

桃谷樓の薬膳料理

従来より桃谷樓の薬膳は、国際中医薬膳師2名、管理栄養士1名、そして香港にて大学の漢方・薬膳のカリキュラムを半年間留学し履修した2名を中心に、毎年香港・台湾の研修をしている熟練の調理師や点心師が考案しております。2000年以上の歴史があるとされる中医学と現代の栄養学の考えをもとに、日本の季節や日本人の体質に合わせ“おいしさ”と“健康”をモットーに、毎月メニューを変化させながらご提供させて頂いております。また、4月より新しく中医学の上にガストロノミー(※1)の概念を学び、さらに美味しさを追求してまいります。是非、長年の実績のある“桃谷樓の薬膳料理”をお気軽にお楽しみくださいませ。

※1. 古代ギリシャ語の「ガストロス」(内臓)+「ノモス」(学問)から成る合成語です。

9月の薬膳 疲れを癒し、からだを潤す「潤肺養胃(じゅんぱいようい)」
1食あたり(推定値):エネルギー 約1,050kcal、食塩相当量 約4.3g



- 茄子とトマトのミルフィーユ仕立て フレッシュハーブ添え
- 栗のクリームスープ ベーコンオイルを添えて
- マダム飲茶3種(担担小籠包・海老蒸し餃子・蒸し肉餃子)
- 海老のすり身詰めパン粉焼き パプリカソース
- 牛ロース肉と柿のオイスター炒め
- かぶのすり流しのお粥
- ジンジャー白玉とあずき入りココナッツミルク

※写真はイメージです。※仕入れ状況により食材が異なる場合がございます。※特定原材料は係員におたずねください。

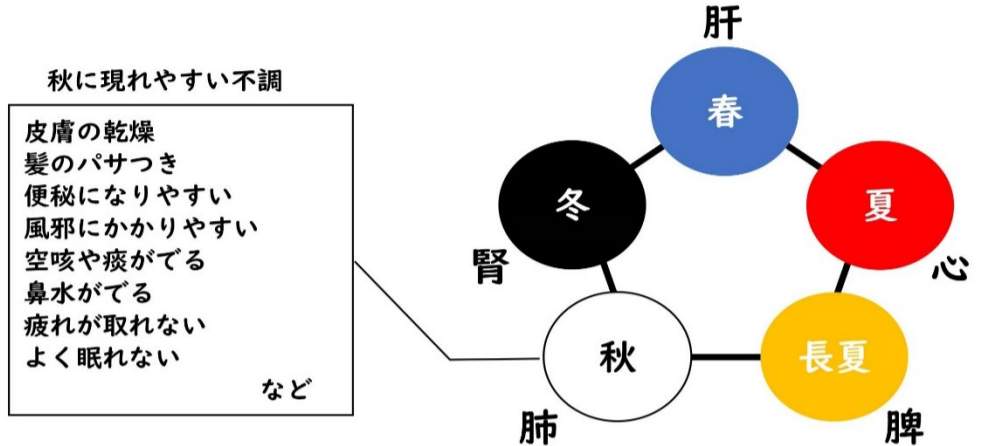
桃谷樓 9月の薬膳

疲れを癒し、からだを潤す

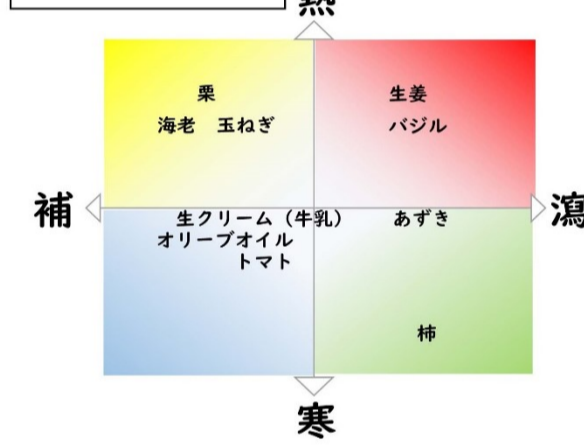
【潤肺養胃(じゅんぱいようい)】



夏から秋への変わり目は、暑さが残っている状態に空気の乾燥も加わりはじめます。中医学の五臓の「肺」は、呼吸器全般と関係が深い臓ですが、乾燥に弱いと考えられています。乾燥により「肺」が傷つくと、鼻やのど、皮膚に不調が起こりやすくなり、風邪などにもかかりやすくなります。夏場の冷たい飲食物により働きの弱った胃腸を癒し、「肺」や体も潤すことが大切です。



9月薬膳使用食材



今月の Pick up: 枸杞子

ナス科の落葉低木で、秋に楕円形の赤い実をつけます。実・根皮・葉はそれぞれ、「枸杞子(くこし)」、「地骨皮(じこっぴ)」、「枸杞葉(くこよう)」という生薬として用いられています。

※補: 足りないものを補う、瀉: 余分なものを除く、熱: 体を温めるとされる、寒: 体を冷ますとされる

茄子とトマトのミルフィーユ仕立て フレッシュハーブ添え

◇**エシャロット**、**バジル**、**イタリアンパセリ**は「肺」に帰経し、気や血を巡らせるとされます。また、体内の水分を補い、体の熱を冷まし、消化不良に良いとされる食材を使用しています。

◆**バジル**は食欲を促進し、胃腸の機能を高めることに役立ちます。また**バジル**の香りにはストレスや不安などの神経の疲れを癒し整える、リラックス効果があるといわれています。

栗のクリームスープ ベーコンオイルを添えて

◇**生クリーム(牛乳)**、**バター**、**オリーブオイル**は「肺」に帰経し、咳を鎮め、乾燥を防ぐとされます。また、胃腸の働きを良くし、気を補うとされる食材を使用しています。

◆**栗**にはリンゴの約5倍ビタミンCが含まれています。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、免疫力を高めます。また、本来ビタミンCは加熱に弱い栄養素ですが、**栗**のビタミンCはでんぷんに包まれており加熱しても栄養素が失われにくい特徴があります。

マダム飲茶3種(担担小籠包・海老蒸し餃子・蒸し肉餃子)

ご家庭のお母さんが作る『気持ちのこもった料理』のように、熟練点心師が手掛ける点心です。見た目を楽しませる色彩に使用している色は、ほうれん草や人参などの野菜を使用し、化学調味料も使用していません。

海老のすり身詰めパン粉焼き パプリカソース

◇**玉子(卵白)**、**玉ねぎ**、**生姜**、**にんにく**は「肺」に帰経します。血の流れを良くし、痰を改善するとされます。また、気を補い巡らせ、胃の働きを良くするとされる食材を使用しています。

◆**パプリカ**は、緑色のピーマンの約2倍のビタミンCを含んでおり、食品中でもトップクラスの含有量です。ビタミンCはシミやそばかすの発生原因となる酵素の働きを阻害することや、免疫力を高めることに役立ちます。また若返りのビタミンといわれるビタミンEも多く含んでいます。

牛ロース肉と柿のオイスター炒め

◇**柿**、**エリンギ**は「肺」に帰経します。肺を潤し、咳を鎮めるとされます。また、皮膚や体の乾燥を改善し、体内を潤すとされる食材を使用しています。

◆**牛肉**は、人の体内で生成できず飲食物から摂る必要がある9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、良質なたんぱく質のひとつです。また、吸収率の高いヘム鉄が豊富に含まれています。鉄が不足すると、めまい、頭痛、肩こり、耳鳴り、動悸、疲れやすい、倦怠感、貧血、運動機能の低下、免疫機能の低下などが起こります。鉄は汗をかくことでも失われていますので、積極的に摂りたい栄養素です。

かぶのすり流しのお粥

◇**かぶ**、**クコの実**はどちらも「肺」に帰経します。肺を潤し、咳を鎮め、便秘の改善に良いとされる食材を使用しています。

◆**クコの実**には、抗酸化作用のあるルチンなどのポリフェノールやビタミンC、アミノ酸の一種であるベタインが含まれています。これらの成分が、肌の健康維持や免疫力を高めることに役立ち、食物の消化を助け胃の健康維持にも役立ちます。

ジンジャー白玉とあずき入りココナッツミルク

◇**白玉(もち米)**、**牛乳**、**はちみつ**、**生姜**は「肺」に帰経します。気を補い巡らせ、水分代謝を促進するとされる食材を使用しています。気を補い巡らせるとされる食材を使用しています。

◆**はちみつ**には強い抗菌力があり、のどの痛みや咳、風邪などの予防・改善に役立ちます。また、腸内の善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境を整えることにも役立ちます。