

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。

10月の薬膳 「肺」を養い 乾燥から体を守る「益気養肺(えっきようはい)」 1食あたり(推定値):エネルギー 約920kcal、食塩相当量 約6.5g



じゃがいもと洋梨のパスタ見立て

きのこの蒸しスープ

マダム飲茶 大根餅の春巻

鯛の揚げもの 辛味ソース

合鴨肉と白舞茸の甘味噌炒め

湯葉入りあんかけのお粥

ジャスミンティーのブラマンジェ
 柿のコンポート添え パラの香りのソース

※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 10月の薬膳

「肺」を養い、乾燥から体を守る

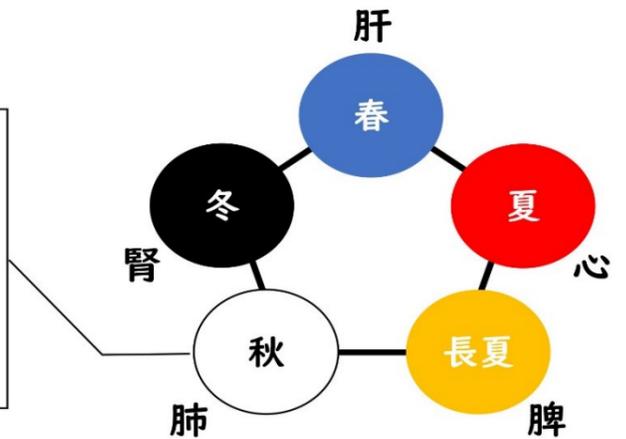
【益気養肺(えっきようはい)】

秋は、中医学の五臓の「肺」が影響を受けやすい季節です。「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るからです。「肺」には、風邪などから身体を守る役割の「衛気(えき)」を全身に張り巡らせる働きもあります。「肺」の働きが弱くなると身体を守れなくなり、体調を崩す要因になります。この時季の養生には、身体の中の「気」を補い、「肺」の働きを強めることが大切であると考えます。

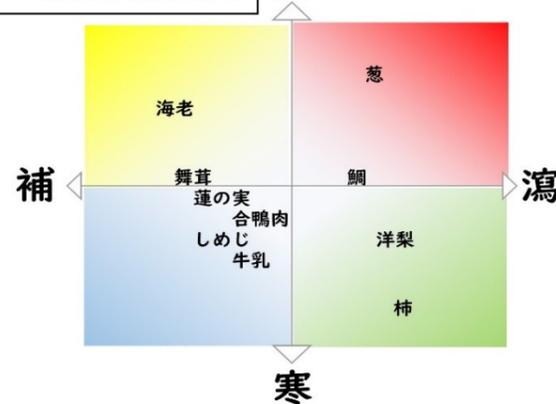


秋に現れやすい不調

皮膚の乾燥
 髪の毛の抜けつき
 便秘になりやすい
 風邪にかかりやすい
 空咳や痰がでる
 鼻水がでる
 疲れが取れない
 よく眠れない
 など



10月薬膳使用食材



今月の Pick up : ハスの実

ハスの実とは、ハスの花托から摂れる種子のことです。「蓮子(れんし)」や「蓮肉(れんにく)」と呼ばれ、古くから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

じゃがいもと洋梨のパスタ見立て

◇洋梨は肺に帰経し、肺や体を潤すとされます。そのほか食欲不振や消化不良、気を補うとされる食材を使用しています。
 ◆洋梨は和梨の約2倍の食物繊維を含み、咳止めや整腸作用があるとされるソルビトールという糖アルコール成分も含んでいます。食物繊維とソルビトールの相乗効果で腸内環境を整えることに役立ちます。

きのこの蒸しスープ

◇気を巡らせ、気持ちを落ち着かせる、便秘の解消などに効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆きのこなどに多く含まれている食物繊維の一種であるβ-グルカンという成分は、ウイルスや細菌に対する抵抗力を高めることや腸内環境を整えることに役立ちます。

マダム飲茶 大根餅の春巻

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。
 ◇大根は肺に帰経し、咳や痰を改善するとされます。また、体を潤すことや、気を補う効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆大根には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が含まれ、腸内環境を整えることに役立ちます。食物繊維の含有量がとても多いわけではありませんが、一度に多くの重量を摂りやすい為、食物繊維を摂りやすい食材と考えます。

鯛の揚げもの 辛味ソース

◇椎茸は気を補うとされます。また、気を巡らせ、食欲不振にも良いとされる食材を使用しています。
 ◆鯛には疲労回復を助けるビタミンB1や三大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質)の代謝やアルコールの分解に関わるナイアシンという成分が含まれています。ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持、二日酔い予防に役立ちます。

合鴨肉と白舞茸の甘味噌炒め

◇白葱、ミョウガは肺に帰経し、風邪の予防に良いとされます。また、体の冷えを改善するとされる食材を使用しています。
 ◆舞茸には免疫力を高める成分であるβ-グルカンが、きのこ類の中でも群を抜いて多く含まれています。その他にも、カルシウムの吸収を高め骨の代謝を助けるエルゴステロールという成分や腸内環境を整えることに役立つ食物繊維などの栄養成分が含まれています。

湯葉入りあんかけのお粥

◇湯葉は肺に帰経し咳を止め、痰を出やすくするとされています。
 ◆湯葉は良質のたんぱく質を豊富に含みます。また、鉄は豆乳の約2~3倍含まれています。たんぱく質は人の体の基礎を作る重要な成分であり、免疫力を高めることや貧血の予防、肌の健康維持に役立ちます。

ジャスミンティーのブラマンジェ 柿のコンポート添え パラの香りのソース

◇柿、牛乳は肺に帰経し肺を潤し喉の渇きを止めるとされています。また、気持ちを落ち着かせることや、便秘の改善にも効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆柿には抗酸化作用の強いビタミンCが温州みかんの約2倍含まれています。ビタミンCの抗酸化作用により体や肌の健康維持に役立ちます。また、β-カロテンも多く含まれておりビタミンCとの相乗効果でウイルスや細菌に対する抵抗力を高めるため、風邪や肌荒れの予防に役立ちます。