

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、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 12月の薬膳

腎を養い、寒さに負けない体づくり

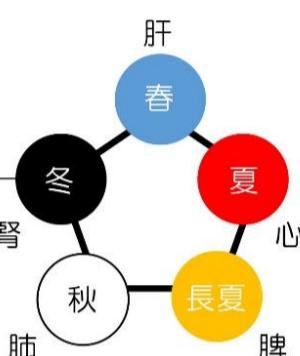
【滋陰益腎(じいんえきじん)】



冬は、寒さから身を守るために多くのエネルギーを消耗する季節です。中医学では、冬は五臓の「腎」の働きが弱くなりやすい季節と考えます。「腎」は、生命エネルギーの貯蔵庫と考えられているため、この時季は、しっかりと身体を休ませながら、塩味である鹹味(かんみ)の食材や、体を温める性質の食材を取り入れて「腎」を養生することが大切です。

冬に現れやすい
とされる不調

皮膚の乾燥
冷え
疲れがとれない
胃腸の不調
関節の冷えや痛み
風邪にかかりやすい
尿量の増減
など

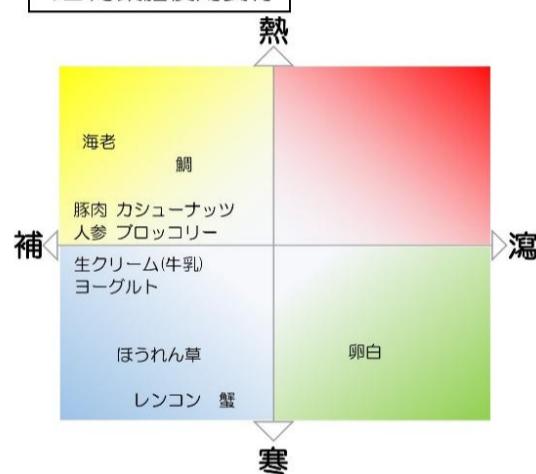


Pick up 食材：カシューナッツ



中医学では、腎に働きかけるとされる食材です。
血を補い、腎に貯蔵されている『精』(成長や発育、生殖の基礎となるもの)の不足を補強するとされています。

12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	768kcal
たんぱく質	34.4 g
脂質	30.5 g
炭水化物	90.7 g
食塩相当量	5.2 g
食物繊維総量	5.0 g
カルシウム	159mg
鉄	2.7mg
ビタミンD	1.5 µg
ビタミンE	4.1mg
ビタミンB1	0.81mg
ビタミンC	54mg

※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(ハ
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

鯛の中華風サラダ

菊芋のフラン 翡翠ソース

マダム飲茶 海老と大和まなの焼壳

蟹肉と冬野菜入り蓮根のはさみ揚げ 酸辣あんかけ

もち豚ヒレ肉のステーキ 赤ワインソース

金柑と蒸し鶏のお粥

ヨーグルトのデザート 桂花陳酒のゼリーとイチゴソース

※写真はイメージです。 ※特定原材料は係員におたずねください。 ※仕入れ状況により食材が異なる場合がございます。

季節の薬膳ドリンク

はちみつ、桂皮、生姜、レモンを使用しています。

◆体の冷えを改善し、肺や腸を潤し、食欲不振やのどの渇きを改善するとされる食材を使用しています。

鯛の中華風サラダ

◆鯛、スプラウト(ブロッコリー)、カシューナッツは腎に働きかけるとされる食材です。人参は体に必要な津液を補うとされる食材です。消化不良や食欲不振、気の巡りを正常にし、体を温め、むくみに効果があ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B1、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。

◆生姜は胃腸の働きを活発にして消化吸収を高めることに役立ちます。また、香りや辛みの成分は血流の流れを良くし、冷えやこり、せきやのどの痛みに良いとされています。

菊芋のフラン 翡翠ソース

◆卵白は腎に働きかけるとされる食材です。生クリーム(牛乳)、ほうれん草は体に必要な津液を補うとされる食材です。食欲不振、のどの痛み、血を補い、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆菊芋に含まれるイヌリンは、血糖値の上昇を緩やかにする働きや善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあるとされます。

マダム飲茶 海老と大和まなの焼壳

◆海老は腎に働きかけるとされる食材です。体を温め、気を補い、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆大和まなは、小松菜やシロナなどと同じ仲間で、大和の伝統野菜のひとつです。ビタミンCやビタミンE、食物繊維が小松菜よりも多く含まれ、機能性成分として注目されているイソチオシアネートを含んでいるといわれています。

蟹肉と冬野菜入り蓮根のはさみ揚げ 酸辣あんかけ

◆レンコン、人参は体に必要な津液を補うとされる食材です。気を補い、消化器官の働きを良くし、血を補うとされる食材を使用しています。

◆レンコンには、食物繊維やビタミンC、カルシウムなどが含まれており、胃腸の健康維持や免疫力を高めること、肌の健康維持に役立ちます。

もち豚ヒレ肉のステーキ 赤ワインソース

◆豚肉、ブロッコリーは腎に働きかけるとされる食材です。豚肉は体に必要な津液を補うとされる食材です。気を補い気の流れを正常にし、イライラ、精神安定に効果があるとされる食材を使用しています。

◆豚肉には抗酸化作用の強いビタミンCが温州みかんの約2倍含まれています。ビタミンCの抗酸化作用により体や肌の健康維持に役立ちます。また、β-カロテンも多く含まれおりビタミンCとの相乗効果でウイルスや細菌に対する抵抗力を高めるため、風邪や肌荒れの予防に役立ちます。

金柑と蒸し鶏のお粥

◆気を補い、消化不良、体を温めるとされる食材を使用しています。

◆金柑は、ビタミンCやビタミンE、食物繊維などを含みます。免疫力アップやイライラを鎮める、美肌づくりや丈夫な体づくり、冷えにくい体づくりを助けます。

ヨーグルトのデザート 桂花陳酒のゼリーとイチゴソース

◆ヨーグルトは体に必要な津液を補うとされる食材です。消化不良、気を巡らせ、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆イチゴは、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、赤い色は、アントシアニンで目の健康維持も助けます。