


# TARA ランチメニュー Lunch Menu



全てのカレーにライス、ダルスープ、野菜サラダ、  
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、チャイが付きます。

\*  の数は辛さの度合いを示しています。  
辛くないカレーを辛くすることができます。



## 八ヶ岳の地鶏のカレー 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。

¥1,480

## 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

¥1,480

## 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

¥1,400

### +卵のせ プラス 130 円 With sunny-side up egg +¥130

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

¥1,480

## 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

¥1,500

## カレー2種盛りプレート Plate with Two Choice of Curry in the above

カレーの種類を上記から2種選んで頂けます

¥1,850

## 野菜と豆のプレート Vegetarian Special

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。チャイを豆乳チャイに変えられます。

¥1,850

## お子様プレート A plate for Children under 8 years old

辛くないカレー、ライス、ロティ、サラダ付(8歳くらいまでのお子様向け)

¥750

## 料理人のまかない料理 Today's Meal for Servers

料理人自身が満足する辛さ(注)の本日のまかない料理

¥1,680

\* ライス大盛り +¥120

\* 長野の地粉のロティ 追加1枚 ¥150

# ランチタイムドリンク Lunch Time Drink Menu

## Soft Drinks

\*ストレートティー、有機ルイボスティー …¥200  
Hot Black Tea, Organic Rooibos Tea

\*チャイ(ミルクティー) Chai … ¥450

\*マクロビオティック・チャイ(豆乳とメープルシロップ使用) Macrobiotic Chai …¥530

\*ラッシー Lassi … ¥450

\*コーヒー Hot Coffee … ¥350

\*本日のジュース(店員にお尋ねください) … ¥400  
Today's Juice(Please ask us)

## Alcohols

\*八ヶ岳の地ビール(デュンケル) Local Brew Beer in Yatsutagake … ¥800

\*ネパールのビール Nepali Beer … ¥700

\*キリンラガービール、サッポロ黒ラベル Kirin Lager Beer, Sapporo Black Label … ¥600

\*ノンアルコール・ビール Alcohol Free Beer … ¥600

\*山梨の無添加ワイン・赤(ハーフボトル) Additive-free Red Wine from Yamanashi(half bottle)… ¥1,500

\*山梨の無添加ワイン・赤・白(フルボトル) Additive-free Wine from Yamanashi(Full bottle) … ¥2,900

\*ハウスワイン グラス 赤・白 House Wine w/Glass, Red or White … ¥400

\*ククリラム ショットまたはロック Nepali Rum w/Shot or Rock … ¥700

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は  
中国産の5倍~10倍のお値段です)。

お米…地元の無農薬又は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、または国産の鳥、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

チャイ(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