

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。

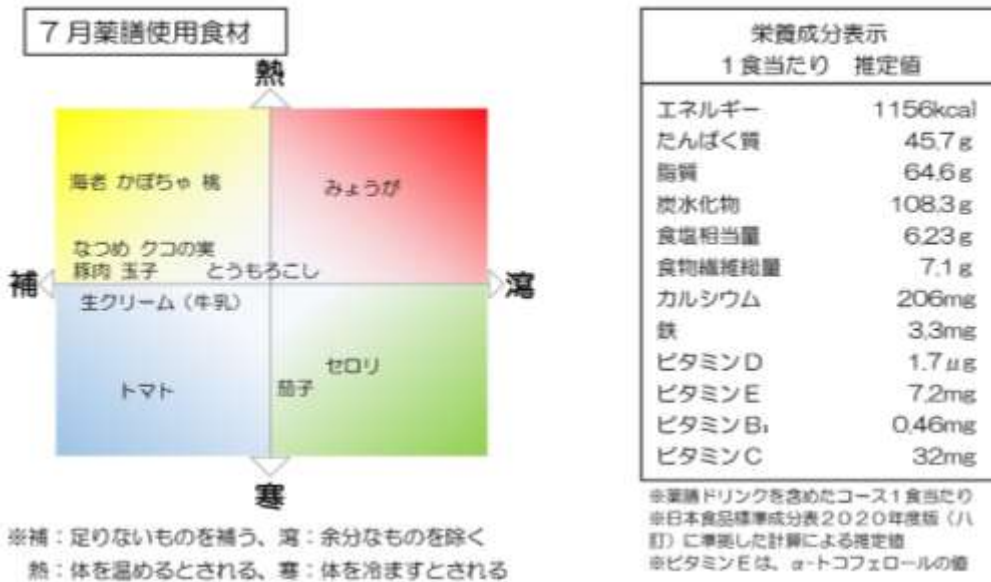
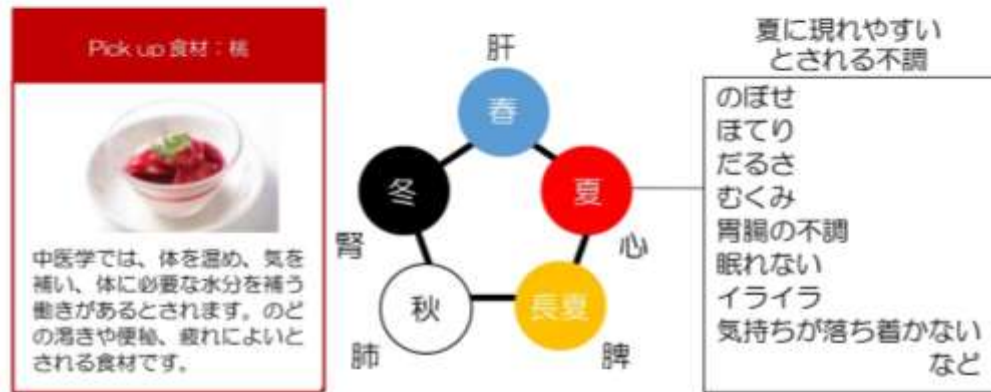
※1. 古代ギリシャ語の「ガストロス」(内臓)+「ノモス」(学問)から成る合成語です。

桃谷樓 7月の薬膳

「気」を補い、「心」の働きを整える
【益気養心(えっきようしん)】



暑くなり、陽気の働きが最も活発になる季節です。中医学では、暑い夏は五臓の「心」の働きが活発になりすぎるため、のぼせや不眠、イライラや興奮しやすくなると考えます。そんな時には、身体の中の「気」を補い、「心」の働きを整えて、気持ちをゆったりとさせることが大切です。



季節の薬膳ドリンク

天使の海老と茄子の取り合わせ

冷製かぼちゃのロワイヤル

マダム飲茶 蟹とミルクの春巻き

海の幸と黄ニラの強火炒め

トンポーロー 中華パン添え

ピータンとみょうがのお粥

桃のデザート

※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

レモン、ミントを使用しております。

◇気を巡らせ、体にこもった熱をさまし、消化を助け、リラックス効果や睡眠の質を高めることに役立つとされる食材を使用しています。

天使の海老と茄子の取り合わせ

◇海老は気を補うとされる食材です。食欲不振や消化不良、体の熱を冷まし、体に必要な水分を補い、体の中を温めるとされる食材を使用しています。

◆トマトには、汗とともに流れ出やすいカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルや酸味成分であるクエン酸も含まれており、食欲増進や疲労回復、夏バテ予防に役立つと考えます。また、赤い色は、リコピンという成分で抗酸化作用が強く、紫外線からも体を守ってくれる働きがあります。

冷製かぼちゃのロワイヤル

◇生クリーム（牛乳）、玉子は心に働きかけるとされる食材です。また、かぼちゃは気を補うとされる食材です。気や血を補い巡らせ、体を潤し、消化器官の働きを良くするとされる食材を使用しています。

◆かぼちゃには、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維などが含まれています。特に「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEの含有量は野菜の中でトップクラスです。皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力の向上に役立ち、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 蟹とミルクの春巻き

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。

◇牛乳は心に働きかけるとされる食材です。とうもろこしは気を補うとされる食材です。体に必要な水分を補い、余分な水分は排出し、おくみや便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆とうもろこしには、ビタミンB群やミネラルなどが含まれています。ビタミンB1やビタミンB2が糖質や脂質の代謝を助け、エネルギーを作ることや疲労の回復に役立ちます。

海の幸と黄ニラの強火炒め

◇黄ニラは心に働きかけるとされる食材です。体の熱を冷まし、血を補い、体に必要な水分を補うとされる食材を使用しています。

◆セロリの香りは、精神を安定させ、イライラを鎮めることや食欲の増進に役立ちます。クコの実には、抗酸化作用のあるルチンなどのポリフェノールやビタミンC、アミノ酸の一種であるペタインが含まれています。肌の健康維持や免疫力を高めることに役立ち、食物の消化を助け胃の健康維持にも役立ちます。

トンポーロー 中華パン添え

◇豚肉、唐辛子、なつめは気を補うとされる食材です。気や血を補い、体に必要な水分を補い、食欲不振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。

◆豚肉には、疲労回復のビタミンともよばれるビタミンB1が多く含まれており、全ての食品の中でもトップクラスです。鶏肉や牛肉などと比べても、およそ5～10倍のビタミンB1を含んでいます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、疲労の回復を助けるため、夏バテ予防におすすめです。

ピータンとみょうがのお粥

◇ピータンは心に働きかけるとされる食材です。お粥（うるち米）は気を補うとされる食材です。体の熱を冷まし、食欲増進、ほてりや生理痛に効果があるとされる食材を使用しています。

◆みょうががもつ独特の香り成分は、頭をスッキリさせることや眠気を覚ますこと、食欲の増進や胃腸の働きを活発にすることに役立ちます。

桃のデザート

◇生クリーム（牛乳）は心に働きかけるとされる食材です。桃は気を補うとされる食材です。血の巡りを良くし、消化不良や便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆桃の果実に多く含まれる食物繊維やカリウム、クエン酸などの成分は、腸内環境を整えることや疲労の回復、おくみの解消に役立ちます。