

たべものを ほぞんする くふう

ほぞんほうほう

サツケ
(ほす)

ほぞんするもの

チェフ



カム



さんさい

山菜

(にりんそう、よもぎなど) など



ルフシカ
(こおらせる)

ふゆ

冬、

そと

外においておくと

こおる しぜんの

「れいとうこ」のよう



ルイペ
(とкаしてたべる)

チェフ (さかな) など



オンカ
(はっこうさせる)



トゥレフ

ペネエモ

(オオウバユリ) (じゃがいも)

など



パカラ
(いぶす)

さかな、にく、こくもつ など



なんでも