

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。

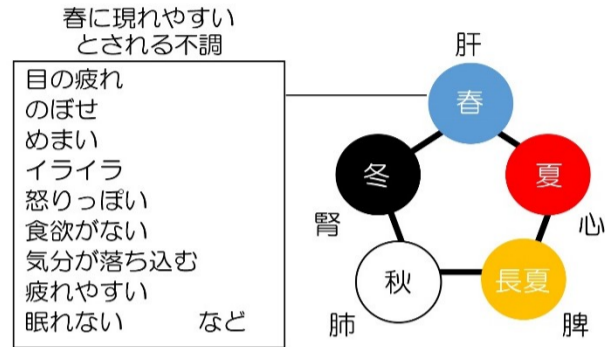
桃谷樓 4月の薬膳

肝を養い、気持ちも穏やかに

【調和肝脾 (ちょうわかんぴ)】

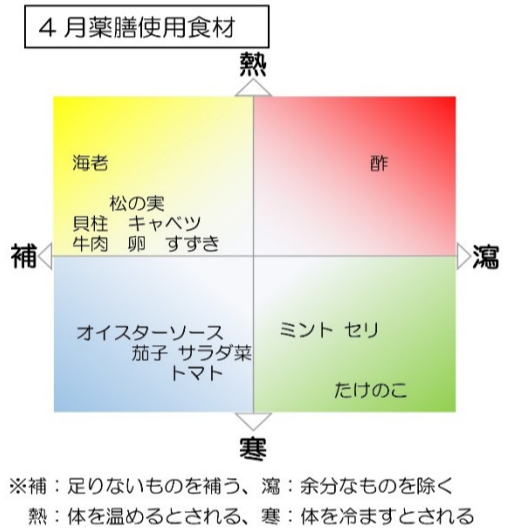


春は、情緒の安定をはかる五臓の「肝」の動きが盛んになる季節です。中医学では、「肝」の動きが盛んになり過ぎて、上手く調整ができなくなると胃腸の動きにも影響が出るため、腹痛や下痢、食欲不振が現れたり、イライラしたり、怒りっぽくなる考えられています。この時季の養生には、「肝」の動きを助ける食材とともに「脾」の動きを助ける食材もバランスよく取り入れることが大切です。



Pick up 食材：桜海老

中医学で桜海老(海老)は、肝に働きかける食材です。体を温め、気を補い、食欲をおこさせるとされます。足腰の冷え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	961kcal
たんぱく質	58.1g
脂質	46.1g
炭水化物	84.7g
食塩相当量	5.9g
食物繊維総量	4.7g
カルシウム	499mg
鉄	5.0mg
ビタミンD	5.5μg
ビタミンE	6.3mg
ビタミンB ₁	0.45mg
ビタミンC	66mg

※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

海老のオレンジソース

サラダ菜のスープと新玉葱の香り蒸し

マダム飲茶 たけのこ焼売

すずきの揚げ物 貝柱ソース

牛肉と春キャベツの甘味噌炒め 薄餅とえごまの葉添え

桜海老のお粥

甘夏のプリン

※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、胃の動きを助けるとされる食材を使用しています。

海老のオレンジソース

◇トマトは肝脾に働きかけ、海老・バルサミコ酢(酢)は肝に働きかけます。肝の動きを良くし、食欲不振や消化不良の改善、気を補い、血の流れを正常にするとされる食材を使用しています。

◆海老は、高たんぱく、低脂質な食材で、タウリンやアスタキサンチンも含まれています。肝臓の動きを助けることや美肌作りに役立ちます。

サラダ菜のスープと新玉葱の香り蒸し

◇サラダ菜(レタス)は肝と脾に働きかけ、玉子・ナツメグは脾に働きかけます。気や血を補い、流れを良くし、消化不良や便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆玉ねぎには、オリゴ糖が含まれており、腸内環境を整えることや美肌作りに役立ちます。

マダム飲茶 たけのこ焼売

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。

すずきの揚げ物 貝柱ソース

◇すずき・帆立貝柱は肝・脾に働きかけます。オイスターソース(牡蠣)は肝に働きかけ、茄子は脾に働きかけます。肝の動きを正常にし、気や血を補い巡らせ、体の中を温め、精神を安定させるとされる食材を使用しています。

◆帆立貝柱には、コレステロールの値を下げることや肝機能を高めることに役立つタウリンが含まれています。また、みょうが独特の香り成分は、頭をスッキリさせることや眠気を覚ますこと、食欲の増進や胃腸の働きを活発にすることに役立ちます。

牛肉と春キャベツの甘味噌炒め 薄餅とえごまの葉添え

◇松の実・キャベツは肝に働きかけます。牛肉・えごま・薄餅(小麦)は脾に働きかけます。気や血を補い巡らせ、消化不良や食欲不振、老化の防止に効果があるとされる食材を使用しています。

◆キャベツは、ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。また、胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の健康維持に役立つビタミンも含んでいます。

桜海老のお粥

◇桜海老(海老)・セリは肝に働きかけます。肝の動きを正常にし、気を補うとされる食材を使用しています。

◆丸ごと食べることでできる桜海老は、含まれる栄養素を余すところなく摂取でき、肝臓の動きを助け、疲れ目の改善や美肌作りに役立ちます。素干しの桜海老には、普通牛乳の約18倍のカルシウムが含まれ、骨や歯を丈夫にすることに役立ちます。

甘夏のプリン

◇ミントは肝に働きかけます。気の流れを正常にし、食欲不振や体の中の乾燥を改善するとされる食材を使用しています。

◆甘夏には、ビタミンCやクエン酸が含まれています。ストレスや風邪などに対する抵抗力を高め、疲労の回復や美肌作りに役立ちます。また、香りにはリラクゼーション効果があります。