

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 3月の薬膳

肝の働きを助け、心身をのびのびと

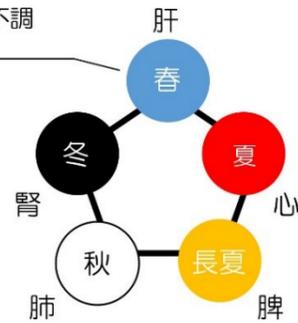
【補血滋陰(ほけつじいん)】



春を迎えると、体は、冬の間に蓄えたものを外へ出そうとします。冬の間には、体に不要なものも溜まりがちでしたので、春は、解毒の働きをもつ五臓の「肝」の働きが過剰になり、弱りやすくなると中医学では考えます。
「肝」は、「血」の量や流れを調整しているとされますが、「肝」が働きすぎて弱ってしまうと、その調整が上手くできず、めまいやイライラなどの不調が現れると考えます。この時期は、「血」を補い、「肝」の働きを助ける食材を取り入れましょう。

春に現れやすいとされる不調

目の疲れ
のぼせ
めまい
イライラ
怒りっぽい
食欲がない
気分が落ち込む
疲れやすい
眠れない など

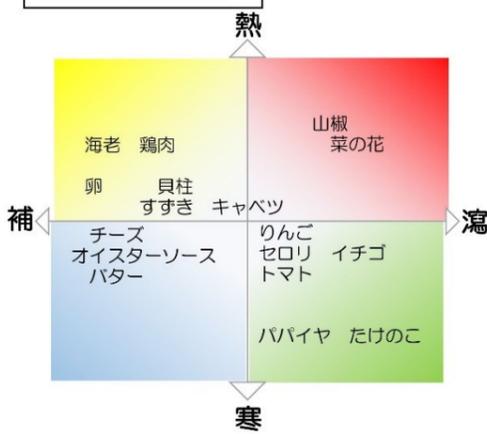


Pick up 食材：菜の花・セロリ



中医学では、菜の花は「解毒」、セロリは「肝の気を整える」働きがあると考えられています。春の食養生におすすめの食材です。

3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	1,030kcal
たんぱく質	63.9g
脂質	55.5g
炭水化物	76.3g
食塩相当量	4.4g
食物繊維総量	8.7g
カルシウム	335mg
鉄	4.4mg
ビタミンD	7.3μg
ビタミンE	8.5mg
ビタミンB ₁	0.89mg
ビタミンC	113mg

※薬膳ドリンクを含めたコース1食当たり
※日本食品標準成分表2020年度版(8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

3月の薬膳

肝の働きを助け、心身をのびのびと「補血滋陰(ほけつじいん)」

1食当たり(推定値):エネルギー 1,030kcal、食塩相当量 4.4g



季節の薬膳ドリンク

フルーツ入り鶏肉のサラダ

葉玉葱のフラン

マダム飲茶 菜の花入り海老蒸し餃子

すずきの揚げ物 オイスター風味の貝柱ソース

和豚もちぶたローズのピカタ 舞茸ソース 中華風春野菜のおひたし添え

たけのこのお粥

杏仁豆腐 イチゴソース 桂花陳酒のゼリー添え

※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

◇桜、ライム、丁子(クローブ)を使用しております。気持ちをすっきりとさせ、胃の働きを助けるとされる食材を使用しています。

フルーツ入り鶏肉のサラダ

◇パパイア、りんご、セロリ、トマトは肝に帰経します。体を温め、気を補うとされる食材や、肝の陽気を平穏な状態にするにされる食材を使用しています。
◆鶏肉に含まれるたんぱく質には、必須アミノ酸であるメチオニンが含まれています。メチオニンには肝臓の毒素を排出し、機能を高める働きや肝臓に脂肪が蓄積することを防ぐ働きがあるとされます。

葉玉葱のフラン

◇卵は、肝に帰経します。血を補い、気や血を巡らせ、体の水分を補うとされる食材を使用しています。
◆卵は、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、栄養価の優れた食材です。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。

マダム飲茶 菜の花入り海老蒸し餃子

◇菜の花、海老は、肝に帰経します。気を補い、血の巡りを良くし、体に溜まった不要なものを取り除く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。ビタミンCも多く、花粉が気になる季節におすすめの食材です。

すずきの揚げ物 オイスター風味の貝柱ソース

◇すずき、貝柱、オイスターソースは肝に帰経します。肝の働きを助け、血を補い、体の水分を補い、食欲不振やだるさに良いとされる食材を使用しています。
◆貝柱には肝機能を助けるとされるタウリンが含まれています。

和豚もちぶたローズのピカタ 舞茸ソース 中華風春野菜のおひたし添え

◇チーズ、バター、キャベツ、山椒は肝に帰経します。気や血を補い、体に溜まった不要なものを取り除き、便秘に良いとされる食材を使用しています。
◆キャベツは、ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。また、胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の健康維持に役立つビタミンも含んでいます。

たけのこのお粥

◇気を補い、体に溜まった不要なものを取り除き、便秘に良いとされる食材を使用しています。
◆たけのこは、不溶性食物繊維を多く含んでいるため、便量を増やし便通を良くすることに役立ちます。また、腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きがあるとされます。

杏仁豆腐 イチゴソース 桂花陳酒のゼリー添え

◇イチゴ、桂花は肝に帰経します。肝の働きを助け、気の流れを正常にし、食欲不振や消化不良に良いとされる食材を使用しています。
◆イチゴには、ビタミンCが豊富で、免疫力の向上、ストレスをやわらげること、美肌作りなどを助けます。赤い色は、アントシアニンで目の健康維持も助けます。