

# 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。

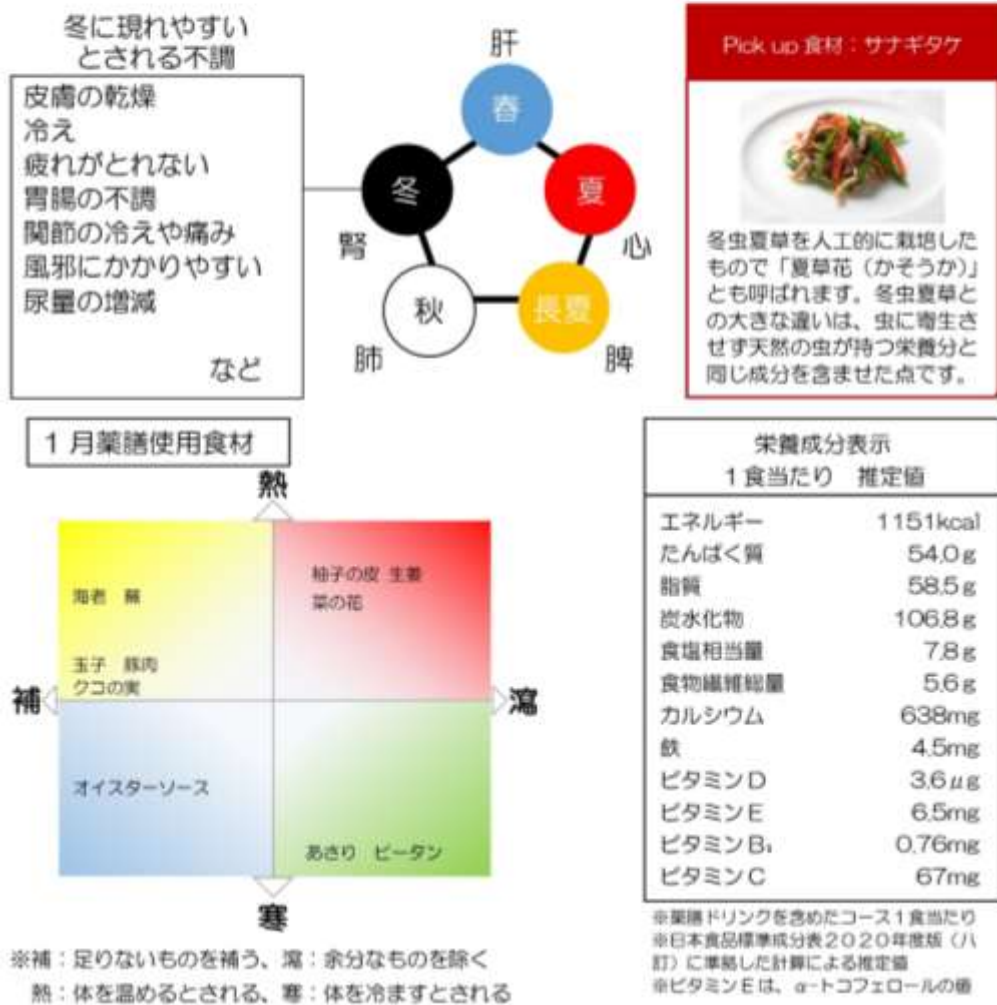
## 桃谷樓 1月の薬膳

### 心身ともに温め、力を蓄える

#### 【温補腎陽 (おんぼじんよう)】

冬は、万物が静かに落ち着いている季節です。厳しい寒さに体をさらすことや、活発な活動でエネルギーを消耗することは避け、蓄えることを第一に、少し早く寝て少し遅く起き、ゆっくりと過ごすことが大切です。

中医学の五臓の中で、冬と関係の深い「腎」は、生命エネルギーの貯蔵庫と考えられています。「腎」を温めて働きを高め、身体に生命エネルギーの源を蓄えておきましょう。



### 1月の薬膳 心身ともに温め、力を蓄える 【温補腎陽 (おんぼじんよう)】

1食あたり (推定値) エネルギー 1151kcal、食塩相当量 7.8g



薬膳コース 4,800円 (税込)

季節の薬膳ドリンク

わかさぎの温かいエスカベッシュ

蕪のロワイヤル

マダム飲茶 湯葉の巻き物 オイスターあんかけ

大海老のカダイフ巻き揚げ

豚肉とサナギタケのバーベキューソース炒め

ピータンのお粥

白玉団子と小豆入り

柚子風味の温かいココナッツミルク



## 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。

## わかさぎの温かいエスカベッシュ

◇わかさぎは腎に働きかけるとされる食材です。体を温め、消化不良や食欲不振、気を補い、血を補い巡らせ、咳止めに効果があるとされる食材を使用しています。

◆わかさぎは、丸ごと食べることができるため、カルシウムを多く摂ることができる食材です。また、吸収率の高い鉄分も含まれており、体の健康維持に役立ちます。

ニンニクには、殺菌効果や疲労・冷えに良い成分が含まれています。

## 蕪のロワイヤル

◇あさり、玉子、クコの実には腎に働きかけるとされる食材です。血を補い、体に必要な津液を補い、食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。

◆かぶらには、ビタミンCや鉄、食物繊維が含まれています。免疫力の向上や美肌作り、貧血の予防、胃腸の調子を整えることに役立ちます。クコの実には血行不良からくる冷え・こり・痛みに良いとされるポリフェノールや美肌作りや免疫力向上に役立つビタミンCなどが含まれています。

## マダム飲茶 湯葉の巻き物 オイスターあんかけ

マダム飲茶とは・・・『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。

◇海老、豚肉、オイスターソース (牡蛎) は腎に働きかけるとされる食材です。血を補い巡らせ、胃の働きを良くし、咳を止め、体に必要な津液を補う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、鉄は豆乳の約2～3倍含まれています。

## 大海老のカダイフ巻き揚げ

◇海老、カダイフ (小麦) は腎に働きかけるとされる食材です。食欲不振、腎の働きを補い、気を補い、体を温めるとされる食材を使用しています。

◆海老は、高たんぱく、低脂質な食材で、タウリンやアスタキサンチンも含まれています。肝臓の働きを助けることや美肌作りに役立ちます。

## 豚肉とサナギタケのバーベキューソース炒め

◇豚肉は腎に働きかけるとされる食材です。体に必要な津液を補い、気を巡らせ、胃の働きをよくす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B<sub>1</sub>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、おおよそ5～10倍のビタミンB<sub>1</sub>を含んでいます。ビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変え、疲労の回復を助けることに役立ちます。

## ピータンのお粥

◇肺にこもった熱を冷まし、肺を潤し、体に必要な津液を補い、目に効果があるとされる食材を使用しています。

◆ピータンには、カルシウムや鉄、ビタミンDが鶏卵 (ゆで卵) の約2倍含まれています。貧血の予防や骨や歯の健康維持に役立ちます。

## 白玉団子と小豆入り柚子風味の温かいココナッツミルク

◇体を温め、体に必要な津液を補い、気を巡らせ、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。

◆柚子にはビタミンCやβ-カロテン、クエン酸などが含まれています。免疫力アップや美肌づくり、疲労の回復や血流をよくすることに役立ちます。また、香り成分にはリラックス効果もあります。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。