

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

チヨン: 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