

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 3月の薬膳

肝の働きを助け、心身をのびのびと

【補血滋陰 (ほけつじいん)】



春を迎えると、体は、冬の間に蓄えたものを外へ出そうとします。冬の間には、体に不要なものも溜まりがちでしたので、春は、解毒の働きをもつ五臓の「肝」の働きが過剰になり、弱りやすくなると中医学では考えます。「肝」は、「血」の量や流れを調整しているとされますが、「肝」が働きすぎて弱ってしまうと、その調整が上手くできず、めまいやイライラなどの不調が現れると考えます。
この時期は、「血」を補い、「肝」の働きを助ける食材を取り入れましょう

春に現れやすいとされる不調

- 目の疲れ
- のぼせ
- めまい
- イライラ
- 怒りっぽい
- 食欲がない
- 気分が落ち込む
- 疲れやすい
- 眠れない など

Pick up 食材：ひじき

中医学では、肝に働きかけ、血を補うとされる食材です。精神を安定させる働きや髪に栄養を与える働きもあるとされています。

3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 | 911kcal |
| たんぱく質 | 49.2g |
| 脂質 | 48.6g |
| 炭水化物 | 77.6g |
| 食塩相当量 | 6.4g |
| 食物繊維総量 | 6.2g |
| カルシウム | 304mg |
| 鉄 | 3.7mg |
| ビタミンD | 7.1μg |
| ビタミンE | 6.2mg |
| ビタミンB ₁ | 0.34mg |
| ビタミンC | 50mg |

※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

帆立貝柱とグレープフルーツの中華風カルパッチョ

新玉葱のロワイヤル

マダム飲茶 ラム肉の春巻 黒酢ソース

海老のすり身と筍の春キャベツ巻き クコの実ソース

国産鶏胸肉のアーモンド揚げ おろし香味ソース

じゃことひじきのお粥

桜のゼリーとクリームチーズのムース

※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

桜、ライム、丁子(クローブ)を使用しております。
◇気持ちをすっきりとさせ、胃の働きを助けるとされる食材を使用しています。

帆立貝柱とグレープフルーツの中華風カルパッチョ

◇帆立貝柱、グレープフルーツは肝に働きかけるとされる食材です。気の流れを正常にし、食欲不振や消化不良、体の余分な水分の排出に効果があるとされる食材を使用しています。
◆グレープフルーツにはビタミンCが多く含まれ、グレープフルーツ1個で1日に必要なビタミンCの約8割を摂ることができます。また、香りにはリラックス効果もあります。ストレスから体を守ることや疲労の回復、美肌作りに役立ちます。

新玉葱のロワイヤル

◇玉子、バター、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、血を補い巡らせ、気を巡らせ、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
◆玉葱には、オリゴ糖が含まれており、腸内環境を整えることや美肌作りに役立ちます。

マダム飲茶 ラム肉の春巻 黒酢ソース

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。
◇黒酢は肝に働きかけるとされる食材です。羊肉、豚肉は気を補います。気を補い巡らせ、体に必要な水分を補い、胃腸の働きをよくするとされる食材を使用しています。
◆ラム肉には、ビタミンB₁やビタミンEや鉄などが含まれています。糖質の代謝を助けエネルギーを作ることや疲労の回復、肌や体の健康維持、貧血の予防に役立ちます。

海老のすり身と筍の春キャベツ巻き クコの実ソース

◇海老、キャベツ、クコの実、菜の花は肝に働きかけるとされる食材です。肝と腎の働きを良くし、体を温め、解毒作用、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。クコの実には、ビタミンやポリフェノール、ペタインなどが含まれています。美肌作りや目の健康維持、肝臓や胃の健康維持に役立ちます。

国産鶏胸肉のアーモンド揚げ おろし香味ソース

◇トマトは肝に働きかけるとされる食材です。肝を正常にし、気を補い巡らせ、咳を止め、イライラに効果があるとされる食材を使用しています。
◆アーモンドには不飽和脂肪酸、ビタミンB₂、ビタミンEなどが含まれており。血中のコレステロール値を下げることや、肌や髪健康維持に役立ちます。

じゃことひじきのお粥

◇ひじきは肝に働きかけるとされる食材です。血を補い巡らせ、精神安定、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。
◆じゃこは、カルシウムやビタミンDなどが含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。ひじきにはカルシウムや鉄などが含まれており、骨や歯を丈夫にすること、髪や爪や肌の健康維持に役立ちます。

桜のゼリーとクリームチーズのムース

◇クリームチーズ(チーズ)は肝に働きかけるとされる食材です。肺を潤し、咳を止め、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
◆チーズには、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどが含まれ、髪や肌の健康維持や免疫力を高めることに役立ちます。