

が	ス	魚		っ	る	な	何	ま		み	り	の	七	六	日				
で	や	料	そ	た	と	い	も	す	そ	ま	ま	味	割	十	本				
き	醬	理	の	で	、	と	つ	。ま	の	ま	し	付	代	代	人	私			
ま	油	や	二	す	素	き	け	また	一	し	た	け	だ	そ	の	は			
し	を	肉		。	材	は	ず	は		た	。	に	そ	う	塩	ま			
た	つ	料	酢		の	小	に	少	醬	。		使	こ	で	分	ず			
。	け	理	・		味	皿	食	量	油			わ	。	す	摂	、			
	な	は	香		が	に	べ	を	や			れ	日	。	取	塩			入
	く	し	辛		生	と	て	つ	ソ			て	本		量	分		善	
	て	っ	料		き	っ	み	け	ー			い	人		に	撮		町	
	も	か	・		て	て	、	て	ス			る	の		つ	。		立	
	お	り	香		い	少	ど	食	を			も	塩		い			桃	
	い	味	味		た	量	う	べ	使			の	分		て			李	
	し	付	野		の	つ	し	ま	わ			ば	撮		調			小	
	く	け	菜		で	け	て	す	な			かり	取		べ			学	
	食	す	を		、	る	も	。	い			だ	量		ま			校	
	べ	る	使		お	よ	物	ま	よ			と	は		し			六	
	る	と	い		い	う	足	ま	う			分	約		た			年	
	こ	ソ	ま		し	に	り	ず	に			か	理						
	と	ー	す		か	す		は	し										

。

。

					け	改		量	し	て		塩	る	ら		に	ま	ら	や	
					て	善	こ	に	た	い	減	分	ら	脳		作	た	れ	肉	そ
					無	し	れ	は	。減	る	塩	の	し	卒		っ	、	が	の	三
					理	て	か	気	塩	も	食	と	い	中		て	味	た	汁	
					を	い	ら	をつ	でも	のが	品	り	の	や		も	が	く	物	
					し	き	は	け	も	があ	は	す	で	心		ら	う	さん	は	
					ない	たい	、	たい	た	っ	塩	ぎ	こ	臓		お	入	具	具	
					減	い	日	い	く	た	味	に	わ	病		う	っ	と	だ	
					塩	で	ご	です	さん	ら	が	は	い	な		と	て	は	く	
					を	す	ろ	。	食	買	ち	気	思	ど		思	い	感	さ	
					し	塩	の		べ	っ	よ	を	い	を		い	入	じ	ん	
					たい	分	食		る	て	う	つ	ま	引		ま	っ	と	に	
					です	の	生		と	み	ど	け	し	起		し	て	こ	と	
					。	量	活		同	よ	い	たい	た	こ		。	い	と	で	
						に	を		じ	う	い	い	。	し			る	し	満	
						は	振		な	と	の	です	な	や		も	で	腹	感	
						気	り		の	思	、	。	の	す		の	し	感	が	
						を	返		で	い	売		で	く		を	た	が	野	
						つ	っ			ま	っ		、	な		母	。	得	菜	
							て							な						