

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。

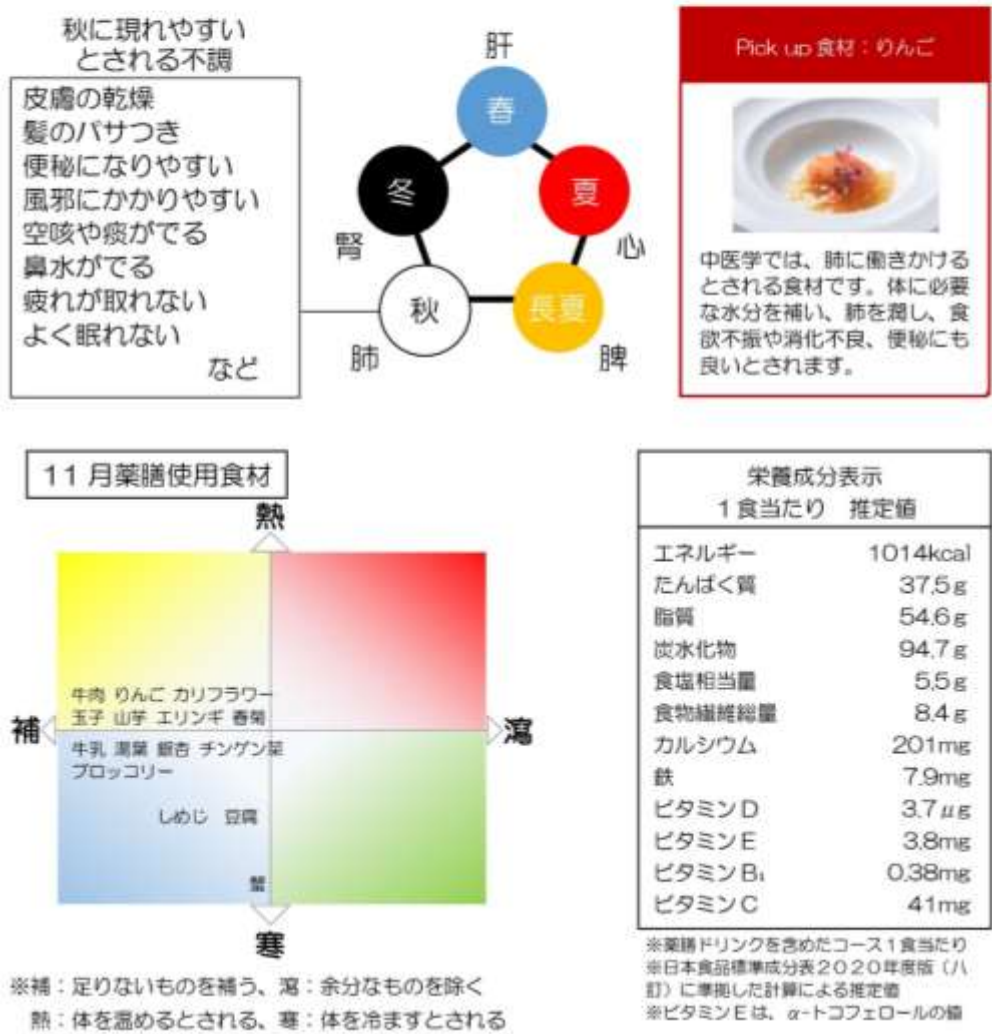
2000年以上の歴史があるとされる中医学と現代の栄養学の考えをもとに、日本の季節や日本人の体質に合わせ“おいしさ”と“健康”をモットーに、毎月メニューを変化させながらご提供させて頂いております。また、4月より新しく中医学の上にガストロノミー(※1)の概念を学び、さらに美味しさを追求してまいります。是非、長年の実績のある“桃谷樓の薬膳料理”をお気軽にお楽しみくださいませ。

※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 11月の薬膳
からだの内側から潤す

【滋陰温肺(じいんおんぱい)】

空気が乾燥しやすい季節は、喉や気管など呼吸器系が不調になりがちです。中医学では呼吸器系の働きには、五臓の「肺」が関係しており、「肺」は潤いを好み、乾燥を嫌うと考えられています。乾燥により「肺」が傷付くと、鼻や喉、皮膚などに不調が現れ、風邪も引きやすくなります。秋の養生には「肺」を潤し、温めることが大切です。



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。

サーモンのマリネ カリフラワーのムース、りんごのジュレ添え

◇りんごは体を潤す津液を補うとされる食材です。りんご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、気や血を補い巡らせ、食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。
◆カリフラワーは、ビタミンCや葉酸を豊富に含んでいます。特にビタミンCの含有量は、淡色野菜の中でトップクラスです。免疫力を高めること、ストレスをやわらげること、美肌作りなどを助けます。

上海蟹味噌スープのロワイヤル

◇蟹、玉子は体を潤す津液を補うとされる食材です。血や津液を補い、体にこもった熱を冷まし、むくみに効果があるとされる食材を使用しています。
◆蟹にはたんぱく質やアスタキサンチン、タウリンなどが含まれています。脳や目や肌などの体の健康維持、疲労の回復などに役立ちます。

うなぎの精進仕立て

◇山芋、豆腐は体を潤す津液を補うとされる食材です。山芋、のりは肺に働きかけるとされる食材です。気を補い巡らせ、肺を潤し、消化不良や食欲不振に働きかけ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。

秋野菜と湯葉の炒め

◇エリンギ、人参は体を潤す津液を補うとされる食材です。エリンギ、しめじ、銀杏、湯葉、人参、ケシの実肺に働きかけるとされる食材です。肺を潤し、咳を止め、体に必要な水分を補い、気や血を補い巡らせ、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。
◆エリンギ、しめじに含まれる食物繊維やβ-グルカン、腸内環境を整えることや免疫力アップに役立ちます。キノコ類の中でも、エリンギは食物繊維の含有量が多く、さつまいもの約2倍も含まれています。銀杏にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、美肌作りや余分なナトリウム(塩分)を排出することに役立ちます。

国産牛バラ肉のビール煮込み マッシュポテト添え

◇チンゲン菜は肺に働きかけるとされる食材です。体を温め、気や血を補い巡らせ、消化不良や食欲不振、イライラに効果があるとされる食材を使用しています。
◆ナツメグは、腸内環境を整えることや消化促進、胃の健康維持に役立ちます。

春菊のお粥

◇春菊、松の実肺に働きかけるとされる食材です。肺を潤し、血を補い、皮膚や腸を潤し、精神安定に効果があるとされる食材を使用しています。
◆春菊は、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。

ブロッコリーの胡麻汁粉

◇牛乳、白玉粉(もち米)は肺に働きかけるとされる食材です。牛乳は体を潤す津液を補うとされる食材です。消化不良、気を補い、腸を潤すとされる食材を使用しています。
◆ブロッコリーには、近年注目を浴びているスルフォラファンが含まれています。スルフォラファンは、強い抗酸化作用を持ち、解毒酵素を活性化させ、健康維持に役立ちます。