

# 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。

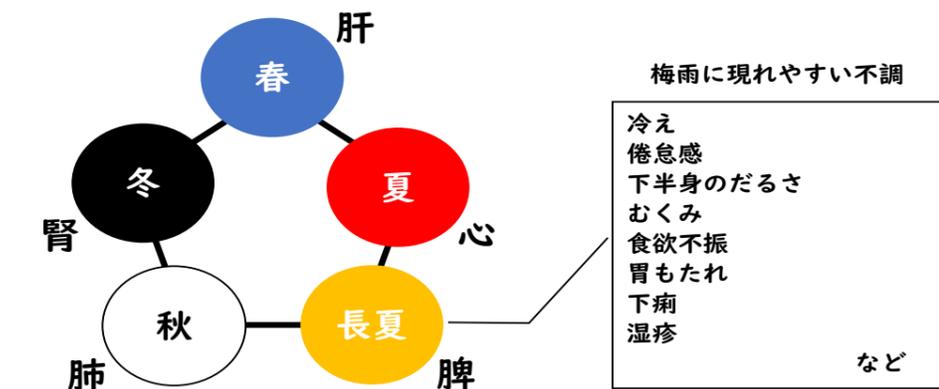
※1. 古代ギリシャ語の「ガストロス」(内臓)+「ノモス」(学問)から成る合成語です。

## 桃谷樓 6月の薬膳

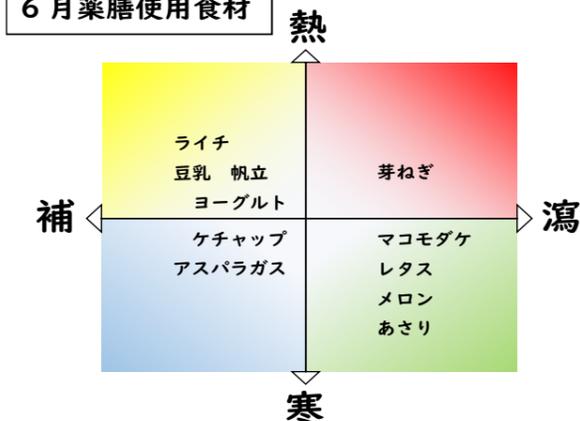
### 余分な「湿」を取り除こう 【利湿健脾(りしつけんぴ)】



梅雨に入り湿度が高くなる季節は、胃腸の働きを担う五臓の「脾」の機能が低下しやすくなり、倦怠感や食欲不振、むくみなどの症状が現れると中医学では考えます。この時期は、胃腸の働きを助ける食材や「気」の巡りを良くし、水分代謝を助ける食材などを取り入れることが大切です。



#### 6月薬膳使用食材



今月の Pick up : 荔枝

中国や台湾、東南アジアなどで栽培されており、日本には江戸時代に渡来したとされています。楊貴妃がとて好んだ果物としても有名です。

## 6月の薬膳

余分な「湿」を取り除こう「利湿健脾(りしつけんぴ)」  
1食あたり(推定値):エネルギー 約1,000kcal、食塩相当量 約6.7g



- 天使の海老とメロンのサラダ ヨーグルト風味
- たけのこと芽ねぎのすましスープ
- 当帰の餃子
- イカ、帆立貝柱、北寄貝の炒め 豆乳ソース
- 牛フィレ肉とマコモダケのステーキ 豆豉ソース
- じゅんさいとレタスのオイスター風味のあんかけ粥
- ライチのジュレ

※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。

### 天使の海老とメロンのサラダ ヨーグルト風味

◇メロン、ヨーグルト、ケチャップは脾に帰経し、気を巡らせ、体に気や血、陰液を補うとともに、余分な水分を排出する効果が期待できます。また、食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。

◆メロンにはスイカの約3倍のカリウムが含まれています。カリウムには、体内の余分なナトリウムを排出し、水分バランスを整える働きがあります。また、メロンは体のほてりを冷ますことや胃腸の働きを活発にし、食欲の増進にも役立ちます。

### たけのこと芽ねぎのすましスープ

◇体の熱を冷まし、消化促進が期待される食材を使用しています。

◆たけのこは、不溶性食物繊維のセルロースを多く含んでいるため、便量を増やし便通を良くすることに役立ちます。また、セルロースは、腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあります。

### 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。

### イカ、帆立貝柱、北寄貝の炒め 豆乳ソース

◇帆立、あさり、アスパラガス、豆乳は脾に帰経し、消化吸収の機能を高めるとされます。また、体内の余分な水分を排出し、むくみの改善も効果があるとされます。

◆豆乳に含まれる大豆由来のオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれるビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となります。善玉菌を増やし、免疫力を高めて腸壁を刺激し便通をよくすることに役立ちます。

### 牛フィレ肉とマコモダケのステーキ 豆豉ソース

◇牛フィレ肉、マコモダケは脾に帰経し、消化吸収の働きを高めるとされます。また、気の流れをよくし、イライラを改善するとされる食材を使用しています。

◆マコモダケには、食物繊維やカリウムが含まれています。

食物繊維は、腸内環境を整えることに役立ち、カリウムは老廃物や体内の余分な水分の排出を促して、むくみをとることに役立ちます。

### じゅんさいとレタスのオイスター風味のあんかけ粥

◇じゅんさい、レタスはともに脾に帰経し、消化吸収を助けます。また、むくみの改善効果もがあるとされます。また、むくみの改善にも効果があるとされています。

◆じゅんさいのぬめりに含まれる成分は、消化器官や呼吸器官の粘膜を保護、強化することに役立ちます。

### ライチのジュレ

◇ライチは脾に帰経し、脾の機能を高めるとされます。また、むくみの改善やのどの渇きにも効果があるとされます。

◆ライチには、『造血のビタミン』とよばれる葉酸が含まれています。

葉酸は、胎児の発育、乳幼児期や成長期の子供に特に必要な栄養素と考えられています。妊娠を考えている方や授乳中の方にも重要な栄養素です。また、ビタミンCやカリウムも含まれており、貧血やむくみの予防、美容に役立つと考えます。