

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 4月の薬膳

肝を養い、気持ちも穏やかに

【調和肝脾 (ちょうわかんひ)】



春は、情緒の安定をはかる五臓の「肝」の働きが盛んになる季節です。中医学では、「肝」の働きが盛んになり過ぎて、上手く調整ができなくなると胃腸の働きにも影響が出るため、腹痛や下痢、食欲不振が現れたり、イライラしたり、怒りっぽくなると考えられています。この季節の養生には、「肝」の働きを助ける食材とともに「脾」の働きを助ける食材もバランスよく取り入れることが大切です。

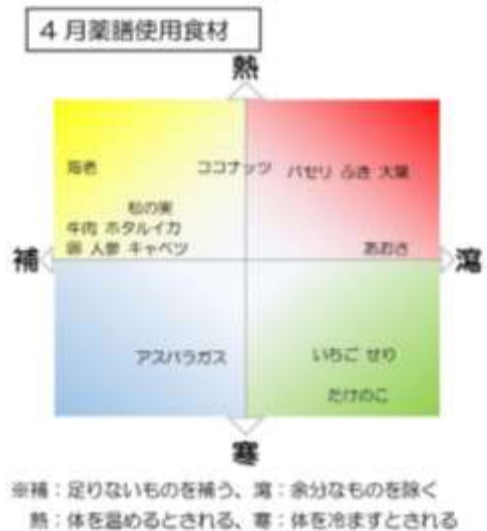
春に現れやすいとされる不調

目の疲れ
のぼせ
めまい
イライラ
怒りっぽい
食欲がない
気分が落ち込む
疲れやすい
眠れない など



Pick up 食材: ホタルイカ

中医学では肝に働きかけるとされる食材です。血を補い、体に必要な水分を補い、月経の不調や体力回復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	911kcal
たんぱく質	45.2g
脂質	44.2g
炭水化物	89.6g
食塩相当量	6.7g
食物繊維総量	8.5g
カルシウム	258mg
鉄	5.0mg
ビタミンD	0.6μg
ビタミンE	7.7mg
ビタミンB ₁	0.33mg
ビタミンC	49mg

※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(1)1(標準)2023年
に準拠した計算による推定値
※ビタミンEは、α-トコフェロールの量



季節の薬膳ドリンク

- ホタルイカと落の木の芽サラダ
- 春キャベツのロワイヤル
- マダム飲茶 海老春巻のパセリマヨネーズソース
- 春野菜の生あおさと卵白のあんかけ
- 牛肉の甘味噌炒めの包み料理
- 桜海老とタケノコのあんかけ粥
- ココナッツプリン
- ルイボスティージェリーといちご、甘夏のせ

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、食欲不振やどの渴きを改善するとされる食材を使用しています。

ホタルイカと落の木の芽サラダ

◇ホタルイカ、ふき、レタスは肝に働きかけるとされる食材です。レタスは脾に働きかけるとされる食材です。ホタルイカ、木の芽は胃に働きかけるとされる食材です。血を補い巡らせ、体に必要な津液を補い、消化不良、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。
◆ホタルイカには、ミネラルやビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB12などが豊富に含まれています。目や皮膚や粘膜の健康維持、貧血の予防、疲労の回復などに役立ちます。

春キャベツのロワイヤル

◇キャベツ、玉子は肝に働きかけるとされる食材です。玉子は脾に働きかけるとされる食材です。キャベツ、芽キャベツ、玉子は胃に働きかけるとされる食材です。消化不良や食欲不振、体に必要な津液を補い、骨や筋肉を強くするとされる食材を使用しています。
◆芽キャベツ(ゆで)は、キャベツ(ゆで)と比べると、ビタミンCは約6倍、食物繊維は約3倍も含まれています。ゆでた芽キャベツ約6個で1日分のビタミンCを摂ることができます。ストレスや風邪などに対する抵抗力を高め、疲労の回復や肌の健康維持に役立ちます。

マダム飲茶 海老春巻のパセリマヨネーズソース

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。
◇海老は肝、胃に働きかけるとされる食材です。大葉は脾に働きかけるとされる食材です。パセリは肝、脾に働きかけるとされる食材です。気や血を補い巡らせ、食欲不振、体を温めるとされる食材を使用しています。
◆大葉は、ビタミンやミネラルを豊富に含む栄養価の高い野菜です。体の抵抗力を高め、目の健康維持、ストレスやアレルギー症状をやわらげることに役立つ栄養成分が含まれています。

春野菜の生あおさと卵白のあんかけ

◇ここみは肝に働きかけるとされる食材です。アスパラガス、いんげん豆、あおさは脾に働きかけるとされる食材です。いんげん豆は胃に働きかけるとされる食材です。気を補い、体に必要な津液を補い、体の余分な熱を冷まし、解毒作用があるとされる食材を使用しています。
◆アスパラガスには、アスパラギン酸やビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが含まれています。疲労の回復、美肌作り、毛細血管の強化、腸内環境を整えることに役立ちます。

牛肉の甘味噌炒めの包み料理

◇にんじん、レタス、松の実肝に働きかけるとされる食材です。牛肉、にんじん、レタス、薄餅(小麦)、えごまの葉は脾に働きかけるとされる食材です。牛肉、ごぼうは胃に働きかけるとされる食材です。気や血、体に必要な津液を補い、消化不良、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
◆牛肉は、人の体内で生成できず飲食物から摂る必要がある9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、良質なたんぱく質のひとつです。また、吸収率の高いヘム鉄が豊富に含まれています。鉄が不足すると、めまい、頭痛、肩こり、耳鳴り、動悸、疲れやすい、貧血、運動機能や免疫機能の低下などが起こる為、積極的に摂りたい栄養素です。

桜海老とタケノコのあんかけ粥

◇桜海老、せりは肝に働きかけるとされる食材です。うるち米は脾に働きかけるとされる食材です。桜海老、たけのこ、せり、うるち米は胃に働きかけるとされる食材です。気を補い、消化器官の働きをよくし、体の水分代謝に働きかけるとされる食材を使用しています。
◆丸ごと食べることでできる桜海老は、含まれる栄養素を余すところなく摂取でき、肝臓の働きを助け、疲れ目の改善や美肌作りに役立ちます。素干しの桜海老には、普通牛乳の約18倍のカルシウムが含まれ、骨や歯を丈夫にすることに役立ちます。たけのこは、不溶性食物繊維を多く含むため、便量を増やし便通を良くすることに役立ちます。また、腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きがあるとされます。

ココナッツプリン ルイボスティージェリーといちご、甘夏のせ

◇いちごは肝に働きかけるとされる食材です。いちご、ココナッツは脾に働きかけるとされる食材です。いちご、甘夏は胃に働きかけるとされる食材です。体の余分な熱を冷まし、気を補い巡らせ、体の余分な水分を排出する、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。
◆ココナッツミルクには、体内で素早く分解されエネルギーになり、脂肪として蓄積されにくい中鎖脂肪酸が豊富に含まれています。甘夏には、ビタミンCやクエン酸が含まれています。ストレスや風邪などに対する抵抗力を高め、疲労の回復や美肌作りに役立ちます。また、香りにはリラックス効果があります。