

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、毎年香港・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。

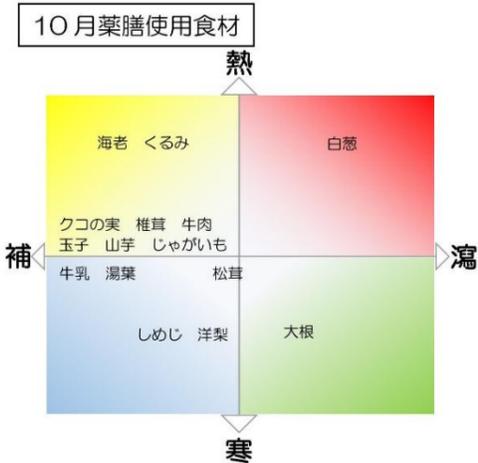
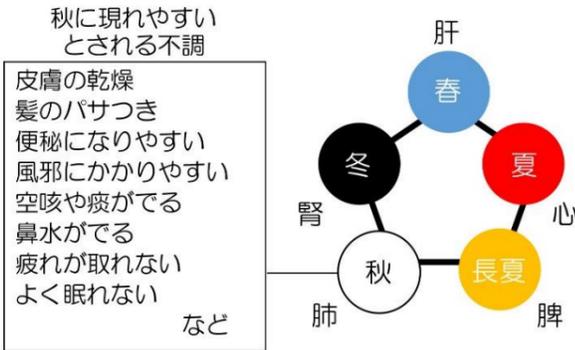
桃谷樓 10月の薬膳

「肺」を養い 乾燥から体を守る

【益気養肺(えっきようはい)】



秋は、中医学の五臓の「肺」が影響を受けやすい季節です。「肺」は呼吸器全般と関係が深い臓ですが、乾燥に弱いと考えられているからです。「肺」には、風邪などから身体を守る役割の「衛気(えき)」を全身に張り巡らせる働きもあります。「肺」の働きが弱くなると身体を守れなくなり、体調を崩す要因になります。この季節の養生には、身体の中の「気」を補い、「肺」の働きを強めることが大切であると考えます。



※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：くるみ

中医学では、肺に働きかけるとされる食材です。体や肺を温め、呼吸器系等の活動を助けるとされます。また、脳の活動を助ける働きや足腰の衰え、便秘にも良いとされます。

栄養成分表示 1食当たり 推定値	
エネルギー	1078kcal
たんぱく質	38.8g
脂質	68.1g
炭水化物	73.4g
食塩相当量	5.80g
食物繊維総量	9.1g
カルシウム	211mg
鉄	6.1mg
ビタミンD	1.7μg
ビタミンE	4.5mg
ビタミンB ₁	0.44mg
ビタミンC	18mg

※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年度版(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



- 季節の薬膳ドリンク
- 洋梨と紅芯大根のサラダ
- 松茸のロワイヤル
- マダム飲茶 海鮮焼売
- 海老と豆腐の腐乳煮込み
- 国産牛肉と山芋のブラックビーンズ炒め
- 湯葉のオイスターあんかけお粥
- 木の果のクレームブリュレ

※写真はイメージです。※仕入れ状況により食材が異なる場合がございます。※特定原材料は係員におたずねください。

季節の薬膳ドリンク

りんご、はちみつ、北杏、クコの実、レモンを使用しております。
 ◇肺や腸、皮膚を潤し、咳を止めるとされる食材を使用しています。

洋梨と紅芯大根のサラダ

◇洋梨、大根、レモンは肺に働きかけるとされる食材です。肺を潤し、体に必要な水分を補い、食欲不振や消化不良、気の流れを整え、咳を止めるとされる食材を使用しています。
 ◆洋梨は和梨の約2倍の食物繊維を含み、咳止めや整腸作用があるとされるソルビトールという成分も含んでいます。食物繊維とソルビトールの相乗効果で腸内環境を整えることに役立ちます。

松茸のロワイヤル

◇松茸は気の流れを整えるとされる食材です。食欲不振、体に必要な水分を補うとされる食材を使用しています。
 ◆松茸の香り成分には食欲増進効果があるとされています。食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えることや免疫力アップに役立ちます。

マダム飲茶 海鮮焼売

『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。
 ◇海老は気を補うとされる食材です。気や血を補い、体に必要な水分を補い、気と津液の流れを整えるとされる食材を使用しています。
 ◆海老やイカは高たんぱく、低脂質な食材で、タウリ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、疲労の回復などに役立ちます。

海老と豆腐の腐乳煮込み

※腐乳=塩漬けた豆腐の発酵調味料
 ◇白葱、アスパラガス、クコの実は肺に働きかけるとされる食材です。また、豆腐、椎茸、アスパラガスは気を補うとされる食材です。気を補い、体にこもった熱を冷まし、体に必要な水分を補う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。

国産牛肉と山芋のブラックビーンズ炒め

◇山芋、しめじは肺に働きかけるとされる食材です。また、牛肉、山芋、しいたけ、じゃがいもは気を補うとされる食材です。気を補い、体に必要な水分を補い、消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆山芋のぬめり成分には胃の粘膜を潤し、保護する働きがあります。

湯葉のオイスターあんかけお粥

◇湯葉は肺に働きかけるとされる食材です。また、うるち米は気を補うとされる食材です。食欲不振や消化不良、便秘、痰の改善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。

木の果のクレームブリュレ

◇くるみ、牛乳は肺に働きかけるとされる食材です。肺を温め、腎の働きを良くし、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
 ◆くるみには必須脂肪酸やポリフェノール、ビタミンやミネラルなどが含まれており、体の健康維持に役立ちます。