

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。

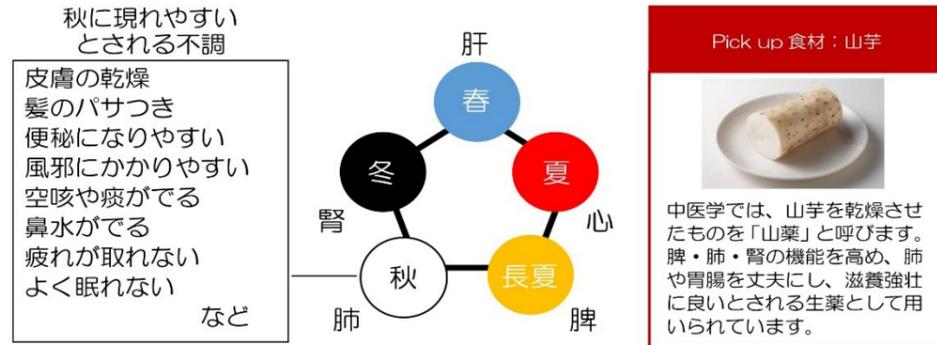
桃谷樓 9月の薬膳

疲れを癒し、からだを潤す

【潤肺養胃(じゅんぱいようい)】



夏から秋への変わり目は、暑さが残っている状態に空気の乾燥も加わりはじめます。中医学の五臓の「肺」は、呼吸器全般と関係が深い臓ですが、乾燥に弱いと考えられています。乾燥により「肺」が傷付くと、鼻や喉、皮膚に不調が起こりやすくなり、風邪などにも罹りやすくなります。夏場の冷たい飲食物により働きの弱った胃腸を癒し、「肺」や体を潤すことが大切です。



| 9月薬膳使用食材 | | 栄養成分表示 1食当たり 推定値 | |
|-----------|------|---------------------|-----------|
| サーモン | 栗 | エネルギー | 1,101kcal |
| 豚肉 | 山芋 | たんぱく質 | 46.2g |
| 銀杏 | 人参 | 脂質 | 58.9g |
| 牛乳(生クリーム) | レンコン | 炭水化物 | 102.7g |
| しめじ | 梨 | 食塩相当量 | 5.9g |
| | | 食物繊維総量 | 8.7g |
| | | カルシウム | 226mg |
| | | 鉄 | 5.8mg |
| | | ビタミンD | 2.5μg |
| | | ビタミンE | 6.0mg |
| | | ビタミンB ₁ | 1.00mg |
| | | ビタミンC | 65mg |

※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
- スモークサーモンとグレープフルーツのサラダ
- 栗の二重奏
- マダム飲茶 きのご焼売
- 海老と銀杏の自社製 XO 醬炒め
- 国産豚肩ロース肉のステーキ タイムの香り 季節野菜添え
- 山芋とえのき茸のあんかけ粥
- クリームチーズのパンナコッタ 洋梨添え フランボワーズソース
- ※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

りんご、はちみつ、北杏、クコの実、レモンを使用しております。
◇肺や腸、皮膚を潤し、咳を止めるとされる食材を使用しています。

スモークサーモンとグレープフルーツのサラダ

◇食欲不振や消化不良の改善、気を巡らせるとされる食材を使用しています。
◆サーモンには、強い抗酸化作用のある天然色素のアスタキサンチンが含まれています。免疫力を高めることや肌の健康維持、目や体の疲れを癒すことに役立ちます。また、ビタミンDやビタミンEも含んでおり、骨や肌の健康維持に役立ちます。

栗の二重奏

◇生クリームは肺に帰経します。胃腸の働きを良くし、便秘の改善、また血の巡りを良くするとされる食材を使用しています。
◆栗にはリンゴの約5倍のビタミンCが含まれており、皮膚や粘膜の健康維持を助け、免疫力を高めることに役立ちます。また本来、加熱に弱い栄養素ですが、栗のビタミンCはでんぷんに包まれており、加熱しても栄養素が失われにくい特徴があります。

マダム飲茶 きのご焼売

◇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。

海老と銀杏の自社製 XO 醬炒め

◇銀杏、しめじは肺に帰経します。体を温め、肺を潤し、気を補い、また便秘の改善にも効果があるとされる食材を使用しています。
◆しめじなどのキノコに含まれているβ-グルカンという成分は、免疫力を高め、ウイルスなどから体を守ることや腸内環境を整えることに役立ちます。

国産豚肩ロース肉のステーキ タイムの香り 季節野菜添え

◇タイム、チンゲン菜、人参、セロリは肺に帰経します。体を潤し、気や血を補い巡らせ、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。
◆レンコンには、食物繊維やビタミンC、カルシウムなどが含まれており、胃腸の健康維持や免疫力を高めること、肌の健康維持に役立ちます。

山芋とえのき茸のあんかけ粥

◇山芋、えのき茸は肺に帰経します。肺や体の水分を潤し、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。
◆山芋のぬめり成分には胃の粘膜を潤し、保護する働きがあります。えのき茸には、腸内環境を整えることや免疫力の向上、疲労の回復に役立つ、食物繊維やβ-グルカン、ビタミンB₁などが含まれています。

クリームチーズのパンナコッタ 洋梨添え フランボワーズソース

◇洋梨、クリームチーズ(牛乳)、生姜は肺に帰経します。肺を潤し肺の働きを強くし、体の乾燥を改善するとされる食材を使用しています。
◆洋梨は和梨の約2倍の食物繊維を含み、咳止めや整腸作用があるとされるソルビトールという成分も含まれています。食物繊維とソルビトールの相乗効果で腸内環境を整えることに役立ちます。