

# 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(※1) 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、2022年4月より新しく中医学の上にガストロノミー(※2)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. 中国伝統医学に関し最も権威のある学術研究団体が認定している日本の薬膳師として最上位の資格です。

※2. 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。

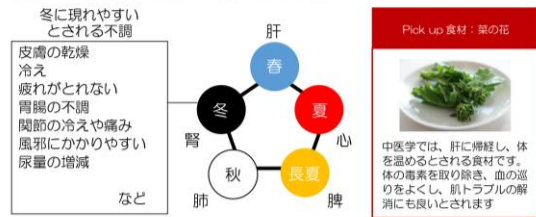
## 桃谷樓 2月の薬膳

来たる春に向け、からだを整える

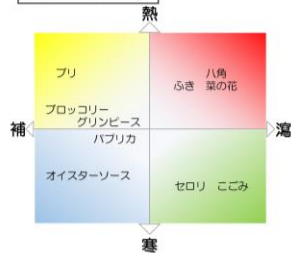
【滋補肝腎(じほかんじん)】



この時期、寒さが底を迎えますが、中医学では自然界の「陰」と「陽」が逆転し、春に向かって暖かくなっていくと考えることができます。中医学では、冬に養生すべきは五臓の「腎」であり、若々しく元気で過ごすために必要であると考えます。次の季節である春は、「肝」を養生すべき季節です。五臓の「肝」と「腎」はお互いの働きを助け合う関係でもあります。来たる春に向けて「肝」や「腎」を養い、心穏やかに過ごしましょう。



### 2月薬膳使用食材



※補：足りないものを補う、濁：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

Pick up 食材：菜の花

中医学では、肝に帰経し、体を温めるとされる食材です。体の毒素を取り除き、血の巡りをよくし、肌トラブルの解消にも良いとされます。

栄養成分表示 1食当たり 推定値	
エネルギー	1048kcal
たんぱく質	40.0g
脂質	51.5g
炭水化物	118.7g
食塩相当量	7.0g
食物繊維総量	7.9g
カルシウム	269mg
鉄	5.2mg
ビタミンD	6.8μg
ビタミンE	5.7mg
ビタミンB <sub>6</sub>	0.50mg
ビタミンC	104mg

※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

冷製ふわふわグリーンピースとオレンジソース添え

根セロリのスープ バナナとライム添え

マダム飲茶 翡翠焼売

ブリの甘酢あん

牛肉とたけのこの炒め 春野菜添え

菜の花とふきのお粥

ブロッコリーのごま汁粉

mamejcafe 自社焙煎コーヒー(ホット)

※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。※特定原材料は表示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。

冷製ふわふわグリーンピースとオレンジソース添え

◇食欲不振や消化不良、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆グリーンピースは、食物繊維が豊富で、野菜類の中でもトップクラスです。

また、野菜類の中では、皮膚や神経などの健康維持に役立つナイアシンを多く含んでいる食材です。

セロリのスープ バナナとライム添え

◇八角は腎に帰経します。セロリは肝に帰経します。体を温め、気を巡らせる効果があるとされる食材を使用しています。

◆根セロリは、カブの様に肥大した根の部分食用とするセロリの一種です。

独特の香り成分は、イライラを抑えて精神を安定させるとされています。

マダム飲茶 翡翠焼売

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。

ブリの甘酢あん

◇ブリ、パプリカは腎、肝に帰経します。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。

◆ブリには、EPAやDHA、ビタミンD、ビタミンEなどが含まれています。

血液の性状を健康に保つことや骨や体の健康維持に役立ちます。

牛肉とたけのこの炒め 春野菜添え

◇オイスターソース、ごごみは腎、肝に帰経します。気や血を補い、体に必要な水分を補い、便秘や消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆うるいには、ビタミンCが多く含まれており、山菜の中でもトップクラスといわれています。皮膚や粘膜の健康維持や体の抵抗力を高めることに役立ちます。

菜の花とふきのお粥

◇菜の花、ふきは肝に帰経します。体の毒素を取り除き、血の巡りをよくするとされる食材を使用しています。

◆菜の花は、野菜の中でもビタミン・ミネラル・食物繊維の含まれる量がトップクラスで、免疫力の向上や皮膚・粘膜の健康維持、美肌作りに役立ちます。

ブロッコリーのごま汁粉

◇ブロッコリーは腎に帰経します。五臓の働きを良くし、気を補い、皮膚の乾燥を改善するとされる食材を使用しています。

◆ブロッコリーには、近年注目を浴びているスルフォラファンが含まれています。

スルフォラファンは、強い抗酸化作用を持ち、解毒酵素を活性化させ、健康維持に役立ちます。

mamejcafe 自社焙煎コーヒー(ホット)

◇コーヒーは、精神的な疲れや不安感を和らげるとされています。

◆コーヒーには、ポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは、活性酸素などから体を守る抗酸化作用の強い成分で、生活習慣病の予防に役立つとされています。またコーヒーの香りにはリラクゼーション効果、食後のコーヒーには消化を助ける作用があるとされています。