



# オクソン倶楽部



謹賀新年

2015年 新春号

戦後の食料難時代に、まるで魔法の様にわけのわからない手段で闇の牛肉を手に入れたことがある。父が意気揚々と持ち帰った包みを広げると、大きな宝石のように眩しく辺りを払い、栄養失調寸前の私たちは、ほとんどひれ伏してその威風をたたえた。それから荘重に入刀の儀執り行われ、肉塊は五片のステーキとして、灼熱の鉄板に堂々と身を横たえるなり、ジャーと豪快な雄叫びを上げ始めた。

あの夜、食卓で繰り広げられた至福の祝祭は、熱烈な愛の記憶に匹敵するほど深く心身に刻印され、今も折りにふれてなまなましく刺激的に蘇る。

そのとき母がぎよっとするほど若やいだ声で「さすがに肉だわ、ほんとに血湧き肉踊るのね、食べた途端にメリメリ力がつくのがわかるもの」と叫び、家族一同深い共感をもって頷いたものだが、以来「血湧き肉踊る」は我が家の流行語になったまま磨れることがない。

肉がそれほど珍しくなくなつた今でも、「そろそろ血湧き肉踊る食事をしたいね」とか、「今日はオクソンで血湧き肉踊ったよ」とか、おいしい牛肉には必ず「血湧き肉踊る」枕言葉として使われるのである。

輸入自由化で日米摩擦が解消され安い牛肉を食べられるようになったのは勿論結構なことなのだが、牛肉だけはいつまでも、あの日の感激を新たにしような、血湧き肉踊る特別のご馳走であり続けてほしいという気持ちもある。もし私が食べられる方にまわったとしても、あれほど喜ばれたら牛冥利に尽きると満足して安らかに成仏できるだろう。昔を思うと、いまどきの食べ物は何と張り合ひのないことだろうと可哀想になる。味もわからないガキ共に感謝も感動もなく食べ散らかされるのでは死

## 至福の祝祭

桐島洋子

んでも死にきれないのではないか。しかし、オクソンに迎えられるほどの牛ともなると今も豪華な祝祭の主役であることに変わりないから、可哀想な思いをせず心から楽しく味わえる。

そして、この祝祭にふさわしいワインを奢るくらいに贅沢も今は許される時代になった。

私は海外旅行で買物にかけずりまわる趣味は全くないが、気に入ったワインだけは手に入れて赤ん坊のように大事に抱えて帰る。そして「いい御神酒があるから、お祭りを捧げないかしら」等と仲間たちに電話をかける。そして又、血湧き肉踊る宴の夜が更けるのである。

聡明な女は料理がうまい。  
聡明な男はごちそうするのがうまい。  
オクソンで  
すばらしいご馳走を頂いた夜に。

1937年7月6日 東京生まれ。作家。

都立駒場高校卒業後、文藝春秋社に入社。9年間ジャーナリズム修行ののち、'65年退社しフリーライターとして世界を巡遊。'67年には従軍記者になり、ヴェトナム戦争を体験する。'68年からアメリカで暮らし、'70年処女作「渚と濤と舵—ふうてんママの手紙」刊行を機に帰国。'72年、アメリカ社会の深層を抉る「淋しいアメリカ人」で第3回大宅壮一ノンフィクション賞を受賞。以来マスメディアの第一線で著作・テレビ・講演などに幅広く活躍しながら、独身のまま、長女は歌手・女優の桐島かれん、次女はエッセイストの桐島ノエル、長男は写真家桐島ローランドの3児を育て上げる。'76年「聡明な女は料理がうまい」はベストセラーに。'87年、50歳で人生の「林住期」を宣言しバンクーバーの別邸で年の3分の1を住む。2007年に70歳を期に、東京都中目黒の自宅で私塾「森羅塾」を主宰。



プロフィール  
桐島洋子  
きりしま ようこ

# カボチャ

(南瓜)

英名 / Pumpkin 又は Squash  
 仏名 / Potiron 又は Courge  
 伊名 / Zucca

カボチャはウリ科カボチャ属(学名 Cucurbita:ラテン語)の1年生つる性草木の果実で世界各地で栽培されており、果実を食用とし、ミネラル、カロテン、ビタミン類が豊富な緑黄色野菜です。

漢字表記「南瓜」は中国語の南瓜(ナンガ)によるもの。「唐茄子(とうなす)」「南瓜(なんきん)」等の名は中国の南京より渡来して、かぼちゃの代名詞に。日本語の呼称は16世紀中頃、カンボジアに寄港したポルトガル船により大分県にもたらされた「かんぼちゃ」がなまり、「カボチャ」に。英名はパンプキンが多く北米では果皮がオレンジ色の種類のみがpumpkinであり、その他のカボチャ類は全てsquash(スクウォッシュ)と総称します。

カボチャにはデンプンを糖に変える酵素を含み、収穫直後より、収穫約1~2か月後が糖化のピークで食べ頃です。又、低温でゆっくり加熱する事により甘味が増します。甘みの強い品種は菓子作りにも向いており、パンプキンパイやプリンに加工。フランスではスープの材料として使われることが一般的ですが、南部ではパイやパンに料理に。イタリアのマントバやボローニャ地方ではカボチャのトルテッリをクリスマス料理に。カボチャのペーストにナツメグ、アマレット、胡椒、グラナ・パダーナを加えて少しピリッとするように仕込みます。アルゼンチンでは中をくりぬいたカボチャにシチューを入れる。種子・パンプキンシードはナッツとして扱われ、パンや洋菓子のトッピング用に。メキシコには種子を磨りつぶしたソースで肉や野菜を煮込んだピピアンという伝統料理があります。種子から食用油(パンプキンシードオイル)に。米国ではカボチャを使って醸造したビールを生産。

日本では冬至の日、厄除けにカボチャを食べる風習が明治時代以降全国各地に残されました。大阪市西成区玉出(旧地名は古津女浦から勝間・こつま)の生根神社では無病息災を祈願して、今でも、昔は特産物だった勝間南瓜(形は小ぶりだが、肉質がしまって上品な甘味)の従姉妹煮(勝間南瓜と小豆の煮物)が振舞われます。大阪では、小柄で色気と愛嬌がある女性の形容に「勝間南瓜みたいな」と表現。今東光氏の小説で映画にもなった「こつまなんきん」の主人公の女性を思い出します。又、江戸時代から女性の好物として「芋・蛸・南瓜」の名が挙げられています。

アメリカの感謝祭・11月第4木曜日の食事はヨーロッパの人達がアメリカに移住してきた当時、インディオ達に教わったカボチャやトウモロコシ、リンゴ等の栽培や野生の七面鳥を捕まえる方法に感謝してパンプキンパイやポテトやリンゴパイ、七面鳥の丸焼きをメニューにしました。アメリカ等ではハロウィンが近づくとオレンジ色のカボチャの中身をくり抜いて目鼻などをつけた観賞用の提灯を作り、中にロウソクを立てて戸口に飾ります。ハロウィンの夜は子供達は魔女やおぼけの仮装をして「トリックorトリート」(いたずらか、お菓子か)と言って、近所の家をまわります。

## 新春 壽 メニュー

### Dinner

ズワイ蟹と茸のマリネ キヤビア添え  
 ズッカのトルテッリーニ パルミジャーノとオリーブ油掛け  
 ズッカのクリームポタージュ  
 河豚白子の黒トリュフ添え 鉄板焼き  
 有機野菜のバーニャカウダ  
 厳選・黒毛和牛ステーキ  
 新春の焼き飯

### Dessert

カボチャブリュレのタルトとリンゴシャーベット  
 コーヒー OR 紅茶

料理長 稲垣 真

期 間 / 1月15日(木) ~ 2月14日(土)

料 金 / ¥16,200 (サ・飲物は別)

「医者、坊主、南瓜、どれも老熟したものがよい。」(ことわざ辞典より)

カボチャは栄養価の高い野菜ですが、たんぱく質と脂質が不足しているので、肉や牛乳、チーズなどと一緒に!

日本のカボチャ栽培は主に左記の3種類で、北海道では古くはアイヌ人により栽培され、現在は全国の生産量の約半分を栽培。

### 西洋カボチャ *C. maxima*

原産地はアンデス山脈高地の冷涼地で栽培された種。江戸末期にアメリカより渡来。現在日本で広く栽培され生産量も多い。皮はつるつるして硬い。果肉は粉質で食感ほくほくとして甘みは強く、栗カボチャとも呼ばれる。「えびす」「みやこ」「くりあじ」等の品種。

### 日本カボチャ *C. moschata*

メソアメリカの熱帯地方で栽培化された種でカンボジアで産出されたものがカボチャの名として16世紀に日本に渡来。ねっとりして甘味が少なく煮物用。表面にはデコボコや溝がある。「日向」「鹿ヶ谷」「黒皮」「菊座」「坊ちゃん」等の品種。「バターナッツ」はひょうたん形型の粘質で味は極甘。当店でポタージュスープ用に使っています。

### ペポカボチャ *C. pepo*

#### (ズッキーニ、パティソン)

原産地は北アメリカの乾燥地帯の種で小型のカボチャ、ドンダリカボチャ、金糸瓜(そらめんカボチャ)等。ペポ種は中国を経由して渡来したため唐茄子とも呼ばれる。緑、オレンジ、黄、白等の色があり、味は淡白。ハロウイン用のカボチャはペポ種。

ズッキーニ(ダイヤモンド・ダイヤモンド)の意の品種は小型で緑色の細く、種がなく味が良く、花も美しい)も同種です。

## 高血圧によいカボチャの種類

ACE 阻害作用の強い品種 / 北海道のえびす、茨木県のえびす、鹿児島県の坊ちゃん、茨城県のみやこ  
1日の食べる有効量としては、カボチャ15g以上と玉ネギ(水にさらさない)30g以上。

## 高血圧・心筋梗塞・脳卒中の予防にカボチャとタマネギ

高血圧は血管の表面を傷つけ動脈硬化をもたらし、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等を発症させます。降圧薬として頻繁に用いられるACE阻害薬は、血管を収縮して血圧を上昇させるアンジオテンシンⅡの生成を抑えます。このACE阻害作用は野菜や果物にも認められ、中でもカボチャの作用は特に優れて、動脈硬化を防ぐβ-カロテンが多く含まれています。食塩の過剰摂取は高血圧の原因ですが、カボチャに豊富に含まれているカリウムが体内の余分なナトリウムを排出してくれますので、カボチャは高血圧を予防するのに有効な天然の「血圧降下薬」になります。

タマネギはヨーロッパやインド等で多く研究され、高脂血症や血栓症、糖尿病等の予防改善に優れた効果があります。わが国でも斉藤嘉美先生(文京第一医院院長、元東大医学部講師)が、高脂血症、糖尿病患者を対象にした臨床試験で約80%の患者に有効であったことを発表しています。そこで、カボチャとたまねぎを組み合わせると、ACE阻害活性が一段と強くなり、一層優れた血圧降下作用が検証されています。

## カボチャはバランスのとれた美容食野菜!

カボチャのカロリーはご飯の1/2でダイエット用。ビタミン類A,C,E等や食物繊維(大根の生葉と同量含有)がバランスよく含まれ、特にβ-カロテンはみかんの4倍、トマトの7倍で抗酸化作用があり、動脈硬化やがん等を誘因する活性酸素を消去する作用があります。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚のかさつき、肌荒れの予防に。ビタミンCもみかんと同量含有。免疫力を高め、しみ、そばかすの予防に。ビタミンEはうなぎのかば焼きと同量含有し、血行をよくし動脈硬化を予防し、高血圧、心臓病、脳卒中、冷え症、しみ等を予防します。

## 美味しいカボチャ

カボチャは収穫してから、1~2ヶ月間位、吊るして乾燥させ花尻が1.5cm位になってから料理。色は深く表面がつやつやして、まわりが十分に盛り上がり、花尻と軸が大きくて、ぷっくりしたものを。

エネルギー / 26 kcal

炭水化物 / 6.5 g

(糖分 / 1.36 g 食物繊維 / 0.5 g)

脂肪 / 0.1 g (飽和脂肪酸 / 0.052 g)

タンパク / 1g 水分 / 91.6 g

ビタミンA相当量 / 369 μg (41%)

βカロテン / 3100 μg (29%)

ビタミンC / 9 mg (11%)

ビタミンE / 1.06 mg (7%)

カルシウム / 21 mg (2%)

カボチャ100g当り栄養価

**35 Q-zaemon Ave.35**

人が好き  
人との縁を大切に  
大阪経済大学  
勝田 泰久

愛は食卓にある  
キューピー(株)  
山崎 毅

信念  
元阪神タイガース外野  
金本 知憲

安全で安心  
かつ こんなに美味しい  
牛肉をいただき幸せです  
東京大学農学部  
真鍋 昇

品良く、こんなに美味しい  
しゃぶしゃぶにビックリ!  
メのフカヒレ雑炊にも満足  
谷社長、ごちそうさま。  
「王妃占い」世界文化社から  
昨年末に出版しました。  
タロット・西洋占星術  
ステラ 薫子

愛と夢とロマン  
元宝塚  
平 みち

五穀豊穡  
素材と技  
こんな空間に出合えたこと  
この味に出合えたことに  
感謝、まさに「一期一会」  
出田 博紀

受験勉強もいよいよ追い込みの時期に  
入った頃、岡多賀彦先生の塾でオクソンの  
ミートパイをご馳走になりました。  
パイと林檎ジャムとの絶妙なハーモニー  
について母に話したところ、母は旧友の医  
師の薦めで十年前にオクソン主催のチーズ  
とワインの講習を受けていたそうです。  
オクソンの娘さんと私は岡先生の弟子で  
あり、また同じ神戸女学院中高を母校とす  
る者です(これは母も)。娘さんは阪大を  
卒業した糖尿病の専門医、私は来年からハ  
ンガリーの医学部に進学します。  
岡先生、神戸女学院、医師:  
広くて狭い世界で、見えない不思議な縁  
の様なものを感じました。  
住む国が変わっても、また新たに素敵な  
縁の糸を紡いでいきたいと思えます。  
神戸女学院高等学部128回卒業生 中田実里

**35 Q-zaemon Ave.35**

### オクソンの音楽会

Violin  
& Piano

世界に誇る浪花女の「新春夢のデュオ」による  
**欧州音楽巡り**

大阪を代表するオーケストラ「大フィル」のコンサート・  
マスター渡辺美穂と「のだめカンタービレ」のピアニスト  
沼光絵理佳との夢の共演

#### 曲目

- ブラームス : ヴァイオリン・ソナタ第1番「雨の歌」より
- サン＝サーンス : 序奏とロンド・カプロチオーソ
- パツィーニ : 妖精の踊り
- ファリア : スペイン舞曲
- バガニーニ : カンタービレ
- 沼光絵理佳のピアノ・ソロ など

#### バイオリニスト・渡辺 美穂

東京芸術大学音楽学部附属高等学校から東京芸術大学へと進み、2005年卒業。卒業時にアカンサ音楽賞を受賞し同大学院卒業。全日本学生音楽コンクール高校の部全国大会第一位。2006年～2012年、東京フィルハーモニー交響楽団セカンドヴァイオリンフォアシュペーラー。2012年9月より大阪フィルハーモニー交響楽団コンサートマスター。ソリストとしても活躍中。

#### ピアニスト・沼光 絵里佳

東京芸術大学音楽学部附属音楽高等学校を経て東京芸術大学入学。1996年ジーナバックアウワー国際コンクール2位受賞など他に多数受賞。NY、LA、イタリア、チェコ、ロシアなど各地でコンサート出演。2006年フジテレビ系ドラマ及び映画、アニメ「のだめカンタービレ」の音楽演奏及び作曲、CD収録に参加。「題名のない音楽会」では千住明や服部隆之と共演。

#### お話・守山 俊吾

ブルガリ国立アソフィアフィルハーモニーオーケストラ  
常任首席指揮者。

期 間 / 2月23日(月) ~ 2月28日(土)

料 金 / ¥18,900 (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。

### 編集後記

40年の歴史を紡ぐ中、逆風や困難に見舞われた時、陰に陽に力づけて頂いた方は限りなく、今日があるのは皆様のご支援の賜物と深く感謝をいたしております。「ステーキ&ワイン オクソン」40周年を記念して、この40年間で培った経験と得たご縁を基に「美味、美酒、美宿を極める」秋の北イタリアを旅してまいりました。

白トリュフ(Tartuffe)は旬の時期が10月から11月半ばと短く、その香りは収穫して10日間位、冷凍ができないので希少性が高く人呼んで「白いダイヤモンド」! 豊潤な香りで、独特のアロマと歯ごたえを楽しむ食材です。アルバのレストランOCCASIONI EVENTIに日本から白トリュフ購入の予約を入れておきましたので、夕食時に170g大を2個購入。専用スライサーでパスタや半熟卵やアイスクリーム上に振りかけたお味はとても幸せなものでした。世界のグルメが集う「アルバ白トリュフ祭り」会場で生ボルチーニやトリュフ入りソーセージ等もお味見しました。思い出に残る美宿はフォーシーズンズHOTELミラノでキングサイズのベットとサウナルームがお勧め。美酒はイタリアワインの王様バローロの名門ワイナリーのジャコモ・ボルゴーニョ(1848年設立)の1982



年物、ネッピオーロ種100%の今、飲み頃のワインです。美味所はモデナのミュラン3ツ星レストラン「OSTERIA FRANCESCANA」とミラノの2ツ星レストラン「Sadler」。

次の50周年という大きな区切りに向け、建学の志を見つめ直し、この旅で得た「おもてなし」を新たに活かす一年と致したいと思えます。 山口

