

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 6月の薬膳

余分な「湿」を取り除こう

【利湿健脾(りしつけんぴ)】



梅雨に入り湿度が高くなる季節は、胃腸の働きを担う五臓の「脾」の機能が低下しやすくなり、倦怠感や食欲不振、むくみなどの症状が現れると中医学では考えます。この時期は、胃腸の働きを助ける食材や「気」の巡りを良くし、水分代謝を助ける食材などを取り入れることが大切です。

Pick up 食材：マコモダケ



中医学では脾に働きかけ、体の余分な熱を冷まし、余分な水分を排出するとされます。食欲不振、むくみ、便秘などによいとされる食材です。



梅雨に現れやすいとされる不調

冷え
倦怠感
下半身のだるさ
むくみ
食欲不振
胃もたれ
下痢
湿疹
など



アメリカンチェリー 赤ワイン ミント

とうもろこし パプリカ カリフラワー ミニトマト

青梗菜 みょうが 大葉

海老 湯葉 貝柱 アスパラガス

豚肉 まこも茸 万願寺ししとう

6月薬膳使用食材



※補：足りないものを補う、湿：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	1055kcal
たんぱく質	37.5g
脂質	50.2g
炭水化物	111.2g
食塩相当量	5.2g
食物繊維総量	6.7g
カルシウム	323mg
鉄	3.6mg
ビタミンD	0.7μg
ビタミンE	4.2mg
ビタミンB ₁	0.53mg
ビタミンC	83mg

※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(八訂)増補 2023年
に準拠した計算による推定値
※ビタミンEは、α-トコフェロールの値

季節の薬膳ドリンク

冷製とうもろこしのロワイヤル ホワイトコーンのスープ
野菜の甘酢

大海老の湯葉包み蒸し 貝柱風味オイスターあんかけ

国産豚スペアリブの煮込み 金砂をふりかけて

青梗菜のお粥

ラ・ポーズ特製ミルクアイス
アメリカンチェリーのスープ添え

季節の薬膳ドリンク

紫蘇、陳皮、山椒を使用しております。

◇気を巡らせ、気分のリフレッシュや食欲増進、胃腸の働きを助けるとされる食材を使用しています。

冷製とうもろこしのロワイヤル ホワイトコーンのスープ、野菜の甘酢

◇トマト、カリフラワーは脾に働きかけるとされる食材です。パプリカは気を巡らせるとされる食材です。脾や胃にはたらきかけ消化吸収をよくし、体の余分な熱を冷まし、余分な水分を排出するとされる食材を使用しています。

◆トウモロコシには、ビタミンB群やミネラルなどが含まれています。ビタミンB₁やビタミンB₂が糖質や脂質の代謝を助け、エネルギーを作ることや疲労の回復に役立ちます。

大海老の湯葉包み蒸し 貝柱風味オイスターあんかけ

◇帆立貝柱、アスパラガスは脾に働きかけるとされる食材です。海老、アスパラガスは気を補うとされる食材です。気や血、津液を補い、食欲不振や消化不良に効果がある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。また、鉄は豆乳の約2~3倍含まれています。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。

国産豚スペアリブの煮込み 金砂をふりかけて

◇豚肉、まこも茸、ししとうは脾に働きかけるとされる食材です。豚肉は気を補うとされる食材です。体の余分な熱を冷まし、余分な水分を排出し、イライラに効果があるとされる食材を使用しています。

◆マコモダケには、食物繊維やカリウムが含まれています。食物繊維は、腸内環境を整えることに役立ち、カリウムは老廃物や体内の余分な水分の排出を促して、むくみをとることに役立ちます。

青梗菜のお粥

◇うるち米、青梗菜は脾に働きかけるとされる食材です。うるち米は気を補う、みょうがは気を巡らせるとされる食材です。消化器官の働きをよくし、精神安定、血を巡らせるとされる食材を使用しています。

◆青梗菜には、ビタミンCやカルシウムなど、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。美肌作りや骨を丈夫にすることに役立ちます。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。免疫力の向上、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。

ラ・ポーズ特製ミルクアイス アメリカンチェリーのスープ添え

◇アメリカンチェリーは気を補うとされる食材です。津液を補い、消化器官の働きをよくし、体にこもった熱を冷ますとされる食材を使用しています。

◆ミントに含まれる成分には胃の働きを活発に保つ働きがあり、消化を助け、胃の健康維持に役立ちます。また、香りにはリラックス効果や睡眠の質を高めることにも役立ちます。