

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。

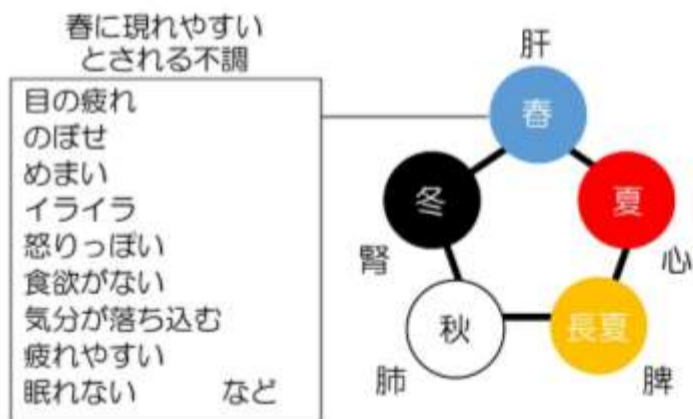
桃谷樓 5月の薬膳

「気」を巡らせ、軽やかな気分

【疏肝解鬱(そかんかいうつ)】

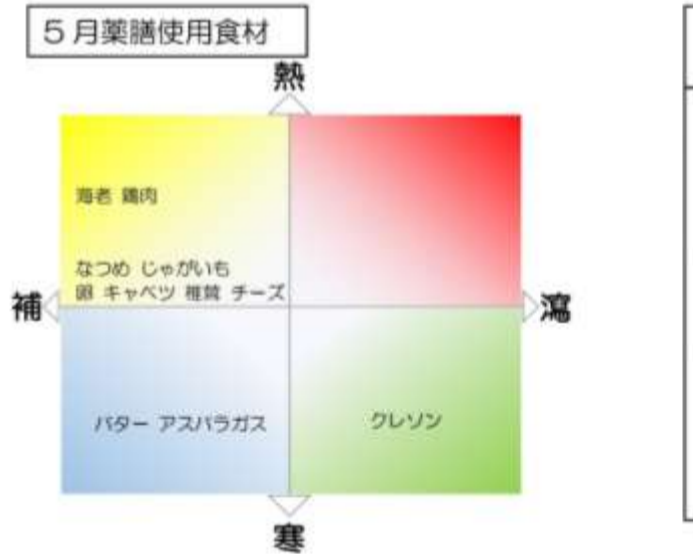


何となく気分が落ち込む、疲れやすい、眠れないなど、いわゆる五月病になりやすい時期です。このような状態を中医学では、五臓の「肝」の働きが弱まっていることが原因だと考えます。「肝」は、「気」と呼ばれるエネルギーを滞りなく巡らせる働きや情緒の安定をはかる働きがあると考えられているからです。
この時期は、「肝」の働きを助ける食材や「気」を巡らすとされる食材を取り入れることが大切です。



Pick up 食材：なつめ

中医学では、気や血を補い、消化吸収を促進する働きがあるとされます。元気がない時や疲れやすい時、食欲不振に良いとされています。



※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

栄養成分表示
1食当たり 推定値

エネルギー	1027kcal
たんぱく質	49.7g
脂質	45.3g
炭水化物	113.5g
食塩相当量	5.0g
食物繊維総量	7.8g
カルシウム	209mg
鉄	7.8mg
ビタミンD	5.6μg
ビタミンE	6.0mg
ビタミンB ₁	0.60mg
ビタミンC	78mg

※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(7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



薬膳コース 4,800円 (税込)

季節の薬膳ドリンク

マダム飲茶 海老のライスペーパー蒸し

鯛の香草パン粉焼き パプリカソース
中華パン添え

国産鶏もも肉の薬膳蓮の葉包み蒸し

わさび菜と新じゃがいものお粥

はちみつ入り蒸しカステラと抹茶ティラミス

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。

マダム飲茶 海老のライスペーパー蒸し

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、肝に働きかけるとされる食材です。海老、ライスペーパー(うるち米)、スナップエンドウは気を補うとされる食材です。肝のはたらきを助け、気を補い、消化器官の働きを良くし、イライラの改善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。

鯛の香草パン粉焼き、パプリカソース 中華パン添え

◇キャベツ、玉子は肝に働きかけるとされる食材です。玉子は脾に働きかけるとされる食材です。キャベツ、芽キャベツ、玉子は胃に働きかけるとされる食材です。消化不良や食欲不振、体に必要な津液を補い、骨や筋肉を強くするとされる食材を使用しています。
◆芽キャベツ(ゆで)は、キャベツ(ゆで)と比べると、ビタミンCは約6倍、食物繊維は約3倍も含まれています。ゆでた芽キャベツ約6個で1日分のビタミンCを摂ることができます。ストレスや風邪などに対する抵抗力を高め、疲労の回復や肌の健康維持に役立ちます。

国産鶏もも肉の薬膳蓮の葉包み蒸し

◇蓮の葉、椎茸は肝に働きかけるとされる食材です。鶏肉、なつめ、椎茸は気を補うとされる食材です。消化器官を温め消化不良や食欲不振、体に必要な津液を補い、精神安定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。

わさび菜と新じゃがいものお粥

◇うるち米、じゃがいもは気を補うとされる食材です。体を温め、気を補い、消化器官の働きを良くするとされる食材を使用しています。
◆わさび菜にはビタミンCやビタミンB2、ミネラルが含まれており、皮膚や粘膜の健康維持、体の抵抗力を高めることに役立ちます。

はちみつ入り蒸しカステラと抹茶ティラミス

◇マスカルポーネ(チーズ)、玉子は、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、腸を潤し便秘の改善、食欲不振に効果があるとされる食材を使用しています。
◆卵は、ビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素が満遍なく含まれ、栄養価の優れた食材です。必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質でもあり、脳や体の健康維持、体の抵抗力を高めることに役立ちます。抹茶の色素には、体内の老廃物や有害な物質を体外に排出する働きがあるとされ、健康維持に役立ちます。