

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 5月の薬膳

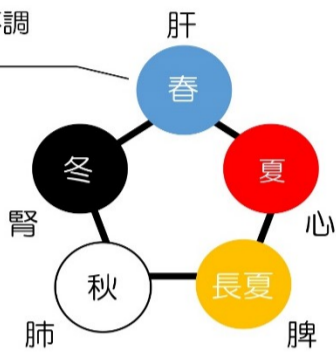
「気」を巡らせ、軽やかな気分に

【疏肝解鬱(そかんかいうつ)】

何となく気分が落ち込む、疲れやすい、眠れないなど、いわゆる五月病になりやすい時期です。このような状態を中医学では、五臓の「肝」の働きが弱まっていることが原因だと考えます。「肝」は、「気」と呼ばれるエネルギーを滞りなく巡らせる働きや情緒の安定をはかる働きがあると考えられているからです。この時期は、「肝」の働きを助ける食材や「気」を巡らすとされる食材を取り入れることが大切です。

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：キヌア

スーパーフードとして注目を浴びている食材で、玄米と比べ、たんぱく質・食物繊維総量・鉄は約2倍、カルシウムは約5倍含まれています。

5月の薬膳

「気」を巡らせ、軽やかな気分に「疏肝解鬱(そかんかいうつ)」

1食当たり(推定値):エネルギー 1,276kcal、食塩相当量 7.3g



季節の薬膳ドリンク

新玉葱の冷たいスープ トマトのムースと共に

国産ゆで豚と春菊の胡麻ソース

マダム飲茶 焼き小籠包

海の幸と黄ニラの炒め

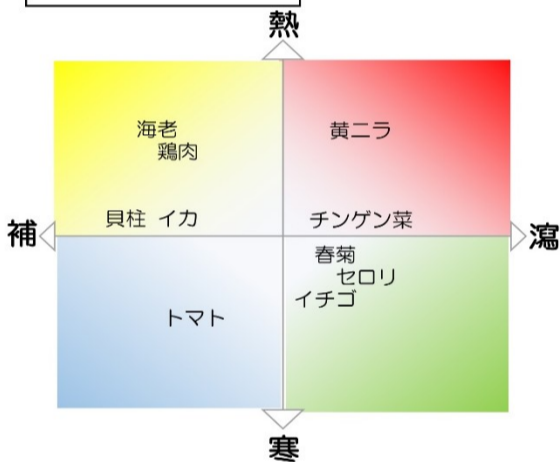
鶏胸肉の揚げ物 香味ソース

薬膳ごはん キヌア入り玉子スープ添え

ジャスミン寒天とココナッツソース 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。

5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	1276kcal
たんぱく質	63.9g
脂質	60.3g
炭水化物	130.5g
食塩相当量	7.3g
食物繊維総量	9.0g
カルシウム	307mg
鉄	5.9mg
ビタミンD	0.8μg
ビタミンE	7.0mg
ビタミンB ₁	0.98mg
ビタミンC	89mg

※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

紫蘇、陳皮、山椒を使用しております。

◇気を巡らせ、気分のリフレッシュや食欲増進、胃腸の働きを助けるとされる食材を使用しています。

新玉葱の冷たいスープ トマトのムースと共に

◇トマトは肝に帰経します。肝の働きを正常にし、気や血の巡りを良くし、体の水分を生じさせ体内を潤すとされる食材を使用しています。

◆玉ねぎには、オリゴ糖が含まれており、腸内環境を整えることや美肌作りに役立ちます。

国産ゆで豚と春菊の胡麻ソース

◇春菊、セロリは肝に帰経します。肝の働きや肝の気の流れを正常にします。気を補い、食欲不振や消化不良、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。

◆ゴマに含まれる成分であるセサミンは、強い抗酸化力があります。活性酸素を取り除いて細胞が傷つくことを防ぐ働きや、アルコールの分解を助ける働きは、肝臓の健康を保つことに役立つと考えます。

マダム飲茶 焼き小籠包

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。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。

海の幸と黄ニラの炒め

◇ホタテ、海老、イカ、パプリカ、黄ニラは肝に帰経します。気を補い正常に巡らせ、イライラを鎮めるとされる食材を使用しています。

◆ホタテや海老やイカなどの魚介類は、高たんぱく、低脂質、低カロリー食材です。また、タウリンという成分が含まれており、肝機能を高めることに役立つとされています。

鶏胸肉の揚げ物 香味ソース

◇チンゲン菜は肝に帰経します。食欲不振や消化不良、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。

◆そら豆には、たんぱく質やミネラル、レシチンなどが含まれています。肝機能を守り、悪酔いを防ぐことや血管や肝臓の健康づくりに役立ちます。

薬膳ごはん キヌア入り玉子スープ添え

◇血の流れを良くし、気を補い巡らせ、消化不良や食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。

◆キヌアは、スーパーフードとして注目を浴びている食材で、玄米と比べ、たんぱく質・食物繊維総量・鉄は、約2倍、カルシウムは約5倍含まれています。

ジャスミン寒天とココナッツソース フルーツ添え

◇イチゴは肝に帰経します。気を補い巡らせ、体内を潤し、便秘の解消、イライラに効果があるとされる食材を使用しています。

◆ジャスミンの香りは、神経の高ぶりやイライラ、緊張を鎮めるとされます。神経の疲れやストレスなどにより、気分が落ち込んだ時にもおすすめです。