

# 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 2月の薬膳

来たる春に向け、からだを整える

【滋補肝腎(じほかんじん)】



この時期、寒さが底を迎えますが、中医学では自然界の「陰」と「陽」が逆転し、春に向かって暖かくなっていくと考えることができます。中医学では、冬に養生すべきは五臓の「腎」であり、若々しく元気で過ごすために必要であると考えます。次の季節である春は、「肝」を養生すべき季節です。五臓の「肝」と「腎」はお互いの働きを助け合う関係でもあります。来たる春に向けて「肝」や「腎」を養い、心穏やかに過ごしましょう。

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：ごこみ

中医学では、肝と腎に働きかけるとされる食材です。体内に蓄積する老廃物や病邪を取り除く働きがあるとされています。

2月薬膳使用食材

熟	海老 黒砂糖 松の実	黒酢 ふき 菜の花
補	卵 ホタテ 豚肉 カリフラワー 梅	小豆 ほうれん草
瀉		いちご ごこみ たけのこ
寒		

※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	965kcal
たんぱく質	39.4g
脂質	47.2g
炭水化物	101.2g
食塩相当量	6.2g
食物繊維総量	7.4g
カルシウム	144mg
鉄	4.7mg
ビタミンD	1.2μg
ビタミンE	3.8mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.59mg
ビタミンC	41mg

※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

- 国産鶏もも肉の焼き物 山菜添え
- ゆりねのロワイヤル からすみ添え
- マダム飲茶 焼き小籠包
- 海の幸の炒め 包み料理
- 国産豚バラ肉の梅干し煮込み
- たけのこと菜の花のお粥
- 豆花の生姜黒みつソース

※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

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。

### 国産鶏もも肉の焼き物 山菜添え

◇ごこみは肝と腎に、ふきは肝に働きかけるとされる食材です。肝や腎の働きを良くし、食欲不振や解毒に効果があるとされる食材を使用しています。  
◆鶏肉に含まれるたんぱく質には、必須アミノ酸であるメチオニンが含まれています。メチオニンには肝臓の毒素を排出し、機能を高める働きや肝臓に脂肪が蓄積することを防ぐ働きがあるとされます。

### ゆりねのロワイヤル からすみ添え

◇玉子は肝と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、体を温め、血を補い、肺を潤し、咳を止める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。生薬の「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。

### マダム飲茶 焼き小籠包

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。  
◇豚肉は腎に、黒酢は肝に働きかけるとされる食材です。体を温め、体力の回復や食欲不振、空咳や便秘に効果があるとされる食材を使用しています。  
◆黒酢には、クエン酸やアミノ酸が含まれています。クエン酸やアミノ酸は、疲労の回復や血液の循環の改善に役立つと考えられています。

### 海の幸の炒め 包み料理

◇海老、ホタテは肝と腎に、松の実(小豆)は肝に、薄餅(小麦)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、精神を安定させ、肺や腸を潤し、便秘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。

### 国産豚バラ肉の梅干し煮込み

◇豚肉、カリフラワーは腎に働きかけるとされ、梅、ほうれん草は肝に働きかけるとされる食材です。体に必要な水分を補い、食欲不振、気を補い気の流れ正常にし、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。  
◆梅は、クエン酸などの有機酸が豊富に含まれています。疲労の回復、食欲の増進、胃腸の健康維持、血流を良くすることに役立ちます

### たけのこと菜の花のお粥

◇菜の花は肝に働きかけるとされる食材です。血の巡りを良くし便秘に効果があるとされる食材を使用しています。  
◆たけのこは、不溶性食物繊維のセルロースを多く含んでいるため、便量を増やし便通を良くすることに役立ちます。また、セルロースは、腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあります。菜の花は、野菜の中でもビタミン・ミネラル・食物繊維の含まれる量がトップクラスで、免疫力の向上や皮膚・粘膜の健康維持、美肌作りに役立ちます。

### 豆花の生姜黒みつソース

◇黒砂糖、いちごは肝に働きかけるとされる食材です。体を温め、気の流れを正常にし、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。  
◆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や乳酸菌の栄養源となります。善玉菌を増やし、免疫力を高めて腸壁を刺激し便通をよくすることに役立ちます。生姜は胃腸の働きを活発にして消化吸収を高めることに役立ちます。また、香りや辛みの成分は血流の流れを良くし、冷えやこり、せきやのどの痛みが良いとされています。