

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 12月の薬膳

腎を養い、寒さに負けない体づくり

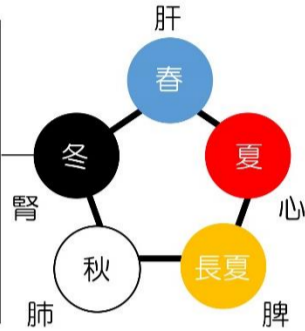
【滋陰益腎(じいんえきじん)】



冬は、寒さから身を守るために多くのエネルギーを消耗する季節です。中医学では、冬は五臓の「腎」の働きが弱くなりやすい季節と考えます。「腎」は生命エネルギーの貯蔵庫と考えられているため、この時期は、しっかりと身体を休ませながら、塩味である鹹味(かんみ)の食材や、体を温める性質の食材を取り入れて「腎」を養生することが大切です。

冬に現れやすいとされる不調

皮膚の乾燥
冷え
疲れがとれない
胃腸の不調
関節の冷えや痛み
風邪にかかりやすい
尿量の増減
など



Pick up 食材：淮山（山芋）



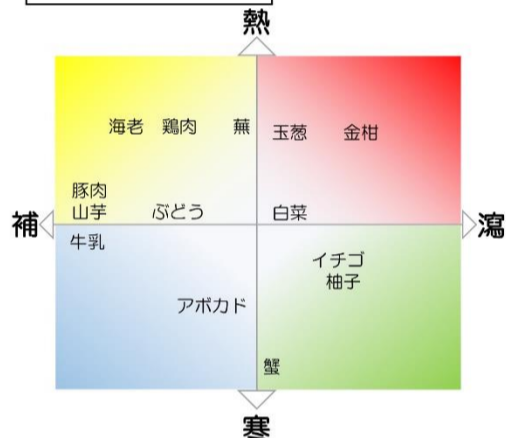
山薬(さんやく)とも呼ばれ、中医学では、肺・脾・腎に働きかけ、腎を養うとされます。気を補い、体を潤すとされる食材です。



季節の薬膳ドリンク

- 蟹と野菜の和え物 アボカドムース
キンモクセイのジュレ添え
- 肉団子と白菜の蒸しスープ
- マダム飲茶 鶏肉の蒸し物 特製葱ソース
- 海老と蕪の柚子風味炒め
- 豚ハレ肉のステーキ 赤ワインソース
- 金柑のお粥
- イチゴソースの杏仁豆腐 フルーツゼリー添え

12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	717kcal
たんぱく質	41.9g
脂質	26.7g
炭水化物	77.7g
食塩相当量	4.5g
食物繊維総量	5.4g
カルシウム	147mg
鉄	3.2mg
ビタミンD	0.3μg
ビタミンE	5.5mg
ビタミンB ₁	0.77mg
ビタミンC	83mg

※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

季節の薬膳ドリンク

はちみつ、桂皮、生姜、レモンを使用しております。
◇体の冷えを改善し、肺や腸を潤し、食欲不振やのどの渇きを改善するとされる食材を使用しています。

蟹と野菜の和え物 アボカドムース キンモクセイのジュレ添え

◇蟹は腎には働きかける食材です。体に必要な水分を補う、気や血の流れをよくする、食欲不振や消化不良、水分代謝の改善に効果があるとされる食材を使用しています。
◆アボカドは「森のバター」と呼ばれ、ビタミンEや鉄の他にもビタミン・ミネラルを豊富に含む、とても栄養価の高い食材です。また、多くの脂肪分が含まれていますが、ほとんどがオリーブオイルと同じオレイン酸です。オレイン酸は体内の悪玉コレステロールを下げる働きがあるとされます。

肉団子と白菜の蒸しスープ

◇豚肉、淮山(山芋)は腎に働きかけるとされる食材です。体に必要な水分を補い、気を補い巡らせ、消化不良や食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。
◆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。

マダム飲茶 鶏肉の蒸し物 特製葱ソース

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。
◇気を補い、体を温め、食欲不振や消化不良、冷えに効果があるとされる食材を使用しています。
◆葱の辛味や香りの成分が、食欲や消化の促進、胃腸の健康維持に役立ちます。また、血行を良くする働きもあり、肩こりや冷えにもよいとされています。

海老と蕪の柚子風味炒め

◇海老は腎に働きかけるとされる食材です。腎の働きを良くし、体を温め、気を巡らせる、水分代謝の改善に効果があ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。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。

豚ハレ肉のステーキ 赤ワインソース

◇豚肉、ブロッコリーは腎に働きかけるとされる食材です。気や血を補い、巡りをよくし、体を温める、食欲不振や消化不良、精神安定、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
◆ブロッコリーは、ビタミン・ミネラル・食物繊維が、バランスよく豊富に含まれています。また、近年注目を浴びているファイトケミカルのスルフォラファンを含んでおり、健康維持におすすめの食材です。

金柑のお粥

◇気を補い、気の流れを正常にし、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。
◆金柑にはビタミンCやビタミンE、食物繊維などが多く含まれています。美肌作りや腸内環境を整えること、免疫力の向上など体の健康維持に役立ちます。

イチゴソースの杏仁豆腐 フルーツゼリー添え

◇巨峰(ぶどう)は腎に働きかけるとされる食材です。気を補い、水分代謝の改善に効果があるとされる食材を使用しています。
◆イチゴには、ビタミンCが豊富に含まれ、免疫力を高めること、ストレスをやわらげること、美肌作りなどを助けます。標準的な大きさ(中粒)のイチゴ5~6粒で、おおよそ半日分(推奨量の1/2)のビタミンCが摂れます。また、赤い色は、アントシアニンで目の健康維持を助けます。