

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。

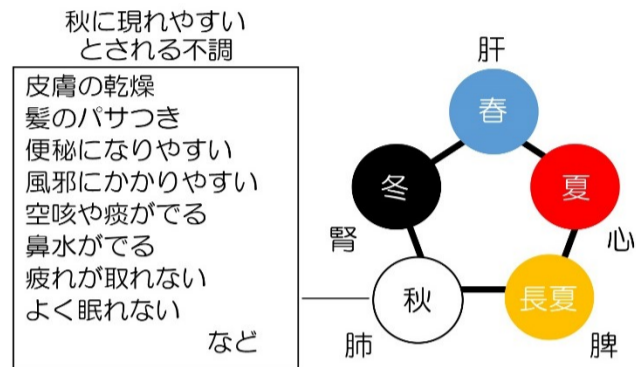
桃谷樓 11月の薬膳

からだの内側から潤す

【滋陰温肺(じいんおんぱい)】



空気が乾燥しやすい季節は、喉や気管など呼吸器系が不調になりがちです。中医学では呼吸器系の働きには、五臓の「肺」が関係しており、「肺」は潤いを好み、乾燥を嫌うと考えられています。乾燥により「肺」が傷付くと、鼻や喉、皮膚などに不調が現れ、風邪も引きやすくなります。秋の養生には「肺」を潤し、温めることが大切です。



Pick up 食材：百合根

中医学では、肺に帰経するとされます。肺を潤し、咳や痰を鎮める働きのほかに、心をリラックスさせる、眠りを助ける働きがあるとされます。



11月薬膳使用食材

- 熱 (Top-Right):** 生姜、しそ、香菜、玉ねぎ
- 寒 (Bottom-Left):** 大根
- 補 (Left):** クコの実、鱈、牛肉、卵、りんご、レモン、百合根、牛乳、ヨーグルト、湯葉
- 瀉 (Right):** (No specific ingredients listed in this quadrant)

※補：足りないものを補う、瀉：余分なものを除く

栄養成分表示
1食当たり 推定値

エネルギー	1053kcal
たんぱく質	45.5g
脂質	47.3g
炭水化物	117.5g
食塩相当量	7.1g
食物繊維総量	8.0g
カルシウム	312mg
鉄	5.1mg
ビタミンD	4.5μg
ビタミンE	4.5mg
ビタミンB ₁	0.37mg
ビタミンC	98mg

※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

イカの椒麻ソース きゅうりとリンゴのサラダと共に
百合根のクリームスープ
マダム飲茶 ほうれん草の焼きまんじゅう
さわらの香味仕立て
牛フィレ肉の豆豉炒め 大根を添えて
生姜香る湯葉あんかけのお粥

バニラ風味のプリン ココナッツとタピオカのソース

※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。

イカの椒麻ソース きゅうりとリンゴのサラダと共に
◇りんご、レモン、シブレット、しそ、ヨーグルト、香菜は肺に帰経します。肺の働きを高め、消化不良や消化不良を改善し、体を温め、体の水分を補うとされる食材を使用しています。
◆りんごにはクエン酸や食物繊維、抗酸化力のあるポリフェノールなどが含まれ、疲労回復や生活習慣病の予防、肌の健康維持、腸内環境を整えることに役立ちます。山椒の辛味は新陳代謝を活発にし、発汗作用を高めて、体の冷えに良いとされます。

百合根のクリームスープ
◇百合根、牛乳(生クリーム)は肺に帰経します。肺を潤し、咳を止め、食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。
◆百合根には水溶性の食物繊維が豊富に含まれ、胃腸の調子を整えることに役立ちます。生薬の「百合(ビャクゴウ)」として用いられ、滋養強壮、利尿、咳止めなどに効果があるとされています。

マダム飲茶 ほうれん草の焼きまんじゅう
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化学調味料を使用していない点心です。

さわらの香味仕立て
◇玉ねぎは肺に帰経します。消化不良を改善し、体を温め、気を巡らせ、血の巡りをよくするとされる食材を使用しています。
◆鱈にはビタミンDやDHA、EPAなどが含まれています。歯や骨を丈夫にすること、免疫力の向上、血流を良くし、体の健康維持に役立ちます。

牛フィレ肉の豆豉炒め 大根を添えて
◇大根は肺に帰経します。食欲不振や消化不良を改善し、気や血を巡らせる働きがあるとされる食材を使用しています。
◆牛肉は、人の体内で生成できず飲食物から摂る必要がある9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、良質なたんぱく質のひとつです。また、吸収率の高いヘム鉄が豊富に含まれています。

生姜香る湯葉あんかけのお粥
◇湯葉、生姜は肺に帰経します。咳を止め体を温めるとされる食材を使用しています。
◆湯葉は良質のたんぱく質を豊富に含みます。また、鉄は豆乳の約2~3倍含まれています。たんぱく質は人の体の基礎を作る重要な成分であり、免疫力を高めることや貧血の予防、肌の健康維持に役立ちます。生姜の香りや辛み成分は、血流の流れを良くし、冷えやこり、せきや喉の痛みに良いとされています。

バニラ風味のプリン ココナッツとタピオカのソース
◇牛乳、玉子、クコの実は肺に帰経します。体を温め、血や気を補い、体の水分を補うとされる食材を使用しています。
◆クコの実には、血行不良からくる冷え・こり・痛みに良いとされるポリフェノールや美肌作りや免疫力の向上に役立つビタミンCが含まれています。