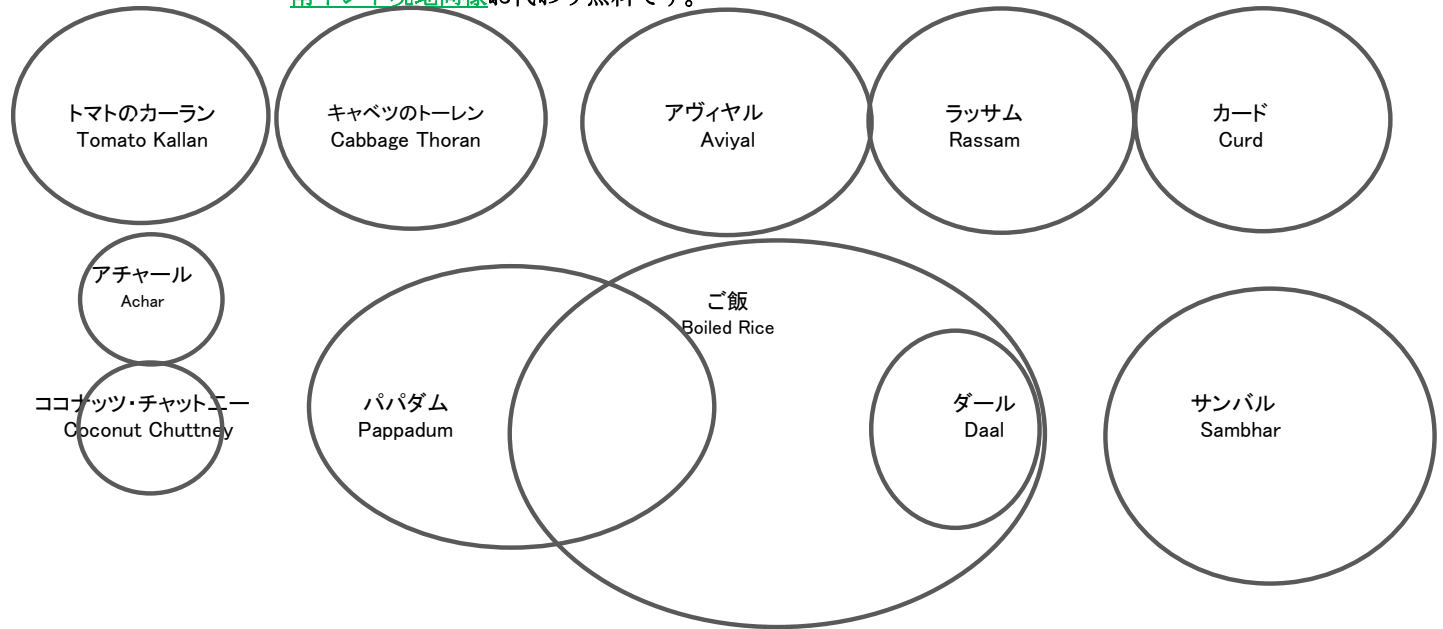


8/18~8/21 **ランチ・ミールズ ¥1,100 (ラストオーダー14:30)**

南インド現地同様お代わり無料です。



### トマトのカーラン

スパイシーなトマトのヨーグルト煮

### キャベツのトーレン

キャベツの削りココナッツ炒め蒸し

### アヴィヤル

ミックス野菜のココナッツ、ヨーグルト炒め和え

### ラッサム

南インドを代表する液体状のサラサラおかず。ご飯に掛けてお召し上がりください。

### カード

プレーンヨーグルト。食事の閉めに、アチャールやラッサムなどの塩分の多いおかずと共に白いご飯に混ぜて食べるのが一般的です。

### アチャール

インドを代表する食べ物のひとつです。辛く塩辛いです。箸休的に食べたり食事の最後に少し残しておいた白飯にヨーグルトとともに混ぜて食べ口直しをします。辛いですが、こらえて食べインド料理の奥深さを感じてください。だんだん好きになります。

### ココナッツ・チャットニー

ペーストにしたココナッツのおかず。辛くはありません。

### ダール

優しい味の煮豆料理。ご飯にかかっています。

### サンバル

南インドを代表する野菜のスパイシーな豆汁煮。冬瓜、ナス、オクラ、玉葱、トマト、ジャロット使用。大根は不使用

### パパダム

豆で出来たインドのせんべい。手に取りそのまま箸休めとして食べたり、握りつぶしてご飯に掛け混ぜて食べると味に深みがでます。

### ご飯

インディカ米、ミールズに適した湯取法で調理しています。

## 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、ミールズ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。

ケララの風Ⅱ 03-3771-1600 火・水・木曜定休 営業時間 11:30~16:00

<http://hwsa8.gvao.ne.jp/kerala-kaze/>