



チベット料理



ベジタリアンまたはベジ対応可能メニュー



インド料理



タシデレのオリジナルメニューやイチオシの逸品

当店では化学調味料を使用しておりません。卵は平飼卵です。



モモ Momo

みんな大好き代表的なチベット料理。

手作りの皮がもちもちとして素朴で食べ応えのある蒸しギョウザです。



ビーフモモ Beef Momo

チベット風に牛粗挽き肉を使用しています。
ビーフ100%

6P サラダ&スープ付 **¥1,100**

3P **¥600**

追加1P **¥200**



フライドビーフモモ Fried Beef Momo

蒸したモモを揚げてパリパリ香ばしい!

6P サラダ&スープ付 **¥1,200**

3P **¥700**

追加1P **¥200**



ベジチーズモモ Veg Cheese Momo

キャベツなどの野菜とチーズを包んだヘルシーモモ。

6P サラダ&スープ付 **¥1,100**

3P **¥600**

追加1P **¥200**



シヨゴモモ Shogo Momo

ジャガイモのごろんとした食感がおいしい!

6P サラダ&スープ付 **¥1,100**

3P **¥600**

追加1P **¥200**



炒め物 Fried Dish



ラム シャプタ Lugsha Shapta (Lamp)

子羊肉の薄切りと野菜の炒め物。ティンモと一緒に食べても◎ 辛くできます!
豚肉に変更できます。

¥1,150



シャ ジンゼ Sha jintsel

セロリと鶏肉の炒め物。 辛くできます!

¥950



ツェ・ングマ Tsel Ngoma

春雨・厚揚げ・きのこの野菜炒め。 辛くできます!

¥1,000



スンラブ・ングマ Sonlabu Ngoma

チベットの漬物「スンラブ」(酢大根)と豚肉の炒め物。

¥700



スープ・シチュー系 Soup and Stew



ラブシャ Labsha

鶏肉と大根をいためたて煮込んだ具たくさんスープ。
肉の旨みが沁みこんだ大根が美味。

¥900



ピンシャ Phingsha

豚肉・じゃがいも・春雨を煮込んだ味わい豊かな具たくさんスープ。
ティンモ(蒸しパン)をつけて、またはライスにかけてどうぞ。

¥900



ツアムトウク Tsamthuk

牛肉とチュラ入りツアンパシチュー ※チュラ…ヤクのチーズを乾燥させたもの

¥700



やさいスープ Vegetables soup

遊牧民のスープ。ミルク・バター入り。

¥700



ダルスープ Dal Soup

マスル豆のスープ。ごはんにかけて食べるのがインドスタイル。

¥500

おつまみ Snacks



シャパレ(ビーフ) Shapaley(Beef)

牛粗挽き肉を小麦粉の皮で包んで揚げた
香ばしいミートパイ。

2P
¥800



タシデレ
特製



ラムギュマ Lamb Gyuma

子羊肉と米の自家製腸詰め。
ビールにぴったり!

¥1,000



パクシャ ンガルキュル Phaksha Ngarcyur

チャナ豆粉の衣をつけた豚肉の揚げ物。

¥900



シャ カンポ Sha Kampo

自家製ラムの干し肉。かめばかむほど美味しい!

¥500 (テイクアウト ¥450)



シヨゴカツア Shogog Khatsa

VEGE

ゆでたじゃがいもにスパイスをからめたお惣菜。おつまみにも。🌶️辛いです!

¥500



スンラブ Son Labu

VEGE

大根と人参の子ベットの漬物。

¥400



チキン・ティッカ Chicken Tikka

ヨーグルトとスパイスに漬け込んだ 辛くできます!

チキンの炭火焼き。ジューシーで香ばしくお酒のおつまみにもGOOD!

6P ¥800



サモサ Samosa

VEGE

スパイスで味付けしたジャガイモを包んで揚げた
インドの代表的ストリートスナック。

2P ¥600



パニールパコラ Paneer Pakora

VEGE

チャナ豆粉を使用したチーズの揚げ物。

¥700

🍴🍷 おつまみ Snacks

 **アルーパラタ Aloo Paratha**  ¥500
ジャガイモ入り全粒粉の薄焼きパン。ヨーグルト付き。





 **パパド Papad**  ¥250
豆の粉でできた薄いパリパリおせんべい。
黒コショウが効いておつまみに最適。

 **チャタマリ Chattamari**
ネパールのお好み焼き。
※卵は平飼卵です。
¥700



 **アチャール Achar**  ¥400
ダルバートの定番付け合わせ。
ネパールの漬物。

🍴🍷 サラダ Salad

 **ライタ Raita**  ¥450
刻んだきゅうりと玉ねぎとスパイスでアクセントをつけた
さっぱりヨーグルトサラダ。カレーのサイドに◎。

 **チャナ サラダ Chana Salad**  ¥700
ホクホクした食感のチャナ(ひよこ豆)と生野菜のスパイシーサラダ。

 **ピン サラダ Phing Salad**  ¥500
春雨と大根の和え物、辛めです。

 **パクシャ サラダ Phaksha Salad** ¥800
ピリ辛の冷製豚肉サラダ

 **ミックスベジサラダ Mixed Veg Salad** ¥600
自家製ドレッシングを使用しています。平飼卵付き。



カレー Curry

- | | | |
|--|--|--------|
|  | チキン・カレー Chicken Curry
スパイスと玉ねぎでじっくり煮込んだチキンの旨みたっぷり。
マイルドなのでチリソースでお好みの辛さに調節してください。 | ¥850 |
|  | サーグ・チキン・カレー Sagh Chicken Curry
ほうれん草をペーストにして作ったベースでチキンを煮込んだマイルドなカレー。 | ¥950 |
|  | バター・チキン Butter Chicken
玉ねぎの甘みとトマトの酸味にバターでコクをプラスした甘口で食べやすいカレー。 | ¥1,000 |
|  | マトン・カレー Mutton Curry
スパイスと玉ねぎで羊肉を柔らかく煮込んだ、
旨みたっぷりのカレー。ナンまたはライスと一緒にどうぞ。 | ¥950 |
|  | サーグ・マトン・カレー Sagh Mutton Curry
ほうれん草をペーストにして作ったマイルドなカレー。栄養も満点!! | ¥1,000 |
|  | ミックスベジタブルカレー Mix Veg Curry 
カリフラワー、なす、いんげんなどの野菜に
パニール(インドのカッテージチーズ)も加えたヘルシーカレー。 | ¥900 |
|  | サーグ・パニール Sagh Paneer 
ほうれん草をペーストにして作ったベースに
パニール(インドのカッテージチーズ)を入れたまるやかなカレー。 | ¥1,000 |
|  | パニール・マッカニ Paneer Makhani 
玉ねぎとトマトをベースにパニールを入れた
甘味と酸味のバランスが美味しいカレー。 | ¥1,000 |
|  | ダル・カレー Dal Curry 
マスル豆のスープカレー | ¥700 |



主食 / その他 Staple food/Other



ポーク・テントック Pork Thenthuk

¥1,000

テントックは生地をスープにちぎり入れて煮込んだチベット風すいとんです。豚肉と野菜たっぷりです。体があたたまります。



ベジ・テントック Veg Thenthuk VEGE

¥1,000

すっきりとした野菜のスープに、つるりとしたすいとん。野菜たっぷり体に優しいお味。



トゥクパ・タンモ Thukpa Dangmo VEGE ベジ対応可能です

¥1,200

自家製の手打ち平飼卵麺にトマトベースのソースをかけたタシデレオリジナルの冷たい麺料理。肉は鶏から豚・ラムに変更できます。



トゥクパ Thukpa VEGE ベジ対応可能です

¥1,200

熱いスープに自家製の手打ち平飼卵麺を入れたチベットの家庭料理。肉はラムから豚・鶏に変更できます。



トゥクパ・ングマ(チョーメン) Thukpa Ngoma

¥1,200

自家製の手打ち平飼卵麺を使用したチベット風やきそば。スープ付き。肉はラムから豚・鶏に変更できます。 VEGE ベジ対応可能です



トゥクパ・カンポ Thukpa Kampo

¥1,200

自家製の手打ち平飼卵麺を使用したあんかけ風かたやきそば。スープ付き。肉はラムから豚・鶏に変更できます。 VEGE ベジ対応可能です



デー・ングマ(リンジンラのチャーハン) Dre Ngoma

¥800

好評なまかないめし。スープ付き。 VEGE ベジ対応可能です



ティンモ Tingmo

1P ¥250

チベットのシンプルな蒸しパン。



ライス Rice 国産米を使用しております。 Mサイズ ¥200 Lサイズ ¥300



主食 Staple food



ツアンパセット Tsampa Set VEGE

¥800

ツアンパ・バター茶・チュラ・バター付

手で練ってお団子に握ってどうぞ。※チュラ…ヤクのチーズを乾燥させたもの



ツアンパとは？

主に裸麦を炒って粉にしたもの。
日本の麦こがし(はったい粉)と似ています。
チベットではバター茶で練って団子状にしたり、お粥状にしたり、シチューにしたりと日常的によく食べられ、旅の携行食としても重宝されます。
これを手際よく練って食べられるようになったら一人前のチベット人!?



タンドリー・ロティ Tandoori Roti (平日のみ)

2P ¥350

小麦と全粒粉と平飼卵を加えてタンドリーで焼き上げました。



プレーンナン Plain Naan (平日のみ)

¥300

カレーのお供No.1!



ガーリックナン Garlic Naan (平日のみ)

¥350

ニンニクの香ばしさがたまらない!!



チーズナン Cheese Naan (平日のみ)

¥450

とろーりチーズがたっぷり!!!



ベビーナン Baby Naan (平日のみ)

¥200

通常サイズの約半分。
ちょっと食べたりない時に。



ロティ Roti

2P ¥300

家庭で食べる全粒粉の薄焼きパン。



パランタ Parantha

2P ¥500

バターリッチな全粒粉の薄焼きパン。

Tashi Delek's Special

ギャコック Gyakok

¥6,000

(4名様から)

1日2組様
限定



秘密の味付けをしたまるやかでクセになるお味の特製スープに、ラム肉、豚肉の揚げ物、自家製鶏団子、季節のお野菜、厚揚げ、春雨など、たっぷりの具材を入れました。ボリューム満点で大満足なチベット鍋、ぜひご賞味ください。



※1日2組様限定となります。
※2日前までのご予約をお願いいたします。



スイーツ Sweets

※ケーキ、アイスクリームには有機きび砂糖を使用しています。
(ハチミツ豆乳アイス以外)



タシデレ
特製

ツアンパケーキ Tsampa Cake

チベットの主食ツアンパ(麦こがし)をたっぷり入れ、黒糖、レーズン、カシューナッツも加えて風味良く焼き上げました。大麦は水溶性繊維質を多く含み、ヘルシーな食材として注目されています。

¥450 + ¥100でハチミツ豆乳アイス添え
(テイクアウト ¥400)

※ドリンクセットでご注文の場合はテイクアウトと同じ価格です。

タシデレ
特製

チュラパレ Chura Bakley

自家製やわらかいチーズ入り揚げ菓子。タシデレでしか食べられない!

2P ¥600



カプセ Khapse

チベットのお正月などに作られる揚げ菓子。サクサクとした食感が止まらなくなります。お茶うけに。

¥350
テイクアウト ¥300

タシデレ
特製



トゥ Thue

ツアンパ・チュラ(チベット産固いチーズ)・てんさい糖をバターでまとめたチベットの特別な甘味。

¥500

タシデレ
特製

ツアンパヨーグルト Tsampa Yogurt

タシデレオリジナル! 自家製のヨーグルトにオーガニックはちみつをかけました。

¥300



ハルワ Halwa

セモリナ粉にバターと牛乳、てんさい糖を加えたインドの伝統的な温かいお祝いスイーツ。

¥300

タシデレ
特製

自家製アイスクリーム Home Made Ice Cream

各 ¥300 ミニサイズ3種盛り ¥450

チャイ… カルダモン、シナモンなどのスパイスを効かせたマサラチャイ風味。

ハチミツ豆乳… 有機豆乳、有機非加熱ハチミツ100%使用。
ハチミツの香り豊かなまるやかアイス。

レモンジンジャー… 国産レモン使用。しょうがをピリッと効かせてサッパリさわやか。

ソフトドリンク Soft Drink



バター茶 Butter Tea
 塩&バター味のチベット人のソウルドリンク
 マグカップでお出しします。

¥500



チャイ (Hot/Ice) Chai
 インドのスパイスミルクティー

¥400

有機ティモールコーヒー (Hot/Ice) Organic Fair trade Timor Coffee
 農業を経験したことの無い土地で育てられたクリアな味わいのフェアトレードコーヒー

¥400

カフェ・オ・レ (Hot/Ice) Cafe'au lait
 有機ティモールコーヒー使用。

¥450

タシデレ特製 **ホットレモンジンジャーハニー (Hot/Ice) Hot Lemon Ginger Honey**
 有機レモン果汁、米国産クローバーはちみつ使用。しょうがでぽかぽか。

¥500

タシデレ特製 **チュルク Churku**
 自家製乳清。チベットのカルピスです。

¥400

チベット茶 (Hot/Ice) Ja Thang
 バター茶に用いる後発酵茶。さっぱりした味です。

¥400

タシデレ特製 **手作りジンジャーエール Home made Ginger Ale**
 てんさい糖を使用したタシデレの人気メニュー！

¥500

ラッシー Lassie
 自家製のヨーグルト使用。

¥400

タシデレ特製 **ツアンパ・ラッシー Tsampa Lassie**
 タシデレオリジナル。自家製のヨーグルトに香ばしいツアンパを加えました。

¥450

マンゴーラッシー Mango Lassie
 自家製のヨーグルト使用。

¥400

グアバラッシー Guava Lassi
 自家製のヨーグルト使用。

¥450

コーラ	¥300	ジンジャーエール	¥300
オレンジジュース	¥300	ウーロン茶	¥300
爽健美茶 (そうけんびちゃ)	¥300	ネパールアイスティー	¥400
グアバジュース	¥450	アップルタイザー (リンゴ果汁100% 微炭酸)	¥500

チベット医学ハーブティー Tibetan Herbal Tea

各 ¥500

ルンティー Loong Tea

ノンカフェイン caffeine Free。

疲れやストレスにより昂った神経をスーッと鎮めてくれるお茶。

イライラ、不眠、リラックスに最適。

エヴリディティー Everyday Tea

ノンカフェイン caffeine Free。

レッドカラント、ハイノキカスミソウ、野生サフラン、カルダモン、
ショウガ、ワイルドローズをブレンドしたすべての体質の方に合うお茶。

氣・血・水の巡りを良くし、心身のバランスを整えます。美肌、リラックス、消化促進に。

ガーデンティー Garden Tea

緑茶をベースに、クローブ、ショウガ、シナモン、カルダモンをブレンド。

消化促進、風邪やのどの腫れ、五官(五感の働く器官、目・耳・鼻・舌・皮膚)を
クリアに整える作用があります。風邪、インフルエンザ予防に。

◎ 適度な苦みと甘味、スッキリとした後味が美味しい、クセになるお味です。

インドハーブティー Indian Herbal Tea

¥500

オーガニックトゥルシーティー Organic Tulsi Teaノンカフェイン caffeine Free。トゥルシーはホーリーバジルとも呼ばれ、
インドで聖なる草として珍重されているハーブです。抗酸化作用により免疫を高め、消化不良、気管支炎、ストレス緩和など
様々な効果が期待できます。

紅茶 Tea

各 ¥500

マリアージュフレール マルコポーロ**Mariage Frere Marco Polo**

マリアージュフレールの代名詞とも呼ばれるマルコポーロ。

甘い花と果物の芳香は、まさに逸品。

マリアージュフレール テヴェール オ チベット**Mariage Frere Teveru O Tibet**

ローズ、ジャスミン、ベルガモットに甘い秘密の香りの緑茶をブレンド。

スッキリとした味わいのなかにも濃厚なフレーバーが薫るエキゾチックなお茶です。



酒類 Alcohol

ビール Beer 各 ¥600 ピッチャー(4杯分) ¥2,000

生ビール サントリープレミアムモルツ マスターズドリーム
サントリーの醸造家たちがこだわり抜いて作った、多重奏なうまさをじっくりとご堪能ください。

キリン一番搾り 中びん KIRIN

キングフィッシャー kingfisher
インドの代表的なビール。

ノンアルコールビール Alcohol Free Beer 1本 ¥450

カロリー・糖質・アルコールゼロのサントリーオールフリー。

 チャン(タシデレオリジナルブレンド) Chang

デ・チャン Dre Chang 「米」ベース。マッコリに似ています。

グラス ¥700 デキャンタ(グラス3杯分) ¥1,800 ピッチャー(グラス6杯分) ¥3,500

チュルク・チャン Churku Chang 自家製「乳清」ベース。少し酸味がありさっぱりイけます。

グラス ¥700 デキャンタ(グラス3杯分) ¥1,800 ピッチャー(グラス6杯分) ¥3,500

シヨ・チャン Sho Chang 「ヨーグルト」ベース。甘いので女性に人気です。

グラス ¥600 デキャンタ(グラス3杯分) ¥1,600 ピッチャー(グラス6杯分) ¥3,000

ハイボール&サワー Highball&Sour 各 ¥500

ジムビーム ハイボール あんずサワー グレープフルーツサワー
レモンサワー 梅サワー シークワーサーサワー
ウーロンハイ

ラムソーダ Rum Soda ホワイトラム使用。 ¥500

グラス&デキャンタワイン Glass & Decanter Wine ※ボトルワインは別紙をご覧ください。

グラスワイン 赤/白 各 ¥500 デキャンタワイン 赤/白 各 ¥1,200

日本酒(八海山 はっかいさん) Japanese Sake 1合 ¥600

新潟の名酒。掛米に山田錦を使用し、辛さを抑えた深い味わいと軽さが特徴。

焼酎(薩摩宝山 さつまほうざん) Distilled Spirits

芋焼酎の王道であり、良い意味で芋焼酎らしくないフルーティーな味わい。

グラス ¥500 ボトル(3ヶ月ボトルキープ可能) ¥2,500

ラムチャイ Rum Chai ラム酒入りホットチャイ。暖まります。 ¥600

Welcome!

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་བླ་མ་ལྷན་ཁག་།



Tibetan Restaurant & Cafe
TASHI DELEK

メニューの価格は税抜き表示です。

営業日時

- 平日ランチ / 11:00 ~ 15:00 (ラストオーダー 14:30)
- 平日ディナー / 17:00 ~ 22:00 (ラストオーダー 21:30)
- 土日祝 / 11:00 ~ 22:00 (ラストオーダー 21:30)
- 定休日 / 水曜日 (祝日の場合営業 翌日代休)

チベットレストラン&カフェ タシデレ
〒160-0002 新宿区四谷坂町12-18
TEL&FAX 03-6457-7255