

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。

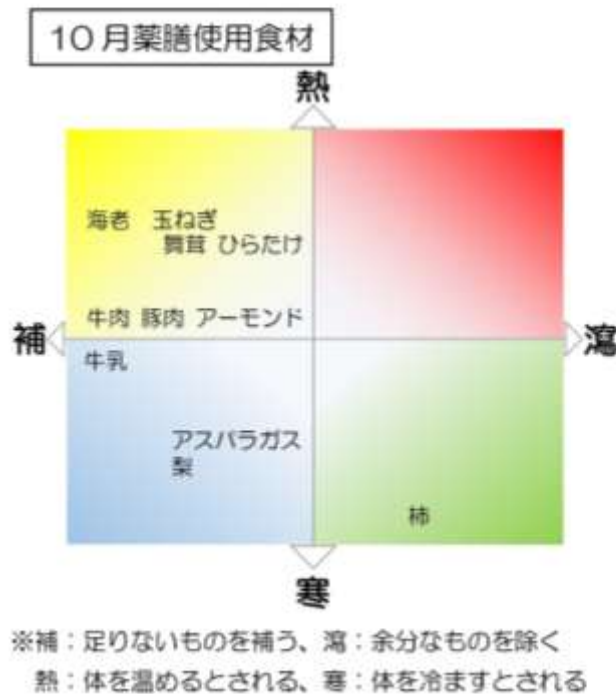
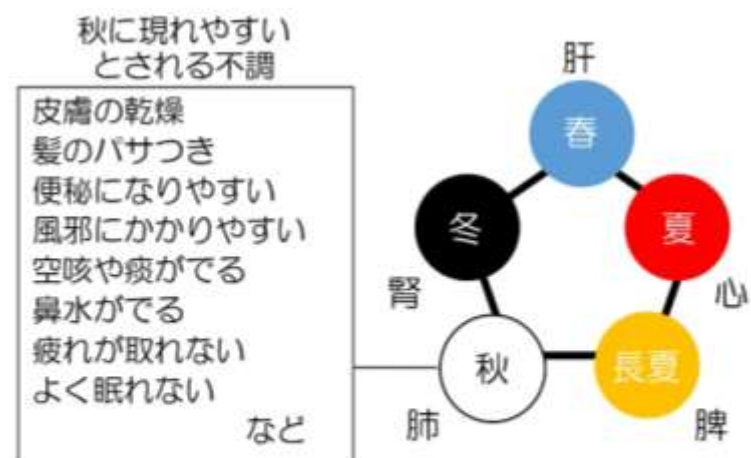
※1. 古代ギリシャ語の「ガストロス」(内臓)＋「ノモス」(学問)から成る合成語です。

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。



栄養成分表示 1食当たり 推定値	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	34.5g
脂質	40.6g
炭水化物	86.3g
食塩相当量	7.3g
食物繊維総量	8.5g
カルシウム	198mg
鉄	4.1mg
ビタミンD	1.7μg
ビタミンE	7.8mg
ビタミンB ₁	0.41mg
ビタミンC	73mg

※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(八訂)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



季節の薬膳ドリンク

里芋の変わり揚げ(蜂の巣揚げ)
ーロマッシュルームのアーモンドミルクポタージュ

海老と柿の甘酢炒め

牛肉とアスパラガスの炒め きのことソース

つるむらさきとむかごのお粥

洋梨のコンポート

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。

里芋の変わり揚げ(蜂の巣揚げ) と ーロマッシュルームのアーモンドミルクポタージュ

◇アーモンド、玉ねぎ、オリーブ油は肺に働きかけるとされる食材です。海老、豚肉は気を補うとされる食材です。肺を潤し、食欲不振や消化不良、体に必要な水分を補い、便秘に効果があるとされる食材を使用しています。

◆里芋には食物繊維が含まれており、腸内環境を整えることや生活習慣病の予防に役立ちます。アーモンドには不飽和脂肪酸、ビタミンB2、ビタミンEなどが含まれており、血中のコレステロール値を下げることや、肌や髪健康維持に役立ちます。

海老と柿の甘酢炒め

◇柿は肺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。肺を潤し、体の湿をとるとされる食材を使用しています。

◆柿には抗酸化作用の強いビタミンCが温州みかんの約2倍含まれています。ビタミンCの抗酸化作用により体や肌の健康維持に役立ちます。また、β-カロテンも多く含まれておりビタミンCとの相乗効果でウイルスや細菌に対する抵抗力を高めるため、風邪や肌荒れの予防に役立ちます。

牛肉とアスパラガスの炒め きのことソース

◇アスパラガスは肺に働きかけるとされる食材です。牛肉、アスパラガス、ひらたけ、舞茸は気を補うとされる食材です。肺を養い、消化器官の働きを養い、体に必要な水分を補い、血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。舞茸には免疫力を高める成分であるβ-グルカンが、きのこ類の中でも群を抜いて多く含まれています。その他にも、カルシウムの吸収を助けることや腸内環境を整えること、肌の健康維持に役立つ栄養成分が含まれています。

つるむらさきとむかごのお粥

◇うるち米は気を補うとされる食材です。体を潤し乾燥の改善、食欲不振や消化不良に効果があるとされる食材を使用しています。

◆むかごは、長芋や自然薯などのツルの葉の付け根にできる肉芽の部分です。栄養価が高く、鉄やカリウム、食物繊維を多く含んでいます。また、皮ごと食べる為、栄養を丸ごと摂ることができる食材です。

洋梨のコンポート

◇洋梨、牛乳は肺に働きかけるとされる食材です。体に必要な水分を補い、気の流れを正常にし、消化器官に働きかけ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。