

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。

10月の薬膳 「肺」を養い 乾燥から体を守る「益気養肺(えっきようはい)」
 1食当たり(推定値): エネルギー 881kcal、食塩相当量 5.5g



- 季節の薬膳ドリンク
- 茄子と帆立貝の冷菜
- 松茸と海老のスープ 茶わん蒸し仕立て
- マダム飲茶 春菊入りの海老蒸し餃子
- 鯛の紅茶風味香り焼き パプリカソース添え
- 鶏胸肉と白舞茸の炒め
- さつまいもと油味噌のお粥
- 柿のコンポート 黒蜜ゼリー添え

※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。

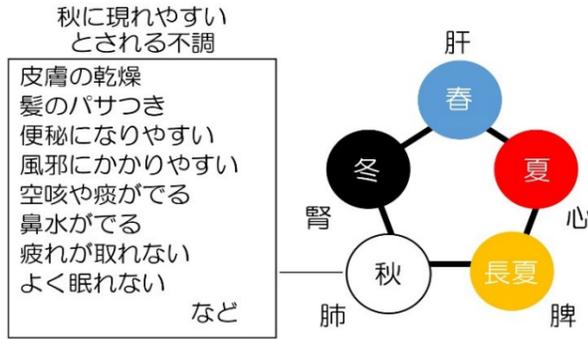
桃谷樓 10月の薬膳

「肺」を養い 乾燥から体を守る

【益気養肺(えっきようはい)】

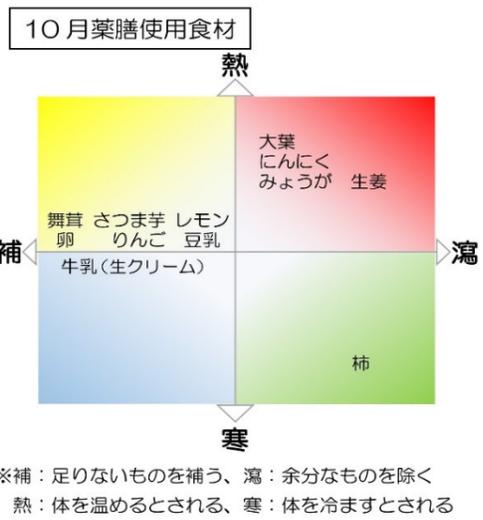


秋は、中医学の五臓の「肺」が影響を受けやすい季節です。「肺」は呼吸器全般と関係が深い臓ですが、乾燥に弱いと考えられているからです。「肺」には、風邪などから身体を守る役割の「衛気(えき)」を全身に張り巡らせる働きもあります。「肺」の働きが弱くなると身体を守れなくなり、体調を崩す要因になります。この時季の養生には、身体の中の「気」を補い、「肺」の働きを強めることが大切であると考えます。



Pick up 食材: 柿

中医学では、肺に帰経し、体の余分な熱を取り除き、肺の乾燥を潤す働きがあるとされます。実だけでなくヘタや葉にも薬効があるとされ、生薬の原料に用いられています。



栄養成分表示
1食当たり 推定値

エネルギー	881kcal
たんぱく質	47.1g
脂質	42.5g
炭水化物	85.2g
食塩相当量	5.5g
食物繊維総量	8.4g
カルシウム	154mg
鉄	4.5mg
ビタミンD	5.8μg
ビタミンE	6.9mg
ビタミンB ₁	0.52mg
ビタミンC	94mg

※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

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。

茄子と帆立貝の冷菜

- ◇みょうが、大葉、生姜は肺に帰経します。体を温め、気を巡らせるとされる食材を使用しています。
- ◆生姜は、胃腸の働きを活発にして、消化吸収を高めることに役立ちます。また、香りや辛みの成分は血流の流れを良くし、冷えやこり、せきやのどの痛みに良いとされています。

松茸と海老のスープ 茶わん蒸し仕立て

- ◇豆乳、玉子は肺に帰経します。体の渴きを潤し、気を巡らせ、気血の運行をよくするとされる食材を使用しています。
- ◆卵は、ビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素を満遍なく含む、栄養価の優れた食材です。必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質でもあり、脳や体の健康維持、免疫力を高めることに役立ちます。

マダム飲茶 春菊入りの海老蒸し餃子

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化学調味料を使用していない点心です。

鯛の紅茶風味香り焼き パプリカソース添え

- ◇紅茶、りんご、玉葱、生姜、にんにく、生クリーム(牛乳)、バターは肺に帰経します。肺の機能を高め、体の渴きを改善し、咳や痰の解消に効果があるとされる食材を使用しています。
- ◆鯛には、良質なたんぱく質やビタミンB₁、エネルギー代謝を助ける成分などが含まれています。脳や体、皮膚や粘膜の健康維持、疲労の回復に役立ちます。

鶏胸肉と白舞茸の炒め

- ◇五臓の働きを高め、気を補い巡らせるとされる食材を使用しています。
- ◆舞茸には免疫力を高める成分であるβ-グルカンが、きのこ類の中でも群を抜いて多く含まれています。その他にも、カルシウムの吸収を助けることや腸内環境を整えること、肌の健康維持に役立つ栄養成分が含まれています。

さつまいもと油味噌のお粥

- ◇消化機能を高め、気を補い、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。
- ◆さつまいもには、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。りんごの約5倍のビタミンCを含み、いも類でトップクラスの含有量です。腸内環境を整えることや体の健康維持、美肌作りに役立ちます。

柿のコンポート 黒蜜ゼリー添え

- ◇柿、レモンは肺に帰経します。肺を潤し、体を温め、気を巡らせるとされる食材を使用しています。
- ◆柿にはビタミンCが温州みかんの約2倍含まれ、ビタミンCの抗酸化作用により体や肌の健康維持に役立ちます。また、β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとの相乗効果でウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、風邪や肌荒れの予防に役立ちます。