

# 食べ物

(引用文献:小林さんの著作、「チベットで深呼吸」坪野 和子(著) 凱風社)  
ツアンパ:大麦(トウモロコシも使う)を粉にして煎ったもの。

クワ:小麦を薄く焼いたもの

パシヤ:豚の脂身の塩漬け

アラ:大麦の焼酎

チョン:お茶?

バター茶:木製の細長い筒(ソラ)のなかでお茶とバターを  
何度もかき混ぜて作る。

ワー:牛乳

ダカ:清涼飲料

メー:バター

ダチェ:脱脂乳

ダンプ:無脂肪チーズ、ダンプのバター炒め

スシ:熟成チーズ

サカン:食堂

チャカン:茶館

アジャラー:お姐さん

ゲーン:お兄さん

モオモ:チベット餃子

トウクパ:チベットうどん

チャ・ガーモ:ミルクティー

ダンツェ:漬物

ラプー:大根

ショゴー:じゃがいも

シャ:肉

シヨ:ヨーグルト

コーツェ:箸

トマ:スプーン

デルマ:皿

カユー:グラス・お椀

～ナン・ロー・ナン:～をください

ツイ・ギャブ・ロー・ナン:会計をしてください

シンポ・ドウ:おいしい

ディク・ソン:十分です

タ・ムゴ:いりません