

「薬膳」ってな~に？ 「薬膳料理」ってな~に？

「薬膳」とは、中医学(中国)の理論で、「学問」の一種です。 中華料理やイタリア料理といった「料理」の一種ではありません。

「薬膳料理」とは、「薬膳」の基本的考え方に基づき、八角、高麗人參、クコの実などの「和漢素材」と「食材」を組み合わせ、「季節に合わせて食事を変える」「体調や気分にあった食事を摂る」ことで、心身のバランスを整え、日々の不調を改善し、病気を予防するための料理です。

「五臓」ってな~に？

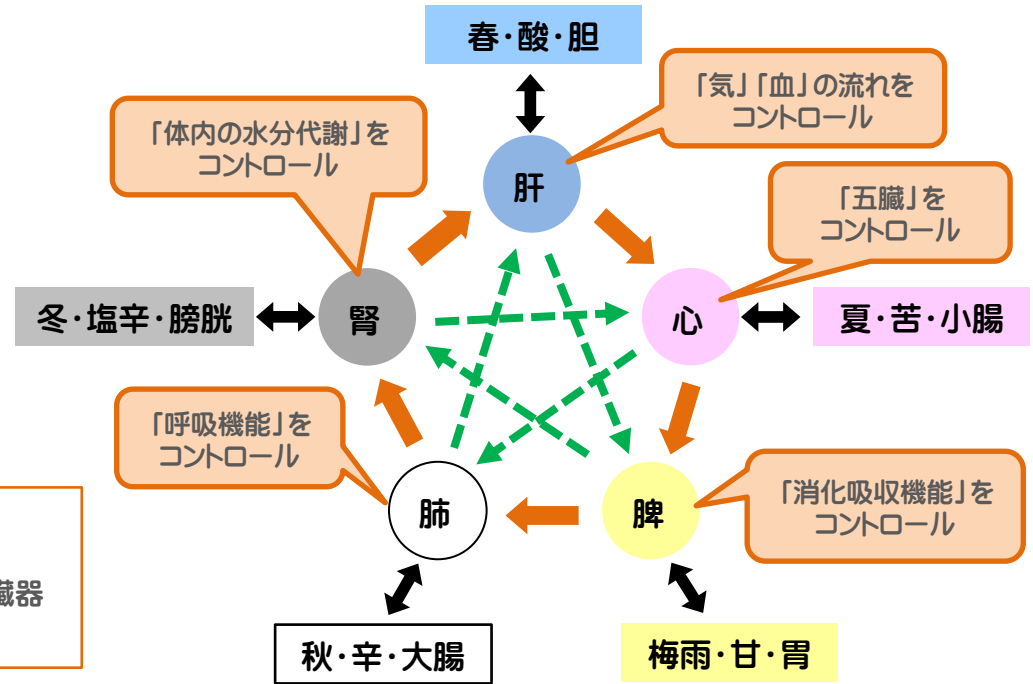
人間の五臓(肝・心・脾・肺・腎)には固有の働きがあり、それぞれ「五臓」に対応する「色」「季節」「味」「五腑」があります。

また、「五臓」は食べ物から栄養を摂り、体内を巡るエネルギーといわれる「気・血・水」を作ったり、運んだり、貯蔵する働きがあります。



---> 相剋関係(抑制)
矢印先の相手の働きを抑えて、バランスをとる関係です。

→ 相生関係(促進)
矢印先の相手の働きを促進させ、その相手の臓器を活発に機能するよう働きかける関係です。



「気・血・水」ってな~に？

人間の生命活動に必要な3つの要素を「気・血・水」と言います。

この3つの要素「気・血・水」が、バランス良く体内を循環することによって、私たちの健康が保たれています。

つまり、「気・血・水」のどれかが不足したり、流れが滞ったりすると、様々な症状が不調としてあらわれると言われています。

「気」 からだのエネルギー源

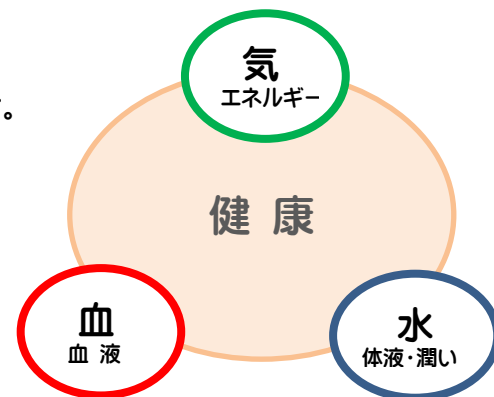
からだの各機能を動かし、血液や水分の流れをスムーズにし、新陳代謝を促す働きを持っています。

「血」 血液のこと

健康を維持するために全身に栄養を運び、老廃物を回収する働きがあります。

「水」 胃液、涙など、体内の水分のこと

からだ全体を潤し、体内を循環して、体温調整や関節の働きを滑らかにします。



豆うさぎの考える「カジュアル薬膳」について…

「薬膳」と聞くと、体には良さそうだけど「漢方薬？ 苦い？ 癖が苦手？ 難しい？ …」というイメージをお持ちの方が多いと思います。当店のメニューは「薬膳の基本的考え方」に基づいた薬膳料理ですが、漢方薬のような独特の癖を極力おさえ、美味しく召し上がれる味に仕上げています。自分の症状に適した食材を摂取することで、「気血水」を巡らせ、「五臓」の働きを整え、日々の不調を改善していただきたい…という考え方が、当店の薬膳料理となっています。

薬膳料理を「気軽に」「楽しく」「美味しく」食べて、毎日の元気に繋げていただきたい… こんな思いを「カジュアル薬膳」という形で表現しました。

究極の薬膳料理 「薬膳お鍋」

鍋料理は、色々な栄養素の成分が入った、まさにバランスの取れた理想的な料理ですが、薬膳鍋は、健康に良い生薬も加わり、究極の薬膳料理とも言われています。

旬の食材と相性のいい和漢素材をコラボさせ、八角、なつめなどの生薬がたっぷり溶け込んだ「五臓」に働きかけるスープがベースとなっています。美味しくてからだが喜ぶ生薬たっぷりの鍋で、お肌にもからだにも嬉しい薬膳鍋を目指しました。



季節で補う「薬膳ごはん」「薬膳スープ春雨」

それぞれの食材が持つ効能を生かした『季節で補いたい薬膳ごはん』です。薬膳スープ春雨も、季節に合わせて、なつめ、八角、生姜などの生薬をブレンドし、煮出したスープに緑豆春雨を加えた、新陳代謝を上げるヘルシーなお食事です。

最大の魅力はグルテンフリー 「そば粉のガレット」

フランスブルターニュ地方の郷土料理で、そば粉100% グルテンフリーなだけでなく、そば粉にはストレス緩和の作用があります。また、すべてのガレットに使用しているチーズは、肝機能の向上にも効果があります。そば粉のガレットは、生地とチーズだけで、「気血水」と「五臓（肝・心・脾・肺・腎）」のバランスがとれているとてもヘルシーな料理です。さらに、ガレットの具材に和漢素材を使っており、ボリュームもあって栄養満点のお食事です。



薬効が効いた味わいが魅力 「薬膳カレー」

約20種類の薬膳スパイスと生薬、野菜などをじっくり煮込んだ薬膳カレーで、カレーのルーだけで、「気血水」と「五臓（肝・心・脾・肺・腎）」のバランスがとれている料理です。薬膳を楽しめる味の「気血の巡り薬膳」、薬膳の味をフルーツやトマトなどで食べやすくした「マイルド薬膳」の2種類のルーをご用意しています。