

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 8月の薬膳

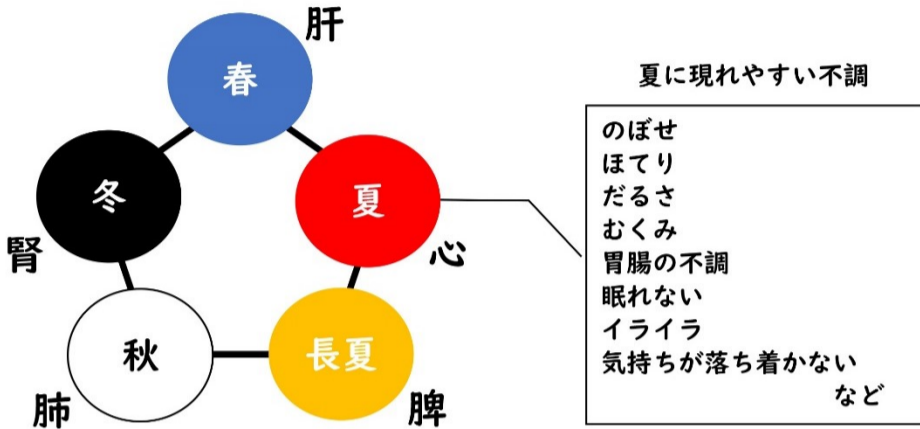
食材の力で夏を乗り切る

【清熱生津(せいねつせいしん)】

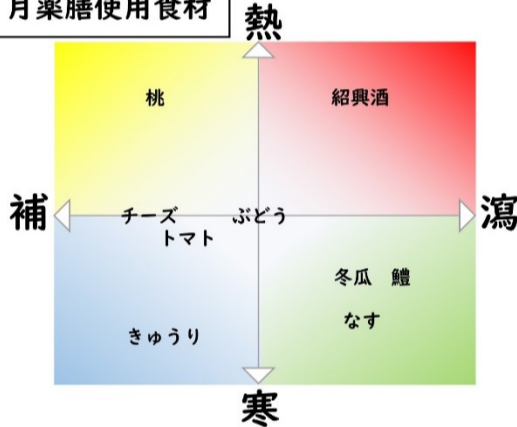
暑さが厳しくなり、じっとしていても汗をかくことが多くなる時季です。中医学では、汗とともに体に必要な水分やエネルギーが失われ、夏バテになると考えます。夏の養生には、体にこもった余分な熱を取ることで、そして体に潤いや気力、体力を補うことが大切です。食材の力で、この夏を乗り切りましょう！



8月の薬膳 食材の力で夏を乗り切る「清熱生津(せいねつせいしん)」
1食あたり(推定値):エネルギー 約1,350kcal、食塩相当量 約4.0g



8月薬膳使用食材



今月の Pick up : 冬瓜 (Winter Melon)

冬の瓜と書きますが、夏が旬です。夏に収穫し、適切に保管すると冬まで持つことが名前の由来と言われています。皮や種の部分は生薬として用いられています。

- 桃の冷たいスープ
- 鶏肉と野菜の甘酢和え
- マダム飲茶
- 鱧の揚げ物 季節野菜添え 葱ソース
- 和豚もち豚スペアリブの紹興酒煮込み
- 冬瓜と大豆肉ミートのお粥
- クリームチーズのパンナコッタ 巨峰を添えて

※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。

桃の冷たいスープ

◇桃は津液を補うとされ、また便秘にも効果があるとされています。
◆桃の果実に多く含まれる食物繊維やカリウム、クエン酸などの成分は、腸内環境を整えることや疲労の回復、むくみの解消に役立ちます。

鶏肉と野菜の甘酢和え

◇きゅうりは「寒性」の食材で、体の熱を冷まし、体に必要な水分の補給に役立つとされています。また、気や血を巡らせ、体の熱を冷ますとされる食材を使用しています。
◆鶏肉は、体内では作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含み、消化が良いのが特徴です。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。

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。

鱧の揚げ物 季節野菜添え 葱ソース

◇揚げ物に使用している小麦粉は、「心」に帰経し、心を落ち着かせるとされています。むくみの改善、津液を補い、消化促進の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。

和豚もち豚スペアリブの紹興酒煮込み

◇体の熱を冷まし、むくみの改善、また、気を補い巡らせるとされる食材を使用しています。
◆豚肉には、疲労回復のビタミンともよばれるビタミンB1が多く含まれており、全ての食品の中でもトップクラスです。鶏肉や牛肉などと比べても、おおよそ5~10倍のビタミンB1を含んでいます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、疲労の回復を助けるため、夏バテ予防におすすめです。

冬瓜と大豆肉ミートのお粥

◇冬瓜は今月のテーマである「清熱生津」の効果期待できる食材です。体にこもった熱を冷まし、また、体に必要な津液を補うとされます。
◆約95%が水分であっさりとした味わいの冬瓜は、体を冷ます作用もあるとされ、食欲が落ちやすい夏におすすめの食材です。また、ストレスをやわらげることや美容に役立つとされるビタミンCが温州みかんと同じくらい含まれています。

クリームチーズのパンナコッタ 巨峰を添えて

◇生クリーム(牛乳)は「心」に帰経し、津液を補い、また便秘の改善も期待できます。そのほか、気や血を補い、イライラを改善するとされる食材を使用しています。
◆ぶどうに多く含まれるブドウ糖や果糖は、体内で素早く吸収されエネルギーに変わるため、即効性のあるエネルギー源になります。鶏肉などの良質のたんぱく質との食べ合わせにより疲労回復の相乗効果が期待できます。