

# 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。

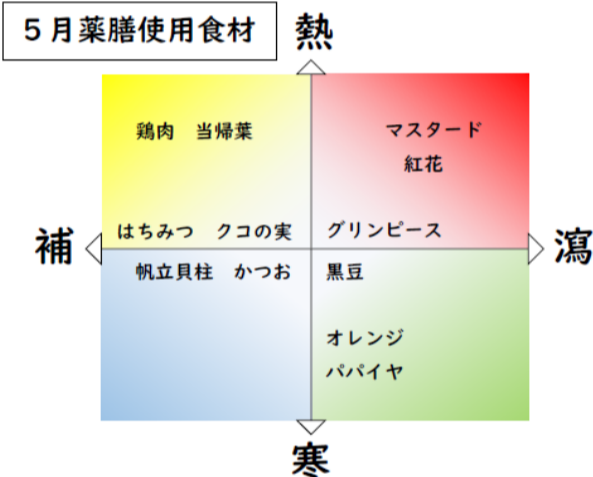
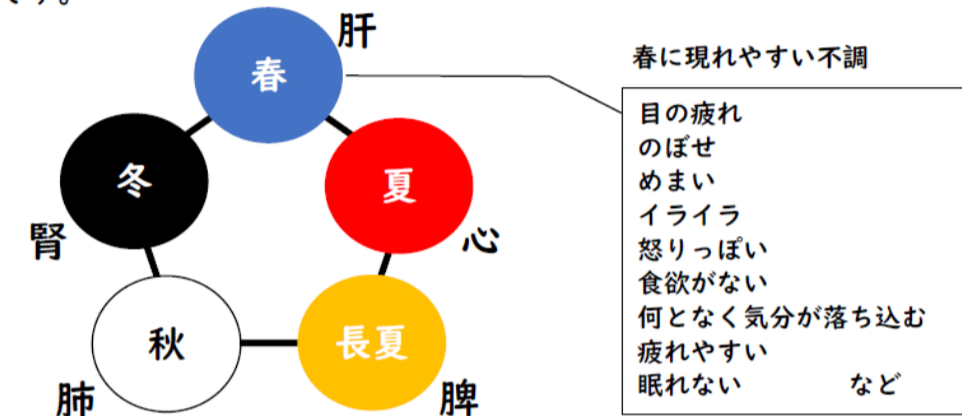
※1. 古代ギリシャ語の「ガストロス」(内臓)+「ノモス」(学問)から成る合成語です。

## 桃谷樓 5月の薬膳

「気」を巡らせ、軽やかな気分  
【疏肝解鬱(そかんかいうつ)】



何となく気分が落ち込む、疲れやすい、眠れないなど、いわゆる五月病になりやすい時季です。この状態を中医学では、五臓の「肝」の働きが弱まっていることが原因だと考えます。「肝」は、「気」と呼ばれるエネルギーを滞りなく巡らせる働きや情緒の安定をはかる働きがあると考えられているからです。この時季は、「肝」の働きを助ける食材や「気」を巡らすとされる食材を取り入れることが大切です。



今月の Pick up : 紅花

原産地はエジプトで、地中海からシルクロードを経て日本に渡来したといわれています。紅花の花の色素は、古くから染料として使われてきました。



- かつおのマリネ
- 冷製ふわふわグリンピースとオレンジソース添え
- 当帰の餃子
- 北海道産帆立貝柱の炒め 紅花ソース
- レモングラスの香り
- 国産鶏もも肉の焼きもの ハニーマスタードソース
- 黒豆のお粥
- 杏仁豆腐のパパイヤソース

※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

※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。

### かつおのマリネ

◇気を補い、血の巡りを良くするとされる食材を使用しています。また、食欲不振を改善する効果が期待できる食材を使用しています。

◆かつおには、コレステロールの値を下げることや肝機能を高めることに役立つタウリンが含まれています。タウリンは水溶性の為、お刺身やスープごと食べることでできる料理がおすすめです。

### 冷製ふわふわグリンピースとオレンジソース添え

◇気を巡らせ、からだに必要な津液を補うことが期待できます。また消化不良によいとされる食材を使用しています。

◆グリンピースは、食物繊維が特に豊富で野菜類の中でもトップクラスです。また、野菜類の中ではナイアシンを多く含んでいる食品です。ナイアシンは、皮膚や消化管、神経などを健全に保つ働きがあります。

### 当帰の餃子

◇当帰は、セリ科のトウキの根のことで、「婦人病の妙薬」ともいわれ、血を補い、痛みを止めるとされています。食用として使用可能な当帰葉も同様の効果が期待できます。

◆当帰葉には、『若返りのビタミン』と呼ばれ、高い抗酸化作用のあるビタミンEが非常に多く含まれています(玄米の7.8倍)。また、ビタミンCもトマトの4.7倍と多く、その他β-カロテンやカルシウム、葉酸、鉄など美容や健康維持に役立つ栄養素が含まれています。

### 北海道産帆立貝柱の炒め 紅花ソース レモングラスの香り

◇帆立、芽キャベツ、紅花、レモングラスは肝に帰経し、気を補い、巡りをよくするとされています。また体に必要な水分を補い、血の巡りを良くする効果が期待できる食材を使用しています。

◆帆立には、コレステロールの値を下げることや肝機能を高めることに役立つタウリンが含まれています。タウリンは水溶性の為、お刺身やスープごと食べることでできる料理がおすすめです。

### 国産鶏もも肉の焼きもの ハニーマスタードソース

◇鶏肉は気を補うとされ、疲労回復効果も期待できます。そのほか、食欲不振解消の効果を持つとされる食材を使用しています。

◆鶏肉に含まれるたんぱく質には、必須アミノ酸であるメチオニンが含まれています。メチオニンには肝臓の毒素を排出し、機能を高める働きや肝臓に脂肪が蓄積することを防ぐ働きがあるとされます。

### 黒豆のお粥

◇黒豆は肝に帰経し、血の巡りを良くし、陰液を補い、消化機能を高めるとされています。

◆黒豆には、肉体的な疲労や精神的な疲労の回復に役立つ働きがあるビタミンB1や腸内環境を整えてくれるオリゴ糖が含まれています。

### 杏仁豆腐のパパイヤソース

◇パパイヤは肝に帰経し、活発になりすぎた肝の働きを正常にする効果が期待できます。

◆パパイヤには、ビタミンCやリコピン、カロテンなど、美容や健康維持に役立つ栄養素が含まれています。