



オグソン倶楽部



2025年 秋号

野球との巡り合い・人との出会いに感謝

不動心
一慌てない
一堅がたい
一急がない
上田二朗

村山さん・長嶋さんは特別な人。

※野球は個人プレー・個人勝利が優先だ&その先にチームの勝利がある。「逆説もまた信なり」@野球の道を選んだお蔭で、多くの皆様との出会いを頂いている。感謝！

山口ママさんからオグソン倶楽部投稿依頼のお手紙を頂いた。「私に？」と思いつつ、折角の縁を頂いたのだから思い出の巨人戦を少し。オグソンをご紹介頂いたのは、大阪復十字病院総長の小牟田先生。

これまでの道・これからの道・

すべて自分が選ぶ道

阪神タイガースは関西の宝物とも言われている。ここ数年良いチームが出来上がってきたものの。タイガースは令和七年・生誕90周年記念！本年のリーグ優勝は間違いなく手の内にある。その上の日本一を信じたい。最近時の過ぎゆく速さに驚きを隠せない。野球の一年もあつという間ですよ。一年は浮いたり「勝ったり・負けたり」沈んだり人の生き様と同じ縮図がそこに感じる。

@一九七三年七月一日 甲子園・巨人戦・入団4年目・挑むか回避するか？

9回ツーアウトで迎えるは打者長嶋…抑えれば巨人を相手にノーヒット達成。7回あたりから大学時代の完全試合を思い出していた。雰囲気が出てきた。

三番・王さんを苦勞して遊ゴロに打ち取る。



1973年7月1日 巨人戦 阪神先発、4年目の上田二朗は9回2死まで4球による4人の走者を出したのみ、4万8000人を詰め込んだマウンドは緊張が空気に伝わった。4回のリードがあり、打席には長嶋茂雄、マウンドにきた捕手の田淵幸一から「ふかせてもいい」と言われたが、上田は無失点しようと思っただけでいきました。と田淵、左前に送球された一塁上で長嶋は「二朗！ 勉強、勉強、勉強とニヤリ、最終的に柳田（1日）は柳田を挙げた上田も思わず苦勞い（を）を挙げた。

あと一人打者長嶋…田淵さんとの初球のサインが合わない。首を振ること4回。「若いバッテリー間の会話。」
淵…何を投げたい？ 上…真つ直ぐです！
淵…長嶋さんは初球から何でも来るよ！ 歩かせてもいいよ。上…勝負です。
試合再開で初球真ん中甘い球。カキーン三遊間を抜く⑦前ヒット。全く田淵さんの助言は耳に入っていなかった（笑）。長嶋さんはヒットの後、一塁ベース上で「ごめんね、ジロー」。

※「ごめんね、ジロー」は一九六五年十月リリースの大ヒット曲。この曲により歌手・奥村チヨさんはフジテレビ新人奨励賞を受賞しました。

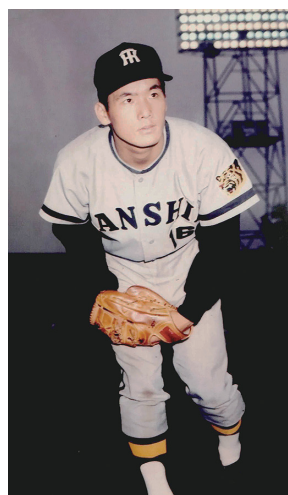
勝負をした事が私の宝物。

打たれて悔い無し。

村山投手…対巨人・対長嶋。特に長嶋さんとの勝負では絶対に逃げない。打たれるか三振を取るかの勝負をお客さんに見せるのがプロとしての責務。その中で巨人を倒す！

「1000奪三振・1500奪三振を長嶋さんから奪う」と戦布告。耳にタコができるほど言い聞かされていた。
9回2アウト打者長嶋茂雄…この場面で長嶋さんを歩かせることは許されなかった。村山さんの教え。長嶋さんと勝負をしていなかったら多分私の野球人生で大きな悔いを残すことになっただろう。村山さんと長嶋さんとの出会いが「一生の宝物」である。

人生あと少しチャレンジする！



うえだ じろう 上田 二朗 プロフィール

1947 (S: 22) 年 7月 6 日 生まれ 78 歳 和歌山県田辺市出身
1960 年：田辺市立明洋中学校に入学
1963 年：県立南部高校入学
1966 年：東海大学に学ぶ。※ 大学 3 年春リーグ戦・ノーヒットノーラン・秋に明治神宮大会優勝 4 年春リーグ戦・完全試合と大学選手権制覇・大学リーグ通算：39 勝 5 敗



1969 年秋：阪神タイガースに入団
1973 年プロ野球人生キャリアハイの年間 22 勝
※ プロ野球選手実働 13 年間 (35 歳で選手引退)
通算 92 勝 ※ 一・二軍指導者 11 年間。
(46 歳でユニフォームを脱ぐ)
※ 球団フロントに入る (64 歳退団)
2025 年現：プロ野球 OB クラブ常務理事・サンスポ評論家・CSTV 解説者

レモン・檸檬

学名『Citrus limon』ミカン科 柑橘類 ミカン属 常緑高木の果実

英	レモン	lemon
独	ツイトローネ	Zitrone
仏	シトロネ	citron
伊	リモーネ	limone
中	ニンモン	檬
スペイン		limon
アラビア		laimun



レモンの花の日：5月22日

レモンの花言葉：
「誠実な愛」「心からの思慕」

レモンの実の日：10月5日

レモンの果実の花言葉：「熱情」

レモンの発祥

レモンの祖先にあたる果実は北インドのヒマラヤ山脈斜面に育つシトロネ・Citron だった。種子は古代メソポタミア（紀元前 4000 年）の出土品から発見されている。レモンはシトロネと中国産ダイダイの交配種である。

紀元前にはバビロニアでユダヤ教の儀式（仮庵祭スコット・収穫感謝祭）に使用されメソポタミア文明の頃から地中海地方の食生活にはなくてはならない存在だったようだ。

シトロネはまずペルシャで栽培され、紀元前 300 年頃、アレクサンドロス大王の東方遠征によりインドに渡り、10世紀頃に中国に。その後、12世紀頃アラビア商人のセム人（ユダヤ人とアラブ人）や十字軍の移動でヨーロッパに渡り、大航海時代にアメリカ、ブラジル、アルゼンチンにも伝わった。

ルネッサンス期、フレンツェではレモン庭園がもてはやされ、オンニッサンティ教会に描かれているギルランダイオ（15 世紀の画家でミケランジェロの師匠）が描いた『最後の晚餐』の壁画には、レモンの木が描かれている。

サレルノ湾沿岸では 12 世紀にはアマルフィ・レモンが作物として定着した。

18 世紀、英国海軍が壊血病予防のためにシチリア島とマルタ島からレモン果汁を買い付けるよう指定。柑橘類ブームが、マフィアの 19 世紀誕生に繋がり、その後、シチリアはイタリアのレモンの 9 割以上を供給している。大航海時代、ポルトガル人船乗りは、壊血病予防に砂糖水にレモンを垂らした「リモナーダ」を飲んでた。これがレモネードの元で、日本では明治時代、レモネードはラムネとして広まった。

アメリカではレモンはカリフォルニア州とアリゾナ州で全米の 95% を栽培している。日本へも「SUNKIST / サンキスト」のブランド名で輸入されているが、「サンキスト」は 1893 年に設立された農協組織名である。カリフォルニアでのレモンの栽培は、1800 年代に始まり 1950 年代、レモネードブームを背景に生産量が伸びた。

日本での栽培は静岡県（1873 年）で始まり、今でもレモンは「ビタミン C の女王様」といわれ、ビタミン C の象徴です。

“When life gives you lemons, make lemonade.”

運命がレモンをくれたら、それでレモネードを作る努力をしよう。作家デール・カーネギー氏（Dale Breckenridge Carnegie）の名言。

音楽会ディナーメニュー

秋鮭のグラタン 長島農園・無農薬栽培レモン添え
 ポルチーニ茸のポタージュスープ
 活あわび丸ごと鉄板焼き トリュフバターソース
 有機野菜サラダ 温かいバーニャカウダーソースで
 厳選・黒毛雌和牛ステーキ
 フランスパン
 瀬戸田町高根島／長島農園・無農薬栽培レモンピール
 Dessert・マロンの収穫に感謝して！
 コーヒー & 紅茶



淡路島・平岡農園のアレン・ユーレカレモンで作られた伝統レモン酒「レモンチェツロ」

きみ知るや南の国。
 レモンの木は花は咲き、くらき林の中に
 こがね色したる柑子は枝もたわわに実り
 青き晴れたる空より しずやかに風吹き
 ミルテの木はしずかに
 ラウレルの木は高く
 雲にそびえて立てる国や 彼方へ
 君とともに ゆかまし

小説「ヴィルヘルム・マイスター」より
 「きみ知るや南の国」より
 森陽外 訳
ゲート（1749年～1832年）

レモンの魅力

レモンは料理の味を引き締める万能調味料。生の魚介をマリネに。リンゴや桃、バナナなどの変色を防ぐ。スライス玉葱を10%のレモン水にひたせば短時間で辛味が抜け、玉葱に含まれる抗酸化物質の流出を抑える。レモンの清々しい香りは、人に爽やかに活力を与えてくれます。南仏避暑地マントンではレモン祭りがあり、エネルギーもたらすと考えられ、中世の医師たちは憂鬱症の患者にレモンの皮を処方したそうです。レモン果皮の精油主成分はリモネンで約70%を占めます。レモン精油はフレッシュな香りで心身を活性化。近年は認知症対策にも有効らしい。

チリの詩人パブロ・ネルーダは「レモンの歌」の中で「奇跡の黄色いゴブレット」とレモンを表現。

詩人・高村光太郎は『智恵子抄／レモン哀歌』に、「そんなにもあなたはレモンを待ってゐた。……写真の前に挿した桜の花影にすずしくひかるレモンを今日も置こう」と詠んでいる。

抗酸化作用

酸素は、呼吸によって体内に入り、細菌などから体を守りますが、増え過ぎると活性酸素として細胞を傷つけ、異常を起こし害をもたらす、老化や、がん、生活習慣病等の原因になります。

活性酸素によって酸化を抑える事を、抗酸化と言い活性酸素から体を守るのを抗酸化作用です。

この活性酸素の働きを除去するのが抗酸化物質と言われるものでビタミンC、とビタミンEです。他にカロテン、ポリフェノールなどで、果物でいえばレモン、グレープフルーツ、バナナ等多く含まれます。

クエン酸回路

クエン酸とはレモンやみかん等の柑橘類、梅干しなどに含まれている酸味成分。

疲労物質である乳酸を体内で分解して新陳代謝を促進してくれる働き「クエン酸回路」を持つ。

又、クエン酸には疲労回復以外にも全身における血流の促進やカルシウム（キレート作用で骨密度を上げる）やミネラルの吸収を促す等の効果があります。

クエン酸の摂取は毎日寝る前を含めて1日三〜四回程度に分けての摂取がよい。

ハンス・アドルフ・クレブス氏
一九五三年ノーベル賞を受賞。

尾道市

の瀬戸内海に浮かぶ、瀬戸田町高根島は人口約500人の島にみかん農家が100軒もある柑橘の島。

私が訪れた5月は白いレモンの花が咲き爽やかな香りが島を包んでいました。日本画家・平山郁夫氏の生誕地でもあり、柑橘畑からは、きらきらと輝く海、ひょうたん島が見える風光明媚な高台に3棟の大きなハウスがあり、糖度は9〜10度のこだわりのグリーンレモン（10月〜12月）を栽培。

柑橘類の中でレモンは風に弱く、冬の寒波に一番影響を受けます。3代目農園主の長畠耕一氏は、2008年から路地とハウスの両方で徹底した無農薬栽培を実践。温暖多雨の日本は雑草、害虫、病原体の活動が盛んなので、除草剤を使わず草刈りを行い、害虫防除にはハウスで虫トラップの設置や酢による殺菌消毒を行ったり、雑草防止と乾燥防止にディコンドラを利用。鶏の放し飼いや油虫の天敵であるテントウムシを外から見つけてハウス内に放つ等、多彩な工夫で安心・安全なレモン作りを続けられており、最近は当店にもレモンを届けて頂いています。



長畠農園

レモンの郷：園主・長畠耕一

広島県尾道市瀬戸田町高根 501-5

TEL 番号 0845-27-2367

『愛媛県松山市中島町・泉精一さんの有機農業』

The History of OXON

25年前、当店は大阪日航ホテル地下1階にて喫茶オクソンを3年間営業しました。食材にはこだわり、牛乳は奥出雲木次パスチャライズ牛乳を使用。日本有機農業研究会/月刊誌『土と健康』に入会して、無農薬レモンを探中で出会ったのが、愛媛県松山市中島町のレモン農家・泉精一氏(1930年生)です。周囲28km・人口約3,500人の島で、育てられたレモンは皮まで安心して食べられる「国産グリーンレモン」として、NHKや全国紙でも紹介されていました。

泉さんは代々農家の家に生まれ、農協や町のリーダーとして専業農家として活躍。全国優秀農家として表彰された経歴もありますが、1975年、畑や自身の健康の変化に危機感を抱き、有機農業へ転換しました。

きっかけは、有吉佐和子著『複合汚染』との出会い。「ミミズが消えた畑に未来はない」との思いから、自然に学ぶ循環型の無農薬栽培を続け、レモンとの暮らしを詩にしたメッセージと共に当店にお届けして頂いたのですが、コロナ禍で泉さんからのレモンは途絶えてしまいました。

50年前の私は甲子園大学に通っており、その時期学んだ「沈黙の春」レイチェル・カーソン著について、泉さんと語らい、「複合汚染」のモデルの奈良県五條／柳瀬医師のご子息が経営されている野菜通販グループの話等で、意気投合していましたが、今回ご連絡を差し上げると今は高齢老人ホームでお暮らしの為、泉精一さんの育てたレモンはもう味わえなく、手に入らなくなりました。

第138回 オクソンの音楽会ディナー

Violin and Piano
華麗なるデュオナポリの真珠に例えられる
フェレッティの名器から歌が聴こえる

期間 2025年10月6日(月)～10月11日(土)

料金 ¥25,000 (サ・飲物は別)

お食事時間 PM 6:00 ～

演奏時間 PM 8:00 ～ PM 9:00

谷本 華子 バイオリニスト 演奏日程: 10月6日(月)～10月10日(金)

桑田 佳奈 バイオリニスト 演奏日程: 10月11日(土)

沼光 絵理佳 ピアニスト 演奏日程: 10月6日(月)～10月11日(土)

お話: 守山 俊吾

【曲目】

10月6日-10日 谷本華子プログラム

- ★ ヴィヴァルディ: 四季より
- ★ フランク: ヴァイオリンソナタより
- ★ クライスラー: 中国の太鼓
- ★ ピアソラ: オブリビオン、鯨
- ★ ファリャ: 儚き人生
- ★ ガーシュイン: ポーギーとベスより
- ★ ピアノソロ etc.

35 Q-zaemon Ave.35

すばらしい空間で味と心を
頂きました。感激です。
バナソニックハウジング
ソリューションズ(株)
山田昌司

大学卒業、就職の節目に
お世話になりました！
美味しかったです！
五年後、パイロットとして
祖父を自分のフライトに乗
ってもらえるように、
頑張ります。

木戸信太郎

自分軸

相撲力士 宇良和輝

二十年前、大学生の夏、
東京からフジテレビの取材
撮影のアルバイトで1人で
オクソンさんに伺った時、
肉をご馳走になりました。
「自分のお金で食べれるよ
うになれば、また来てね」
と、山口様に頂いたお言葉
を人生のモチベーションと
して、オクソンに大変感謝
しております。次は家族と
一緒に食べに来ます。
ありがとうございます。

アラタス株式会社

金城充

菌の仕事をしているのに、オクソン
のシャトーブリアンは菌いらず。
株デンタルスタジオタイコニウム
高原直宏

妻が来たがっていたオクソンに、
やっと来れました。
野菜も魚介もお肉もどれも美味。
さらにバルサミコ酢のおいしさは
衝撃！バルサミコ酢の余韻に
ひたりながら帰路につきます。

小池恵介・やよい

素敵な空間でした。

妻の回復を祈念して、伺わせて頂
きました。芸術であり美学でした。

高浜亮太

35 Q-zaemon Ave.35

編集後記

猛暑が続く今夏、皆さまの体力回復を願い、恒例の薬膳懷石を
九月中頃より始める予定です。冬草夏虫や三七人参などの食材を
揃えるため、八月末は上海へ。コロナで海外に出る機会がなく、
パスポートの期限切れを忘れていたため、慌てて更新に。新しい
パスポートは葛飾北斎の「富嶽三十六景」があらわれ、美しい
富士山に見入っていた時、プロ野球選手・長嶋茂雄氏の訃報に接
しました。二十年前、長嶋氏がオクソンのステーキを召し上がり
にお越し下さった際、「山は富士、肉はオクソン」と、色紙にサ
インを頂いた事を思い出しました。

歌舞伎役者・故中村勘三郎氏(十八代目)が、テレビ番組『今宵
は KANKURO』(1980～1991年、当時は五代目中村勘九郎)で
ゲスト出演された長嶋氏に「あなたのサインを大阪ミナミのス
ターキハウスで見ましたよ。」と。店名は伏せておられたのに、
テレビを見たからと名古屋から、ご来店下さった方の事も思い出
しました。創業五十一年目のオクソンは、新たな挑戦を続けなが
らも、「変わらないオクソン」として、これからも皆様と共に心
に残る思い出を積み重ねて参りたいです。

店主 山口

