

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 4月の薬膳

肝を養い、気持ちも穏やかに

【調和肝脾(ちょうわかんぴ)】



春は、情緒の安定をはかる五臓の「肝」の働きが盛んになる季節です。中医学では、「肝」の働きが盛んになり過ぎて、上手く調整ができなくなると胃腸の働きにも影響が出るため、腹痛や下痢、食欲不振が現れたり、イライラしたり、怒りっぽくなると考えられています。この時季の養生には、「肝」の働きを助ける食材とともに「脾」の働きを助ける食材もバランスよく取り入れることが大切です。

4月の薬膳

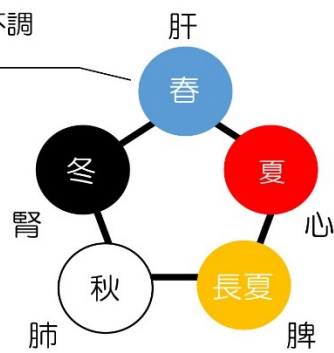
肝を養い、気持ちも穏やかに「調和肝脾(ちょうわかんぴ)」

1食当たり(推定値):エネルギー 928kcal、食塩相当量 5.9g



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

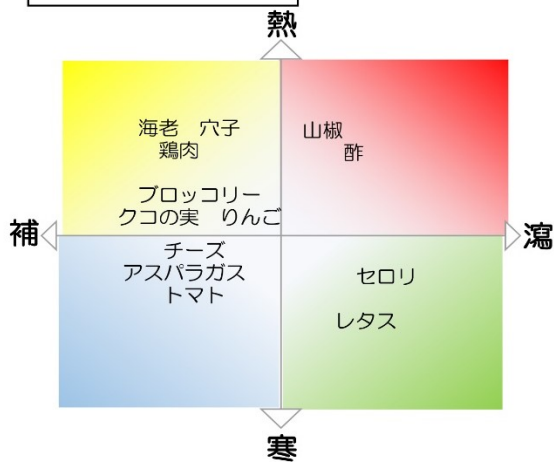


Pick up 食材: イチゴ



イチゴは、胃や肝の働きを整える働きがあると中医学では考えられています。春の養生におすすめの食材です。

4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	928kcal
たんぱく質	54.9g
脂質	40.3g
炭水化物	96.8g
食塩相当量	5.9g
食物繊維総量	7.8g
カルシウム	387mg
鉄	6.4mg
ビタミンD	3.4μg
ビタミンE	6.2mg
ビタミンB1	0.39mg
ビタミンC	100mg

※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(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

季節の薬膳ドリンク

海老とオレンジ イチゴのサラダ バルサミコ風味

海苔香る鶏そぼろの蒸しスープ

マダム飲茶 いろいろ海老蒸し餃子

穴子の香り揚げ ブロッコリーソース

アスパラガスの牛肉巻き

じゃことレタスのあんかけ粥

青きな粉と山椒のくず餅

※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。

海老とオレンジ イチゴのサラダ バルサミコ風味

◇海老、イチゴ、トマト、バルサミコ酢(酢)は肝に帰経します。肝の陽気を平穏な状態し、気を補い、体の津液を補い、また消化不良によいとされる食材を使用しています。

◆海老は、高たんぱく、低脂質な食材で、タウリンやアスタキサンチンも含まれています。肝臓の働きを助けることや美肌作りに役立ちます。

海苔香る鶏そぼろの蒸しスープ

◇クコの実(海苔)は肝に帰経します。気を補い、頭のふらつきや目の不調によいとされる食材を使用しています。

◆クコの実には、ビタミンやポリフェノール、ペタインなどが含まれています。美肌作りや目の健康維持、肝臓や胃の健康維持に役立ちます。

マダム飲茶 いろいろ海老蒸し餃子

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。

穴子の香り揚げ ブロッコリーソース

◇穴子、根セロリ、りんご、ブロッコリーは肝に帰経します。肝の働きを助け、気や血、また体に必要な水分を補い、体の余分な熱を冷まし、疲労回復に効果があるとされる食材を使用しています。

◆ブロッコリーには、近年注目を浴びているスルフォラファンが含まれ、強い抗酸化作用を持ち、解毒酵素を活性化させ、健康維持に役立ちます。

アスパラガスの牛肉巻き

◇パプリカ、チーズは肝に帰経します。気の巡りをよくし、イライラの改善、気や血を補い、から咳や喉の渇きによいとされる食材を使用しています。

◆アスパラガスには、アスパラギン酸やビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが含まれています。疲労の回復、美肌作り、毛細血管の強化、腸内環境を整えることに役立ちます。

じゃことレタスのあんかけ粥

◇レタスは肝に帰経します。気を補い、余分な熱を取り除くとされる食材を使用しています。

◆レタスの苦み成分は、食欲増進やリラックス効果、イライラを鎮めることに役立ちます。

青きな粉と山椒のくず餅

◇青山椒(和山椒)は肝に帰経します。肝の働きを助け、気を補い、気の流れを正常にし、目の疾患の改善、消化不良や便秘の改善に良いとされる食材を使用しています。

◆青山椒(和山椒)に含まれる辛み成分は、胃を丈夫にし、腸の働きを整えることに役立ちます。