

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 2月の薬膳

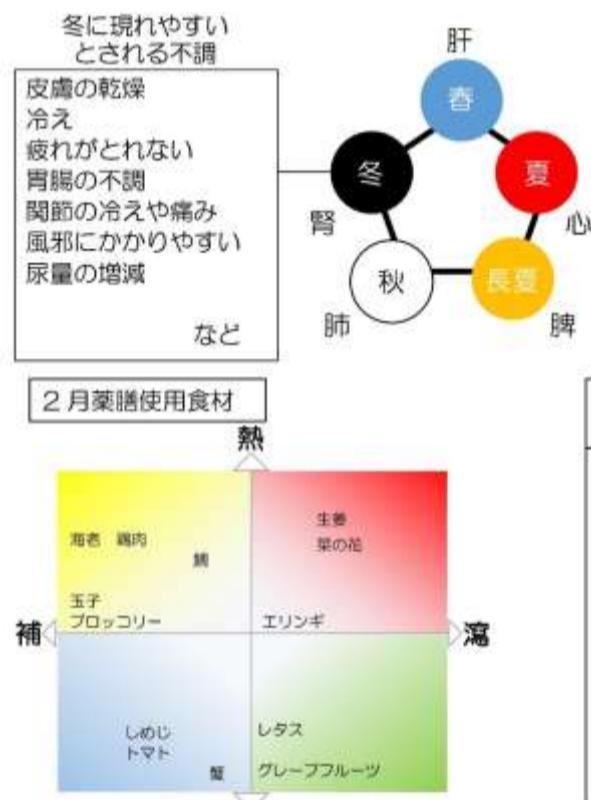
来たる春に向かって、からだを整える

【滋補肝腎 (じほかんじん)】



この時季、寒さが底を迎えますが、中医学では自然界の「陰」と「陽」が逆転し、春に向かって暖かくなっていくと考えることができます。中医学では、冬に養生すべきは五臓の「腎」であり、若々しく元気で過ごすために必要であると考えます。

次の季節である春は、「肝」を養生すべき季節です。五臓の「肝」と「腎」はお互いの働きを助け合う関係もあります。来たる春に向けて「肝」や「腎」を養い、心穏やかに過ごしましょう。



栄養成分表示 1食あたり 推定値

エネルギー	996kcal
たんぱく質	50.7g
脂質	54.3g
炭水化物	85.3g
食塩相当量	6.1g
食物繊維量	7.5g
カルシウム	355mg
鉄	4.6mg
ビタミンD	3.1μg
ビタミンE	7.5mg
ビタミンB ₁	0.51mg
ビタミンC	94mg

※薬膳ドリンクを含めたコース1食あたり
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)に準拠した計算による推定値
※ビタミンEは、α-トコフェロールの量

2月の薬膳 来たる春に向かって、からだを整える 【滋補肝腎 (じほかんじん)】

1食あたり(推定値) エネルギー 996kcal、食塩相当量 6.1g



薬膳コース 4,800円(税込)

- 季節の薬膳ドリンク
蟹肉とグレープフルーツのサラダ
腐乳のロワイアル 紹興酒風味 白菜のあんかけ
マダム飲茶 豆腐と海老の蒸し物
白身魚と大根餅のからすみ風味炒め
生姜のミルクプリン レモングラスのゼリー



季節の薬膳ドリンク

はちみつ、桂皮、生姜、レモンを使用しています。

◇体の冷えを改善し、肺や腸を潤し、食欲不振やのどの渇きを改善するとされる食材を使用しています。

蟹肉とグレープフルーツのサラダ

◇蟹は腎と肝に働きかけるとされる食材です。グレープフルーツは肝に働きかけるとされる食材です。体に必要な津液を補い、気を補い、気の流れを整え、肺の働きを補うとされる食材を使用しています。

◆グレープフルーツにはビタミンCが多く含まれ、グレープフルーツ1個で1日に必要なビタミンCの約8割を摂ることができます。また、香りにはリラックス効果もあります。ストレスから体を守ることや疲労の回復、美肌作りに役立ちます。

腐乳のロワイアル 紹興酒風味 白菜のあんかけ

◇玉子は腎と肺に働きかけるとされる食材です。紹興酒は肝に働きかけるとされる食材です。経絡を温め冷えの改善、消化不良、便秘の改善、五臓を潤し、血を補い巡らせるとされる食材を使用しています。

◆紹興酒は、食欲増進や疲労の回復、血行を良くすることに役立ちます。

マダム飲茶 豆腐と海老の蒸し物

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。

◇海老は腎と肝に働きかけるとされる食材です。レタスは肝に働きかけるとされる食材です。腎の働きを補い、気を補い、血を巡らせ、消化不良、体の余分な水分を排出す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。

白身魚と大根餅のからすみ風味炒め

◇鯛、エリンギは腎に働きかけるとされる食材です。体に必要な津液を補い、気を補い、体の余分な水分を排出するとされる食材を使用しています。

◆鯛には、良質なたんぱく質やビタミンB1、エネルギー代謝を助ける成分などが含まれています。脳や体、皮膚や粘膜の健康維持、疲労の回復に役立ちます。からすみには、たんぱく質やビタミン、ミネラルが多く含まれており、疲労回復、目や皮膚の健康維持などに役立ちます。ただし、塩分も多いため一度に多く摂りすぎないようにしましょう。

国産鶏もも肉焼き物 トマトソース

◇ブロッコリーは腎と肝に働きかけるとされる食材です。しめじは腎に働きかけるとされる食材です。トマトは肝に働きかけるとされる食材です。体を温め、気を補い巡らせ、消化不良や食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。

◆鶏肉に含まれるたんぱく質には、必須アミノ酸であるメチオニンが含まれています。メチオニンには肝臓の毒素を排出し、機能を高める働きや肝臓に脂肪が蓄積することを防ぐ働きがあるとされます。トマトには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル、酸味成分であるクエン酸、食物繊維などが含まれており、食欲増進や疲労回復、便秘解消に役立つと考えます。また、赤い色は、リコピンという成分で抗酸化作用が非常に強く、肌の健康維持に役立ちます。

菜の花とうるいのお粥

◇菜の花は肝に働きかけるとされる食材です。体を温め、気の流れを整え、血を巡らせ、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆菜の花は、野菜の中でもビタミン・ミネラル・食物繊維の含まれる量がトップクラスで、免疫力の向上や皮膚・粘膜の健康維持、美肌作りに役立ちます。ビタミンCも多く含んでいる為、花粉が気になる季節におすすめの食材です。

生姜のミルクプリン レモングラスのゼリー

◇レモングラスは肝に働きかけるとされる食材です。体や経絡を温め、解毒作用、体に必要な津液を補うとされる食材を使用しています。

◆生姜は胃腸の働きを活発にして消化吸収を高めることに役立ちます。また、香りや辛みの成分は血流の流れを良くし、冷えやこり、せきやのどの痛みに良いとされています。レモングラスは、肌や胃の健康維持、血行を良くすることに役立ちます。また香りにはリラックス効果が期待できます。