

# 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 6月の薬膳

### 余分な「湿」を取り除こう

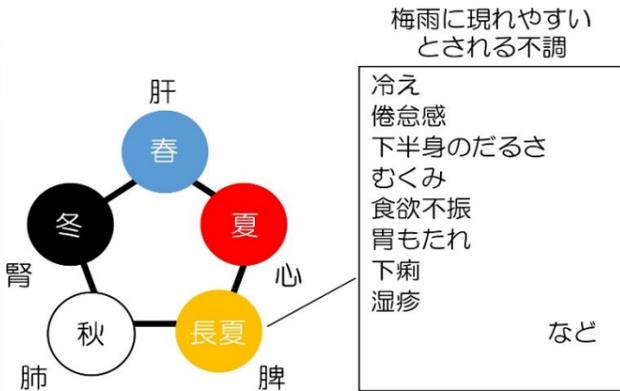
#### 【利湿健脾(りしつけんぴ)】



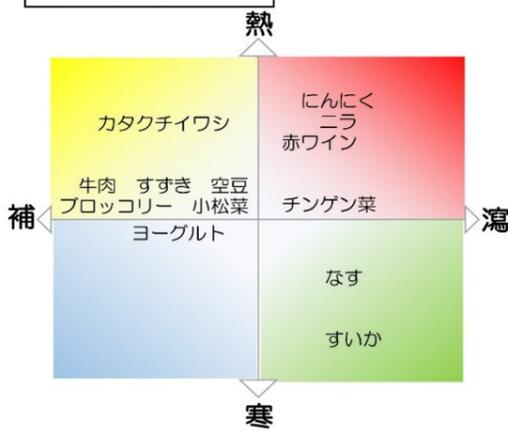
梅雨に入り湿度が高くなる季節は、胃腸の働きを担う五臓の「脾」の機能が低下しやすく、倦怠感や食欲不振、むくみなどの症状が現れると中医学では考えます。この時期は、胃腸の働きを助ける食材や「気」の巡りを良くし、水分代謝を助ける食材などを取り入れることが大切です。

Pick up 食材：アガリクス

健康維持への大きな期待がもたれ研究されている食材で、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。



#### 6月薬膳使用食材



栄養成分表示 1食当たり 推定値	
エネルギー	1045kcal
たんぱく質	53.0g
脂質	37.2g
炭水化物	122.9g
食塩相当量	6.3g
食物繊維総量	6.7g
カルシウム	307mg
鉄	5.5mg
ビタミンD	6.9μg
ビタミンE	6.5mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.39mg
ビタミンC	53mg

※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

※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

#### 季節の薬膳ドリンク

海老とすいかのヨーグルトソース チャーガ風味

アガリクスの蒸しスープ

マダム飲茶 焼きニラまんじゅう

スズキのチリソース煮

牛ヒレ肉のステーキ 豆鼓ソース

チンゲン菜のお粥

アメリカンチェリーのスープ ミント風味

※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

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。

### 海老とすいかのヨーグルトソース チャーガ風味

◇ヨーグルトは脾に帰経します。体の熱を冷まし、気や体に必要な陰液を補い、余分な水分を排出する、また食欲不振によいとされる食材を使用しています。

◆すいかは、体内の余分な水分の排出を助け、むくみ解消や美肌作りに役立ちます。

### アガリクスの蒸しスープ

◇気や血、体に必要な陰液を補い、疲労回復に効果があるとされる食材を使用しています。

◆アガリクスは、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。健康維持への大きな期待がもたれ研究されている食材です。

### マダム飲茶 焼きニラまんじゅう

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。

### スズキのチリソース煮

◇スズキ、なす、スナップエンドウ、空豆、ケチャップ(トマト)は脾に帰経します。消化不良を改善し、体の熱を冷まし、余分な水分を排出し、むくみを改善するとされる食材を使用しています。

◆スズキは、高たんぱく、低脂質の白身魚です。骨の形成を助けるビタミンDが多く含まれています。

### 牛ヒレ肉のステーキ 豆鼓ソース

◇牛肉、ブロッコリー、小松菜、ニンニク、アンチョビ(カタクチイワシ)は脾に帰経します。消化不良を改善し、気や血、体に必要な水分を補うとされる食材を使用しています。

◆ブロッコリーは、ビタミン・ミネラル・食物繊維が、バランスよく豊富に含まれています。また、近年注目を浴びているファイトケミカルのスルフォラファンを含んでおり、健康維持におすすめの食材です。

### チンゲン菜のお粥

◇チンゲン菜は脾に帰経します。消化不良を解消し、体の熱を冷ますとされる食材を使用しています。

◆チンゲン菜には、ビタミンCやカルシウムなど、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。美肌作りや骨を丈夫にすることに役立ちます。

### アメリカンチェリーのスープ ミント風味

◇ワインは脾に帰経します。気を補い巡らせ、余分な水分を排出するとされる食材を使用しています。

◆ミントに含まれる成分には、胃の働きを活発に保つ働きがあり、消化を助け、胃の健康維持に役立ちます。また、リラックス効果や睡眠の質を高めることにも役立ちます。