

置	蒸	し	そ	ピ	町		識	も	気	一	い	一	ウ	番	り				
き	し	め	の	は	の	そ	し	の	づ	日	る	袋	イ	お	を	夏			
、	は	じ	中	火	ホ	こ	た	を	け	の	こ	あ	ン	か	し	休			
調	サ	の	で	を	ー	か	メ	選	ば	塩	と	た	ナ	ず	ま	み			
味	ケ	和	「	使	ム	ら	ニ	ん	い	分	が	ー	の	と	し	中			
料	の	え	サ	わ	ペ	、	ユ	で	つ	摂	わ	栄	の	し	た	、			
を	周	物	ケ	な	ー	減	ー	い	も	取	か	養	栄	て	°	私		入	減
か	り	「	の	く	ジ	塩	で	る	味	量	り	成	分	毎	焼	は		善	塩
け	に	を	レ	て	に	レ	作	母	噌	は	ま	分	表	回	き	母		町	お
電	手	作	ン	も	掲	シ	る	へ	な	六	し	示	入	入	ウ	の		立	弁
子	で	っ	ジ	調	載	ピ	こ	の	ど	グ	た	を	れ	て	イ	た		黒	当
レ	ち	み	蒸	理	さ	を	と	お	「	ラ	°	何	て	い	ン	め		東	作
ン	ぎ	ま	し	で	れ	探	に	弁	減	ム	高	を	い	ま	ナ	に		小	り
ジ	っ	し	「	き	て	し	し	当	塩	以	血	気	ま	し	「	毎		学	
で	た	た	と	る	い	始	ま	は	「	下	圧	な	し	た	「	朝		校	
加	キ	°	「	も	る	め	ま	、	と	が	の	く	た	°	と	の		六	
熱	ヤ	レ	小	の	減	ま	し	減	書	目	予	見	あ	あ	お	お		年	
し	ベ	ン	松	も	塩	し	°	塩	か	標	防	る	る	°	弁	弁			
ま	ツ	ジ	菜	あ	レ	た		を	れ	で	に	て	あ	あ	当	朱			
す	を		と	り	シ	°		意	た	す	は		朝	朝	定	莉			

。

。

野	し	り	ど	と	れ	よ	ら	は	こ	う	ね	母		な	ら	で	え	変	作
菜	た	な	、	を	ま	か	れ	し	類	間	。	は	帰	と	ス	カ	物	え	り
が	。	さ	こ	伝	ま	っ	た	よ	が	に	サ	宅	思	ー	ッ	は	て	な	が
た		を	ん	え	し	た	。	う	入	食	ケ	し	い	ト	す	小	も	ら	
く		感	な	る	。	よ	二	が	っ	べ	は	母	ま	る	松	菜	お	（	
さ		じ	に	と	減	。	種	が	て	ち	好	に	し	と	菜	や	い	サ	
ん		な	手	一	塩	と	類	効	い	ゃ	き	お	。	手	し	め	し	ケ	
撰		か	軽	減	の	た	の	い	て	っ	な	弁		早	じ	じ	そ	を	
れ		っ	に	塩	こ	く	お	て	も	た	バ	当		く	の	だ	う	他	
る		た	で	っ	と	さ	か	、	お	。	タ	の		調	石	な	だ	の	
減		よ	き	て	、	ん	ず	夏	い	野	焼	感		理	づ	（	な	魚	
塩		。	る	難	簡	の	の	で	し	菜	き	想		が	ぎ	と	）	や	
レ		と	ん	し	単	感	バ	も	い	は	の	を		で	き	思	と	薄	
シ		お	だ	く	に	想	ラ	さ	か	玉	味	聞		き	ま	い	思	切	
ピ		ど	ね	考	調	を	ン	っ	も	ね	で	き		ま	す	ま	し	り	
が		ろ	。	え	理	聞	ス	。	ね	ぎ	あ	ま		し	。	た	。	の	
我		い	味	て	で	か	が	和	。	と	っ	し		そ	。	。	豚	肉	
が		て	も	い	き	せ	と	え	。	と	と	た		う	。	。	。	。	
家		い	物	た	る	て	て	ベ	物	の	い	。		だ	が	ミ	和	に	
		ま	足	け	こ	く	も												

																						ま	の
																						す	定
																						。	番
																							と
																							な
																							る
																							よ
																							う
																							、
																							引
																							き
																							続
																							き
																							取
																							り
																							組
																							ん
																							で
																							い
																							き