

# 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。

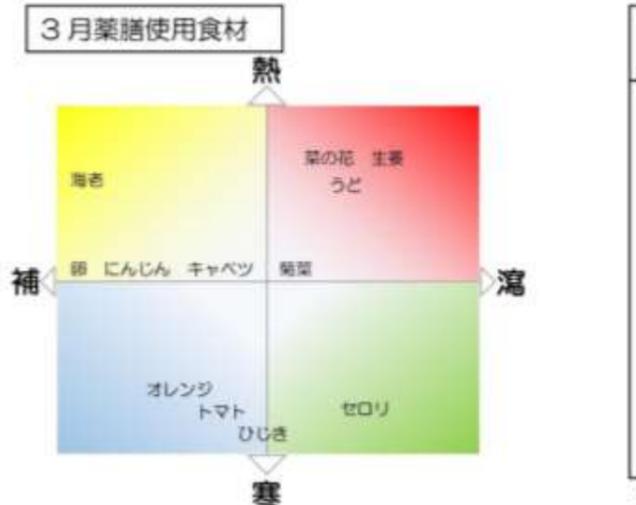
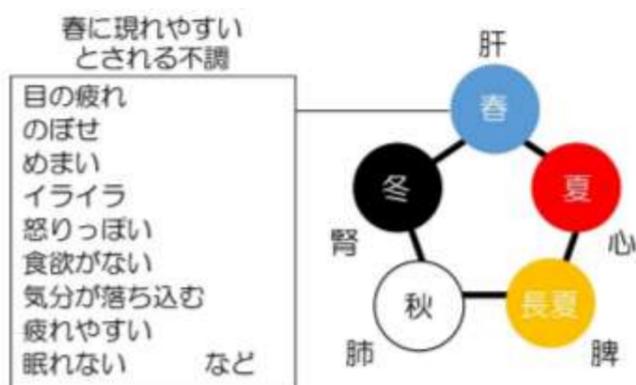
※1. 古代ギリシャ語の「ガストロス」(内臓)+「ノモス」(学問)から成る合成語です。

## 桃谷樓 3月の薬膳

### 肝の働きを助け、心身をのびのびと

#### 【補血滋陰 (ほけつじいん)】

春を迎えると、体は、冬の間に蓄えたものを外へ出そうとします。冬の間には、体に不要なものも溜まりがちでしたので、春は、解毒の働きをもつ五臓の「肝」の働きが過剰になり、弱りやすくなると中医学では考えます。「肝」は、「血」の量や流れを調整しているとされますが、「肝」が働きすぎて弱ってしまうと、その調整が上手くできず、めまいやイライラなどの不調が現れると考えます。この時期は、「血」を補い、「肝」の働きを助ける食材を取り入れましょう。



※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

Pick up 食材: にんじん

中医学では肝に働きかけるとされる食材です。血を補い、消化機能を整えることや目の疲れに良いとされています。

栄養成分表示  
1食当たり 推定値

エネルギー	1001kcal
たんぱく質	43.7g
脂質	60.6g
炭水化物	78.9g
食塩相当量	5.9g
食物繊維総量	7.3g
カルシウム	272mg
鉄	4.0mg
ビタミンD	12.7μg
ビタミンE	7.5mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.75mg
ビタミンC	42mg

※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年版(八訂)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

薬膳コース 4,800円 (税込)

季節の薬膳ドリンク

海老のカクテルサラダ

新玉葱と春野菜のロワイヤル

マダム飲茶 水餃子の四川ソース

鯖と春キャベツのピリ辛煮込み

国産豚ロース肉と菊菜のゴマソース

じゃことひじきのお粥

マンゴープリン 清見オレンジとローズマリー風味のゼリー添え

### 季節の薬膳ドリンク

桜、ライム、丁子(クローブ)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。

### 海老のカクテルサラダ

◇海老、トマト、にんじん、セロリは肝に働きかけるとされる食材です。肝のはたらきを正常にし、食欲不振、消化不良、気・血・津液を補い、解毒、不眠に効果があ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。

### 新玉葱と春野菜のロワイヤル

◇菜の花、うど、玉子は肝に働きかけるとされる食材です。気を巡らせ、血を補い巡らせ、体に必要な津液を補い、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。  
◆玉ねぎには、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。

### マダム飲茶 水餃子の四川ソース

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。  
◇体に必要な津液を補い、便秘、皮膚の乾燥に効果があるとされる食材を使用しています。  
◆ゴマに含まれる成分であるセサミンは、強い抗酸化力があります。活性酸素を取り除いて細胞が傷つくことを防ぐ働きや、アルコールの分解を助ける働きは、肝臓の健康を保つことに役立つと考えます。

### 鯖と春キャベツのピリ辛煮込み

◇キャベツ、オイスターソース(牡蛎)は肝に働きかけるとされる食材です。消化器官の働きを補い、気を補い気の流れを整え、血を補い巡らせ、体に必要な水分を補うとされる食材を使用しています。  
◆鯖にはビタミンDやDHA、EPAなどが含まれています。歯や骨を丈夫にすること、免疫力の向上、血流を良くし、体の健康維持に役立ちます。

### 国産豚ロース肉と菊菜のゴマソース

◇菊菜は肝に働きかけるとされる食材です。気や体に必要な津液を補い、イライラ、から咳、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。  
◆菊菜は、野菜の中でもトップクラスに栄養価が高い食材です。喉や胃腸などの粘膜の健康維持に役立つ栄養成分を含むため、「食べる風邪薬」と呼ばれることもあります。また、独特な香り成分が胃腸の調子を整え、食欲増進や消化を助けることに役立つとされています。

### じゃことひじきのお粥

◇ひじきは肝に働きかけるとされる食材です。消化不良、気を補い、血を補い巡らせ、しこりの改善に効果があるとされる食材を使用しています。  
◆じゃこには、カルシウムやビタミンD、DHA、EPAなどが含まれています。歯や骨を丈夫にすることや免疫力の向上、体の健康維持に役立ちます。

### マンゴープリンの清見オレンジとローズマリー風味のゼリー

◇ローズマリーは肝に働きかけるとされる食材です。血の流れを良くし、気を補い、体に必要な津液を補い、精神安定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。