

# 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 8月の薬膳

### 食材の力で夏を乗り切る

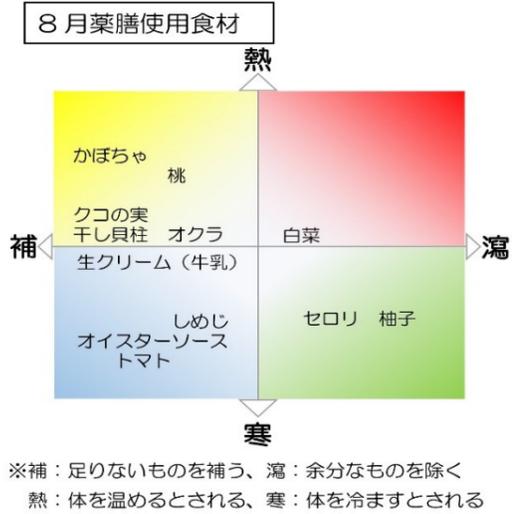
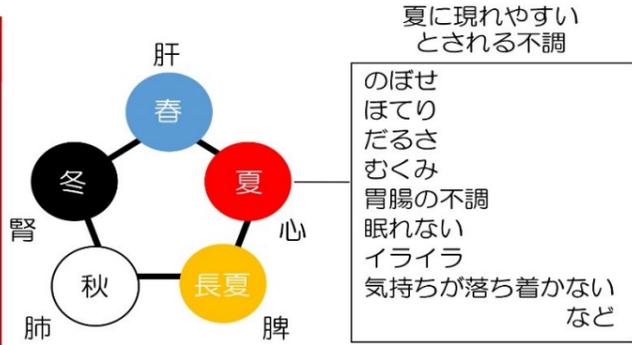
#### 【清熱生津(せいねつせいしん)】



暑さが厳しくなり、じっとしていても汗をかくことが多くなる時期です。中医学では、汗とともに体に必要な水分やエネルギーが失われ、夏バテになると考えます。夏の養生には、体にこもった余分な熱を取ることで、そして体に潤い(生津、滋陰)や体力や気力(補気、益気)を補うことが大切です。食材の力で、この夏を乗り切りましょう!

Pick up 食材: トマト

中医学では、体の熱を冷まし、体に潤いを与える食材とされます。口の中が渇く時や食欲がない時、夏バテの予防におすすめの食材です。



栄養成分表示  
1食当たり 推定値

エネルギー	945kcal
たんぱく質	41.2g
脂質	51.2g
炭水化物	89.6g
食塩相当量	4.4g
食物繊維総量	7.4g
カルシウム	219mg
鉄	3.8mg
ビタミンD	0.6μg
ビタミンE	8.1mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.95mg
ビタミンC	49mg

※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



薬膳コース 4,800円(税込)

#### 季節の薬膳ドリンク

- かぼちゃとアーモンドのカネロニ
- 白いトマトのムース トマトのマリネにのせて
- マダム飲茶 四川風水餃子
- 海老とかぶの青柚子風味
- 牛ヒレ肉と占地の炒め いちじくの天ぷら添え
- 干し貝柱とオクラのお粥
- 桃のコンポート プラムのスープとアイスクリーム添え

## 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。

## かぼちゃとアーモンドのカネロニ

◇生クリーム(牛乳)は体の熱を冷まし体に潤いを与えるとされる食材です。気を補い、疲労、食欲不振、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆かぼちゃには、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維などが含まれています。特に「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEの含有量は野菜の中でトップクラスです。皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力の向上に役立ち、腸内環境を整えることや美肌作りに役立ちます。

## 白いトマトのムース トマトのマリネにのせて

◇トマト、生クリーム(牛乳)は体の熱を冷まし体に潤いを与えるとされる食材です。気や血を補い巡らせ、消化不良や解毒作用があるとされる食材を使用しています。

◆トマトには、汗とともに流れやすいカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、酸味成分であるクエン酸が含まれており、食欲増進や疲労回復、夏バテ予防に役立つと考えます。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。

## マダム飲茶 四川風水餃子

◇白菜は体の熱を冷ますとされる食材です。豚肉は体に潤いを与えるとされる食材です。

◆白菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。ストレスへの抵抗力を強めることや、免疫力の向上、美肌作り、便秘の解消などに役立ちます。

## 海老とかぶの青柚子風味

◇柚子は体の熱を冷ますとされる食材です。気を補い消化不良、肺の働きをよくするとされる食材を使用しています。

◆クコの実には、抗酸化作用のあるルチンなどのポリフェノールやビタミンC、アミノ酸の一種であるベタインが含まれています。これらの成分は、肌の健康維持や免疫力を高めることに役立ち、食物の消化を助け胃の健康維持にも役立ちます。

## 牛ヒレ肉と占地の炒め いちじくの天ぷら添え

◇しめじ、セロリは体の熱を冷ますとされる食材です。そのほか気や血を補い、むくみや便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆しめじなどのキノコに含まれているβ-グルカンという成分は、免疫力を高め、ウイルスなどから体を守ることや腸内環境を整えることに役立ちます。

## 干し貝柱とオクラのお粥

◇干し貝柱、オクラは体に潤いを与えるとされる食材です。気を補い、食欲不振や消化不良、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆オクラはビタミンやミネラル、粘り成分のペクチンという食物繊維などを含んでおり、腸内環境を整えることや疲労の回復、夏バテ予防に役立ちます。粘り成分のペクチンには糖分の吸収を抑制する働きやコレステロール値を下げる効果があるとされます。

## 桃のコンポート プラムのスープとアイスクリーム添え

◇桃は体に潤いを与えるとされる食材です。血の巡りを良くし、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。

◆桃の果実に多く含まれる食物繊維やカリウム、クエン酸などの成分は、腸内環境を整えることや疲労の回復、むくみの解消に役立ちます。