

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 8月の薬膳

食材の力で夏を乗り切る

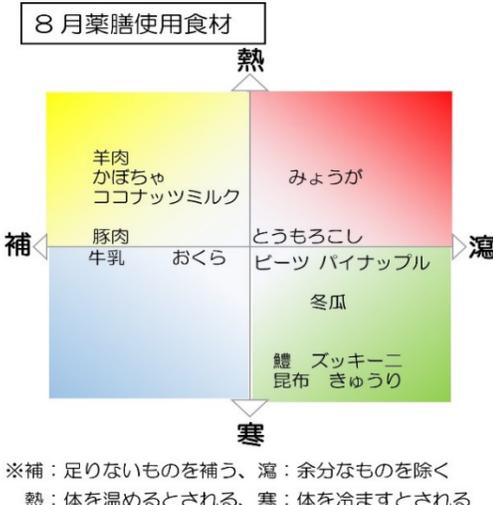
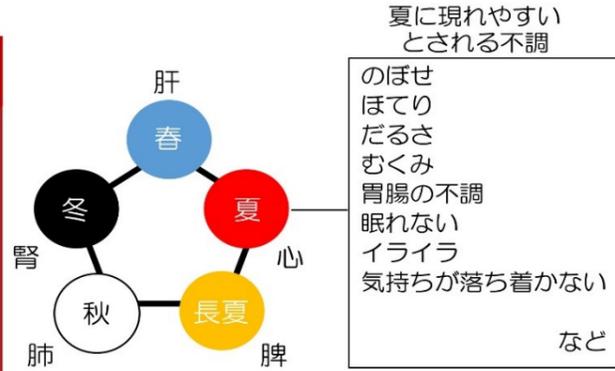
【清熱生津(せいねつせいしん)】



暑さが厳しくなり、じっとしていても汗をかくことが多くなる時季です。中医学では、汗とともに体に必要な水分やエネルギーが失われ、夏バテになると考えます。夏の養生には、体にこもった余分な熱を取ることで、そして体に潤い(生津、滋陰)や体力や気力(補気、益気)を補うことが大切です。食材の力で、この夏を乗り切りましょう！

Pick up 食材：とうもろこし

中医学で実の部分は「健脾」・「補気」の作用があるとされ、ヒゲや芯の部分には、体内の余分な水分を排出する「利水」作用があるとされます。ヒゲや芯も活用し、お茶やスープを作ることもおすすめです。



栄養成分表示
1食当たり 推定値

エネルギー	1,315kcal
たんぱく質	49.5g
脂質	67.5g
炭水化物	143.4g
食塩相当量	4.9g
食物繊維総量	13.3g
カルシウム	244mg
鉄	5.4mg
ビタミンD	3.3μg
ビタミンE	9.2mg
ビタミンB ₁	0.72mg
ビタミンC	73mg

※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

- 冷製とうもろこしのスープ
- ホタテとビーツのサラダ仕立て
- マダム飲茶 麻辣焼売
- 鱧のフリット 冬瓜ソース 夏野菜と共に
- 仔羊のハンバーグ 豆豉ソース
- オクラ 昆布 みょうがのお粥

パイナップルのゼリーとココナッツミルクのパバロア2層仕立て

※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

レモン、ミントを使用しております。
◇気を巡らせ、体にこもった熱をさまし、消化を助け、リラックス効果や睡眠の質を高めることに役立つとされる食材を使用しています。

冷製とうもろこしのスープ

◇とうもろこしは補気的作用があるとされる食材です。体の陰液を補い、むくみや余分な水分を排出するとされる食材を使用しています。
◆とうもろこしには、ビタミンB群やミネラルなどが含まれています。ビタミンB1やビタミンB2が糖質や脂質の代謝を助け、エネルギーを作ることや疲労の回復に役立ちます。

ホタテとビーツのサラダ仕立て

◇ホタテは滋陰の作用があるとされます。消化不良を改善し、気や血を補うとされる食材を使用しています。
◆ビーツは、ビタミン・ミネラル・食物繊維・ポリフェノールなど、豊富な栄養素を含み「奇跡の野菜」とも呼ばれています。美容や健康維持に役立つ食材です。

マダム飲茶 麻辣焼売

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化学調味料を使用していない点心です。

鱧のフリット 冬瓜ソース 夏野菜と共に

◇きゅうり、ズッキーニは清熱や生津の作用があるとされる食材です。また、コリンキー(かぼちゃ)は益気作用、冬瓜は清熱作用があるとされる食材です。体の熱を冷まし、体の陰液を補い、むくみや余分な水分を排出するとされる食材を使用しています。
◆鱧は、良質なたんぱく質を含み、ビタミン類やカルシウムなども多く含まれています。体力の向上や疲労の回復、肌や骨の健康維持に役立ちます。

仔羊のハンバーグ トウチソース

◇羊肉、豚肉は補気、さらに豚肉は滋陰の作用があるとされる食材です。牛乳にも生津作用があるとされます。気を補い巡らせ、体に必要な水分を補い、胃腸の働きをよくするとされる食材を使用しています。
◆仔羊の肉はビタミンB1やビタミンEや鉄などが含まれています。糖質の代謝を助け、エネルギーを作ることや疲労回復、肌や体の健康維持、貧血の予防に役立ちます。

オクラ 昆布 みょうがのお粥

◇オクラは生津作用、昆布は清熱作用があるとされる食材です。体を潤し、気や血を巡らせ、胃腸の働きをよくするとされる食材を使用しています。
◆みょうががもつ独特の香り成分は、頭をスッキリさせることや眠気を覚ますこと、食欲の増進や胃腸の働きを活発にすることに役立ちます。

パイナップルのゼリーとココナッツミルクのパバロア2層仕立て

◇パイナップル、ココナッツミルクは熱を冷ますとされる食材です。また、牛乳や生クリームは滋陰作用があるとされる食材です。体の熱を冷まし、胃や腸の働きを助け、便秘の改善に効果があるとされる食材を使用しています。
◆パイナップルには、クエン酸や食物繊維、ビタミンCなどが含まれています。疲労回復や腸内環境を整えることを助けます。また、肌の健康維持に役立ち、紫外線が気になる季節におすすめの食材です。