



Dinner Menu



**TARA のメニューはできる限り安全な素材を使用するようにしています。
自分の子供に食べさせたいものを、
お客様にも召し上がって頂きたいから。**

- 野菜**・・・主に地元で取れる旬の野菜を使用(無農薬含む)。
(冬季は他の地域で採れる低農薬中心の国産野菜)
うま味のもとになるニンニクやしょうがも国産のものを使用(ちなみに国産にんにくって中国産の5倍くらいのお値段です)。
- お米**・・・地元の低農薬米を自家製米しています。
- お肉**・・・鳥は八ヶ岳・中村農場のオーガニック、または国産で飼料にこだわった安全な鳥、牛は国産、マトンはオーストラリア産を使用。
- 油**・・・非遺伝子組み換えの菜種油を使用
- チャ(ミルクティー)**・・・砂糖は体にやさしい「花見糖」や「てんさい糖」を使用しています。

セット・メニュー Set Menu

選べるカレーセット Special Curry Set (下から2種のカレーを選んでください)

カレー2種、ダルスープ、ライス、サラダ
長野の地粉のロティ(ネパールの薄焼きパン)、
その日の野菜のおかず、チャイ(又はコーヒー)
のセットです Set with two kinds of curries from
the below, w/Rice, Roti, Salad and Chai or Coffee.



¥2,700

八ヶ岳の地鶏のカレー Yatsugatake Organic Chicken Curry



甲州頬落鶏(こうしゅうほおとしどり)使用。さらっとしてもたれず、飽きない味
甲州頬落鶏とは…八ヶ岳の麓でのびのびと育った中村農場の放し飼いの鶏。非遺伝子組み換えとうもろこしや大豆などにハーブをブレンドした餌で育てられています。

チキンのトマトクリームカレー Chicken Tomato Cream Curry



国産の健康で安全なブランド鶏を使用したマイルドだけど本格派なカレー
カシューナッツがコクの決め手

その日の野菜のカレー Vegetable Curry



旬の野菜に栄養たっぷりのレンズ豆を組み合わせたヘルシーでやさしいカレー

+卵のせ プラス 130 円 With sunny-side up egg

+¥150

とろ〜り卵の黄身と野菜のカレーは相性抜群。今日は野菜の気分だけど、ちょっとボリュームが欲しいという時にも。たまごは飼料にこだわった良質な卵です。

絶品旨辛マトンカレー Special Mutton Curry



超辛! だけどおいしい! オーストラリア産マトン使用

絶品旨辛サーグ・マトンカレー Special Mutton & Spinach Curry



サーグ(ほうれん草)とマトンは相性ピッタリ! (注)ほうれん草の季節限定になります

野菜と豆のスペシャルプレート Vegetarian Special



¥2,700

野菜のカレー、豆のカレー、ダルスープ、ライス、ロティ、野菜のおかずなど野菜と豆だけのプレート。食後にチャイ(又は豆乳チャイ)かコーヒー付

料理人のまかない料理 Today's Super Spicy Hot Meal for Servers, w/Chai or Coffee



¥2,480

料理人自身が満足する辛さ(注)の本日のまかない料理。ダルスープ・食後にチャイかコーヒー付

海老ソース・ライス Prawn Sauce & Rice, w/Chai or Coffee

有頭海老をミンも一緒にトマトのソースにからめた絶品。ご飯も海老ソースでからめて添えました。料理人の妻の大好き。たっぷりの野菜サラダ、ダルスープ、食後にチャイかコーヒー付。
注:海老の入荷状況によりご用意できない日があります



¥2,580

お子様プレート Plate For Children

¥800

辛くないカレー、ライス、ロティ、サラダ付き *8歳位までのお子様向け

*追加ライス ¥230 *大盛りライス プラス ¥150

*長野の地粉のロティ 追加1枚 ¥150

* Additional rice : ¥230, Big rice: +¥150, Additional Roti: ¥150

アラカルト・メニュー A La Carte Menu

アルー Super Chilly Hot Potato, Nepali Style ¥680
激辛ポテトの決定版

ジャティ・フライド Fried Gizzard ¥680
後を引く砂肝のソテー

フレッシュサラダ Fresh Salad from Local farm(mainly organic) ¥780
新鮮な生野菜のサラダ(夏場は地元の無農薬・減農薬及びうちの庭の野菜を使用)

小淵沢納豆(無農薬)と卵のネパール風炒め Fried Kobuchisawa Organic Natto & Egg ¥830
ネパールにも納豆があるんです。こんな風にして食べたりします。

モモ Momo(Nepali Style Dumplings) ¥880
ジューシーなネパールの蒸し餃子。トマトの特製ソースをたっぷりつけて召し上がられ。
*国産豚使用(ひとつひとつ手で包んで作っていますので
混み合う時期は品切れになることがあります)



ダル・スープ Daal(Rental Beans) Soup ¥600
ネパールの定番レンズ豆のスープ。やさしい味ですので小さいお子様も召し上がられます。

ガザンガ Gazanga(Fried Mutton, Garlic & Onion with Roti bread) ¥1,250
スタミナたっぷり、マトンのにんにく炒め。ロティに包んでどうぞ。



お酒 Alcohols

ビール Beer

| | |
|--|------|
| 八ヶ岳の地ビール(デュンケル) | ¥850 |
| *こんがり焼いたパンのような香ばしさと苦味の少ない芳醇なビール。 濃い色、甘い香り、深い味わいが特徴です。 | |
| ネパールのビール Nepali Beer (銘柄は日によって変わります) | ¥700 |
| *ヒマラヤの水で作られた、すっきりとして飲みやすいビールです。 | |
| キリンラガービール(小) Kirin Lager Beer(S) | ¥550 |
| サッポロ黒ラベル(小) Sapporo Black Label(S) | ¥550 |
| ノンアルコールビール Alcohol Free Beer | ¥550 |

ワイン Wine

| | |
|---|-------|
| 山梨の無添加ワイン大和(赤)フルボトル Yamanashi's Natural Red Wine "Yamato" Full Bottle | ¥2800 |
| 山梨の葡萄 100%無添加ワイン(白)フルボトル Yamanashi's Natural White Wine "Asaya" Full Bottle | ¥3400 |
| 山梨の無添加ワインシャトー勝沼(赤)ハーフボトル Yamanashi's Natural Red Wine Half Bottle | ¥1300 |
| ハウスワイン グラス(赤・白) House Wine w/Glass(Red or White) | ¥450 |
| プチ・ルミエール(赤・ボトル) Petit Lumiere(Yamanashi Wine) Full Bottle, Red | ¥3400 |

ククリ・ラム Nepali Rum

ネパール南部でとれる良質なさとうきびで作られた蒸留酒。2002年のインターナショナルラムフェスティバル(カナダ)で金賞を受賞しました。香りも味も個性的なダークラムです。

ショット Shot/ ロック Rock



¥700

ソフトドリンク Soft Drinks

| | |
|---|------|
| ダーージンティー (Hot)・有機ルイボスティー (Hot/Cold) | ¥300 |
| Hot Darjeeling Tea, Organic Rooibos Tea(Hot/Cold) | |
| 本日の国産 100%ジュース Today's Domestic Fruit 100% Juice | ¥420 |
| コーラ Coka Cola | ¥400 |
| ラッシー Lassi | ¥450 |
| ヨーグルトで作ったドリンク。カレーの辛さを和らげることもできます。 | |
| コーヒー Coffee(Hot/Ice) | ¥400 |
| チャイ Nepali Style Chai Tea | ¥450 |
| ちょっぴり甘く、ほんのりスパイスのミルクティー。 ネパールでは“チャ”と呼ばれ、一日に何杯も飲まれています。 食後におすすめです。花見糖使用。 | |
| マクロビオティック・チャイ Macrobiotic Chai Tea | ¥530 |
| 有機豆乳とカナダ産純正メープルシロップ使用 | |
| ミルクココア Yatsugatake Milk Cocoa | ¥530 |
| 純正ココア&花見糖使用 | |