

# 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 4月の薬膳

肝を養い、気持ちも穏やかに

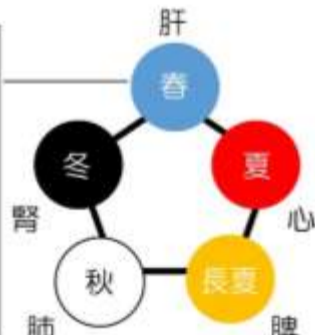
【調和肝脾 (ちょうわかんぴ)】



春は、情緒の安定をはかる五臓の「肝」の働きが盛んになる季節です。中医学では、「肝」の働きが盛んになり過ぎて、上手く調整ができなくなると胃腸の働きにも影響が出るため、腹痛や下痢、食欲不振が現れたり、イライラしたり、怒りっぽくなると考えられています。この時季の養生には、「肝」の働きを助ける食材とともに「脾」の働きを助ける食材もバランスよく取り入れることが大切です。

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: キャベツ

中医学では、肝に働きかけ、胃腸の調子を整えるとされる食材です。消化不良や食欲不振、疲れに良いとされています。



### 季節の薬膳ドリンク

いちごとモッツアレチーズのサラダ 山椒ソース

新キャベツのロワイヤル

マダム飲茶 海老と大根餅のライスペーパー巻き蒸し物

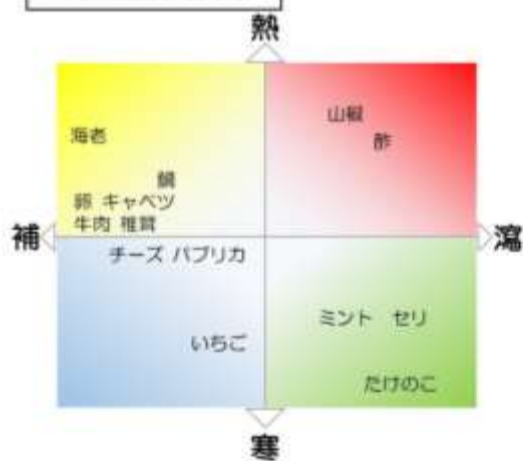
鯛の揚げ物 甘酢あんかけ

牛肉とパプリカの炒め

桜海老とセリのお粥

甘夏のプリン

### 4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	1012kcal
たんぱく質	43.9g
脂質	55.2g
炭水化物	91.9g
食塩相当量	5.68g
食物繊維総量	4.4g
カルシウム	461mg
鉄	3.6mg
ビタミンD	5.0μg
ビタミンE	6.1mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.38mg
ビタミンC	111mg

※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

※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。※特定原材料は原産におたすねください。

### 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。

### いちごとモッツアレチーズのサラダ 山椒ソース

◇いちご、チーズ、クレソン、実山椒、酢は肝に働きかけるとされる食材です。肝のはたらきを正常にし、血を巡らせ、食欲不振や消化不良、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆いちごには、ビタミンCが豊富で、免疫力の向上、ストレスをやわらげること、美肌作りなどを助けます。また、いちごの赤い色は、アントシアニンで目の健康維持も助けます。山椒に含まれる辛み成分は、胃を丈夫にし、腸の働きを整えることに役立ちます。また、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高めて、体の冷えに良いとされます。

### 新キャベツのロワイヤル

◇キャベツ、あさり、玉子は肝に働きかけるとされる食材です。肝の働きを良くし、体の余分な水分を排出し、血を補うとされる食材を使用しています。

◆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。

### マダム飲茶 海老と大根餅のライスペーパー巻き蒸し物

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。

◇海老は肝に働きかけるとされる食材です。気を補い、食欲不振や口の渇きに良い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。

### 鯛の揚げ物 甘酢あんかけ

◇椎茸は肝に働きかけるとされる食材です。気を補い、体力の回復や体の余分な水分を排出するとされる食材を使用しています。

◆鯛には、良質なたんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>、エネルギー代謝を助ける成分などが含まれています。脳や体、皮膚や粘膜の健康維持、疲労の回復に役立ちます。

### 牛肉とパプリカの炒め

◇パプリカは肝に働きかけるとされる食材です。肝の気の流れを正常にし、気や血を補い巡らせ、イライラや精神安定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。

### 桜海老とセリのお粥

◇桜海老、セリは肝に働きかけるとされる食材です。気を補い、肝の気の流れを正常にし、腎の働きを良くするとされる食材を使用しています。

◆丸ごと食べることでできる桜海老は、含まれる栄養素を余すところなく摂取でき、肝臓の働きを助け、疲れ目の改善や美肌作りに役立ちます。素干しの桜海老には、普通牛乳の約18倍のカルシウムが含まれ、骨や歯を丈夫にすることに役立ちます。

### 甘夏のプリン

◇ミントは肝に働きかけるとされる食材です。気を巡らせ、食欲不振、体に必要な水分を補うとされる食材を使用しています。

◆甘夏には、ビタミンCやクエン酸が含まれています。ストレスや風邪などに対する抵抗力を高め、疲労の回復や美肌作りに役立ちます。また、香りにはリラックス効果があります。