

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。

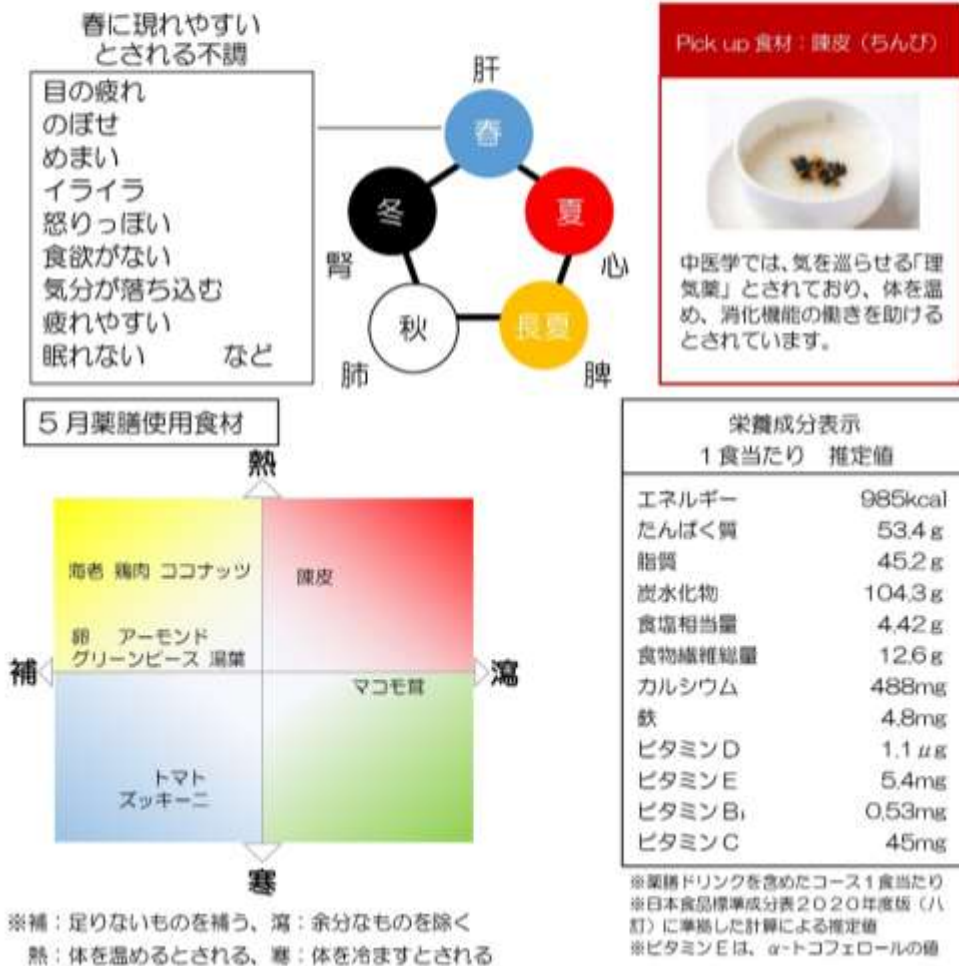
※1. 古代ギリシャ語の「ガストロス」(内臓)+「ノモス」(学問)から成る合成語です。

桃谷樓 5月の薬膳

「気」を巡らせ、軽やかな気分に

【疏肝解鬱(そかんかいうつ)】

何となく気分が落ち込む、疲れやすい、眠れないなど、いわゆる五月病になりやすい時季です。このような状態を中医学では、五臓の「肝」の働きが弱まっていることが原因だと考えます。「肝」は、「気」と呼ばれるエネルギーを滞りなく巡らせる働きや情緒の安定をはかる働きがあると考えられているからです。この時季は、「肝」の働きを助ける食材や「気」を巡らすとされる食材を取り入れることが大切です。



季節の薬膳ドリンク

トマトのジュレで寄せた野菜のテリーヌ

豆乳のロワイヤル グリーンピースのスープ

マダム飲茶 湯葉巻き焼売

大海老の金砂炒め

桃谷樓特製クリスピーチキン

陳皮入り自家製海苔の佃煮添えのお粥

アーモンドのムース パナナのコンポート添え

※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。※特定原材料は原産地をおたずねください。

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。

トマトのジュレで寄せた野菜のテリーヌ

◇**トマト**は肝に働きかけるとされる食材です。体の余分な熱を冷まし、体に必要な水分を補い、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。

◆**ズッキーニ**は、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間で、β-カロテンやビタミンC、カリウムが含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、目や皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、ビタミンCは、ストレスへの抵抗力を強めることや、抗酸化作用により体の健康維持に役立ち、カリウムは、余分な塩分を体外に排出する働きがあり、むくみ予防に役立ちます。

豆乳のロワイヤル グリーンピースのスープ

◇**玉子**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、気や血を補い、また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。

◆**グリーンピース**は、食物繊維が特に豊富で野菜類の中でもトップクラスです。また、野菜類の中ではナイアシンを多く含んでいる食品であり、エネルギーの産生、皮膚や粘膜の健康維持、脳神経の活性化、二日酔い予防などに役立ちます。

マダム飲茶 湯葉巻き焼売

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、食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。

◆**湯葉**は良質のたんぱく質を豊富に含みます。たんぱく質は人の体の基礎を作る重要な成分であり、免疫力を高めることや貧血の予防、肌の健康維持に役立ちます。また、豆乳の約2〜3倍の鉄が含まれています。

大海老の金砂炒め

◇**海老**、**マコモ茸**は肝に働きかけるとされる食材です。気を補い、体の余分な熱を冷まし、便秘、イライラに効果があるとされる食材を使用しています。

◆**マコモ茸**には、食物繊維やカリウムが含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えることに役立ち、カリウムは老廃物や体内の余分な水分の排出を促して、むくみをとることに役立ちます。**ココナッツ**に含まれる脂質は、体内での分解速度が速いとされる中鎖脂肪酸です。短時間でエネルギーになるため脂肪として蓄積されにくい性質があります。

桃谷樓特製クリスピーチキン

◇気を補い、消化不良、体を温めるとさせ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。

陳皮入り自家製海苔の佃煮添えのお粥

◇消化不良、気を補う、咳や痰の改善に効果があるとされる食材を使用しています。

◆**陳皮**はミカンの皮を乾燥させたもので、リラックス効果や体を温める効果、肌の健康維持や胃腸の働きを助けることに役立ちます。

アーモンドのムース パナナのコンポート添え

◇肺を潤し、便秘、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。