

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 7月の薬膳

「気」を補い、「心」の働きを整える

【益気養心(えっきようしん)】



暑くなり、陽気の働きが最も活発になる季節です。中医学では、暑い夏は五臓の「心」の働きが活発になりすぎるため、のぼせや不眠、イライラや興奮しやすくなると考えます。そんな時には、身体の中の「気」を補い、「心」の働きを整えて、気持ちをゆったりとさせることが大切です。

Pick up 食材：スズキ



中医学では心に働きかけ、血を補い、余分な水分を排出するとされます。食欲不振、むくみ、不眠などによいとされる食材です。



夏に現れやすいとされる不調

のぼせ
ほてり
だるさ
むくみ
胃腸の不調
眠れない
イライラ
気持ちが落ち着かない
など



季節の薬膳ドリンク

蓮根まんじゅう ビーツのソースで

スズキの揚げ炒め

国産牛リブロースのステーキ 黒酢ソース
中華パン添え

トムヤム麺

豆花のマンゴーソース

7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	1165kcal
たんぱく質	42.1g
脂質	62.0g
炭水化物	115.7g
食塩相当量	6.4g
食物繊維総量	10.5g
カルシウム	171mg
鉄	3.9mg
ビタミンD	4.3μg
ビタミンE	7.0mg
ビタミンB ₁	0.27mg
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(訂正増補 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

レモン、ミントを使用しております。

◇気を巡らせ、体にこもった熱をさまし、消化を助け、リラックス効果や睡眠の質を高めることに役立つとされる食材を使用しています。

蓮根まんじゅう ビーツのソースで

◇れんこんは心に働きかけるとされる食材です。海老は気を補うとされる食材です。食欲不振、津液を補いのどの渇きの改善、血の熱を冷ます、気を補うとされる食材を使用しています。

◆ビーツは、ビタミン・ミネラル・食物繊維・ポリフェノールなど、豊富な栄養素を含み、「奇跡の野菜」とも呼ばれています。腸内環境を整えることや美容や健康維持に役立つ食材です。

スズキの揚げ炒め

◇スズキは心に働きかけるとされる食材です。消化不良、血を補い巡らせる、むくみの改善に効果があるとされる食材を使用しています。

◆ねぎの辛味や香りの成分が、食欲や消化の促進、胃腸の健康維持に役立ちます。また、血行を良くする働きもあり、肩こりや冷えにもよいとされています。

国産牛リブロースのステーキ 黒酢ソース 中華パン添え

◇牛肉、コリンキー(かぼちゃ)は気を補うとされる食材です。食欲不振や消化不良、解毒、体に必要な津液を補い、イライラに効果があるとされる食材を使用しています。

◆黒酢には、クエン酸やアミノ酸が含まれています。クエン酸やアミノ酸は、疲労の回復や血液の循環の改善に役立つと考えられています。

トムヤム麺

◇小麦、海老、しめじ、バイマックル(みかん)は気を補うとされる食材です。食欲不振、疲労、イライラ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。

豆花のマンゴーソース

◇体に必要な津液を補い、むくみの改善、のどの渇き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。