

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 9月の薬膳

疲れを癒し、からだを潤す

【潤肺養胃(じゅんぱいようい)】

夏から秋への変わり目は、暑さが残っている状態に空気の乾燥も加わりはじめます。中医学の五臓の「肺」は、呼吸器全般と関係が深い臓ですが、乾燥に弱いと考えられています。乾燥により「肺」が傷付くと、鼻や喉、皮膚に不調が起こりやすくなり、風邪などにも罹りやすくなります。夏場の冷たい飲食物により動きの弱った胃腸を癒し、「肺」や体を潤すことが大切です。

秋に現れやすいとされる不調

皮膚の乾燥
髪のパサつき
便秘になりやすい
風邪にかかりやすい
空咳や痰がでる
鼻水がでる
疲れが取れない
よく眠れない
など

肝

春

夏

心

長夏

脾

秋

肺

冬

腎

Pick up 食材：栗

中医学では、胃に働きかけるとされる食材です。胃の働きを助け、体を温め、血の巡りを良くするとされます。脳の活動を助ける働きや足腰のたるさにも良いとされます。

9月薬膳使用食材

熱

海老 もち米
サーモン 栗

温

鮭
マッシュルーム

補

豆乳
玉子 チーズ
牛乳(生クリーム)

寒

大麦 ハト麦

※補：足りないものを補う。温：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	1173kcal
たんぱく質	38.3g
脂質	65.7g
炭水化物	118.8g
食塩相当量	5.43g
食物繊維総量	8.0g
カルシウム	155mg
鉄	3.7mg
ビタミンD	4.9μg
ビタミンE	4.9mg
ビタミンB ₁	0.63mg
ビタミンC	27mg

※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

栗 豆乳

もち米

さつまいも 十六穀米

クリームチーズ デーツ

海老 ハト麦 しめじ
マッシュルーム エリンギ

サーモン アボカド 玉葱
きゅうり ラディッシュ ディル

鴨ロース 白葱 舞茸
クミン

季節の薬膳ドリンク

サーモンのタルタル アボカドのムース

豆乳のロワイヤル 栗のスープ

マダム飲茶 もち米焼売

海老のすり身網脂巻き揚げ ハト麦ときのこのソース

鴨ロースの燻製 クミン風味炒め

十六穀米入りのお粥

クリームチーズのパンナコッタ

季節の薬膳ドリンク

りんご、はちみつ、北杏、クコの実、レモンを使用しております。

◇肺や腸、皮膚を潤し、咳を止めるとされる食材を使用しています。

サーモンのタルタル アボカドのムース

◇サーモン、玉葱、きゅうり、ラディッシュ、ディルは胃に働きかけるとされる食材です。りんご、玉葱、ラディッシュは肺に働きかけるとされる食材です。気や血を補い巡らせ、肺や体の水分を潤し、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆りんごにはクエン酸や食物繊維、抗酸化力のあるポリフェノールなどが含まれています。疲労回復や生活習慣病の予防、肌の健康維持、腸内環境を整えることに役立ちます。アボカドは「森のバター」と呼ばれ、ビタミンEや鉄の他にもビタミン・ミネラルを豊富に含む、とても栄養価の高い食材です。また、多くの脂肪分が含まれていますが、ほとんどがオリーブオイルと同じオレイン酸です。オレイン酸は体内の悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

豆乳のロワイヤル 栗のスープ

◇栗、玉子は胃に働きかけるとされる食材です。豆乳、玉子は肺に働きかけるとされる食材です。血を補い巡らせ、体に必要な水分を補い、消化吸収の促進に効果があるとされる食材を使用しています。

◆豆乳に含まれる大豆由来のオリゴ糖は、腸内環境を整えてくれるビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となります。善玉菌を増やし、免疫力を高めて腸壁を刺激し便通をよくすることに役立ちます。栗にはリンゴの約5倍のビタミンCが含まれており、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、免疫力を高めることに役立ちます。また本来、加熱に弱い栄養素ですが、栗のビタミンCはでんぷんに包まれており、加熱しても栄養素が失われにくい特徴があります。

マダム飲茶 もち米焼売

『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。

◇もち米、椎茸、海老、豚肉は胃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。

◆もち米に含まれる糖質は、脂質やたんぱく質よりも消化、吸収が速く素早く利用できるエネルギー源になるため、食欲がない時や疲れているときにおすすめの食材です。

海老のすり身網脂巻き揚げ ハト麦ときのこのソース

◇海老、マッシュルームは胃に働きかけるとされる食材です。ハト麦、しめじ、マッシュルーム、エリンギは肺に働きかけるとされる食材です。気や血、体に必要な水分を補い、食欲不振や便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆ハト麦は、体内の余分な水分や便の排出を助け、肌や胃の健康維持に役立ちます。

鴨ロースの燻製 クミン風味炒め

◇葱、クミンは肺に働きかけるとされる食材です。気や血を補い巡らせ、消化吸収の促進や肌の健康維持に効果があるとされる食材を使用しています。

◆舞茸には、免疫力を高める成分であるβ-グルカンが、きのこ類の中でも群を抜いて多く含まれています。その他にも、カルシウムの吸収を高め、骨の代謝を助ける成分や腸内環境を整えることに役立つ栄養成分が含まれています。葱の辛味や香りの成分が、食欲や消化の促進、胃腸の健康維持に役立ちます。また、血行を良くする働きもあり、肩こりや冷えにもよいとされています。

十六穀米入りお粥

◇うるち米、大麦は胃に働きかけるとされる食材です。気を補い、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。

*十六穀米→もち麦、胚芽押麦、はだか麦、丸麦、もち黒米、もち玄米、発芽玄米、うるち玄米、もち赤米、ハト麦、もちあわ、もちきび、もち緑米、たかきび、ひえ、とうもろこし

◆さつま芋には、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。りんごの約5倍のビタミンCを含み、いも類でトップクラスの含有量です。腸内環境を整えることや体の健康維持、美肌作りに役立ちます。

クリームチーズのパンナコッタ

◇チーズ、牛乳、生クリームは肺に働きかけるとされる食材です。体に必要な水分を補い、肌の健康維持、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。