

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 7月の薬膳

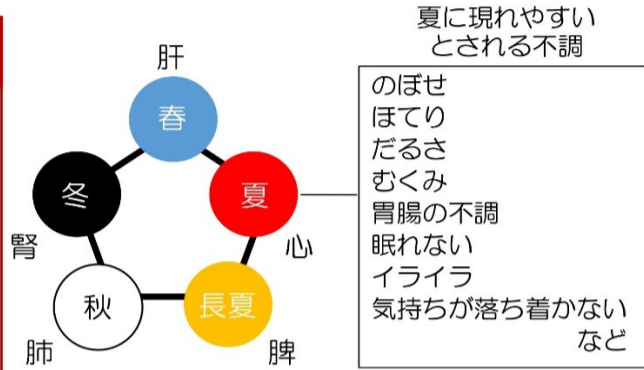
「気」を補い、「心」の働きを整える
【益気養心(えっきようしん)】



暑くなり、陽気の働きが最も活発になる季節です。中医学では、暑い夏は五臓の「心」の働きが活発になりすぎるため、のぼせや不眠、イライラや興奮しやすくなると考えます。そんな時には、身体の中の「気」を補い、「心」の働きを整えて、気持ちをゆったりとさせることが大切です。

Pick up 食材：山薬

中医学では、胃腸を整える働きや滋養強壮作用があるとされます。疲れやすい時や食欲のない時におすすめの食材です。



7月薬膳使用食材



栄養成分表示
1食当たり 推定値

エネルギー	1064kcal
たんぱく質	46.7g
脂質	45.0g
炭水化物	127.8g
食塩相当量	8.5g
食物繊維総量	10.2g
カルシウム	402mg
鉄	4.9mg
ビタミンD	2.4μg
ビタミンE	5.7mg
ビタミンB ₁	0.71mg
ビタミンC	92mg

※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

茄子と帆立貝の前菜

とうもろこしの冷製スープ ホワイトとうもろこしのババロア添え

マダム飲茶 鶏肉とキャベツのカレー焼売

鱧のフリット夏野菜と共に

山薬、ハト麦入りピーマンの肉詰め煮込み

冬瓜と純菜のお粥

フルーツ、タピオカ入り豆乳プリン マンゴーソース

季節の薬膳ドリンク

レモン、ミントを使用しております。

◇気を巡らせ、体にこもった熱をさまし、消化を助け、リラックス効果や睡眠の質を高めることに役立つとされる食材を使用しています。

茄子と帆立貝の前菜

◇オイスターソースは心に帰経します。体の余分な熱を冷まし、体の水分を補い、気や血を巡らせ、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。

◆茄子の皮の色素は、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、免疫力の向上、目や体の健康維持に役立ちます。また、だるさや食欲不振などの夏バテ予防、おなかの調子を整えることに役立つ栄養素が含まれています。

とうもろこしの冷製スープ ホワイトとうもろこしのババロア添え

◇生クリームは心に帰経します。食欲不振や消化促進、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。

◆とうもろこしには、ビタミンB群やミネラルなどが含まれています。ビタミンB₁やビタミンB₂が糖質や脂質の代謝を助け、エネルギーを作ることや疲労の回復に役立ちます。

マダム飲茶 鶏肉とキャベツのカレー焼売

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。

鱧のフリット夏野菜と共に

◇パプリカは心に帰経します。気や血を補い巡らせ、体の熱を冷まし、体の水分を補い、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。

◆鱧は、良質なたんぱく質を含み、ビタミン類やカルシウムなども多く含まれています。体力の向上や疲労の回復、肌や骨の健康維持に役立ちます。

ズッキーニは、かぼちゃの仲間で、β-カロテンやビタミンC、カリウムが含まれています。目や皮膚や粘膜の健康維持、ストレスへの抵抗力を強めることや抗酸化作用により体の健康維持、むくみ予防に役立ちます。

山薬、ハト麦入りピーマンの肉詰め煮込み

◇ピーマンは心に帰経します。体の熱を冷まし、気を巡らせ、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆ハト麦は、体内の余分な水分や便の排出を助け、肌や胃の健康維持に役立ちます。

冬瓜と純菜のお粥

◇体の余分な熱を冷まし、むくみの改善、精神の安定に効果があるとされる食材を使用しています。

◆約95%が水分であっさりとした味わいの冬瓜は、体を冷ます作用もあるとされ、食欲が落ちやすい夏におすすめの食材です。また、ストレスをやわらげることや美容に役立つとされるビタミンCが温州みかんと同じくらい含まれています。

フルーツ、タピオカ入り豆乳プリン マンゴーソース

◇生クリーム(牛乳)、ココナッツは心に帰経します。気を補い、体の熱を冷まし、体の水分を補い、精神安定に効果があるとされる食材を使用しています。

◆マンゴーには、ビタミンAやビタミンC、葉酸などが含まれています。貧血予防、体の成長促進、ストレスをやわらげることや美容に役立ちます。