

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。

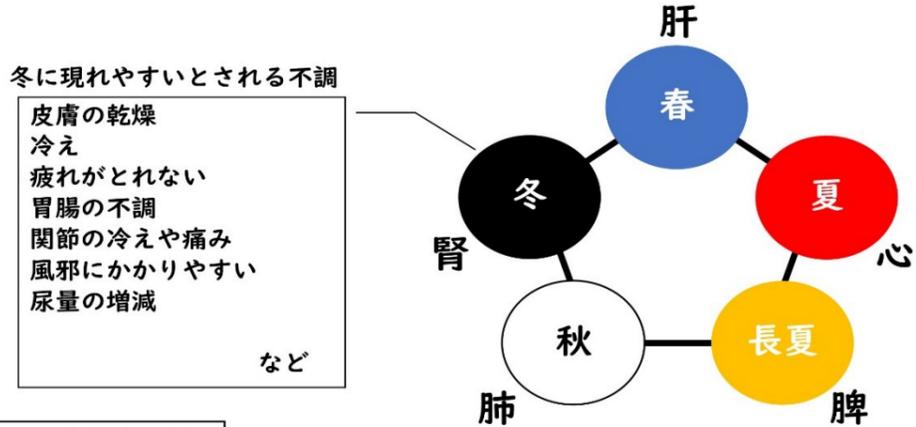
桃谷樓 12月の薬膳

腎を養い、寒さに負けない体づくり

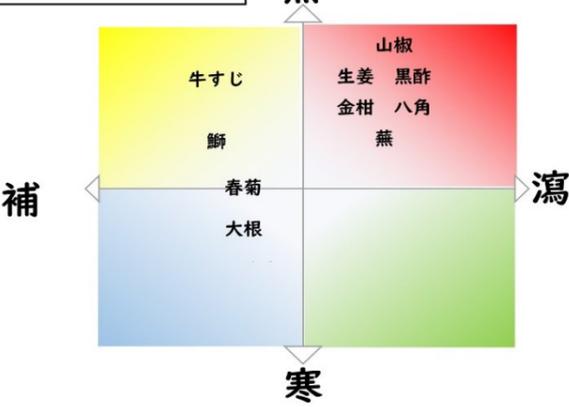
【滋陰益腎(じいんえきじん)】



冬は、寒さから身を守るために多くのエネルギーを消耗する季節です。中医学では、冬は五臓の「腎」の働きが弱くなりやすい季節と考えます。「腎」は、生命エネルギーの貯蔵庫と考えられているため、この時季は、しっかりと身体を休ませながら、塩味である鹹味(かんみ)の食材や、体を温める性質の食材を取り入れて「腎」を養生することが大切です。



12月薬膳使用食材



今月の Pick up : 八角

中国料理には欠かせない代表的なスパイスの一つです。香りには臭みを消す効果があり、ほのかな甘さと苦みのある特徴的な風味をもちます。

※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

12月の薬膳 腎を養い、寒さに負けない体づくり「滋陰益腎(じいんえきじん)」
1食あたり(推定値):エネルギー 約970kcal、食塩相当量 約5.0g



季節の薬膳ドリンク

- ブリの中華風カルパッチョ
- ホタテ風味の茶碗蒸し仕立て
- マダム飲茶 小籠包
- エビとかぶの柚子香り炒め
- 牛すね肉の香料煮込み マッシュポテト添え
- 大根のすり流し入り粥
- 杏仁豆腐 フルーツ添え

※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。

季節の薬膳ドリンク

◇蜂蜜、桂皮、生姜、レモンを使用しております。体の冷えを改善し、食欲不振やのどの渴きを改善するとされる食材を使用しています。

ブリの中華風カルパッチョ

◇ブリは腎に帰経します。気や血を補い巡らせ、食欲不振や疲労回復、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆生姜は胃腸の働きを活発にして消化吸収を高めることに役立ちます。また、香りや辛みの成分は血流の流れを良くし、冷えやこり、せきやのどの痛みに良いとされています。

ホタテ風味の茶碗蒸し仕立て

◇ホタテ、クコの実、卵は腎に帰経します。気や血を補い、体内の水分を調節するとされる食材を使用しています。

◆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。

マダム飲茶 小籠包

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。

エビとかぶの柚子香り炒め

◇海老は腎に帰経します。気を補い、体の中から温める力を高め、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆柚子にはビタミンCやβ-カロテン、クエン酸などが含まれています。免疫力アップや美肌づくり、疲労の回復や血流をよくすることに役立ちます。また、香り成分にはリラックス効果もあります。

牛すね肉の香料煮込み マッシュポテト添え

◇八角、山椒は腎に帰経します。体を温め冷えを散らし、気や血の流れを正常にするとされる食材を使用しています。

◆八角と山椒は、ともに胃腸の働きを整えることに役立つとされています。その他にも八角は食欲増進に役立ち、山椒の辛味は新陳代謝を活発にし、発汗作用を高めて、体の冷えに良いとされます。

大根のすり流し入り粥

◇消化不良やのどの渴きを改善するとされる食材を使用しています。

◆大根に含まれるビタミンCは、免疫力やストレスに対する抵抗力を高めることや、肌などの美容に役立つ働きがあります。

杏仁豆腐 フルーツ添え

◇キウイは腎に帰経します。咳を止め、気持ちを落ち着かせるに役立つ食材を使用しています。

◆きんかんは、ビタミンCやビタミンE、食物繊維などを含みます。免疫力アップやイライラを鎮める、美肌づくりや丈夫な体づくり、冷えにくい体づくりを助けます。