

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 6月の薬膳

余分な「湿」を取り除こう

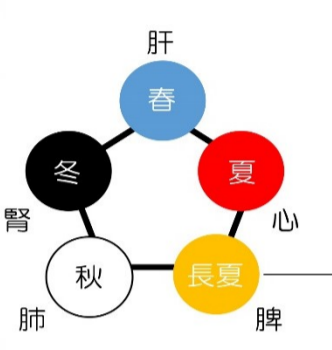
【利湿健脾 (りしつけんぴ)】



梅雨に入り湿度が高くなる季節は、胃腸の働きを担う五臓の「脾」の機能が低下しやすくなり、倦怠感や食欲不振、むくみなどの症状が現れると中医学では考えます。この時期は、胃腸の働きを助ける食材や「気」の巡りを良くし、水分代謝を助ける食材などを取り入れることが大切です。

Pick up 食材：サーモン

中医学で「脾」・「胃」に帰經し、気血を補うとされます。胃腸の働きを高め、水分の代謝を助け、血の巡りを良くするとされる食材です。



梅雨に現れやすいとされる不調

冷え
倦怠感
下半身のだるさ
むくみ
食欲不振
胃もたれ
下痢
湿疹
など



季節の薬膳ドリンク

サーモンのたたき風マリネ 紹興酒風味

枝豆の冷製スープ 温泉玉子を添えて

マダム飲茶 鶏肉の実山椒風味蒸し

苦瓜の海老すり身詰め

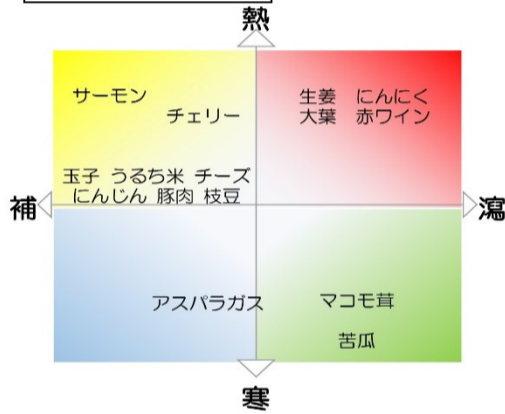
新生姜の豚肉ロール 味噌風味

緑豆のお粥 みょうが添え

チェリーのスープ 紅茶とミント風味 バニラアイスと共に

※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。

6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 | 1044kcal |
| たんぱく質 | 68.4g |
| 脂質 | 44.8g |
| 炭水化物 | 90.1g |
| 食塩相当量 | 7.8g |
| 食物繊維総量 | 9.6g |
| カルシウム | 346mg |
| 鉄 | 5.9mg |
| ビタミンD | 6.0μg |
| ビタミンE | 6.4mg |
| ビタミンB ₁ | 1.06mg |
| ビタミンC | 99mg |

※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

紫蘇、陳皮、山椒を使用しております。

◇気を巡らせ、気分のリフレッシュや食欲増進、胃腸の働きを助けるとされる食材を使用しています。

サーモンのたたき風マリネ 紹興酒風味

◇サーモン、ディル、アスパラガス、生姜、にんにくは脾に働きかけるとされる食材です。

脾のはたらきを良くし、消化不良や食欲不振、気や血を補い、体を温める、痰の改善に効果があるとされる食材を使用しています。

◆サーモンには、強い抗酸化作用のある天然色素のアスタキサンチンが含まれています。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。また、ビタミンDやビタミンEも含んでおり、骨や肌の健康維持に役立ちます。

枝豆の冷製スープ 温泉玉子を添えて

◇枝豆、玉子は脾に働きかけるとされる食材です。消化不良や便秘、気や血、体に必要な水分を補うとされる食材を使用しています。

◆枝豆は、ビタミンやミネラルを多く含み、疲労の回復や体内の余分な水分の排出を促して、むくみをとることに役立ちます。また、アルコールの分解を促進して二日酔いの予防に役立ちます。

マダム飲茶 鶏肉の実山椒風味蒸し

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。

苦瓜の海老すり身詰め

◇苦瓜は脾に働きかけるとされる食材です。食欲不振、気を補い、体を温めるとされる食材を使用しています。

◆苦瓜に含まれるビタミンCや苦み成分は、肌の健康維持や疲労回復、食欲の増進や夏バテの予防に役立ちます

新生姜の豚肉ロール 味噌風味

◇使用食材すべて(豚ロース肉、大葉、新生姜、チーズ、マコモ茸、芽キャベツ、にんじん)が脾に働きかけるとされます。気を補い巡らせ、体に必要な水分を補い、体に溜まった余分な水分を排出し、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆マコモ茸には、食物繊維やカリウムが含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えることに役立ち、カリウムは老廃物や体内の余分な水分の排出を促して、むくみをとることに役立ちます。

緑豆のお粥 みょうが添え

◇うるち米は脾に働きかける食材とされます。消化不良や食欲不振、気や血を補い巡らせる、体の余分な熱を冷まし、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。

◆みょうがの香りはストレスの緩和や食欲増進、消化促進に役立ちます。

チェリーのスープ 紅茶とミント風味 バニラアイスと共に

◇アメリカンチェリーは脾に働きかけるとされる食材です。気を補い、精神安定、余分な水分を排出するとされる食材を使用しています。

◆ミントに含まれる成分には、胃の働きを活発に保つ働きがあり、消化を助け、胃の健康維持に役立ちます。また、リラックス効果や睡眠の質を高めることにも役立ちます。