

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。

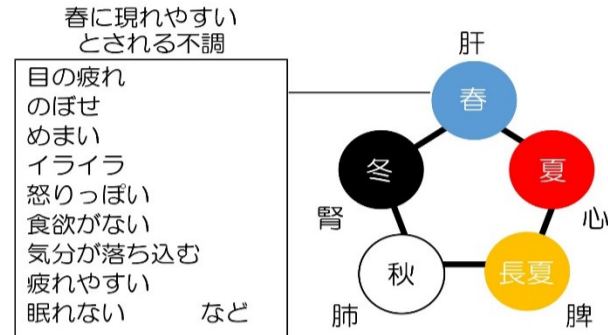
桃谷樓 5月の薬膳

「気」を巡らせ、軽やかな気分に

【疏肝解鬱(そかんかいうつ)】



何となく気分が落ち込む、疲れやすい、眠れないなど、いわゆる五月病になりやすい時季です。このような状態を中医学では、五臓の「肝」の働きが弱まっていることが原因だと考えます。「肝」は、「気」と呼ばれるエネルギーを滞りなく巡らせる働きや情緒の安定をはかる働きがあると考えられているからです。この時季は、「肝」の働きを助ける食材や「気」を巡らすとされる食材を取り入れることが大切です。



Pick up 食材：バジル、いちご
 中医学で「バジル」は、肝に帰経し、体を温め、気血を巡らせるとされます。「いちご」は、肝の働きを助け安定させる働きがあるとされます。

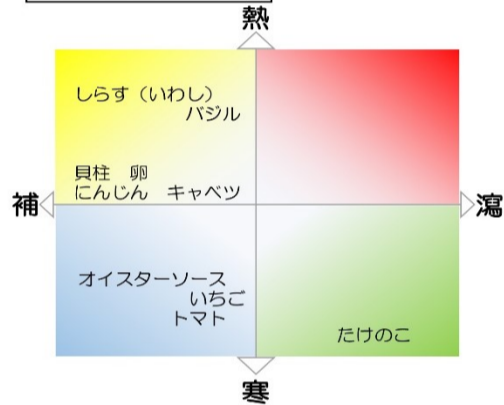


季節の薬膳ドリンク

- 鶏肉と小玉スイカのヨーグルトソース チャーガ風味
- 豆乳のロワイヤル たけのこ添え
- マダム飲茶 トマトとバジルの焼売
- 帆立貝とバナナのピリ辛炒め
- 仔羊のハンバーグ
- しらすとあおさのりのお粥
- フルーツと白玉 茶蜜ソース

※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。

5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	869kcal
たんぱく質	47.7g
脂質	38.6g
炭水化物	88.5g
食塩相当量	6.0g
食物繊維総量	4.1g
カルシウム	210mg
鉄	3.6mg
ビタミンD	6.8μg
ビタミンE	3.7mg
ビタミンB ₁	0.73mg
ビタミンC	47mg

※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。

鶏肉と小玉スイカのヨーグルトソース チャーガ風味

◇気を補い、体の余分な熱を冷まし、余分な水分を排出するとされる食材を使用しています。

◆鶏肉に含まれるたんぱく質には、必須アミノ酸であるメチオニンが含まれています。メチオニンは肝臓での毒素や老廃物の排除などを促し、肝臓の健康維持に役立ちます。

豆乳のロワイヤル たけのこ添え

◇あさり(出汁)、玉子は肝に帰経します。体の水分を補い、余分な水分を排出し、目の疾患を改善するとされる食材を使用しています。

◆豆乳に含まれる大豆由来のオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれるビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となります。善玉菌を増やし、免疫力を高めて腸壁を刺激し便通をよくすることに役立ちます。

マダム飲茶 トマトとバジルの焼売

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。

◆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。

帆立貝とバナナのピリ辛炒め

◇帆立貝柱は肝に帰経します。体の熱を冷まし、肺を潤し、便秘や精神を落ち着かせるとされる食材を使用しています。

◆帆立貝柱は、高たんぱく、低脂質、低カロリー食材です。また、タウリンという成分が含まれており、肝機能を高めることに役立つとされています。

仔羊のハンバーグ

◇キャベツ、にんじん、オイスターソース(牡蠣)は肝に帰経します。消化不良や食欲不振の改善、体を温め、冷えを取り、気や血を補うとされる食材を使用しています。

◆仔羊の肉には、ビタミンB₁やビタミンEや鉄などが含まれています。糖質の代謝を助け、エネルギーを作ることや疲労の回復、肌や体の健康維持、貧血の予防に役立ちます。

しらすとあおさのりのお粥

◇しらす(いわし)は肝に帰経します。消化不良、血を補い、血を巡らせ、精神安定に良いとされる食材を使用しています。

◆しらすは、カルシウムやビタミンDなどが含まれています。あおさにも牛乳の約4倍のカルシウムが含まれており、丈夫な骨や歯の健康維持に役立ちます。

フルーツと白玉 茶蜜ソース

◇いちご、寒天は肝に帰経します。気や血を補い、精神を落ち着かせ、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆いちごには、ビタミンCが豊富で、美肌作りや免疫力の向上、ストレスの緩和などに役立ちます。ジャスミンの香りは、神経の高ぶりやイライラ、緊張を鎮めるとされます。神経の疲れやストレスなどにより、気分が落ち込んだ時にもおすすめです。