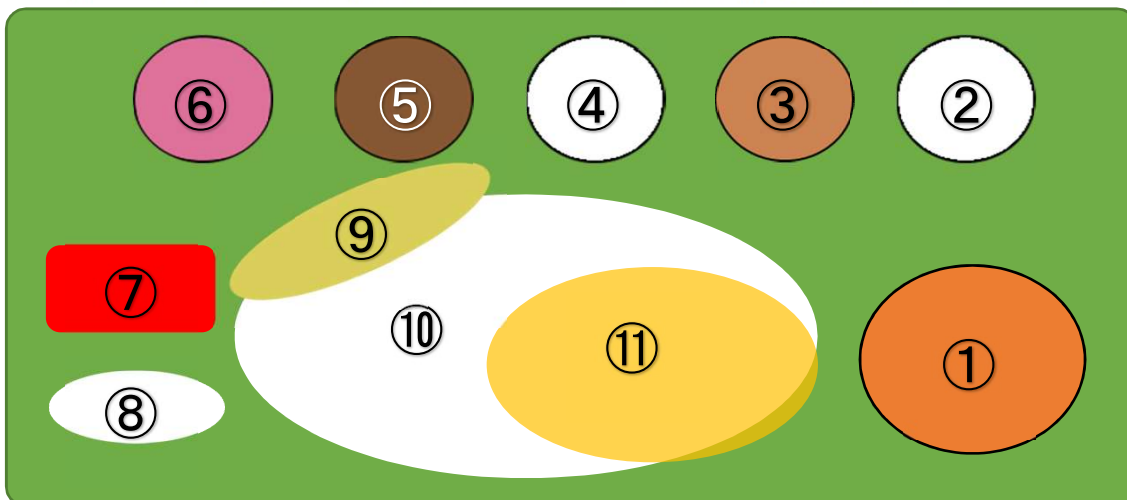


# とら屋食堂「ミールス屋」

10月26日、27日のランチミールス（全ての料理、お代わりできます）



- ① Sambhar(サンバル) 南インドを代表する樹豆(トゥールダール)ベースの煮豆汁。現地でも毎日食べられる味噌汁的な存在です。
- ② Curd(カード) プレーンヨーグルトです。え、ヨーグルト！？酸味を足したいときや、✕に⑦のアチャールとライスとで混ぜてさっぱり食べてください。
- ③ Rasam(ラッサム) 南インドのサラサラ液状のおかずです。身体を温める黒胡椒を中心としたスパイスの薬膳スープ。ご飯にかけてお召し上がりください。
- ④ Olan(オーラン) 冬瓜と黒目豆(パンダ豆・ロビア)のココナッツミルク煮。
- ⑤ Thoran(トーレン) 野菜の炒め蒸し。人参・キャベツ・カリフラワー等の野菜を、日替わりで調理します。
- ⑥ Beetroot Pachadi(パチャディ) ココナッツ、ヨーグルトの和え物。食べる輸血と言われるほどミネラル成分がとて豊富なビーツにからの風味を加えました。
- ⑦ Achar(アチャール) 辛く塩辛い、インドのピクルス。箸休め・口直しで食べたり、食事の✕として、ヨーグルトとご飯と混ぜる際の塩分補給、辛さ補給に。
- ⑧ Chutney(チャトニ) ペーストにしたココナッツのおかず。辛くはありません。料理とご飯を混ぜたコク増し、辛いものを食べてしまった場合の口直しにも。
- ⑨ Pappadam(パパダム) ペーストした豆をプレスされたものを揚げました。ちょっと塩辛い味付けです。そのまま食べても、ご飯の上に割って振りかけてもお好みで。
- ⑩ Rice(ライス) 長粒米を多くの湯でパスタのように茹でました。サラサラとした食感のご飯はミールスに適しています。
- ⑪ Daal(ダール) 挽き割りの皮なし緑豆を優しい味付けで煮込んだもの。ご飯にかかっていますので、まずは混ぜてお召し上がりください。

## 食べ方

### プレートの上で混ぜて食べてください。

☆たいていの日本料理がご飯とおかずを口に入れて味を作る(口内調味)のに対し、ミールスはプレート上で混ぜて自分好みの味を作って食べる手巻き寿司やオープンサンドウィッチのような料理です。

☆おかずとご飯はプレートの上で混ぜて召しあがってください。混ぜて食べるのに適した米を適した方法で調理しています。

☆味見は別として、おかずだけ、ご飯だけというふうに別々に口に入れないようにしてください。

☆複数のおかずが混じりあってもかまいません。積極的に混ぜ合わせるにより自分好みの味を作り出してください。