

# 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 7月の薬膳

気を補い、「心」の働きを整える

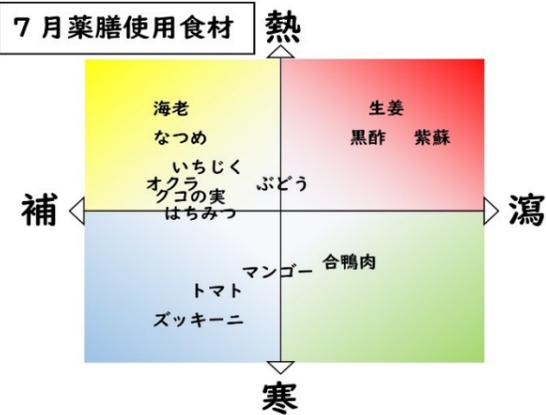
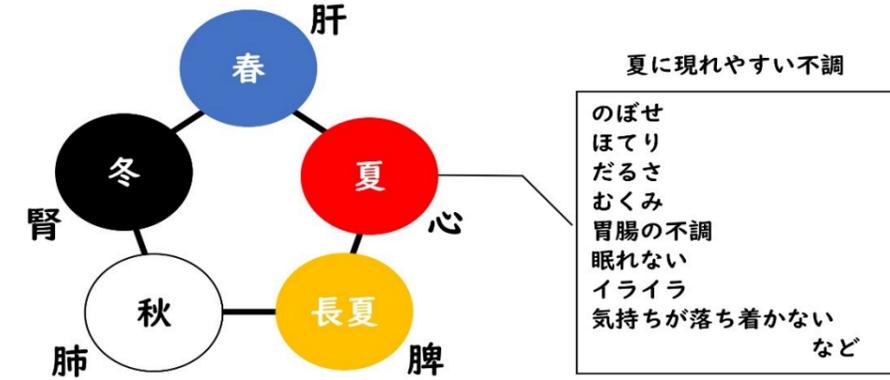
【益気養心(えっきようしん)】

暑くなり、陽気の働きが最も活発になる季節です。中医学では、暑い夏は五臓の「心」の働きが活発になりすぎる為、のぼせや不眠、イライラや興奮しやすくなると考えます。そんな時には、身体の中の「気」を補い、「心」の働きを整えて、気持ちをゆったりとさせることが大切です。



## 7月の薬膳 気を補い、「心」の働きを整える「益気養心(えっきようしん)」

1食あたり(推定値):エネルギー 約1,160kcal、食塩相当量 約5.9g



今月の Pick up: 大棗

中国で古くから薬用や食用として珍重され、桃、李、杏、栗と共に「五果」に数えられています。日本には、奈良時代に伝わったとされています。

- キスと紫蘇の包み揚げ
- トマトのスープサラダ
- マダム飲茶
- ズッキーニの海老のすり身詰め
- 合鴨肉とマンゴーの黒酢入り甘酢がらめ
- 鶏肉となつめ、クコの実入りお粥
- いちじくのデザート

※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。

### キスと紫蘇の包み揚げ

◇気を巡らせ、消化器官の働きを良くし、食欲不振を改善するとされます。

◆紫蘇には、ストレスに対抗する為のホルモンの合成や分泌に必要なビタミンCが含まれています。ストレスは精神的なものだけではなく、睡眠不足、寒さ、暑さも体にとってはストレスになり、想像以上に多くのビタミンCが消費されています。

### トマトのスープサラダ

◇トマトは、体の熱を冷まし、陰液を補うとされます。気や血を補い、むくみや便秘の改善に効果があるとされる食材を使用しています。

◆トマトには、汗とともに流れやすいカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、酸味成分であるクエン酸が含まれており、食欲増進や疲労回復、夏バテ予防に役立つと考えます。また、赤い色は、リコピンという成分で抗酸化作用が強く、紫外線からも体を守ってくれる働きがあります。

### マダム飲茶…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。

### ズッキーニの海老のすり身詰め

◇ズッキーニ、オクラは、清熱作用があり、体にこもった熱を冷ますとされます。また、体内の水分不足を補う効果があるとされる食材を使用しています。

◆ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間で、β-カロテンやビタミンC、カリウムが含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、目や皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、ビタミンCは、ストレスへの抵抗力を強めることや、抗酸化作用により体の健康維持に役立ち、カリウムは、余分な塩分を体外に排出する働きがあり、むくみ予防に役立ちます。

### 合鴨肉とマンゴーの黒酢入り甘酢がらめ

◇合鴨肉、マンゴーは「涼性」の食材で、体を冷やし、利尿効果があるとされます。また、消化不良によいとされる食材を使用しています。

◆黒酢には、クエン酸やアミノ酸が含まれています。クエン酸やアミノ酸は、疲労の回復や血液の循環の改善に役立つと考えられています。

### 鶏肉となつめ、クコの実入りお粥

◇消化器官の働きを良くするとされる食材を使用しています。また、気や血を補うとされる食材を使用しています。クーラーなどで体の中の冷えにおすすめの食材を使用しています。

◆鶏肉は、体を作る成分であるたんぱく質やビタミンB群を多く含み、牛肉や豚肉に比べカロリーが低い為、おすすめの食材です。また、鶏の筋肉には、イミダゾールペプチドという成分が含まれており、疲れを溜まりにくくする、運動能力の向上、体や肌の健康維持、生活習慣病の予防に役立ちます。

### いちじくのデザート

◇消化不良に良いとされる食材を使用しています。

◆いちじくには、フィシンというたんぱく質分解酵素が含まれており、消化を助け胃の負担を減らし、胃もたれの予防に役立ちます。さらに脂質や糖質の消化を助ける酵素も含まれているため、食後のデザートにおすすめです。