

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 3月の薬膳

肝の働きを助け、心身をのびのびと

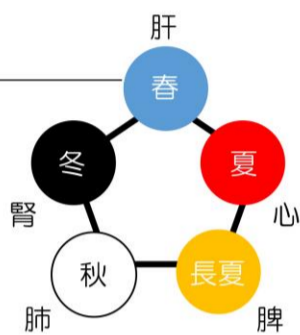
【補血滋陰 (ほけつじいん)】



春を迎えると、体は、冬の間に蓄えたものを外へ出そうとします。冬の間には、体に不要な物も溜まりがちでしたので、春は、解毒の働きをもつ五臓の「肝」の働きが過剰になり、弱りやすくなると中医学では考えます。「肝」は、「血」の量や流れを調整するとされますが、「肝」が働きすぎて弱ってしまうと、その調整が上手くできず、めまいやイライラなどの不調が現れると考えます。この時期は、「血」を補い、「肝」の働きを助ける食材を取り入れましょう。

春に現れやすいとされる不調

目の疲れ
のぼせ
めまい
イライラ
怒りっぽい
食欲がない
気分が落ち込む
疲れやすい
眠れない など

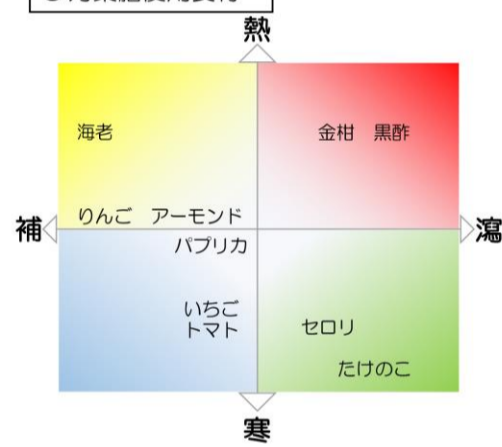


Pick up 食材：金柑



中医学で金柑は、肝に働きかける食材です。香りにも効果があり、気の流れを良くし、ため息や消化不良に効果があるとされます。

3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

1食当たり 推定値

エネルギー	1259kcal
たんぱく質	36.5g
脂質	91.3g
炭水化物	83.1g
食塩相当量	4.5g
食物繊維総量	6.5g
カルシウム	183mg
鉄	3.2mg
ビタミンD	1.2μg
ビタミンE	8.9mg
ビタミンB ₁	0.67mg
ビタミンC	80mg

※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(8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

3月の薬膳 肝の働きを助け、心身をのびのびと「補血滋陰 (ほけつじいん)」

1食当たり (推定値)：エネルギー1259kcal、食塩相当量 4.5g



季節の薬膳ドリンク

2024年 冷製ガスパッチョ仕立てのコンソメ

鯛のタルタル

マダム飲茶 海老の蒸し春巻き

海老・たけのこ・グリーンピースの蝦子炒め

国産豚スペアリブの黒酢煮込み

金柑のお粥

アーモンドのムース いちご添え

※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。

季節の薬膳ドリンク 桜、ライム、丁子(クローブ)を使用しております。

気持ちをすっきりとさせ、胃の働きを助けるとされる食材を使用しています。

2024年 冷製ガスパッチョ仕立てのコンソメ

◇トマト、パプリカ、セロリは肝に帰経します。肝の働きを正常に保ち、気や血を巡らせ、消化不良や食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。

◆バジルは食欲を促進し、胃腸の機能を高めることに役立ちます。またバジルの香りにはストレスや不安などの神経の疲れを癒し整える、リラックス効果があるといわれています

鯛のタルタル

◇りんごは肝に帰経します。血や気の巡りを良くし、むくみの改善、解毒作用がある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ています。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。

マダム飲茶 海老の蒸し春巻き

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・たけのこ・グリーンピースの蝦子炒め

◇海老は肝に帰経します。気を補い、むくみの改善、解毒作用、食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。

◆たけのこは、不溶性食物繊維を多く含むため、便量を増やし便通を良くすることに役立ちます。また、腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きがあるとされます。

国産豚スペアリブの黒酢煮込み

◇黒酢は肝に帰経します。気や血、体に必要な水分を補い、血の巡りを良くするとされる食材を使用しています。

◆黒酢には、クエン酸やアミノ酸が含まれています。クエン酸やアミノ酸は、疲労の回復や血液の循環の改善に役立つと考えられています。

金柑のお粥

◇金柑は肝に帰経します。気の通りを良くし、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆金柑にはビタミンCやビタミンE、食物繊維などが多く含まれています。美肌作りや腸内環境を整えること、免疫力の向上など体の健康維持に役立ちます。

アーモンドのムース いちご添え

◇いちごは肝に帰経します。肝の働きを良くし、消化不良、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。

◆アーモンドには不飽和脂肪酸、ビタミンB2、ビタミンEなどが含まれており、血中のコレステロール値を下げることや肌や髪健康維持に役立ちます。いちごには、ビタミンCが豊富で、免疫力の向上、ストレスをやわらげること、美肌作りなどを助けます。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。