

# 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。

## 11月の薬膳

からだの内側から潤す「滋陰温肺(じいんおんぱい)」  
1食あたり(推定値):エネルギー 約970kcal、食塩相当量 約5.3g



帆立貝柱とカレー風味のカリフラワーのムース  
りんごのジュレ添え

大和当帰葉と蓮根のスープ

マダム飲茶 きのこと焼売

サーモンのゴマ風味 大根の塩麴和え添え

和豚もち豚ヒレ肉のステーキ 豆豉ソース

春菊と百合根のお粥

オレンジクリームプリン

※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 11月の薬膳

からだの内側から潤す

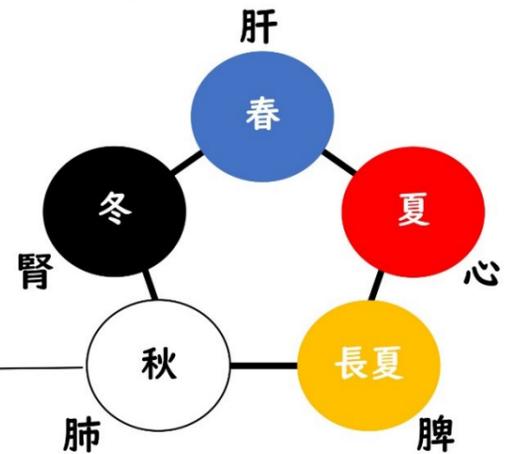
【滋陰温肺(じいんおんぱい)】



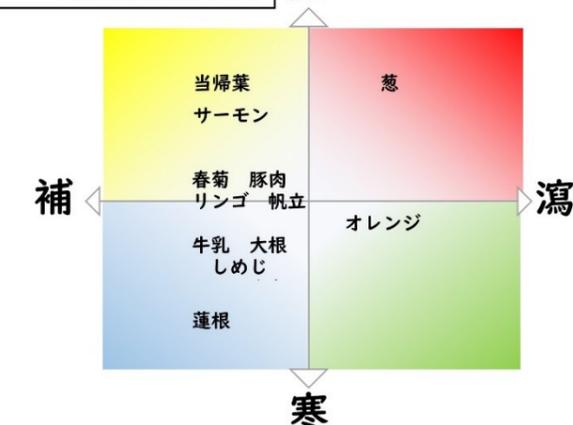
空気が乾燥しやすい季節は、喉や気管など呼吸器系が不調になりがちです。中医学では呼吸器系の働きには、五臓の「肺」が関係しており、「肺」は潤いを好み、乾燥を嫌うと考えられています。乾燥により「肺」が傷付くと、鼻や喉、皮膚などに不調が現れ、風邪も引きやすくなります。秋の養生には「肺」を潤し、温めることが大切です。

秋に現れやすい不調

皮膚の乾燥  
髪のパサつき  
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



11月薬膳使用食材



今月のPick up: 蓮根



薬膳では肺を潤す、胃腸を丈夫にするにされています。日本でも昔から咳止めには蓮根汁が良いとされてきました。穴が開いており向こう側が見通せるため「将来の見通しが良い」と縁起物とされています。

※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

### 帆立貝柱とカレー風味のカリフラワーのムース りんごのジュレ添え

◇りんご、レモン、オリーブ油、生クリームは肺に帰経し、肺を潤し、皮膚の乾燥を防ぎ、体内の水分を補うとされます。また、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆りんごはクエン酸や食物繊維、抗酸化力のあるポリフェノールなどが含まれています。疲労回復や生活習慣病の予防、肌の健康維持、腸内環境を整えることに役立ちます。

### 大和当帰葉と蓮根のスープ

◇血や体内の水分を補うとされる食材を使用しています。

◆当帰葉には、高い抗酸化作用のあるビタミンEが玄米の約7.8倍、ビタミンCはトマトの約4.7倍も含まれます。その他にも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。

### マダム飲茶 きのこと焼売

◇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。

◆きのこにはβ-グルカンという成分が含まれており、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。

### サーモンのゴマ風味 大根の塩麴和え添え

◇白ごま、大根、みょうが、青ねぎ、生姜は肺に帰経するとされ、肺を潤し、痰を改善し、冷えをとるとされます。また、体を温め、気や血を補い、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。

◆サーモンの赤い色は、アスタキサンチンという天然の色素で、非常に強い抗酸化作用があり、免疫力を高めることや肌の健康維持、目や体の疲れを癒すことに役立ちます。

### 和豚もち豚ヒレ肉のステーキ 豆豉ソース

◇エリンギ、しめじ、マッシュルーム、豆豉は肺に帰経するとされ、体内の水分や気、血を補うとされます。また、消化不良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。

◆エリンギ、しめじ、マッシュルーム、舞茸に含まれる食物繊維やβ-グルカンは、腸内環境を整えることや免疫力アップに役立ちます。キノコ類の中でも、エリンギは食物繊維の含有量が多く、さつまいもの約2倍も含まれています。

### 春菊と百合根のお粥

◇春菊、百合根は肺に帰経し、肺を潤し、咳をとめ、イライラの改善によいとされます。

◆春菊は、野菜の中でもトップクラスに栄養価が高い食材です。喉や胃腸などの粘膜の健康維持に役立つ栄養成分を含むため、「食べる風邪薬」と呼ばれることもあります。また、独特な香り成分が胃腸の調子を整え、食欲増進や消化を助けることに役立つとされています。

### オレンジクリームプリン

◇オレンジ、牛乳、玉子は肺に帰経し、体内の水分を補うとされます。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。

◆卵は「完全栄養食品」ともいわれるほど栄養価に優れた食材です。ビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素が満遍なく含まれているだけでなく、食事から摂る必要がある必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質でもあり、脳や体の健康維持、免疫力を高めることに役立ちます。