

# 桃谷樓の薬膳料理

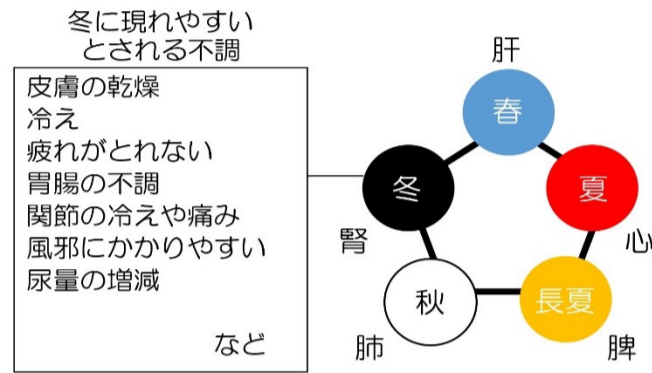
従来より桃谷樓の薬膳は、国際中医薬膳師2名、管理栄養士1名、そして香港にて大学の漢方・薬膳のカリキュラムを半年間留学し履修した2名を中心に、毎年香港・台湾の研修をしている熟練の調理師や点心師が考案しております。  
2000年以上の歴史があるとされる中医学と現代の栄養学の考えをもとに、日本の季節や日本人の体質に合わせ“おいしさ”と“健康”をモットーに、毎月メニューを変化させながらご提供させて頂いております。また、4月より新しく中医学の上にガストロノミー(※1)の概念を学び、さらに美味しさを追求してまいります。是非、長年の実績のある“桃谷樓の薬膳料理”をお気軽にお楽しみくださいませ。  
※1. 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 12月の薬膳

### 腎を養い、寒さに負けない体づくり 【滋陰益腎(じいんえきじん)】



冬は、寒さから身を守るために多くのエネルギーを消耗する季節です。中医学では、冬は五臓の「腎」の働きが弱くなりやすい季節と考えます。「腎」は生命エネルギーの貯蔵庫と考えられているため、この時期は、しっかりと身体を休ませながら、塩味である鹹味(かんみ)の食材や、体を温める性質の食材を取り入れて「腎」を養生することが大切です。



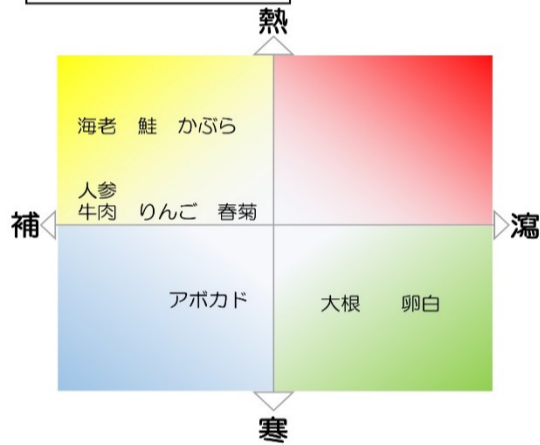
Pick up 食材：紅芯大根・大根



中医学では、気の巡りを順調にし、痰によっておこる咳や吐き気などを抑える働きや、消化を助ける働きがあるとされます。



### 12月薬膳使用食材



※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

| 栄養成分表示<br>1食当たり 推定値 |         |
|---------------------|---------|
| エネルギー               | 953kcal |
| たんぱく質               | 47.3g   |
| 脂質                  | 57.1g   |
| 炭水化物                | 76.9g   |
| 食塩相当量               | 4.9g    |
| 食物繊維総量              | 7.2g    |
| カルシウム               | 239mg   |
| 鉄                   | 3.2mg   |
| ビタミンD               | 11.1μg  |
| ビタミンE               | 5.8mg   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.40mg  |
| ビタミンC               | 44mg    |

※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

- 海老とかぶらのラヴィオリ 甘酢ソース
- 菊芋のフラン 翡翠スープ
- 鮭の揚げ物 香りソースで
- マダム飲茶 海老団子の柚子風味あんかけ
- アボカドの牛肉巻き
- 春菊入り大根のすり流し粥
- 人参のババロア 紅茶のソース

※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

はちみつ、桂皮、生姜、レモンを使用しております。

◇体の冷えを改

善し、肺や腸を潤し、食欲不振やのどの渇きを改善するとされる食材を使用しています。

### 海老とかぶらのラヴィオリ 甘酢ソース

◇海老は腎に帰経します。体の中を温め、気や血を補い、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆かぶらには、ビタミンCや鉄、食物繊維が含まれています。免疫力の向上や美肌作り、貧血の予防、胃腸の調子を整えることに役立ちます。

### 菊芋のフラン 翡翠スープ

◇卵白は腎に帰経します。気や体の水分を補い、咳やのどの痛みの改善、皮膚の乾燥に効果があるとされる食材を使用しています。

◆菊芋に含まれるイヌリンは、血糖値の上昇を緩やかにする働きや善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあるとされます。

### 鮭の揚げ物 香りソースで

◇りんごは腎に帰経します。気や血を補い、それらの働きを活発にし、体を温め、消化不良や食欲不振の改善に効果があるとされる食材を使用しています。

◆鮭の赤い色は、アスタキサンチンという天然の色素で、非常に強い抗酸化作用があり、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。

### マダム飲茶 海老団子の柚子風味あんかけ

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。化学調味料も使用していません。

### アボカドの牛肉巻き

◇体を温め、気や血、体に必要な水分を補い、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆アボカドは「森のバター」と呼ばれ、ビタミンEや鉄の他にもビタミン・ミネラルを豊富に含む、とても栄養価の高い食材です。また、多くの脂肪分が含まれていますが、ほとんどがオリーブオイルと同じオレイン酸です。オレイン酸は体内の悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

### 春菊入り大根のすり流し粥

◇消化不良やのどの渇き、咳に効果があるとされる食材を使用しています。

◆春菊は野菜の中でもトップクラスに栄養価が高い食材です。喉や胃腸などの粘膜の健康維持に役立つ栄養成分を含むため、「食べる風邪薬」と呼ばれることもあります。また、独特な香り成分が胃腸の調子を整え、食欲増進や消化を助けることに役立つとされています。

### 人参のババロア 紅茶のソース

◇気や血を補い、消化不良の改善や、イライラや目の疲れに効果があるとされる食材を使用しています。

◆人参には、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内の活性酸素を取り除く働きがあるため、体の健康維持に役立ち、目や肌の健康維持にも