

前菜 Appetizer

| | | | |
|--|--------------------------------|---|------------------------------|
| ■ ヴェジタリアン・マツツァ | Vegetarian Matzah | VEGAN | R ¥1,800 |
| キャロットラペ、紫キャベツマリネ、ファラフェル、オクラ煮込み、フムス、豆のケバブ | | | L ¥2,700 |
| Carrot salad, marinated cabbage, okra, hummus, beans kebab and falafels. | | | extra pita bread ¥200 |
| ■ 野菜の前菜4種盛合せ | Vegetarian Appetizer | VEGAN | ¥900 |
| ■ ハイチ風ピクルス | Piklz (Haiti) | VEGAN | ¥600 |
| ■ 本日のスープ | Today's Afro-vegan soup | VEGAN | ¥700 |
| ■ 豆腐のシガラボレイ | Vegan Cigara Boregi | VEGAN | ¥800 |
| 豆腐とレモンの塩漬け、オリーブ入り揚げ春巻き。Crispy fried springrolls with tofu. | | | |
| ■ クレオール・セット | Creole set | R ¥1,800 | L ¥2,700 |
| アシャール(野菜炒め)、羊肉のサモサ、鶏肉の春巻き、魚のコロッケ、サラダ | | | |
| Achards, Lamb samosas, Chicken spring rolls, Fish croquettes and Rougail | | | |
| ■ チャクチューカ | Chakuchuka | ¥1,000 w/pita + ¥200 | |
| パプリカのトマト煮込みに卵を落として食べる北アフリカの料理。VEGAN は卵の代わりにヒヨコマメをトッピング。 | | | |
| Paprika and tomato stew with eggs. You can choose chickpeas instead of eggs(VEGAN) | | | |
| ■ ファタヤ | Fataya | ツナ入りセネガルの揚げ物。Senegal snacks stuffed tuna. | ¥800 |



メインのお食事 Main meal

Jollof rice meal

Beans stew , Green, meat with jollof rice

Beans stew, Green vegetable stew, fried plantain, salad, meat

青菜煮込み、豆煮込み、揚げバナナ、サラダ、肉

¥2,200



Poulet Yassa with rice, couscous
jollof rice, fonio or fufu

Poulet yassa, fried plantain, salad

*プーレ・ヤッサは、西アフリカの鶏肉のレモン煮込みです

rice or couscous

¥1,800

jollof rice or fonio

¥2,200

Fufu

¥2,500

Yassa meal

Maffe meal

Vegetarian maffe with rice, couscous,
jollof rice, fonio or fufu

VEGAN

マフェ、揚げバナナ、サラダ

Maffe, fried plantain, salad.

*マフェは、ピーナッツ煮込みです

jollof rice or fonio

¥2,200

rice or couscous

¥1,800

Fufu

¥2,500



Soy-meat with tamarind sauce,
beans stew, kale stew,
fried plantain, salad and pickles.

豆煮込み、青菜煮込み、揚げバナナ、サラダ、ピクルス

rice or couscous

¥1,800

Afro-Vegan bowl

大豆ミートのタマリンドソース、

VEGAN

jollof rice or fonio

¥2,200

■ グリルチキン

Grilled chicken

¥1,800

with rice +¥200

jollof rice +¥400

fufu +¥700

スパイシーなソースでマリネした鶏肉のグリル。Spicy grilled chicken.

Afro-vegan course



★Vegetarian Matzah ヴェジタリアン・マツァ

*add pita bread ピタパン追加 +¥200

★Afro-vegan soup&chakuchuka

アフロヴィーガンのスープとチャクチューカ

★Afro-vegan bowl アフロヴィーガンボウル

Soy-meat with tamarind sauce & vege foods

* Jollof rice or Fonio +¥400

★Afro-vegan sweets plate アフロヴィーガンデザート

★After-meal drink

食後のドリンク bissap, baobab, tea, or mint tea



¥6500 (for 2people)

African Delight course



★Vegetarian Matzah

ヴェジタリアン・マツァ

*add pita bread ピタパン追加+¥200

*add soup スープ追加 +600

★Creole set

クレオールセット

★African meal

お任せアフリカのお食事



African staple food & stew

* Jollof rice or Fonio +¥400/ Fufu +¥800

★Afro-vegan sweets plate

アフロヴィーガンデザートプレート

★After-meal drinks 食後のドリンク

bissap, baobab, tea, or mint tea



¥7000 (for 2people)

* 主食の説明

★basmati rice: バスマティ米

★couscous: クスクス (セモリナ粉の粒状のパスタ)

★jollof rice: ジョロフライス (トマトとココナッツミルクで炊いたご飯)

★fonio: フォニオ (西アフリカで食べられる雑穀から作られる、グルテンフリーのクスクス)

★fufu: フフ (キャッサバ粉を練って作る、餅と食感が似ている固粥)

★ ヴィーガンデザート ★ Vegan dessert ★

■カリビアン・ガトーショコラ

Caribbean gateau au chocolat

¥500

■スーダン風ココナッツケーキ

Sudan coconut cake

¥500

■モロッコ風アーモンドクリーム揚げ菓子

Moroccan-style almond cream fried sweet

¥400

■3種セット

Assortment

for 1

¥700

for 2

¥900