

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 1月の薬膳

心身ともに温め、力を蓄える

【温補腎陽(おんぼじんよう)】



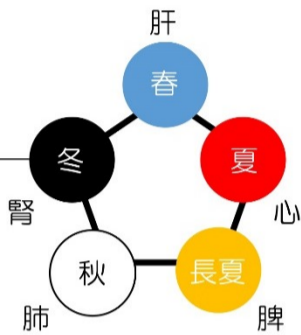
冬は、万物が静かに落ち着いている季節です。厳しい寒さに体をさらすことや、活発な活動でエネルギーを消費することは避け、蓄えることを第一に、少し早く寝て少し遅く起き、ゆっくりと過ごすことが大切です。中医学の五臓の中で、冬と関係の深い「腎」は、生命エネルギーの貯蔵庫と考えられています。「腎」を温めて働きを高め、身体に生命エネルギーの源を蓄えておきましょう。



- 季節の薬膳ドリンク
- パルミジャーノのロワイヤル
 - わかさぎの温かいエスカベッシュ
 - マダム飲茶 イカとコーンの煎り焼き
 - サーモンの野菜あんかけ
 - アボカド牛肉ロール
 - 干し貝柱入り紅白仕立てのお粥
 - 赤ワインのフルーツスープ ミント風味

冬に現れやすいとされる不調

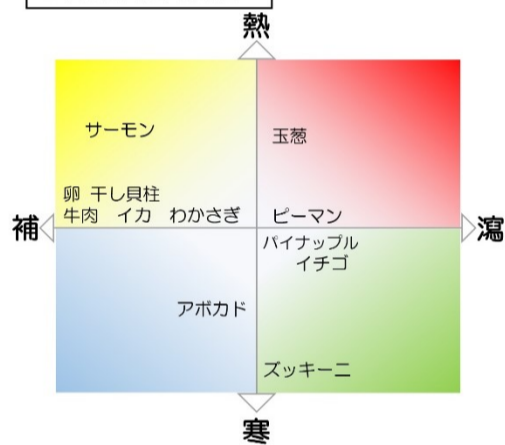
皮膚の乾燥
冷え
疲れがとれない
胃腸の不調
関節の冷えや痛み
風邪にかかりやすい
尿量の増減
など



Pick up 食材：干し貝柱

中医学では、腎に働きかけ、めまい、のどの渇き、皮膚の乾燥、倦怠、食欲不振に良いとされる食材です。

1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	1154kcal
たんぱく質	52.9g
脂質	69.3g
炭水化物	78.1g
食塩相当量	7.6g
食物繊維総量	5.0g
カルシウム	687mg
鉄	4.5mg
ビタミンD	7.2μg
ビタミンE	8.0mg
ビタミンB ₁	0.4mg
ビタミンC	82mg

※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

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。

パルミジャーノのロワイヤル

◇玉子は腎に働きかけるとされる食材です。体を温め、体に必要な水分を補い、血を補い巡らせ、体の乾燥の改善に効果があるとされる食材を使用しています。
◆パルミジャーノは、高たんぱく食材で、カルシウムも豊富に含み、体や骨の健康維持に役立ちます。卵は、ビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素が満遍なく含まれ、栄養価の優れた食材です。必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質でもあり、脳や体の健康維持、免疫力を高めることに役立ちます。

わかさぎの温かいエスカベッシュ

◇わかさぎは腎に働きかけるとされる食材です。体を温め、消化不良や食欲不振、気を補い、血を補い巡らせ、咳止めに効果があるとされる食材を使用しています。
◆にんにくには、疲労や冷えに良い成分や殺菌効果のある成分が含まれています。オリーブ油に多く含まれているオレイン酸は、悪玉コレステロール(増えすぎると生活習慣病などにつながる)を減らし、健康維持に役立ちます。また、ビタミンEやポリフェノールも含まれており、肌や腸内環境の健康維持に役立ちます。

マダム飲茶 イカとコーンの煎り焼き

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。
◇イカは腎に働きかけるとされる食材です。血を補い、体に必要な水分を補い、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
◆イカは、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。

サーモンの野菜あんかけ

◇ピーマン、パプリカ、ズッキーニは腎に働きかけるとされる食材です。体を温め、気や血を補い巡らせ、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。
◆サーモンには、強い抗酸化作用のある天然色素のアスタキサンチンが含まれています。免疫力を高めることや肌の健康維持、目や体の疲れを癒すことに役立ちます。また、ビタミンDやビタミンEも含んでおり、骨や肌の健康維持に役立ちます。

アボカド牛肉ロール

◇気を補い巡らせ、筋や骨を強くし、体を温め、イライラの改善に効果があるとされる食材を使用しています。
◆牛肉は、人の体内で生成できず飲食物から摂る必要がある9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、良質なたんぱく質のひとつです。また、吸収率の高いヘム鉄が豊富に含まれています。鉄が不足すると、めまい、頭痛、肩こり、耳鳴り、動悸、疲れやすい、倦怠感、貧血、運動機能の低下、免疫機能の低下などが起こります。

干し貝柱入り紅白仕立てのお粥

◇干し貝柱は腎に働きかけるとされる食材です。消化不良や食欲不振、気の流れを正常にし、血を補い巡らせるとされる食材を使用しています。
◆干し貝柱は、高たんぱく食材でタウリンを含んでいます。タウリンは疲労の回復や生活習慣病予防に良いと注目されており、体の健康維持に役立ちます。

赤ワインのフルーツスープ ミント風味

◇パインナップルは腎に働きかけるとされる食材です。気や血を補い巡らせ、消化不良、便秘、イライラの改善に効果があるとされる食材を使用しています。
◆ミントに含まれる成分には、胃の働きを活発に保つ働きがあり、消化を助け、胃の健康維持に役立ちます。また、リラックス効果や睡眠の質を高めることにも役立ちます。