

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 8月の薬膳

食材の力で夏を乗り切る

【清熱生津(せいねつせいしん)】

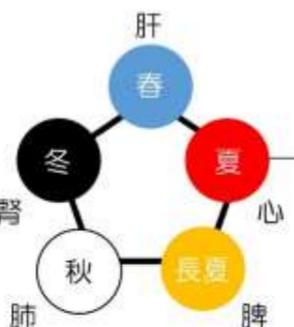


暑さが厳しくなり、じっとしていても汗をかくことが多くなる時期です。中医学では、汗とともに体に必要な水分やエネルギーが失われ、夏バテになると考えます。夏の養生には、体にこもった余分な熱を取ることで、そして体に潤い(生津、滋陰)や体力や気力(補気、益気)を補うことが大切です。食材の力で、この夏を乗り切りましょう!

Pick up 食材: ココナッツ



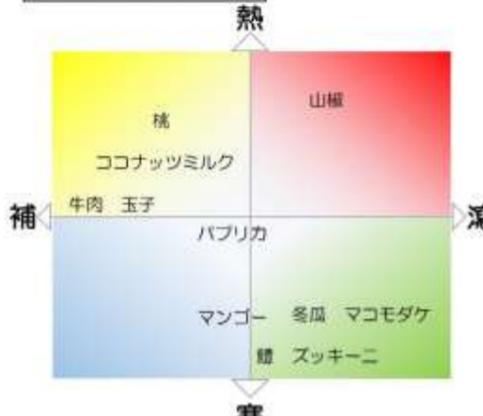
中医学では、心に働きかけるとされる食材です。気や体に必要な水分を補う働きがあり、夏の不調につながる邪気を取り除く働きもあるとされます。



夏に現れやすいとされる不調

のぼせ
ほてり
だるさ
むくみ
胃腸の不調
眠れない
イライラ
気持ちが落ち着かない
など

8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 | 1199kcal |
| たんぱく質 | 27.6g |
| 脂質 | 73.7g |
| 炭水化物 | 117.5g |
| 食塩相当量 | 5.62g |
| 食物繊維総量 | 8.7g |
| カルシウム | 129mg |
| 鉄 | 2.9mg |
| ビタミンD | 1.6μg |
| ビタミンE | 6.5mg |
| ビタミンB ₁ | 0.37mg |
| ビタミンC | 91mg |

※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(8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

- 白桃とココナッツのピシソワーズ
- 冷製赤パプリカのロワイヤル
- マダム飲茶 実山椒香る焼売
- 鱧のフリット夏野菜添え おろし香味ソース
- 国産牛肉のステーキ にんにく豆豉ソース
- 冬瓜と卵白のあんかけ粥 蕪菜添え
- マンゴープリン フレッシュマンゴー添え

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。

白桃とココナッツのピシソワーズ

◇ココナッツは心に働きかけるとされる食材です。桃、ココナッツは、津液や気を補うとされ、体にこもった余分な熱を取り、口の渇きや便秘によい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、むくみの解消に役立ちます。

冷製赤パプリカのロワイヤル

◇パプリカ、卵は心に働きかけるとされる食材です。気や血を巡らせ、体に必要な水分を補い、食欲増進や体力の回復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。パプリカは、緑色のピーマンの約2倍のビタミンCを含んでおり、食品中でもトップクラスの含有量です。ビタミンCはシミやそばかすの発生原因となる酵素の働きを阻害することや、免疫力を高めることに役立ちます。また若返りのビタミンEといわれるビタミンEも多く含んでいます。

マダム飲茶 実山椒香る焼売

『お母さんがご家族の健康を思う気持ちのこもったお料理』のように、桃谷樓が自社で手掛ける飲茶・点心です。
◇気を補い正常に巡らせ、体に必要な水分を補うとされる食材を使用しています。
◆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。

鱧のフリット夏野菜添え おろし香味ソース

◇消化不良、便秘、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。
◆鱧は、良質なたんぱく質を含み、ビタミン類やカルシウムなども多く含まれています。体力の向上や疲労の回復、肌や骨の健康維持に役立ちます。

国産牛肉のステーキ にんにく豆豉ソース

◇マコモダケは体の熱を冷ますとされる食材です。気や血を補い、消化不良、胃腸を温めるとされる食材を使用しています。
◆マコモダケには、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。

冬瓜と卵白のあんかけ粥 蕪菜添え

◇冬瓜は体の熱を冷まし体に必要な水分を補うとされる食材です。蕪菜は体の熱を冷ますとされる食材です。体の余分な水分を排出し、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。
◆約95%が水分であっさりとした味わいの冬瓜は、体を冷ます作用もあるとされ、食欲が落ちやすい夏におすすめの食材です。また、ストレスをやわらげることや美容に役立つとされるビタミンCが温州みかんと同じくらい含まれています。蕪菜のぬめりに含まれる成分は、消化器官や呼吸器官の粘膜を保護、強化することに役立ちます。

マンゴープリン フレッシュマンゴー添え

◇牛乳は心に働きかけるとされる食材です。マンゴー、牛乳は津液を補うとされる食材です。体に必要な水分を補い、渇きを止め、食欲不振やむくみに効果があるとされる食材を使用しています。
◆マンゴーには、ビタミンAやビタミンC、葉酸などが含まれています。貧血予防、体の成長促進、ストレスをやわらげることや美容に役立ちます。