

薬膳で身体がととのう定期便 聘珍樓の薬膳シリーズ第一弾 「五福粥」

株式会社聘珍樓（読み：ヘイチンロウ、所在地：神奈川県横浜市）では、「季節の養生」をテーマに薬膳セミナーを続けて15年。現在まで約1万人の方々にご参加いただいています。

このたび、皆様の声にお応えして、「聘珍樓の薬膳」をご自宅で簡単に実践していただける定期便（サブスクリプション）を始めます。

第一弾である「五福粥（ごふくがゆ）」を春の薬膳セミナー開始日と同日にリリースいたしました。



「五福粥」とは

広東伝来の技で丹念に炊き上げた香り高い白粥をベースに、厳選された鶏肉、牛スネ肉、海鮮、豚肉などの食べ応えのある主食材をバラエティ豊かに組み合わせ、さらに茶樹きのこ、白キクラゲ、淮山（山芋）、などの薬膳素材や、陳皮、八角、草果、生姜など広東伝統のスパイスを効果的に加えることにより、気の巡りを助けて身体がととのう、聘珍樓ならではの全く新しいコンセプトのお粥が誕生いたしました。

薬膳の体質タイプ別チェックにより、ご自身に合うお粥を把握していただくことも出来ます。

聘珍樓選りすぐりの廚師が、上質な素材を使って丹念に作りあげたお粥を、高度な冷凍技術で急速冷凍させることにより、まさにお店で召し上がっていただくのとまったく変わらないフレッシュなおいしさを実現いたしました。

五福粥は月に一度のペースで、毎回5種類ご自宅にお届けいたします。内容は季節ごとに少しずつ入れ変わり、四季おりおりの味覚をお楽しみいただけます。

初回限定の「お試しセット」は、定期会員価格から約50%オフ、破格の2,980円（配送料当社負担）でご購入いただけます。サブスクリプションご成約の皆様には、定期的に薬膳のミニ知識が身につくレクチャーのご案内や、各種イベントのお知らせをお届けします。また、不定期に聘珍樓総料理長 西崎英行特製の調味料（醬など）のプレゼントをお送りします。

五福粥 定期お届け便 <https://heichin-shoppers.jp/article/lp/sabs001/>

聘珍樓 <https://www.heichin.com/>



鶏肉とほうれん草入りお粥

鶏肉、黒キクラゲ、ほうれん草の具材。鶏肉は消化吸収がよく、素早く活動エネルギーを得られることから、薬膳では「気」を補う食材の代表格。その鶏肉を低温調理で仕上げ、旨みを逃さずにしっとりと仕上げました。ほうれん草と黒キクラゲは「血」を補う食材。おなかをぼかぼかにするお粥のパワーと合わせて、しっかりと体力、気力を補います。

こんな人に：「気」や「血」の足りないタイプ

こんなときにも：・疲れたとき・だるくてやる気がおきないとき・胃腸が弱っているとき・食欲がわかenないとき



小豆と眉豆入りお粥

むくみとりや水出しによい小豆とハト麦、おなかの調子を整える眉豆、おなかを温めて消化機能上げる生姜と、さまざまな方向から衰えた消化吸収機能を促します。やさしくほっこりとした豆と国産たくあんの歯ごたえが魅力。消化促進に優れる大根は体の熱を収める作用もあり、全体でおなかから代謝を上げてすっきり軽やかに整えます。

こんな人に：溜まるタイプ、暑がりタイプ

こんなときにも：・食べ過ぎが続いておなかの重いとき・肥満が気になるとき・体に熱がこもって不快なとき



牛スネ肉と陳皮入りお粥

スパイスで風味をつけた牛スネ肉をボイルし、食べやすいように細かく裂きました。薬膳では、牛スネ肉は、「気血」を全身に届ける五臓の「肝」の働きをサポートします。しかもコラーゲンもたっぷり。陳皮は聘珍樓が吟味したブランド陳皮である新会産熟成陳皮を使用、生姜と合わせて香りよく「気」を巡らせ、食欲増進にも働きます。

こんな人に：滞るタイプ

こんなときにも：・ストレスを感じる時・ストレスで食欲が落ちている時・お腹のハリが気になるとき・肌のたるみが気になるとき



海老ときのこ入りお粥

大きな海老とニラは、「陽気」という体の熱源を補い、熱の生産を高めます。白キクラゲ、茶樹きのこは体に潤いを与える食材。特に保水作用に優れる白キクラゲは「肺」を潤して空咳を止め、肌にみずみずしさを与えます。茶樹きのこは、免疫賦活に作用。淮山（山芋）は滋養食材として潤いとパワーを与えます。

こんな人に：乾きやすいタイプ、寒がりタイプ

こんなときにも：・肌乾燥・空咳・空気乾燥が気になるとき・免疫機能を強化したいとき・冷えて食欲が落ちたとき・滋養を補いたいとき・元気をつけたいとき



帆立貝とキャベツ入り春のお粥（3月～5月）

帆立貝、キャベツ、セロリ、アオサの具材。
春に大切にしたい五臓は「肝」。こちらのお粥は、全身に気血を運ぶ「肝」の働きを助ける組み合わせ。香りのよいセロリやアオサが巡りを促進。五臓の「肝」を補うことで、体を軽やかに保ち、春のやる気、スタートダッシュのパワーを与えます。



鶏肉と冬瓜入り夏のお粥（6月～8月）

漢薬ミックス「清補涼（チンポーリョン）」、鶏肉、冬瓜、生姜の具材。
清補涼には汗をかいた体を潤す玉竹、沙参、夏むくみをとるハト麦、夏の煩躁感を収める百合根、龍眼肉、蓮子、そして滋養の淮山(山芋)、紅棗のパワーが集結。熱を冷ます冬瓜、消化吸収力を落とさないために生姜、鶏肉を合わせ猛暑の苦しさを鎮めます。



鴨肉と揚げ湯葉入り秋のお粥（9月～11月）

焼き鴨、湯葉、銀杏、蓮根の具材。
空気乾燥が気になる秋に、「肺」の潤いを保つ食材を加えます。鴨肉は「血」を増やして、「肺」を補う作用があり滋潤作用に優れます。銀杏や蓮根は空咳の咳止めにも有効。湯葉が加わり、まろやかで風味豊かな秋にふさわしい食べ応えのあるお粥です。



豚肉と黒豆入り冬のお粥（12月～2月）

豚肉、黒豆、胡桃、生姜の具材。
「血」と「水」という潤い成分を増やし、滋養に富む豚肉、五臓の「腎」を強化する黒豆を合わせました。胡桃と生姜は体の熱源を強化して内側から温める作用があります。全体で冬乾燥への潤いを補い、寒さへの耐力を高めます。



五福粥 お粥5種入り（冷凍）

- ・ 鶏肉とほうれん草入りお粥 330 g
- ・ 小豆と眉豆入りお粥 325 g
- ・ 牛スネ肉と陳皮入りお粥 320 g
- ・ 海老ときのか入りお粥 330 g
- ・ 帆立貝とキャベツ入り春のお粥 330 g

※「季節のお粥」は三か月ごとに内容が変わります。

3月～5月は春のお粥になります。

※全てのお粥に薬味（青ネギ・ピーナッツ・油条）がつきます。

賞味期限：60日 保存方法：冷凍保存

定期会員価格

5,980円（税込）

※送料込（離島一部地域は配送ができない場合がございます）

お試しセット価格

2,980円（税込）

初回限定の特別価格でのご提供となります。

※送料当社負担（離島一部地域は配送ができない場合がございます）

定期会員購入

毎月一回 第三木曜日発送

五福粥 定期お届け便

<https://heichin-shoppers.jp/article/lp/sabs001/>

〈販売店舗〉

聘珍樓公式オンラインショップ

0120-886-629

<https://heichin-shoppers.jp/>

商 号：株式会社聘珍樓

代 表 者：代表取締役会長 林 康弘

代表取締役社長 林 衛

所 在 地：横浜市港北区新横浜 2-2-8 アーバンセンター新横浜 8F

創 業：1884年（明治17年）1月

事業内容：中国広東料理レストランの経営。菓子・食料品の製造販売。

その他フードビジネスの経営。

資 本 金：5000万

「聘珍樓」

1884年（明治17年）創業。聘珍樓は2024年に創業140年を迎えました。横浜で産声をあげた当初は、たくさんの外国船が行き交い、日本で初めての蒸気機関車が煙をあげて走っていた時代です。以来百四十年、日本に現存する最古の中国料理店として多くのお客様にご愛顧いただいております。

「良き人、素晴らしき人が集まり来る館」という「聘珍樓」の名に込められた思いと、お客様にひたすら尽くし、吟味された素材で織りなす料理人たちの真剣勝負の数々。私たちはこれからも、その土地の食材と中国料理の伝統と技をもって、美味しく楽しい料理を提供してまいります。

聘珍樓オフィシャルホームページ : <https://www.heichin.com/>

聘珍樓公式オンラインショップ : <https://heichin-shoppers.jp/>

公式 X アカウント : <https://x.com/heichinrou>

公式 facebook アカウント : <https://www.facebook.com/heichinrou.official>

公式 Instagram アカウント : <https://www.instagram.com/heichinrou/>

聘珍樓公式 LINE アカウント : @heichinrou



聘珍樓薬膳部公式 LINE アカウント : @heichinrou_yakuzen

