

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。

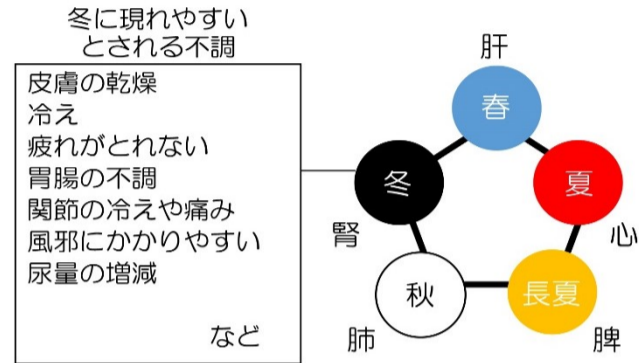
桃谷樓 1月の薬膳

心身ともに温め、力を蓄える

【温補腎陽 (おんぽじんよう)】

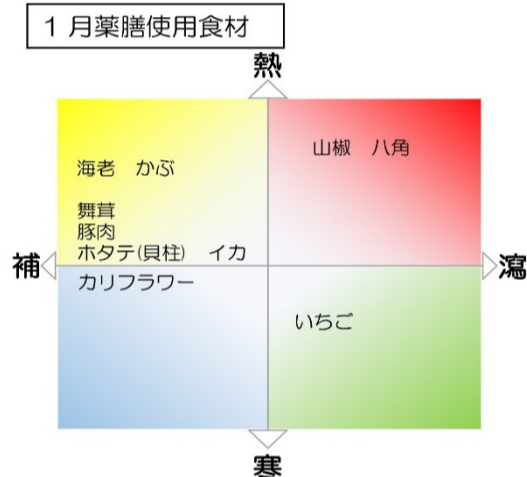


冬は、万物が静かに落ち着いている季節です。厳しい寒さに体をさらすことや、活発な活動でエネルギーを消費することは避け、蓄えることを第一に、少し早く寝て少し遅く起き、ゆっくりと過ごすことが大切です。中医学の五臓の中で、冬と関係の深い「腎」は、生命エネルギーの貯蔵庫と考えられています。「腎」を温めて働きを高め、身体に生命エネルギーの源を蓄えておきましょう。



Pick up 食材：紹興酒

もち米を原料とした中国の代表的な醸造酒です。アミノ酸を豊富に含んでおり、体を温めることや疲労の回復に役立ちます。



栄養成分表示
1食当たり 推定値

エネルギー	971kcal
たんぱく質	47.0g
脂質	56.5g
炭水化物	77.7g
食塩相当量	7.1g
食物繊維総量	8.0g
カルシウム	153mg
鉄	3.9mg
ビタミンD	1.2μg
ビタミンE	6.6mg
ビタミンB ₁	0.69mg
ビタミンC	77mg

※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

※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

季節の薬膳ドリンク

- 帆立貝とカリフラワーのムースを重ねたサラダ仕立て
- 舞茸のスープ
- マダム飲茶 湯葉巻き焼売 オイスターソースあんかけ
- 海老とイカの炒め
- 国産豚バラ肉の紹興酒煮込み 季節の野菜を添えて
- 胚芽押麦入りお粥 ゆりねと小松菜の梅風味添え
- いちごのスープ オレンジ風味

※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。

帆立貝とカリフラワーのムースを重ねたサラダ仕立て

◇帆立、カリフラワーは腎に帰経します。消化不良や食欲不振の改善、体の中を温め、血を補い、流れを良くするとされる食材を使用しています。
◆カリフラワーは、ビタミンCや葉酸を豊富に含んでいます。特にビタミンCの含有量は、淡色野菜の中でトップクラスです。免疫力を高めること、ストレスをやわらげること、美肌作りなどを助けます。

舞茸のスープ

◇五臓の働きを良くし、気を補い、体を温める効果があ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高め、骨の代謝を助ける成分や腸内環境を整えることに役立つ栄養成分が含まれています。

マダム飲茶 湯葉巻き焼売 オイスターソースあんかけ

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。

海老とイカの炒め

◇海老、イカは腎に帰経します。気や血を補い、食欲不振、咳を止める効果があるとされる食材を使用しています。
◆海老やイカは、高たんぱく、低脂質な食材で、タウリンが含まれています。肝臓の働きを助けることや目やカラダの健康維持に役立ちます。

国産豚バラ肉の紹興酒煮込み 季節の野菜を添えて

◇豚肉、八角、山椒は腎に帰経します。体を温めるのを助け、気を補い巡らせ、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。
◆八角と山椒は、ともに胃腸の働きを整えることに役立つとされています。その他にも八角は食欲増進に役立ち、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。

胚芽押麦入りお粥 ゆりねと小松菜の梅風味添え

◇消化不良、気を補い、肺を潤し肺の働きを良くするとされる食材を使用しています。
◆胚芽を取り除かず残したものを胚芽押麦といいます。ビタミンEや食物繊維(精白米の約17倍)を多く含んでおり、美肌作りやカラダの健康維持に役立ちます。

いちごのスープ オレンジ風味

◇消化不良や、血の流れを良くするとされる食材を使用しています。
◆イチゴには、ビタミンCが豊富に含まれ免疫力を高めること、ストレスをやわらげること、美肌作りなどを助けます。標準的な大きさ(中粒)のイチゴ5~6粒で、おおよそ半日分(推奨量の1/2)のビタミンCが摂れます。また、赤い色は、アントシアニンで目の健康維持も助けます。