



オクソン 倶楽部



謹 賀 新 年

2005 Winter Version

開運

神符

勝運



雞合印
とりあわせいん

「熊野」と「とり」

癒しという言葉をよく耳にしますが、ワインを片手にオクソンの料理を楽しみ、久壺庵の空間に一期一会の心遣いが、都会の中で心を癒してくれる一時を提供してくれる癒しの地ではないでしょうか。

世界遺産に登録された、紀州熊野も衰えた気力を蘇らせ、心身の癒しの地といわれています。

南海に面し山々重なる幽邃の地は、神々の静まる霊地と古くから考えられ、平安期に浄土思想と結合し、熊野を阿

弥陀の浄土とみる信仰を展開していき、全国の熊野神社の総本宮、熊野三山を中心とした熊野信仰の聖地として、後に「蟻の熊野詣で」といわれる程、人々は熊野を目指しました。

熊野権現の神使いは八咫鳥で、三本の足は天地人の三才、智仁勇の三徳や、天武天皇御東征をお助けした宇井・榎本・鈴木熊野三党を現すといわれています。因みに、熊野は鈴木姓の発祥の地です。カラスは古来、不吉な鳥とされ、

闘雞神社宮司代務者

長澤 好晃

が込められているそうです。

闘雞神社は、元は新熊野権現社と申し、口熊野（熊野の入り口）である紀伊田辺に鎮座して、熊野三山を治めた別当家が居た神社です。

世は源平の争乱の頃、二十一代目の別当湛増は、浦々の海賊衆を熊野水軍として組織化した方で、水軍が源氏平氏どちらに味方するか神前に於いて紅白の鶏を七番闘わせ、その勝敗で占う鶏合の神事を行い、悉く白が勝ったので源氏に味方し、壇ノ浦の戦いに

今では塵を荒らす迷惑な鳥ですが、カラスの脳波は人間と似通った所があり、七までの数字を理解するらしく、又、カラスが神の使いや神聖な鳥として、ギリシャ・北欧・シベリアなどの神話にあり、知能優れた霊鳥とみられていたようです。

八咫鳥も、導き救ってくださるミサキ神の信仰があり、近年有名になったのが、日本サッカー協会のエンブレムの八咫鳥で、よくゴールにボールを導いて頂こうという願い

於いて源氏の勝利に貢献した事から、鶏合宮と呼ばれ、武運・勝運・開運・導きの神と崇められてきました。

今年酉年ですので、政治・社会・教育など何かと不安な先行きの見えない時世に、ミサキ鳥・導き鶏にあやかり、良き道を照らし給いて導きの年と成し、（オクソンで）大いに「酒」を楽しみ心地よく「酔」い、まだまだ千鳥足気味の日本経済、うまく歩いて行こうではありませんか。

プロフィール
ながさわ よしあき
長澤 好晃



昭和四十年一月生
平成 二年
國學院大學卒業

平成 五年
熊野本宮大社権禰宜

平成十五年
闘雞神社禰宜

平成十六年
闘雞神社宮司代務者

とうけいじんじや
闘雞神社

住所
和歌山県田辺市湊 655

年中行事

十日戎祭 一月

藤厳神社例祭 五月

夏越大禊式 六月

例祭 七月

弁天祭 十月

人参

【英名】 carrot
【仏名】 carotte

コラフク
【中国】 胡蘿蔔
【伊名】 carota

ダウカス・カロラータ
学名: *Daucus carota* L 【ラテン名】 セリ科

栄養素カロチン(ビタミンA)は人参の学名ダウカス・カロラータから名付けられ、まさに人参の事です。英名キャロットも、これに由来。アフガニスタンのヒンドークシ山麓地域に人参の野生種が見られ原産地とされ、地中海地方では紀元前5世紀のヒポクラテスの記述にあるほど古くから利用されていました。

このアフガン人参はペルシャ、アナトリア等を経てヨーロッパに伝来、15世紀のオランダで、それまでの黄色の品種から現在種の基礎となるオレンジ色のものに改良栽培され、現在の太く短い西洋系品種に分化しました。ヨーロッパではリキュール酒を作るのに人参の種子からとれる油を香りづけに使います。

絵本の世界で「ヒルトップ農場に住むピーターラピットの好物の人参」、モンゴメリーの小説「赤毛のアン」やルナールの小説「にんじん」からのニックネーム「人参」等はなぜか、懐かしい温かさを感じます。

今日、日本で消費される人参の95%以上が西洋系で品種に長崎五寸、黒田五寸、姫人参(ベビーキャロット)、葉人参等があります。もう一方はシルクロードを経て13世紀に中国に入り「細長い東洋系品種」となり日本には江戸初期に渡来。中国の西の国を指す(胡)から来たダイコン(蘿蔔)として胡蘿蔔(こらふく)と呼ばれ、「畑人参」「芹人参」「菜人参」等になり、これらの分化した品種が関西の金時人参や沖縄のシマ人参や東日本産の滝野川人参です。

東洋系品種に鮮紅色が多いのはβカロチンに加えリコピンやアントシアニンの色素が多く含まれている為です。英国大手スーパー・セインズベリーでは「紫色の人参」は人参本来の自然な色だそうで紫色の人参を販売しています。4千年前の古代エジプト神殿の壁画に紫色の人参が描かれており、当時はごく当たり前の色だったそうです。

旬の野菜は

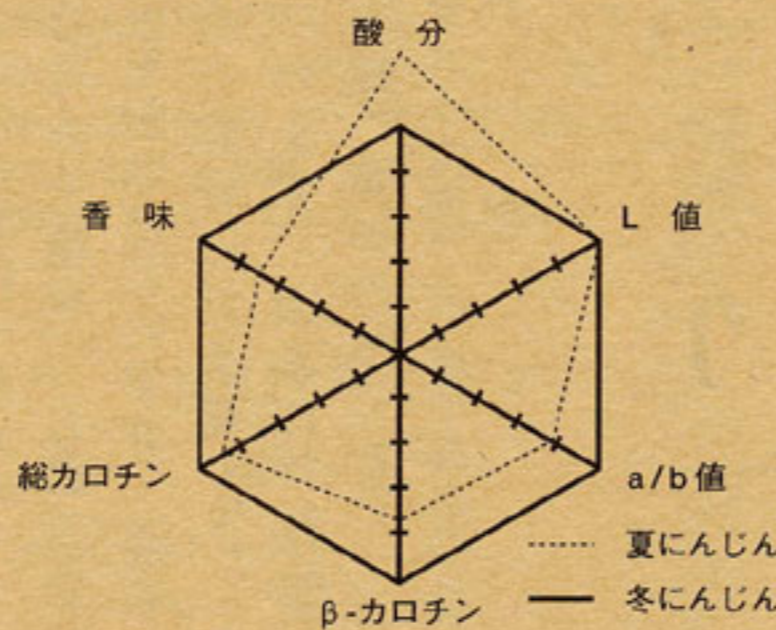
美味しくて栄養満点!

東洋系ニンジンの旬は冬

人参は一年中どこでも手軽に手に入り日持ちのする身近な緑黄野菜。年三回収穫されますが本来、人参の旬は冬。夏人参に比べるとβカロチン量も総カロチン量も多く、酸味が少なく香味成分が多いので味も良いのが冬です。左図参照。

逆にトマトの旬は夏。八月に収穫した露地栽培の完熟トマトは冬の温室トマトに比べ、リコピンは三〜四倍に。旬の野菜は美味しくて栄養満点。

季節による人参の品質の違い



参考文献

- ・カゴメ総合研究所分析データ
 - ・「野菜の色には理由がある」
- 大嶋・菅沼・相澤・著 毎日新聞社発行

今、カロチノイドは長生きの秘訣として注目されています。

植物に含まれる黄色や赤色素をカロチノイドといい、α、β、カロチン等の種類があります。古くから精力のつく野菜といわれる人参には、摂取によるコレステロール低下と抗アレルギー作用にも効果的。アルカリ性食品として重要で根に含有する橙色のカロチンは動物体内に取り込まれるとビタミンA(前駆物質プロビタミンA)に変化します。βカロチンは生体内で合成できないので摂取には毎日の食事に頼らざるを得ません。βカロチンの抗酸化作用はビタミンEの50倍もあり、のどや消化管の粘膜、皮膚を健康に保ち目の疲れにも効くそうです。血中のカロチノイド濃度の高い動物ほど長生きでガン患者の血中にはカロチンが少なく、女性は男性より平均的にカロチノイド濃度が高いそうです。

アメリカ国立がん研究所では緑黄色野菜に多く含まれるβカロチンを1日15mg摂取する事を薦めています。

金時ニンジン

なにわ大阪の伝統野菜

『名産胡蘿蔔、本津村より出るもの色うるわしく味い美なり、隣村難波、今宮、勝間にも多く出せり、皆これを類する』

摂津名所図会大成より

イチジク、ニンジン、サンショウ、シイタケ、ゴボウにムカゴ・・・歌にも唄われているなじみ深い人参。特に金時ニンジンは関西の正月料理や日本料理、すしの具などに利用される東洋系人参で関西以西の秋冬人参として、又、京人参の名でも有名です。

鮮やかな濃紅色で甘みが強く、人参臭が少なく、柔らかいが煮くずれしにくいのが特徴。若葉は柔らかく風味があり、おひたしや胡麻あえ等に。葉には根の2倍以上のビタミンA、タンパク質(根の3倍)、カルシウム(根の5倍)、鉄分、ビタミンC等、栄養分は豊富。

生のニンジン

ビタミンCを破壊

人参にはビタミンCを破壊する酵素・アスコルビナーゼを含みます。人参自身のビタミンCのみならず共に調理した他の野菜のビタミンCをも破壊します。この酵素は熱と酸に弱いので、ゆでたり、炒めたり、酢を少し加えることでビタミンCの破壊作用はなくなり、もみじおろしやジュースを作るときは柑橘系の果汁や酢をかけるからあわせましょう。

酢は多すぎてもカロチンを破壊するので注意しましょう。

薬用人参

学名：パナックス・ジンセンゲ Panax Ginseng。ウコギ科。1842年ソ連の学者カールアントン・メーヤーが「生命の根」と命名。
 Panaxとはギリシャ語の「すべて」又は「万能薬」を意味し、Ginsengは人参の中国発音から由来。
 種類：高麗人参=朝鮮人参。田七人参。満州人参。御種人参(信州、会津、出雲人参)。アメリカ人参(カナダとの国境原始林の産)

高麗人参とは

朝鮮人参とも呼ばれ満州と朝鮮国境の白頭山が原産地。二千年の昔より『万能の生薬・不老長寿の霊薬』として珍重されてきました。

「五臓(心、肺、腎、肝、脾)を補う。精神を安んず。魂魄を定める。驚悸を止める。

邪気を除く。目を明らかに心を開く。智を益す。身を軽くし、年を延ぶ」 「神農本草経」より

日本でも古来より珍重がられ、江戸幕府が渡来した人参の種子で栽培することを奨励したので、御種すなわち「オタネニンジン」と呼ばれ、1673年には薬用人参の売買統制の為に「人参座」を設置。全国に広がっていた栽培地は明治以降ほとんど消滅しましたが、今では島根県大根島、長野県北佐久郡、福島県の会津磐梯山の麗が日本の薬用人参の産地です。海外市場でも高く評価され、生産量の70%を輸出している現状です。植え付けてから6年後に収穫し、収穫後15年以上置かなければ同じ畑で作る事のできない作物です。高麗人参は白参と紅参の2つに分けられ、栽培年数4~5年で根の皮をはいで乾燥したものを白参、5~6年栽培して皮をはがずに蒸して処理したものを紅参と呼び、高麗人参の有効成分サポニンに紅参は26種類含有し、白参には23種類含有するそうです。島根県八束郡大根島の由志園を見学して参りました。約二百年前、松江藩の財政を補う事業として始められた御手畑が作られた島の名は「大根島」。貴重な高麗人参を盗まれまいと所在隠しの為、この島はあえて大根島と名付けたとの由来があります。

参考資料 日本人参史/日本人参販売農業協同組合連合会

田七人参とは

田七人参(デンシチニンジン)は中国では四百年前から健康に役立てられてきた歴史のある生薬で「高麗人参」の親戚に当たります。世界中でも中国の雲南省の東南部から広西省の西南部のごく限られた地域にしか分布しておらず、大変希少価値の高いものです。その栽培に7年もの歳月を要し、収穫後の土地はその後10年間も雑草さえ生えないほど痩せ細ってしまいます。高麗人参は気力、精神力を養うことに対し、田七人参には血液を浄化し、血液をコントロールする作用があり、血液の疾患に効果があるそうです。以前、チベットのラサを旅しました時、高山病予防の為に雲南省を経由しました。その際、雲南省の薬局で購買してきました田七人参を久壺庵では使用しております。

推定500年の野生人参

長さ 60cm 重量 260g



島根県大根島「由志園」展示品

☎ 0852-76-2255

古来より深山に自生していたが、その効果を求めて永年にわたり取り尽くされ、本当の野生人参は絶滅状態です。1997年9月中国東北地方とロシアとの国境近くの町、綏芬河(スイフンカ)の山中で発見された。今世紀発見された数本の1本で、非常に珍しい物です。

からだを元気にする 懐石薬膳

旬の食材で自然を味わい、身体にもおいしい『医食同源』の知恵を生かした恒例の「久壺庵・懐石薬膳料理」です。
 方々を奔走して寄せました今季刊誌テーマの**金時人参**、**田七人参**、**高麗人参**、チベットの人参と呼ばれる**冬虫夏草**をご賞味下さい。

おしながき

- | | |
|-----|-------------------------------|
| 先付 | 根菜の焼き合わせ黒胡麻だれ |
| 椀物 | カニ身、丸大根、白木茸、金針菜入りお吸い物 |
| 造り | オコゼのお造り アロエ入添え |
| 揚げ物 | 冬虫夏草入り車海老と高麗人参の天婦羅 |
| 煮物 | フカヒレの姿煮 |
| 酢物 | 田七人参といろんな人参の和合物
生姜トレッシングかけ |
| 焼物 | 厳選神戸牛のタタキ 柚子「シヨウダレ |
| 雑炊 | 緑豆入り十穀茶粥・香物 |
| 水菓子 | 蜂蜜入り人参のシャーベット |

料理長 尾形

期間 一月十一日(火)〜二月十二日(土)
 ご料金 一万三千六百五十円(サ・飲物別)

☆特別コースの為、ご予約は二日前までお願い致します。

35 Q-zaemon Ave.35

稚夢鬼迫
人才佛心

作家

堺屋 太一

七十六才は夢みる小僧
(株)海洋堂

宮脇 修

史上最強の医師めざすぜ！

大阪医科大学

里見 英俊

世界一のインナーウェア
ブランド「ウォルフオーード」
取り扱い始めました。
ユニチカパークシャー(株)
加藤 一哉

最高の環境に
最高のおもてなしを
なるほど

シンガポール総領事館

陳 俊雄

照明器具にも寿命があります。
八十年経過したら点検&交換
お勧めします。 商売繁盛！
松下電工(株)
浅見 耕一

命名・正勝
正義と勝利の人生を！

三井物産(株)

柳井 茂夫

身に心に日々響く

山田歯科医院

山田 實・佳代

No goal is too high, if you climb with care,
modesty and confidence!

中央青山監査法人 中西 麻理

Water is Life!

オクソンの肉料理、たいへん美味しかったです。
これを力にして、これからケニアで井戸掘りの
指導に行きます。スワヒリ語で「水」は「マジ」
です。真剣勝負、必ず結果を出す決意。
常勝先駆、これが合言葉。

京都大学大学院 三橋 源一

35 Q-zaemon Ave.35

太極拳の会

新規会員募集中!

不老長寿を求め続けた中国の
皇帝も身につけていたという
太極拳。

太極拳の原型は道教の哲学者・
老荘の内気道引の思想に基づき、
体内の「気」を鍛錬し「還元」(二元
気を回復)するという健康法の
発想と言われています。心と
身体を芯から癒し、気血の流
れをよくし、五臓六腑全体の
機能を高め、体内バランスを
理想的な状態に保ち、肩こり・
腰痛・ストレス解消・集中力
アップ等に大きな力を発揮。又、
最適な護身術にもなります。
覚えてしまえば、いつでも、
どこでも一人で出来る太極拳。
ゆったりとした動きこそ、力
強い身体を造り、身体の芯か
らリラックスでき、新たなエ
ネルギーが生まれます。
一年半、月二回学んだだけで
そそっかしく、よく転んでい
た私は最近、転倒しなくなり
ました。太極拳で、より一層
の健康を手に入れ、人生を楽
しみませんか。

店主 山口

月二回

火曜日午後二時〜四時

会費

月 七千三百五十円

ケーキ・珈琲付

講師

張 梅林

中国北京京劇院女優

中国戯劇家協会会員

梅蘭芳芸術研究会会員

中国東方文化研究会
駐日代表

作家・有吉佐和子女氏が昇天されて
二十年。有機農業をテーマにした「複
合汚染」は三十年前の話題作。
当時、栄養学を学んでいた私には強烈
な衝撃を与えられた本でした。その物
語りのモデル・奈良県五條市の梁瀬医
師(故人)が始められた滋光会は今は
ご子息が代表を務められ、当店も野菜
類や卵等を届けて頂いております。
ハーブ類や香味野菜を無農薬で育てて
おられる鹿児島県の脇氏から・
丹波地方で黒豆を自ら育て黒豆コーヒ
ーを配達して下さる稲葉氏から・
「台風で収穫は半分以下」の知らせ。
地球温暖化による異常気象で自然のサ
イクルの異常を身直にすると、今後の
子孫の食の為に、なすべき事を真剣
に考えたいと思います。

編集後記

店主 山口

〒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

3F **オクソン倶楽部**
ご予約専用 FAX 06-6211-9927
URL <http://www.oxon.jp>

発行者：山口 富久子

オクソンの音楽会

Irish Fiddl

アイリッシュ・フィドル (バイオリン)

華麗なるフィドラー

功刀丈弘のサウンドの世界へお誘い

曲目 ダニーボーイ、サリーガーデン等

くぬぎ たけひろ

バイオリン 功刀 丈弘

奈良県生まれ。幼少よりヴァイオリンを始め、京都市立堀川高
校音楽科、京都市立芸術大学と進む。特にアイリッシュ・フィ
ドルを中心にトラディショナルなフィドルの奏法を研究、演奏
を行う。94年より沖縄に渡り、米軍ミュージシャン達とアイリッ
シュバンドを結成しライブを重ねる。

京都に戻り、自身のライブや来日アイリッシュミュージシャン
との共演など、アイリッシュ・フィドラーとして活動に専念。
2002年、葉加瀬太郎にアイリッシュ・フィドルを指導。
同年、「情熱大陸 MusicSpecial 葉加瀬太郎Live」のフロント・
アクトとして演奏し活躍中。

げんた
ギター 元太

ジミーヘンドリックスに憧れギターをはじめ。ロックに固執
せずジャズ、ブルース、民族音楽など様々な要素をとりこんで
バンド活動を続ける。アイリッシュトラッドバンド「ルナサ」
に衝撃を受け、アイリッシュ音楽をはじめ。2004年、葉加瀬太
郎コンサートツアーの前座で功刀丈弘と共演。現在アイリッシ
ュトラッドバンド「MINE」等のギターリストとして活動。

期間 2月21日(月)〜2月26日(土)

料金 ¥17,850 (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。

