

# 桃谷樓の薬膳料理

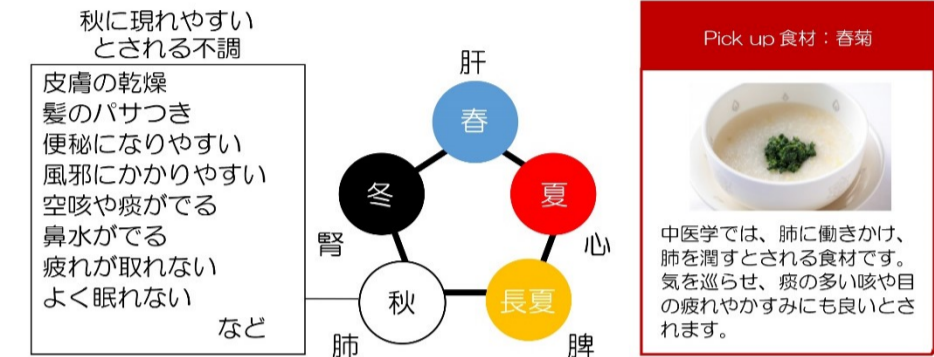
従来より桃谷樓の薬膳は、国際中医薬膳師2名、管理栄養士1名、そして香港にて大学の漢方・薬膳のカリキュラムを半年間留学し履修した2名を中心に、毎年香港・台湾の研修をしている熟練の調理師や点心師が考案しております。  
2000年以上の歴史があるとされる中医学と現代の栄養学の考えをもとに、日本の季節や日本人の体質に合わせ“おいしさ”と“健康”をモットーに、毎月メニューを変化させながらご提供させて頂いております。また、4月より新しく中医学の上にガストロノミー(※1)の概念を学び、さらに美味しさを追求してまいります。是非、長年の実績のある“桃谷樓の薬膳料理”をお気軽にお楽しみくださいませ。  
※1. 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 11月の薬膳

### からだの内側から潤す

#### 【滋陰温肺(じいんおんぱい)】

空気が乾燥しやすい季節は、喉や気管など呼吸器系が不調になりがちです。中医学では呼吸器系の働きには、五臓の「肺」が関係しており、「肺」は潤いを好み、乾燥を嫌うと考えられています。乾燥により「肺」が傷付くと、鼻や喉、皮膚などに不調が現れ、風邪も引きやすくなります。秋の養生には「肺」を潤し、温めることが大切です。



11月薬膳使用食材

熱	海老 もち米 鯛	生姜 にんにく 玉葱
補	豚肉 ビーナッツ 豆乳 春菊 人参 キャベツ 生クリーム(牛乳) 百合根	柚子 大根
寒		
瀉		

※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	1238kcal
たんぱく質	48.0g
脂質	79.6g
炭水化物	96.9g
食塩相当量	4.3g
食物繊維総量	10.4g
カルシウム	256mg
鉄	4.8mg
ビタミンD	4.0μg
ビタミンE	8.9mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.87mg
ビタミンC	88mg

※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

鯛のサラダ 青葱ソース

百合根のクリームスープ

マダム飲茶 もち米蒸し団子

海老のカダイフ巻き揚げ キャベツ添え

豚肉とじゃがいもの煮込み 中華パン添え

柚子風味のお粥 春菊添え

バニラ風味のプリン ココナッツとタピオカのソース

## 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。

## 鯛のサラダ 青葱ソース

◇大根、人参、生姜は肺に働きかけるとされます。体を温め、食欲不振や消化不良、便秘や体の水分代謝を改善するといった効果があるとされる食材を使用しています。

◆鯛には疲労回復を助けるビタミンB<sub>1</sub>や三大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質)の代謝やアルコールの分解に関わるナイアシンという成分が含まれています。ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持、二日酔い予防に役立ちます。

## 百合根のクリームスープ

◇百合根、バター、豆乳、生クリーム(牛乳)の使用食材すべてが肺に働きかけるとされます。肺を潤し乾燥を防ぎ、体の水分を補うとされる食材を使用しています。

◆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。生薬では「百合(ビャクゴウ)」として用いられ、滋養強壮、利尿、咳止めなどに効果があるとされています。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を増やすことに役立ちます。

## マダム飲茶 もち米蒸し団子

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。

◇玉葱、もち米は肺に働きかけるとされる食材です。気血を補い、体を温め、足腰の冷えや食欲不振、便秘に良いとされる食材を使用しています。

## 海老のカダイフ巻き揚げ キャベツ添え

◇玉葱は肺に働きかけるとされる食材です。食欲不振、体を温め、腎の働きを良くし、気を補い巡らせるとされる食材を使用しています。

◆海老は、高たんぱく、低脂質な食材で、タウリンやアスタキサンチンも含まれています。肝臓の働きを助けることや美肌作りに役立ちます。キャベツは、ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。また、胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の健康維持に役立つビタミンも含んでいます。

## 豚肉とじゃがいもの煮込み 中華パン添え

◇玉葱、にんにく、ローリエ、ピーナッツは肺に働きかけるとされる食材です。消化不良、体を温める、気を巡らせる、イライラ、肺を潤し、咳を止めるといった効果があるとされる食材を使用しています。

◆豚肉には、疲労回復のビタミンともよばれるビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれており、全ての食品の中でもトップクラスです。鶏肉や牛肉などと比べても、およそ5~10倍のビタミンB<sub>1</sub>を含んでいます。ビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変え、疲労の回復を助けます。ピーナッツに含まれる脂質には、悪玉コレステロールを抑制するとされるオレイン酸が多く含まれています。またビタミンB群やビタミンEなども含まれており、疲労の回復、美肌づくり、血管や体の健康維持に役立ちます。

## 柚子風味のお粥 春菊添え

◇柚子、春菊は肺に働きかけるとされる食材です。肺を潤し、痰の改善、気を巡らせ、イライラに効果があるとされる食材を使用しています。

◆柚子にはビタミンCやβ-カロテン、クエン酸などが含まれています。免疫力アップや美肌づくり、疲労の回復や血流をよくすることに役立ちます。また、香り成分にはリラックス効果もあります。春菊は、野菜の中でもトップクラスに栄養価が高い食材です。喉や胃腸などの粘膜の健康維持に役立つ栄養成分を含むため、「食べる風邪薬」と呼ばれることもあります。また、独特な香り成分が胃腸の調子を整え、食欲増進や消化を助けることに役立つとされています。

## バニラ風味のプリン ココナッツとタピオカのソース

◇牛乳は肺に働きかけるとされる食材です。消化不良、気や血を補い、体の乾燥を防ぐといった効果があるとされる食材を使用しています。

◆ココナッツに含まれる脂質は、体内での分解速度が速いとされる中鎖脂肪酸です。短時間でエネルギーになるため脂肪として蓄積されにくい性質があります。