

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 2月の薬膳

来たる春に向け、からだを整える

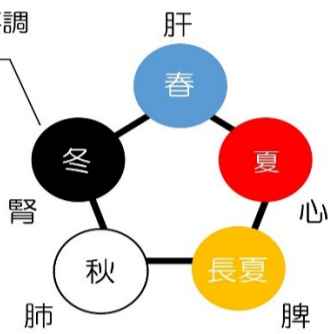
【滋補肝腎(じほかんじん)】



この時季、寒さが底を迎えますが、中医学では自然界の「陰」と「陽」が逆転し、春に向かって暖かくなっていくと考えることができます。
中医学では、冬に養生すべきは五臓の「腎」であり、若々しく元気で過ごすために必要であると考えます。次の季節である春は、「肝」を養生すべき季節です。五臓の「肝」と「腎」はお互いの働きを助け合う関係でもあります。来たる春に向けて「肝」や「腎」を養い、心穏やかに過ごしましょう。

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

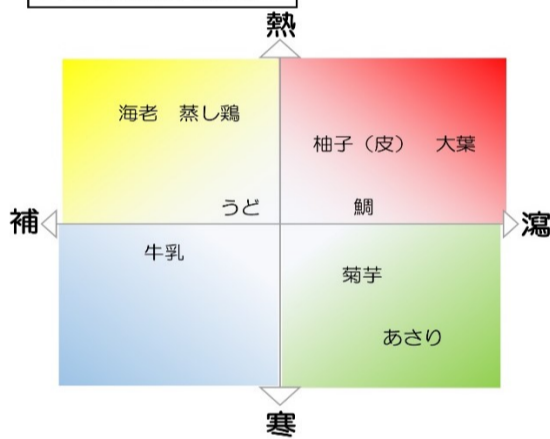


今月のPick up: 羊肉



中医学では、体を温める性質が強く、胃腸の働きを高めるとされる食材です。その他にも気を補い、精神を落ち着かせるとも考えられています。

2月薬膳使用食材



※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

栄養成分表示 1食当たり 推定値

エネルギー	1,041kcal
たんぱく質	53.8g
脂質	47.5g
炭水化物	107.7g
食塩相当量	4.3g
カルシウム	186mg
鉄	6.3mg
ビタミンD	4.4μg
ビタミンE	7.5mg
ビタミンB ₁	0.59mg
ビタミンC	75mg

※日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に準拠した計算による推定値
※ビタミンEは、α-トコフェロールの値

2月の薬膳

来たる春に向け、からだを整える「滋補肝腎(じほかんじん)」

1食当たり(推定値):エネルギー 1,041kcal、食塩相当量 4.3g



季節の薬膳ドリンク

海老の特製サラダ

菊芋のフラン ハマグリ 菜の花 うど添え

マダム飲茶 貝柱のせ野菜焼売

鯛の揚げ物 紅糟ソース

仔羊の焼き物 大葉ソース

蒸し鶏と梅香るお粥

白玉団子入り温かい豆乳お汁粉

※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。

海老の特製サラダ

◇海老は腎に帰経します。体を温め、気を補い、消化不良や咳を止める効果があるとされる食材を使用しています。

◆海老に含まれるタウリンは、肝機能を高めることに役立ちます。

菊芋のフラン ハマグリ 菜の花 うど添え

◇うど、卵、は腎に帰経します。腎の働きを助け、血を補い、巡りを良くし、体の余分な水分を排出し、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆菊芋に含まれるイヌリンは、血糖値の上昇を緩やかにする働きや善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあるとされます。

マダム飲茶 貝柱のせ野菜焼売

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。

鯛の揚げ物 紅糟ソース

◇鯛は腎に帰経します。体を温め、消化不良や体の水分を補う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(炭水化物、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。

仔羊の焼き物 大葉ソース ※「仔羊の焼き物 大葉ソース」は、「和豚もちぶた肩ロース蜜漬け焼き物 大葉ソース」に変更できます。

◇羊肉は腎に帰経します。体を温め、気を補い、食欲不振やむくみに効果があるとされる食材を使用しています。

◆大葉は、ビタミンやミネラルを豊富に含む栄養価の高い野菜です。免疫力の向上、目の健康維持、ストレスやアレルギー症状をやわらげることに役立つ栄養成分が含まれています。

蒸し鶏と梅香るお粥

◇体を温め、気を補い、疲労回復に効果があるとされる食材を使用しています。

◆梅は、クエン酸などの有機酸が豊富に含まれています。疲労の回復、食欲の増進、胃腸の健康維持、血流を良くすることに役立ちます。

白玉団子入り温かい豆乳お汁粉

◇気の流れを正常にし、消化不良や疲労回復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。