



THANJAI MEALS

BEST SOUTH INDIAN FOODS

タンジャイ
ミールズ

南インド 料理



@THANJAIMEALS

東京都渋谷区幡ヶ谷2-7-10 松本ビル 2F

03-5352-8055



タンジャイはインド南東に位置するタミルナードゥの古都、タンジャーヴールの呼称。私たちのシェフ、カルナニディ・シャンカーの故郷です。

タンジャーヴールは、かつてこの地方を支配したいくつかの王朝の首都として栄えました。往時の繁栄を示すプリハディーシュワラの寺院群には、今でもインド国内外から多くの人びとが訪れます。

悠久の歴史と聖なるカーヴェリ川が育む豊かな土壌は、この地に魅力的な食文化を花開かせました。南インド全域で愛される私たちの母なる味サンバルは、インド西方の食文化との歴史的な邂逅によって、タンジャーヴールで誕生したと言えられています。また恵まれた水資源は良質なポンニライスやシーラガサンバライスを産み、この地はタミルナードゥ有数の米どころとして名を馳せています。

シェフ カルナニディ・シャンカー

南インド・タミルナードゥ州タンジャーヴール生まれ。故郷タンジャーヴールや州都チェンナイでの勤務を経て2010年来日。老舗南インド料理店シリバラジ、惜しまれつつ閉店した経堂の人気店スリマンガラムのシェフを歴任する。2023年、自ら料理長を務めるタンジャイミールスを東京の幡ヶ谷に開店。幅広いレパートリーと確かな調理技術、そして誠実な人柄は在日南インド人たちの信頼も厚い。





Dinner Menu



Tiffin

Podi Mini Idli ポディミニイドゥリ..... ¥1,000

挽いたスパイスと豆の粉をまぶした豆と米の小さな発酵蒸しパン

Sambar Mini Idli サンバルミニイドゥリ... ¥1,000

豆と野菜のスープに浸して特製薬味をあしらった、米と豆の小さな発酵蒸しパン

Plain Dosa プレインドーサ..... ¥1,000

生地のおいしさを味わう基本のドーサ

Masala Dosa マサラドーサ..... ¥1,100

ジャガイモ炒めを包んで焼き上げる定番ドーサ

Ghee Roast Dosa ギーローストドーサ... ¥1,200

精製バターで焼き上げるクリスピーなドーサ

Cheese Dosa チーズドーサ..... ¥1,250

チーズを包んで焼き上げるドーサ

Set Dosa セットドーサ..... ¥1,200

厚く柔らかく焼き上げるドーサ2枚セット

Rava Dosa ラウドーサ..... ¥1,200

セモリナ粉の生地を焼き上げる無発酵ドーサ

Egg Dosa エッグドーサ..... ¥1,200

玉子を包んで焼き上げるドーサ

Onion Podi Oothappam..... ¥1,300

オニオンポディウタパム

玉ねぎを乗せたドーサ生地にスパイス粉をまぶして焼いた軽食

* 上記全てにサンバルとチャットニが付いています。



Soups

Rasam ラッサム..... ¥500

タマリンドと黒胡椒が効いた定番スープ

Mooligai Saaru ムーリガイ サール..... ¥600

香草をふんだんに使った南インドのスープ

Lentil Broth Soup..... ¥500

レンティルブロットスープ

インド豆の煮汁を使ったさらさらスープ

Nandu Lemon Rasam..... ¥700

ナンドゥレモンラッサム

レモンの酸味を効かせた蟹のスープ

Naattu Kozhi Rasam..... ¥700

ナトゥコージーラッサム

地鶏の旨みが効いたスープ

Attukal Soup アトゥカールスープ..... ¥700

黒胡椒を効かせた羊すね肉スープ





Dinner Menu



Salad

Thengai Mangai Pattani Sundal ¥550

テンガイ・マンガイ・パッタニスンドル
生ココナッツと青マンゴー入り白エンドウマメ炒め

Urulai Tawa Fry ウルライ・タワフライ ¥450

輪切りジャガイモのスパイス鉄板炒め

Octopus Inji Puli オクトパス・インジプリ ¥600

生姜とタマリンドで風味づけしたタコのサラダ

Eral Mangai Vellarikai ¥700

エラール・マンガイ・ヴェラリカイ
海老と青マンゴー、胡瓜を和えたサラダ

Starter - Veg

Medhu Vada 2pcs ¥550

メドゥワダ
ウラド豆の生地を揚げた食事ドーナツ(2つ)

Cauliflower Pakoda ¥800

カリフラワーパコラ
カリフラワーのスパイシー唐揚げ

Onion Pakoda オニオンパコラ ¥700

ひよこ豆の粉をまぶして揚げた玉ねぎフリッター

Beans Usli ビーンズウスリ ¥500

タンジャーヴール名物、インゲンとそばろ豆の炒めもの

Salt & Pepper Vegetables ¥700

ソルト&ペッパーベジタブル
いろいろな季節野菜の塩コショウ炒め

Mixture Snacks ミキシャ スナック ¥500

砕いた揚げ麵のスパイシーインドスナック

Sambar Vada 1pcs サンバルワダ ¥550

特製薬味を乗せた豆と野菜のスープに浸した食事ドーナツ

Thayir Vada 1pcs タイルワダ ¥550

豆の食事ドーナツをヨーグルトソースに浸した冷製の軽食

Starter - Egg

Fried Egg 1pcs フライドエッグ ¥250

塩と胡椒を効かせた目玉焼き。ポロッタやお酒のお供に

Muttai Podimas ムッターポディマス ¥550

南インドのスパイス炒り卵

Muttai Kalakki ムッターカラッキ ¥550

南インドの半熟オムレツ。ポロッタやお酒のお供に





Dinner Menu



Starters- Fish

Fish Tawa Fry フィッシュタワフライ ¥800

魚のスパイシーな南インド風鉄板炒め

Sura Puttu スーラプットゥ ¥1,100

モウカザメのほぐし身炒め

Eral Podimas エラールポディマス ¥1,200

粗くすり身にした海老の炒めもの

Eral Pepper Fry エラールペッパーフライ ¥1,200

黒胡椒を効かせた海老の炒め煮

Eral Tawa Fry エラールタワフライ ¥1,200

海老の南インド風鉄板焼き

Starters- Chicken

Chicken 65 チキン65 ¥900

南インドのスパイシーなフライドチキン

Chicken Pepper Fry ¥1,000

チキンペッパーフライ

黒胡椒を効かせた鶏肉の炒め煮

Spicy Chicken Wings ¥1,000

スパイシーチキンウィング

スパイシーな特製スパイスで焼く鶏の手羽先

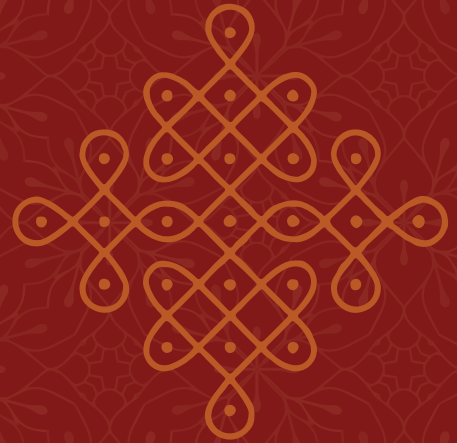
Chicken Pakoda チキンパコラ ¥900

ひよこ豆の粉で揚げる鶏肉フリッター

Kongu Chicken Chukka ¥1,100

コングチキンチュッカ

コングナードゥ地方の生ココナッツ入り鶏肉炒め



Starters- Mutton

Mutton Kola Urundai ¥1,250

マトンコーラウルンダイ

スパイシーな羊の揚げ肉団子

Mutton Pepper Fry ¥1,300

マトンペッパーフライ

黒胡椒を効かせた羊肉の炒め煮

Mutton Chukka マトンチュッカ ¥1,300

汁気の少ないスパイシーな羊肉炒め煮

Mutton Pirattal ¥1,300

マトンピラタル

羊肉を揚げてからスパイスと炒める料理

Indian Bread

Parotta パロッタ ¥400

うず巻きのような層状の南インド平焼きパン

Bun Parotta バンパロッタ ¥450

揚げるように焼いた厚めのうず巻きパン

Kothu Parotta コットゥパロッタ ¥1,000

刻んだパロッタと玉子をカレーで炒めた屋台料理

Chapati 1pcs チャパティ ¥400

全粒小麦粉の風味ゆたかな平焼きパン

Poori 1pcs プーリ ¥400

ぷっくり膨らむ全粒小麦粉の揚げパン





Dinner Menu



Curry - Veg

Vendakkai Masala ヴェンダックカイマサラ ¥1,100
汁気の少ないオクラの濃厚な炒め煮

Kathirikkai Masala カティリカイマサラ ¥1,200
マッシュしたものと揚げたもの、2種の茄子の炒め煮

Sambar サンバル ¥1,050
タンジャーヴェール発祥と伝えられる豆と野菜の南インド定番スープ

Kaikari Kuruma カイカリクルマ ¥1,100
いろいろな野菜が入ったココナッツ風味の煮込み

Nei Paruppu ネイパルupp ¥1,000
精製バター風味ゆたかな優しい豆煮込み

Kumbakonam Kadappa ¥1,000
クンバコーナム・カダッパ
豆とココナッツでジャガイモを煮込んだタンジャーヴェール名物



Curry- Chicken

Kozhi Varutha Curry コーリワルタカレー ¥1,400
ローストしたスパイスとココナッツを使った鶏肉煮込み

Thanjai Chicken タンジャイチキン ¥1,600
骨つき鶏もも肉を使ったシェフ特製の辛い煮込み

Chicken Kuruma チキンクルマ ¥1,300
ココナッツのkokがあるまろやかな鶏肉煮込み

Chicken Chettinad ¥1,400
チキンチェティナード
ふんだんにスパイスを使ったチェティナード地方の鶏肉煮込み

Curry- Fish

Thennattu Eral テンナットゥエラール ¥1,350
ココナッツと黒胡椒が効いた海老の煮込み

Eral Masala エラールマサラ ¥1,400
南インドの濃厚な海老煮込み

Meen Kuzhambu ミーンコロンプ ¥1,350
タミルナドゥの酸味と辛味が効いた魚の煮込み

Meen Kaikari Masala ¥1,450
ミーンカイカリマサラ
魚とオクラと茄子の濃厚煮込み



Curry- Mutton

Mutton Chops マトンチョップス ¥1,500
ココナッツを効かせた羊リブ肉煮込み

Mutton Varutha Curry ¥1,450
マトンワルタカレー
ローストしたスパイスとココナッツを使った羊肉煮込み

Mutton Kuzhambu マトンコロンプ ¥1,400
ココナッツが効いたさらりとした羊肉煮込み

Mutton Keema マトンキーマ ¥1,250
羊脂の風味とスパイスがよく合う人気の挽肉煮込み

Mutton Chettinad マトンチェティナード ¥1,400
ふんだんにスパイスを使ったチェティナード地方の羊肉煮込み

Mutton Kuruma マトンクルマ ¥1,400
ココナッツのkokがあるまろやかな羊肉煮込み





Dinner Menu



Rice

Satti Soru (Mutton or Chicken or Fish) ¥2,800

サッティソール(マトン・チキン・フィッシュ)

米とカレーを層にして蒸しあげる土鍋ご飯に5種類の肉や野菜の副菜を乗せて。マトン・チキン・フィッシュからひとつお選びください。

Ponni Rice (R) ポンニライス(レギュラー) ¥550

タミルナドゥ州名産の中粒米

Ponni Rice (S) ポンニライス(スモール) ¥300

タミルナドゥ州名産の中粒米

Lemon Rice レモンライス ¥900

少し酸味のあるレモン色の混ぜご飯

Tamarind Rice タマリンドライス ¥900

タマリンドで風味づけした酸味ある混ぜご飯

Coconut Rice ココナッツライス ¥900

ココナッツで風味づけした混ぜご飯

Sambar Sadam サンバルサーダム ¥900

特製薬味をトッピングしたサンバルおじや

Meals

Veg Meals ベジミールス ¥2,300

南インドの定番定食(ベジタリアン)。

サンバル、ラッサム、カーラコロンブ、クートゥ、ポリヤル、ポンニライス、

チャパティかプーリ、アッパラム、ピックル、スイーツ。

ライス、サンバル、ラッサムはそれぞれ一回おかわりできます。

Non Veg Meals ノンベジミールス ¥2,500

南インドの肉と野菜の定食。

サンバル、ラッサム、クートゥ、チキンドライ、チキンかマトンカレー、

ポンニライス、チャパティかプーリ、アッパラム、ピックル、スイーツ。

ライス、サンバル、ラッサムはそれぞれ一回おかわりできます。



Optional

Pickles ピックル ¥100

スパイスとオイルで漬けた南インドのピクルス

Thayir タイル ¥100

プレーンヨーグルト

Dessert

Gulab Jamun Truffles (w) Ice Cream ¥700

グラーブジャームントラッフル・アイスクリーム添え

チョコレートをもったボール状のドーナツにバニラアイスを添えて

Mango Kulfi マンゴークルフィ ¥600

マンゴーとチーズとクリームの濃厚なインドのアイス

Coconut Kulfi ココナッツクルフィ ¥600

ココナッツミルクとチーズとクリームの濃厚なインドのアイス

Ladoo 1pcs ラドゥー ¥200

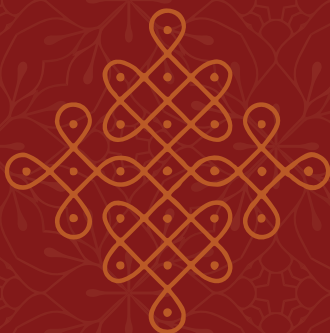
ひよこ豆粉と精製バターの甘い揚げ団子

Mysore Pak 1pcs マイソールパク ¥200

ひよこ豆粉と精製バターを煮詰めて作るスイーツ

Payasam パヤサム ¥200

ミルクで煮込む南インドの定番スイーツ





タビジャイ
ミールス

南インド料理