

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 1月の薬膳

心身ともに温め、力を蓄える

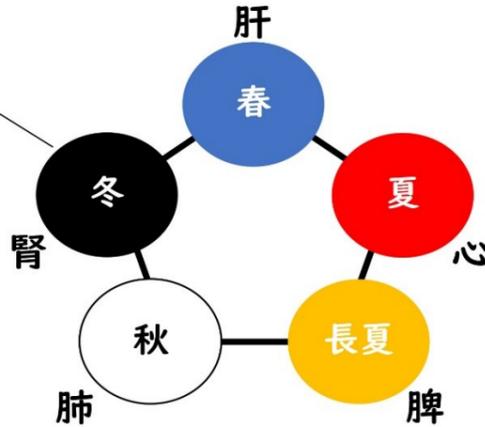
【温補腎陽(おんぼじんよう)】



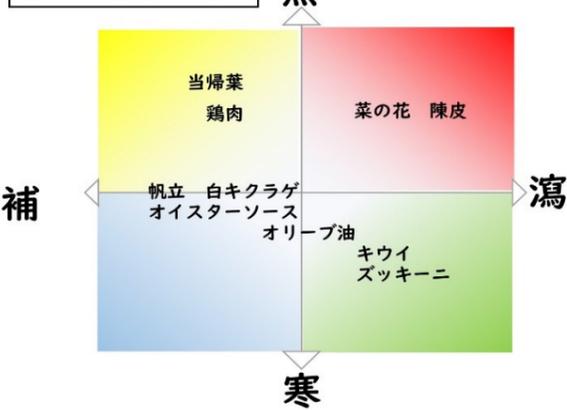
冬は、万物が静かに落ち着いている季節です。厳しい寒さに体をさらすことや、活発な活動でエネルギーを消耗することは避け、蓄えることを第一に、少し早く寝て少し遅く起き、ゆっくりと過ごすことが大切です。中医学の五臓の中で、冬と関係の深い「腎」は、生命エネルギーの貯蔵庫と考えられています。「腎」を温めて働きを高め、身体に生命エネルギーの源を蓄えておきましょう。

冬に現れやすいとされる不調

皮膚の乾燥
冷え
疲れがとれない
胃腸の不調
関節の冷えや痛み
風邪にかかりやすい
尿量の増減
など



1月薬膳使用食材



今月の Pick up: **陳皮**

「陳」は「古い」という意味があり、完熟したみかんの皮を乾燥させたものが「陳皮」です。体を温め、気を巡らせるとされ、生薬としても用いられています。

1月の薬膳 心身ともに温め、力を蓄える「温補腎陽(おんぼじんよう)」
1食あたり(推定値):エネルギー 約1,000kcal、食塩相当量 約7.9g



季節の薬膳ドリンク

- わかさぎの温かいエスカベッシュ
- 当帰香る水餃子入り白菜のスープ
- マダム飲茶 ほうれん草焼売
- 北海道産帆立貝柱と菜の花 長茄子の炒め
- 国産鶏もも肉の塩麴漬け揚げ物 陳皮入り香味ソース
- 赤米入り紅白お粥 小松菜と湯葉の和え物添え
- キウイのココア風味クリームがけ

※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。

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、食欲不振やのどの渇きを改善するとされる食材を使用しています。

わかさぎの温かいエスカベッシュ

◇食欲不振や消化不良、体を温め、気の流れを整えるとされる食材を使用しています。

◆にんにくには、疲労や冷えに良い成分や殺菌効果のある成分が含まれています。

当帰香る水餃子入り白菜のスープ

◇豚肉、白きくらげ、クコの実には腎に帰経します。腎の働きをよくし、陰液を補い、気を補うとされる食材を使用しています。

◆クコの実には、血行不良からくる冷え・こり・痛みに良いとされるポリフェノール、美肌作りや免疫力の向上に役立つビタミンCが含まれています。

マダム飲茶 ほうれん草焼売

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、野菜などを使用し化学調味料も使用していません。

北海道産帆立貝柱と菜の花 長茄子の炒め

◇帆立、オイスターソース(牡蠣)は腎に帰経します。陰液を補い、血を補い、巡りを良くするとされる食材を使用しています。

◆菜の花は、野菜の中でもビタミン・ミネラル・食物繊維の含まれる量がトップクラスで、免疫力の向上や皮膚・粘膜の健康維持、美肌作りに役立ちます。

国産鶏もも肉の塩麴漬け揚げ物 陳皮入り香味ソース

◇塩麴、ズッキーニ、パプリカは腎に帰経します。気を補い巡らせ、食欲不振や消化不良を改善するとされる食材を使用しています。

◆陳皮に含まれる成分の働きが、指先まで体を温めることや胃腸の調子を整えること、美肌作りに役立ちます。また、香りにはリラックス効果があるとされます。

赤米入り紅白お粥 小松菜と湯葉の和え物添え

◇消化不良や食欲不振を改善し、便秘の解消に効果があるとされる食材を使用しています。

◆小松菜はカルシウムや鉄などのミネラル、ビタミン類が豊富に含まれる緑黄色野菜で、野菜の中でもトップクラスの栄養価です。カルシウムや鉄分の補給、美肌作り、からだの調子を整えることに役立ちます。

キウイのココア風味クリームがけ

◇キウイは腎に帰経します。消化不良を改善し、気を補い、喉の渇きを改善するとされる食材を使用しています。

◆キウイは、ビタミンCやビタミンE、食物繊維などを含みます。免疫力の向上やイライラを鎮めること、腸内環境を整えること、血行を良くすることに役立ち、美肌づくりや丈夫な体づくりを助けます。