

# 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 10月の薬膳

### 「肺」を養い 乾燥から体を守る

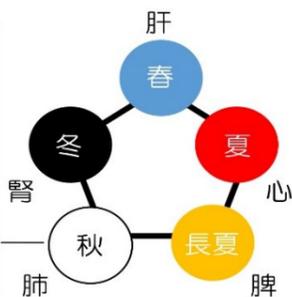
#### 【益気養肺(えっきようはい)】

秋は、中医学の五臓の「肺」が影響を受けやすい季節です。「肺」は呼吸器全般と関係が深い臓ですが、乾燥に弱いと考えられているからです。「肺」には、風邪などから身体を守る役割の「衛気(えき)」を全身に張り巡らせる働きもあります。「肺」の働きが弱くなると身体を守れなくなり、体調を崩す要因になります。この時季の養生には、身体の中の「気」を補い、「肺」の働きを強めることが大切であると考えます。



秋に現れやすいとされる不調

- 皮膚の乾燥
- 髪のパサつき
- 便秘になりやすい
- 風邪にかかりやすい
- 空咳や痰がでる
- 鼻水がでる
- 疲れが取れない
- よく眠れない
- など



Pick up 食材：洋梨

中医学では、肺に働きかけ、肺を潤すとされる食材です。口内の渇きをやわらげ、咳止めや痰を鎮める働きがあるとされます。

#### 10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	901kcal
たんぱく質	41.5g
脂質	39.8g
炭水化物	101.5g
食塩相当量	6.1g
食物繊維総量	10.3g
カルシウム	135mg
鉄	3.7mg
ビタミンD	4.4μg
ビタミンE	3.1mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.46mg
ビタミンC	39mg

※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-トコフェロールの種

#### 季節の薬膳ドリンク

- ホタテ貝柱と根セロリの取り合わせ
- マッシュルームと黒ゴマの薬膳ポタージュ
- マダム飲茶 きのご焼売
- 鯖の腐乳煮込み
- 国産鶏むね肉と白マイタケの炒め
- 山芋とえのき茸のあんかけ粥
- 洋梨の赤ワイン煮 レモンムース添え

※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

りんご、はちみつ、北杏、クコの実、レモンを使用しております。  
 ◇肺や腸、皮膚を潤し、咳を止めるとされる食材を使用しています。

### ホタテ貝柱と根セロリの取り合わせ

◇セロリ、りんご、レモン、生クリーム(牛乳)は肺に帰経します。体を潤し、食欲不振や便秘、血液循環の改善に効果があるとされる食材を使用しています。  
 ◆根セロリは、カブの様に肥大した根の部分食用とするセロリの一様です。独特の香り成分は、イライラを抑えて精神を安定させるとされています。  
 りんごにはクエン酸や食物繊維、抗酸化力のあるポリフェノールなどが含まれています。疲労回復や生活習慣病の予防、肌の健康維持、腸内環境を整えることに役立ちます。

### マッシュルームと黒ゴマの薬膳ポタージュ

◇マッシュルーム、玉ねぎ、バター、豆乳、黒胡麻は肺に帰経します。バターは気を補います。血を補い、気を正常に巡らせ、便秘の改善に効果があるとされる食材を使用しています。  
 ◆胡麻に含まれる成分であるセサミンは、強い抗酸化力があります。活性酸素を取り除いて細胞が傷付くことを防ぐ働きや、アルコールの分解を助ける働きがあります。

### マダム飲茶 きのご焼売

◇しめじは肺に帰経します。椎茸は気を補います。血を補い、肌荒れや咳、便秘の改善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。

### 鯖の腐乳煮込み

◇合根、かぶら、青梗菜は肺に帰経します。鯖は気を補います。肺を潤し、五臓の働きを高め、食欲不振の改善や咳止めに効果があるとされる食材を使用しています。  
 ◆鯖にはビタミンDやDHA、EPAなどが含まれています。歯や骨を丈夫にすること、免疫力の向上、血流を良くし、体の健康維持に役立ちます。百合根には水溶性の食物繊維が豊富に含まれ、胃腸の調子を整えることに役立ちます。

### 国産鶏むね肉と白マイタケの炒め

◇クコの実には肺に帰経します。鶏肉、舞茸は気を補います。肺を潤し、五臓の働きを高め、体力の低下や食欲不振の改善に効果があるとされる食材を使用しています。  
 ◆舞茸には免疫力を高める成分であるβ-グルカンが、きのご類の中でも群を抜いて多く含まれています。その他にも、カルシウムの吸収を助けることや腸内環境を整えること、肌の健康維持に役立つ栄養成分が含まれています。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、ペタイン(アミノ酸の一種)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。

### 干し貝柱とオクラのお粥

◇山芋、えのき茸は肺に帰経します。うるち米、山芋は気を補います。肺や体の水分を潤し、肌荒れや便秘の改善に効果があるとされる食材を使用しています。  
 ◆山芋のぬめり成分には胃の粘膜を潤し、保護する働きがあります。えのき茸には、腸内環境を整えることや免疫力の向上、疲労の回復に役立つ、食物繊維やβ-グルカン、ビタミンB<sub>1</sub>などが含まれています。

### 洋梨の赤ワイン煮 レモンムース添え

◇洋梨、シナモン、レモンは肺に帰経します。肺や体を潤し、気を巡らせ、体を温める効果があるとされる食材を使用しています。  
 ◆洋梨は和梨の約2倍の食物繊維を含み、咳止めや整腸作用があるとされるソルビトールという成分も含まれています。食物繊維とソルビトールの相乗効果で腸内環境を整えることに役立ちます。