

# How to eat

## VEGETABLE MEALS

- 1.パパド(豆の薄いクラッカー)をスプーンで砕きます。
- 2.パパド、ご飯、2種類のカレーをよ〜く混ぜてください。
- 3.あとは美味しく食べるだけ！！

数年前、インドの主要都市、最南端からガンジス川流域、果てはヒマラヤの麓の  
ダージリンまで、列車の旅に出ました。

そして行く先々でバラエティ豊かな未知のカレーに出合ったのでした。

中でも南インドカレーは、イギリスを経て日本に渡って来たいわゆるあのカレーライス  
とは大きく異なる、とても旨味の際立つものでした。

日本のカレーでは見られないスパイス、調理法でありながら、ご飯にとっても合う、  
身体にも嬉しい事が沢山つまった欲張りなカレーです。

インドのスパイスで元気になって、今日も1日頑張ってください。

スッキリSOYチャイと、粒あん&寒天のお楽しみスイーツもご用意しています！

### [本日のミールス]                   ：主要スパイス

- ・春キャベツのココナッツカレー：クミン、マスタードシード、ターメリック、ムングダル
- ・人参、新玉、おじゃがのサンバルカレー：クミン、コリアンダー、メティ、トゥールダル
- ・玄米と白米のハーフ&ハーフご飯   ・パパド（ビーンズチップ）
- ・人参と大根の即席ピクルス   ・チャイ：カルダモン、クローブ、ジンジャー、シナモン

#### \*豆知識 サンバルって何？

ミールス（南インドのカレー定食）を代表するカレー。

樹豆（きまめ）と野菜を煮込んで作られる酸味のある

スープカレーで、日本で言えば味噌汁的存在。