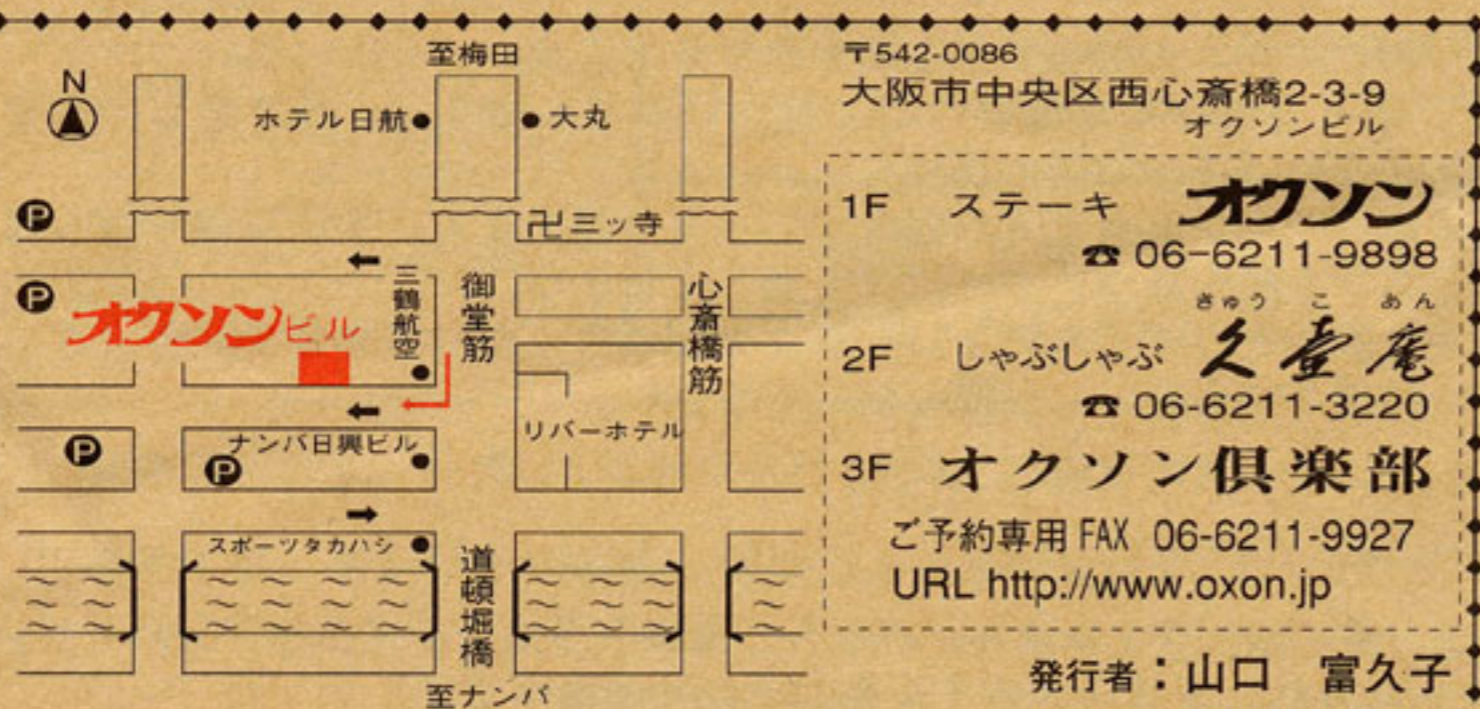
35 Q-zaemon Ave.35



応接室にどうぞ!

人生を 愉しみ味わう 集いの場

会員資格 オクソンのお客様
入会金 三万円
退会時は全額返金
特典 三階オクソン倶楽部を貸し切れます。オクソンの地階サロンや久壺庵の草庵茶室やカラオケ室等を割引価格でご利用いただけます。年一回、特製ミートパイを進呈。
子細はオクソンまで



編集後記

米国では「ダイナー」を共にしたい十人」を毎年発表しているそうです。
私が、この様な魅力的な人間に選ばれるはずは、皆無と分かっております。しかし、オクソン開店三十年を迎えました。今、私の夢としては今後、「とっておきのダイナー」を楽しみたいレストラン十軒」に選ばれるように、又、当店の食卓から、ギリシャの現代版「パッカスの宴」が誕生するように、嘴細鳥のように智恵を搾り、亀のように少しでも歩む努力を致す所存でございます。
店主 山口