

spicy bistro Taprobane

sri lankan restaurant & bar

タップロポーン

MINAMIAOYAMA
MONZENNAKACHO
JIMBOCHO



Lunch Menu

Ayurveda

アーユルヴェーダの国
スリランカからの贈り物

Sri Lankan



Sri Lankan herb & spice

スリランカからのハーブ&スパイスは母の味
島国のスリランカ料理は日本と同じかつお節を使い
体を整えるアーユルヴェーダに基づいてつくられた
料理です。

タップロポーン全ての料理に使うスパイスは、実家の
母がスリランカで材料から選び、ブレンドして三週間に
一回のペースで日本に直輸入しているものです。

この新鮮な香り高いハーブのスパイスに、日本では
右に出るものはいません。

アーユルヴェーダスパイスを使ったこだわりの本格
スリランカ料理の味を皆様にお届けいたします。



オーナー
カピラ バンダラ

Kapila Bandara

日本在住20年以上 現日本国籍。スリランカ人と結婚し、子供3人に恵まれ、日本の辛い冬をスリランカのスパイスで乗り越え、その経験をお世話になった日本人の皆さまに恩返しとしてスリランカ料理そのものを味を変えず届けたいという強い思いからはじめたスリランカ料理店です。

「タップロポーン」とは、セイロン(現スリランカ)の前の国名です。



<http://taprobane.info>



★お好きな**カレーとパンorライス**をお選びください

辛さの調節できます。スタッフにおたずねください。

Aランチ ALUNCH ¥1,100 (税込)

★カレー**2**品 下記よりお選びください

YOU CAN CHOOSE TWO KINDS OF CURRY

好きなカレーが
2種類
選べます!



チキンカレー／ポークカレー／ビーフカレー／
フィッシュカレー／ミックスベジタブルカレー

CHICKEN/PORK/BEEF/
FISH/MIXVEGETABLE CURRY

★ロティ or イエローライス or ナン

ROTTI OR YELLOW RICE OR PLANE NAN



★サラダ
SALAD

ロティ or ナン
おかわり1枚まで無料!
追加は+¥300(税込)

or
イエローライス
大盛り無料!



※ナンセット

CEYLON TEA

(HOT
OR
ICE)



+¥330 (税込) で
セイロンティー付き

ホット(ミルク or ストレート)または
アイスミルクティー

トッピング

目玉焼き + ¥150 (税込)

ボルサンボール + ¥150 (税込)

追加カレー + ¥500 (税込)

Bランチ BLUNCH ¥980 (税込)

★カレー**1**品 下記よりお選びください

YOU CAN CHOOSE ONE KINDS OF CURRY

好きなカレーを
1種類
選んでね!



チキンカレー／ポークカレー／ビーフカレー／
フィッシュカレー／ミックスベジタブルカレー

CHICKEN/PORK/BEEF/
FISH/MIXVEGETABLE CURRY

★ロティ or イエローライス or ナン

ROTTI OR YELLOW RICE OR PLANE NAN



★サラダ
SALAD



※ロティセット

ROTTI & RICE

★スリランカ式パン、ライス



ロティ イエローライス ナン
ROTTI YELLOW RICE PLANE NAN
タップロボン ココナッツミルクで
オリジナルロティ 炊いた黄色いご飯

※ロティとナンはお時間を5分～10分程頂く場合がございます



全ての料理に動物性の油は使用しておりません。
辛さの調節できます。スタッフにおたずねください。

Cランチ CLUNCH ¥1,080 (税込)

★チキンカレー
CHICKEN CURRY

★五目チャーハン (目玉焼きトッピング)
FRIED RICE (FRIED EGG TOPPING)

★サラダ
SALAD

ご飯大盛り
+¥150 (税込)



熱々の鉄板に
とき卵をお好みの
タイミングでかけて！

Dランチ DLUNCH ¥1,080 (税込)

★チキンカレー
CHICKEN CURRY

★スパイシービーフン (目玉焼きトッピング)
SPICY FRIED NOODLES
(FRIED EGG TOPPING)

★サラダ
SALAD



チキンカレーとまぜたり
自分なりのアレンジを
楽しめる一品です！

DEVIL RICE デビルライス

¥1,180 (税込)

インドネシアを通じてスリランカに
登場したチキンや長ネギなどを辛く
コクのある味に仕上げた酢豚のよ
うな中華炒め。デビル=悪魔ではなく
炒めること (甘辛味)

ご飯大盛り
+¥150 (税込)



ROTTI WRAP ロティーラップ

サラダ付き ¥1,180 (税込)

モチモチのスリランカの薄焼き
ロティで、チキンのスパイシー
フライと野菜とつぶした
ゆで卵を入れてマヨネー
ズベースのオリジナル
ソースで包みました。



JAPALANKA CURRY RICE ジャパランカ カレーライス

¥1,180 (税込)

スリランカスパイスで作られたチキン
カレーとミックスベジタブルカレーに
日本のカレールーを使ったスパイス
たっぷりの日本のカレーライスをイ
メージした一品です。



CEYLON TEA
(HOT
OR
ICE)



+¥330 (税込) で
セイロンティー付き

ホット(ミルク or ストレート)または
アイスミルクティー

※デビルライス、ロティラップはお時間を5分～10分程頂く場合がございます。



全ての料理に動物性の油は使用していません。
辛さの調節できます。スタッフにおたずねください。

本場スリランカの味を
大切なあなたへ～

LAMP RICE

スリランカ式お弁当
店内でも食べれます！

ランプライス

+ゆで卵付き

¥1,700 (税込)

少しあぶって香りをだした
バナナの葉の上に7種類の
おかずを盛りつけたものです。

EAT
IN

&

TAKE
OUT
OK!

CEYLON TEA

(HOT
OR
ICE)



+¥330 (税込) で
セイロンティー付き

ホット(ミルク or ストレート)または
アイスミルクティー



FRIED EGG

優しい味の揚げゆで卵

YELLOW RICE

ココナッツオイルと特別なスパイス
ミックスとターメリックで味付けて
炒めたバスマティライス

EGGPLANT
MOJU

ナス・キビナゴ・赤ピー
マン・玉ねぎを煮込んだ
ナスモージュ

CHICKEN
CURRY

スパイスタップリ！
ビリ辛チキンカレー

DAL CURRY
ヘルシーなレンズ豆の
ドライカレー

SEENI
SAMBAL
玉ねぎと鯉節を炒めた
ジーニサンバル

MALDIVES
FISH SAMBAL
揚げた鯉節カレーリーフ、
玉ねぎの炒め物
ウンバラカダサンボル

MALAY
PICKLE

デーツ・パイナップル・
玉ねぎ・人参・パプリカを
スパイスで煮込んだメレー
ビクルス



CHICKEN KOTTU ROTTI

スリランカでは超庶民的な一品
ボリュームたっぷり！

チキンコットウロティ

¥1,300 (税込)

大盛り
+¥150 (税込)

ロティを刻んで、たくさんのスリラ
ンカスパイスと野菜をチキンカレー
で味付けた、そばめしの様な食感の料理です。



熱々の鉄板にのったコットウロティにチキン
カレーを好みでかけ、まぜながら
～奏でる音と豊かな香り～自分だけの
オリジナルなコットウロティを楽しんで！
おすすめはカレーを一気にかけること。
※お気軽にスタッフに相談してみてください！



長ネギ、キャベツ、
ピーマン、玉ねぎ、
ショウガ、ニンニク
など

8種類のスリ
ランカスパイ
スをブレンド

ロティ
小麦粉でできたクレープの
ようなもちもちした薄い
生地



全ての料理に動物性の油は使用しておりません。
辛さの調節できます。スタッフにおたずねください。

ヴィーガン
All Vegetarian

アーユルヴェーダ・
ラトウキヤクル
ワンピース

¥1,400 (税込)

アーユルヴェーダ基本に基づき刺激の少ないスパイス使い、胃に優しい味付けにしています。

ソイミートカレー
ココナッツミルク入り

ポルサンボール
スリランカ定番!
ココナッツとチリ
のふりかけ

ラトウキヤクル

栄養豊富なスリランカの玄米です。
カルシウムやカリウムなどのミネラル分
やビタミンB群が多く含まれています。

よくまぜる=よく噛む



★まぜかた★まわりのおかずをそれぞれライスとまぜて味わってください。

スリランカ家庭の味
ライス&カレー
ワンピース

¥1,200 (税込)

チキンカレー

バスマティライス

ポルサンボール
スリランカ定番!
ココナッツとチリのふりかけ



本日のコラサンボール
(青菜のココナッツ和え)

パパダム
スリランカ式、
大豆せんべい

野菜カレー
じゃがいも・
人参・かぼちゃ・
ココナッツミルク
入り

本日のテルダーラ
(炒めもの)

**AYURVEDA
RATUKEKULU
ONE PLATES**

ご飯大盛り
+¥200 (税込)

1. 目で楽しむ
2. 香りで楽しむ
3. 手でまぜて楽しむ

CEYLON TEA (HOT OR ICE)



+¥330 (税込) で
セイロンティー付き

ホット(ミルク or ストレート)
またはアイスミルクティー

トッピング

- 目玉焼き + ¥150 (税込)
- ポルサンボール + ¥150 (税込)
- 追加カレー + ¥500 (税込)



本日のコラサンボール
(青菜のココナッツ和え)

パパダム
スリランカ式、
大豆せんべい

レンズ豆カレー
ココナッツミルク入り

本日のテルダーラ
(炒めもの)

**AYURVEDA
ONE PLATES**

ご飯大盛り
+¥150 (税込)

タップロボーン

Lunch Drink & Dessert Menu

ランチドリンク&デザートメニュー

Beer

ビール



Asahi super dry

生ビール

(アサヒ スーパードライ)

¥330

Srilanka Beer

スリランカ 地ビール

Lion Lager

ライオンビア (ラガー) (瓶)

¥770

Lion Lager

ライオンビア (スタウト) (瓶)

¥770



Sri Lankan Arrack

スリランカ・アラック

Sri Lanka Arrack

メンディスゴールドアラック

(1ショット) ロック ¥660

水割り ¥660

ソーダ割 ¥660



ココナッツの甘い芳醇な香りで
とても飲みやすいヤシ酒の蒸留酒

Sour

サワー

レモンサワー ¥330

Hi-Ball

ハイボール

ハイボール ¥330

Lunch Dessert

ランチデザート

Watalappan

ワタラッパン

¥550

ヤシの黒糖とココナッツのスリランカ式プリン



Mi Kili

ミーキリ

¥550

(ヨーグルトのキトゥルハニーがけ)

スリランカ特産 キトゥル 椰子の蜜をかけたヨーグルト
優しい甘さでさっぱりとおいしい

Softdrink

ソフトドリンク

マンゴージュース ¥330

オレンジジュース ¥330

パインジュース ¥330

グレープフルーツジュース ¥330

トマトジュース ¥330

コーラ ¥330

ジンジャーエール ¥330

セイロンティー ¥330

(ブラック・ミルク/ホット・アイス)

本場の味を楽しんでください



※表記価格は全て税込価格です。

All prices include tax.

スリランカ 🇱🇰 × 日本 🇯🇵 の深イイ話!?

Sri Lankan and Japan

世界で一番早く 日本と外交を結んだ国、スリランカ

「光輝く島」という意味の名前を持つスリランカは、北海道の8割の大きさの国土に8つもの世界遺産を擁し、美しい海、茶畑、宝石、ホロスコープ、アーユルヴェーダ、スリランカカレー、セイロンティーなど、体の中と外から癒される魅力あふれる国です。

そんなスリランカと日本との知らざれる深い絆をご紹介します。

日本を救った スリランカ大統領の名演説

第二次世界大戦敗戦後の1951年サンフランシスコ講和会議。戦争に勝ったアメリカ、イギリス、ソ連、中国によって作られた「日本分割占領案」により、日本を4分割にする案が出ました。

そんな中、講和会議の流れを一変させる演説が当時のスリランカの蔵相(後の大統領)だったジャヤワルダナ氏によって行われたのです。以下演説の抜粋を紹介します。

「日本が掲げる理想に、多くのアジアの人々が共感したことを忘れないでほしい」

と述べ、さらに

「憎悪は憎悪によって止むことはなく、慈愛によって止む」

と仏陀の言葉を引用して、日本への賠償を放棄する旨の演説をし、会議に参加した多くの国がそれを称賛しました。

この演説によって戦勝国は日本占領に対する考えを変え、日本は分割されずに済みました。結果、日本が国際社会に復帰する道すじをつくったと言われています。

そして、この講和会議での条約締結後、日本が初めて国交を結んだのが「インド洋の真珠」と呼ばれる美しい国スリランカだったのです。

