



# オクソン 倶楽部



謹賀新年

2012年 新春号



雲龍釜・昌乗浄味作  
宝永年間 (1700年頃)

オクソン店主山口様から、御茶道具の雲龍釜と風炉とを持参で拝見させて頂くことになった。そこで私は床の間に室町時代の徳大寺第五祖・春浦宗熙の墨跡を掛けて御待ちした。それは禅門第一の書『碧巖録』中の偈を書いたもので、その一節に「三級波高うして魚龍と化す」とあって、本年が辰年であることから山口様持参の雲龍釜に合わせてのことであった。

この語は「登龍門」として知られる中国の伝説をふまえたもので、世間的には出世の喩えとして引きあいに出されるが、禅家では厳しい修行の末に、遂に悟りに達することを表現するものとして尊重する。しかし、今回の私がこれを掛けたのは、「三級波高」の三段の大滝を、昨年

の東日本の大地震、大津波、福島原発の大惨事に重ね合わせ、魚が雷火で尾を焼き切つてまでして滝を登り切るように、被災者の人達の筆舌には尽しがたい悲しみと、苦痛と困難とをなんとか克服して、魚が変身して、遂には龍となって天地宇宙を駆け巡るように、元氣な姿に戻られることを祈つてのことであつた。

山口様持参の雲龍釜に陽鑄さ

## 三級波高魚化龍

大徳寺 松源院 泉田 宗健

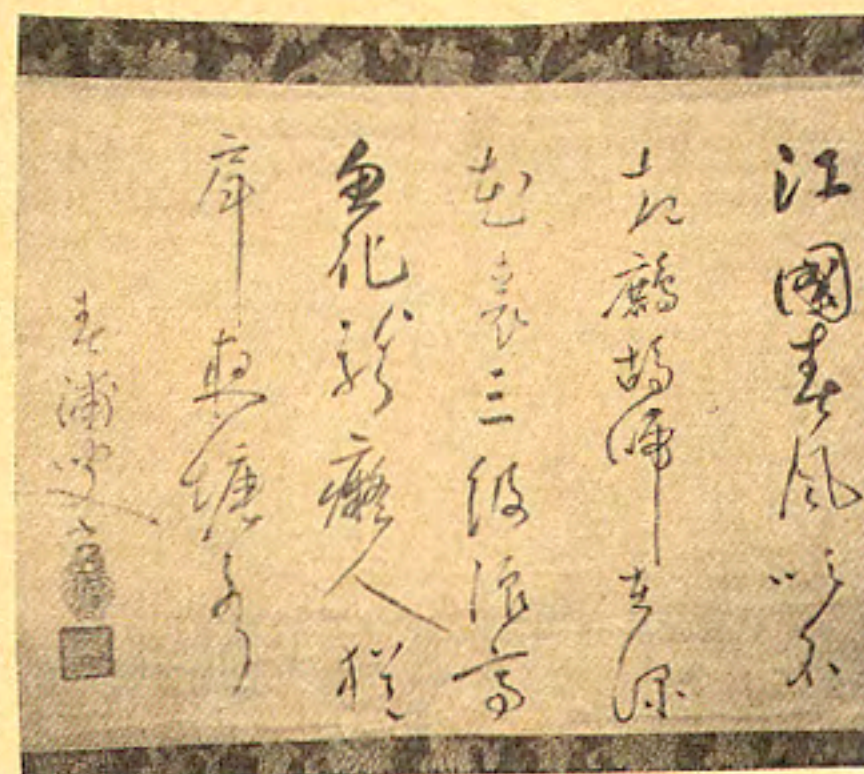
れた龍の図は素晴らしいものであつた。

雲を運び雨を降らす雄雄しい姿に、釜の肌の荒れも加わって、一層の迫力を増している。掻立鍔摘みのついている共蓋の落込蓋には虫喰いもあつて侘びた風情はこの上なく、環付は利休好みの鬼面である。この鬼面が又、邪気を払ってくれるであろう。釜の箱蓋には「御釜屋浄味」の墨書に「昌乗」の焼印があるの

で、作者は京名越家三代古浄味ということになるのか。一方、阿古陀型の風炉には大西清右衛門の極めがあり「享保年代弥五郎」とあるので、これは江戸名越家四代昌美の作となる。江戸初期徳川家康の釜師であつた名越家十一代善正の長男が京に、次男が江戸に出て分家したが、今ここにそれぞれの子孫の手になる釜と風炉とが、時代を超えてひとつに合体し名越家の元の

血がかようなものとなつている。さすれば、山口様所持のこの

風炉釜は、左右逢源で誠に目出度いものと云うことになる。辰年の本年はかつてないほどのスプリング・ボードの年としたい。そして、そうなるであろう。全ての人々が、大震災を自らの苦痛として捉え自覚して、龍のごとく全く新し甦つて、新天地の創造に心身ともに関わり続けるならば――。



プロフィール



泉田 宗健

室号 凌雲室・道号 玉堂・法諱 宗健  
1942年、新潟生まれ。  
早稲田大学を卒業後、京都大徳寺の立花大徳老師につき出家。  
大徳僧堂の中村祖順老師、次いで瑞泉僧堂の松田正道老師から印可証明を受ける。  
裏千家学園茶道専門学校講師。  
著書  
『無へー禅・美・茶のこころ』(文英堂)  
『茶席の禅語大辞典』(共著・淡交社)  
『澤庵一庵の角のごとく一人歩め』(淡交社)などがある。



学名：Zingiber officinale  
ショウガ科の多年草

# ショウガ

英名：GINGER ジンジャー  
イタリア名：ZENZERO ゼンゼロ  
和名：ショウガ(生姜、生薑、薑)

インドや熱帯アジア原産のショウガの学名 Zingiber はショウガの根茎は角状なのでサンスクリット語で「角状」を意味する sringarera が語源で、officinale は「薬用の」という意味です。

食べるショウガは根ではなく、根茎という地下で育つ茎。根茎は太く枝分かれし繊維質で芳香と辛味があります。生姜の花は日本ではめったに開花しないと図鑑に記されていますが、神戸女学院のシェイクスピア・ガーデンでは毎年、夏の終わりに象牙色の花が咲きます。小さな真白な花を咲かせる「山生姜」は当オクソンの屋上で、今年も7月頃から元気に繁茂。茶室や玄関の一輪挿しに飾ると深緑の葉から涼しさをかもし出してくれます。

日本には3世紀頃、中国から伝来し、『古事記』に当時の中国を表す呉＝「クレノハジカミ」で記載されています。孔子は「食事をするときには生姜を必ず一緒に食べる」事を習慣にしていたそうです。中国の明時代の薬学書「本草綱目」には「生姜は百邪(種々の病気)を防御する」と記され、現在の医療用漢方薬の約150種のうち70%以上の漢方薬に用いられ、風邪薬の「葛根湯」や胃薬の「安中散」にはショウガの根茎が多く配合されています。

原産地インドの医学アーユルヴェーダでは「神からの贈り物」という別名があり、イスラムの聖典コーランにも「天からの聖なるスピリッツ」と表現されています。

ヨーロッパでショウガの効能を発見したのは古代ギリシャの哲学者ピタゴラスで消化剤や駆風剤として使用。

15世紀カイロで活躍した医師アル・サユティの本『予言者の医学』には「生姜は体内のむくみを防ぎ、消化を助け、駆風作用を発揮。又、精力を増強させる。去痰作用にも優れている。・・・生姜は老人の健康増進に重宝である。」

ヨーロッパの医学を千年以上にも渡り、リードしてきたイタリアのサレルノ大学・医学校の『サレルノ養生訓』には「老人はもっと、ショウガを食べよ。そうすると、若い時と同様に愛し愛され、幸せな生活を送れるだろう」としてショウガを奨励しています。

ヨーロッパでも14世紀になっても生ショウガは高価で、1ポンド(約450g)が羊1頭の値段だったそうです。

その頃ロンドンではペストが大流行し、ロンドンの市民の30%が死亡した時、「生姜をたくさん食べていた人は死ななかつた」事が解り、当時の王ヘンリー8世はロンドン市長に命じて人形の形をしたジンジャーブレッド・ショウガパンを造らせたそうです。

## 新年 寿 メニュー

ショウガは薬用食材!

### Diner

新春の前菜二種  
河豚白子の鉄板焼き  
生姜のフランとスッポンスープ仕立て  
根菜のサラダ  
特選・黒毛雌和牛ステーキ  
海鮮焼めし 生姜風味あんかけ

### Dessert

有機栽培紅玉林檜 タルト・オ・ポム & ソルベ  
珈琲 OR 紅茶

期間 1月12日(木)～2月11日(土)  
料金 ¥13,650(サ・飲物は別)

次の三つの習慣はあなたの医師代わりとなります

- まず、ゆったりとくつろぎ、休養をとること、
- 次にくよくよせず、晴れやかな気持ちでいること、
- 最後に良い食事を摂ることです。

サレルノ養生訓・第1話イギリス王への手紙より

### サレルノ養生訓

南イタリアのサレルノにヨーロッパ最古の医学校が8世紀に創設。11世紀末、その医学校長を中心に医学の立場から著され、全編ラテン語の教訓詩韻の形式で食事、睡眠、入浴、精神面などの生活習慣に関する予防医学の家庭医学書。





桐島畑の桐島正一氏  
☎ 08802-8-4252

高知県四万十町久保川で有機農業を営む桐島正一氏の130アールの生姜畑を見学させていただきました。  
高知に昔から伝わる品種「おたふく」を鶏糞90%と米ぬかだけによる有機栽培でした。「自然の声を聞いてシンプル農業」を目標に、野菜の力を信じる事、自然に則した作り方をする事、自分勝手に作らない事の三つを基本にしておられました。  
草とヨトウムシの発生に手こずっていると語られる桐島氏。  
ショウガは土で太らせるので、土づくりが大切に堆肥は以前から四国内で育てられた鳥の発酵鶏糞と自家収穫する米から脱穀した糠を使用しておられました。  
今回の東日本大震災では、牛を肥育する餌の藁にセシウムが含まれていたという情けない事件があり、作り手の管理できる肥料の重要性をつくづく思い知らされました。  
野菜や果物、料理などは、すべて、作る人の心意気や心をつくして作る愛情によって、美味しい本物ができるのだと、改めて思いました。

### 生姜の主成分と薬効作用

#### < 辛味成分 >

##### ◎ジンゲロール

生の生姜に多く含まれ、免疫力を高める作用や抗炎症効果や殺菌効果もあります。抹消血管を広げて血液の流れを促進し足先や手先を温めます。酸化されやすく、空気に触れて3分で減り始め、15分後には3割程度になってしまいます。

##### ◎ショウガオール

血行をよくして体温を上昇させることで代謝が上がり脂肪や糖の燃焼が促進する効果がある成分で胃腸の壁を刺激して内蔵から体全体を温めます。アドレナリンの分泌を高め脂肪細胞の中に入り中性脂肪を筋肉で燃えやすい形に変えるので、生姜を食べてからウォーキングなどの有酸素運動を行こなうと、効率的です。ジンゲロールを加熱して30度を超えるとショウガオールに変化し始めます。60度で半々に、100度になるとほとんどショウガオールに変化します。

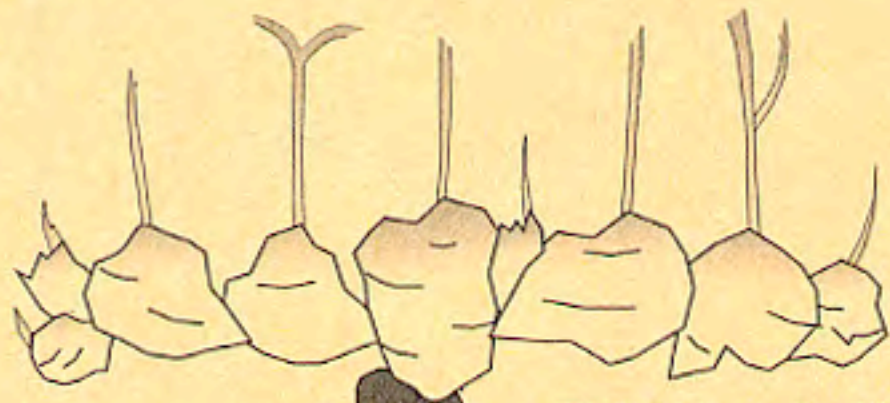
##### ◎ジンゲロン

ジンゲロールやショウガオールほどの薬効はないが血液の循環を促し、内蔵の働きを活発にしたり、殺菌作用や血圧上昇作用を発揮。

#### < 精油成分 >

皮のすぐ下にある細い管に含まれている。ジンギペロール、ジンギペレン、ネラール、ピネン、シトラール、リナロール等、400種類以上もの芳香成分が知られています。

### 生姜の種類



#### ◎新ショウガ

9月初めの収穫。繊維質が柔らかく辛味もやさしく生で食べられる。蜂蜜漬けや甘酢漬け用に。

#### ◎親ショウガ

種ショウガとして植え付けられどんどん分岐して新ショウガが成育。200gの種ショウガから約2kgのショウガが収穫。桐島氏が自ら掘削した高さ1.5m、奥行き2.5mの土の穴倉(ショウガ壺)は95%の湿度と12~14度の温度があり親ショウガの保存には最適。



#### ◎葉ショウガ

初夏に収穫される  
東京の谷中ショウガや静岡の久能葉ショウガが有名。



#### ◎ひねショウガ

地下穴や貯蔵庫で温度13~15度、湿度70~80%の条件で貯蔵。秋に収穫し、2ヶ月以上貯蔵して出荷。色は濃くなり繊維質ができ辛味も強い。薬味や魚の臭み消し用に。

### 良い生姜の選び方と上手な使い方

新鮮なもので根生姜や新生姜は太くハリがあり皮にシワや傷がないもの。触ってブヨブヨするものは古い。葉生姜は葉のグリーンと茎の赤、根の白がくっきりと分かれているのが新鮮。

生姜の皮にはジンゲロール等の有効成分や皮のすぐ下には精油成分を含むので、皮つきのまま使いたししょう。国産で無農薬栽培の生姜がお勧めですが、そうでない場合は流水でよく洗いたししょう。

生姜の保存方法としては使いかけの生姜は、切り口をしつかりと覆い冷蔵庫の野菜室へ。又は13度位の室温で、濡れたクッキングペーパーに包み、その周りを新聞紙で包みますと、長持ちします。冷凍は成分も損なわれないので、すりおろしや搾り汁の冷凍保存もお勧めです。

### 孔子様の長生きの秘訣は「ショウガ」

中国モバイル版(翻訳・編集/岡田)より抜粋  
URL: <http://china.jp/article/42399.html>

2010年5月24日、長沙晩報によると、思想家として有名な「孔子」は、73歳という長寿をまつとうした人物。

春秋戦国時代(2500年前)という医療条件の劣る時代にこのような長寿となった原因は、その食生活にあるという。・・・省略。

そのほか注目されるのは「毎食、少量の生姜を」と説いていること。民間の言い伝えでも「冬の大根、夏の生姜で医者要らず」とも言われ、漢方でも生姜は身体を温め、体内の毒素を排出するなどの効果が高いと言われている。食生活に気をつけ、適度に生姜を食べ続けることで、孔子は長生きしたということだ。



## オクソンの音楽会

### もうすぐ春ですね♪ 歌に浸ってみませんか♪

**主な曲目**

- J・シュトラウス作曲…『春の声』
- J・シュトラウス作曲…『こうもり』より“失礼な冗談ね”
- クルティス作曲…『勿忘草』
- ガスタルドン作曲…『禁じられた音楽』他

バリトン 晴 雅彦      ピアノ 佐田めぐみ      ソプラノ 岸 美香      テノール 水口健次  
(2月21日のみ出演)

期間 2月20日(月)～2月25日(土)

料金 ¥17,850(サ・飲物は別)

お食事時間 PM6:00～

演奏時間 PM8:00～PM9:00

お食事は演奏後からも可。特別コースの為、ご予約をお願い致します。

**バリトン 晴 雅彦 (はれまさひこ)**  
大阪音楽大学卒業。文化庁派遣芸術家在外研修員としてドイツ・ベルリンに留学。ドイツ・ケムニッツ市立劇場「魔笛」ババゲーノで欧州デビュー後、ロシア・レニングラード国立歌劇場 管弦楽団と共演等コンサートでも国内外の著名な劇場で活躍。NHK「名曲リサイタル」、JOEX「題名のない音楽会」等TVにも多数出演。咲くやこの花賞、大阪文化祭奨励賞、兵庫県芸術奨励 賞受賞。全日本学生音楽コンクール審査員。大阪音楽大学准教授。

**ソプラノ 岸 美香 (きし みか)**  
大阪音楽大学大学院オペラ研究室修了。卒業後、ミュージカル科教育助手として同大学に勤務。オペラ、ドイツリート、フランス歌曲、日本歌曲、ベートーベン「第九交響曲」等で国内外で活躍。関西二期会、神戸フォレ協会、神戸音楽家協会会員。

## 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

仲間  
京都大学IPS細胞研究所  
山中 伸弥

做人誠實  
做事真認  
住化ケムテックス株  
大迫 一義

次世代への贈り物  
それは健康の礎、  
未病は慈しみの心、  
一人一人が聖人なのです。  
厚生会・大阪西クリニック  
木戸口 公一

三菱東京UFJ銀行  
田中 章裕

実る程頭をたれる稲穂かな  
関西医科大学附属枚方病院  
今村 洋二

最高の食  
最高の友  
最高の時  
積水ハウス株  
石井 徹

安心・安全・信頼・誠実  
三菱地所ホーム株  
脇 英美

空 昂  
(株)福商 福本 昌司  
羽曳野市長 北川 嗣雄

生きるのも死ぬのも自分のため  
(株)ヤマモト介護サービス  
山本 恵子

一期一会  
グラクソン・スミスクライン株  
米坂 英次

人は財なり  
再会！  
ナディアクルーズジャパン  
松井 守

最近の外来事情  
問診の  
ガムをクチャクチャ  
ハレホレホ  
問診の  
親はのらくら 子は走り  
細川皮膚科  
細川 宏

35 Q-zaemon Ave.35

## オクソン屋上発 バルサミコ酢便り

23年8月、伊・モテナ大学農学部・農業食品科学部の学部長 Paolo Giudici 氏のご自宅でブドウ狩りからバルサミコ酢の仕込みを見学させていただきました。ボキました。ポロニーヤ在住の知的でセンスの良い井口香春さんの通訳の助けで、「バルサミコ酢を科学的に造る過程」を修得。千年前から製造されている世界で一番香りと味の良い高価な酢造りに挑戦しています。

煮詰めた後の発酵。      13時間、大鍋で煮詰めます。

ブドウの収穫時はファミリーが集まって。

〒542-0086 大阪市中央区西心齋橋2-3-9 オクソンビル

1F ステーキ **オクソン**  
☎ 06-6211-9898

2F なにわ懐石 **久壺庵**  
しゃぶしゃぶ ☎ 06-6211-3220

ご予約専用 FAX 06-6211-9927  
URL <http://www.oxon.jp>

発行者: 山口 富久子

### 編集後記

平成23年は辰年です。干支にちなむ動物は「竜・龍」で十二支では唯一の想像上の動物。龍は中国の神話で神獣とされているため、中国では皇帝のシンボルで、最上級の意で龍を用いてきました。

当店でも新年を迎えるに際し久壺庵の茶室に十三代柿右衛門作・染付龍地文の香合と16年前に旅したチベット・ラサのバザールで購入した龍の姿が織り込まれた金襴の布で縫った仕度も飾りました。

浦島太郎の物語で有名な海の底に乙姫様が住むとされるという「竜宮」に憧れています。

今回一面に掲載いたしました「雲龍釜」でのお茶を一服、お楽しみ頂ければ幸いです。 山口